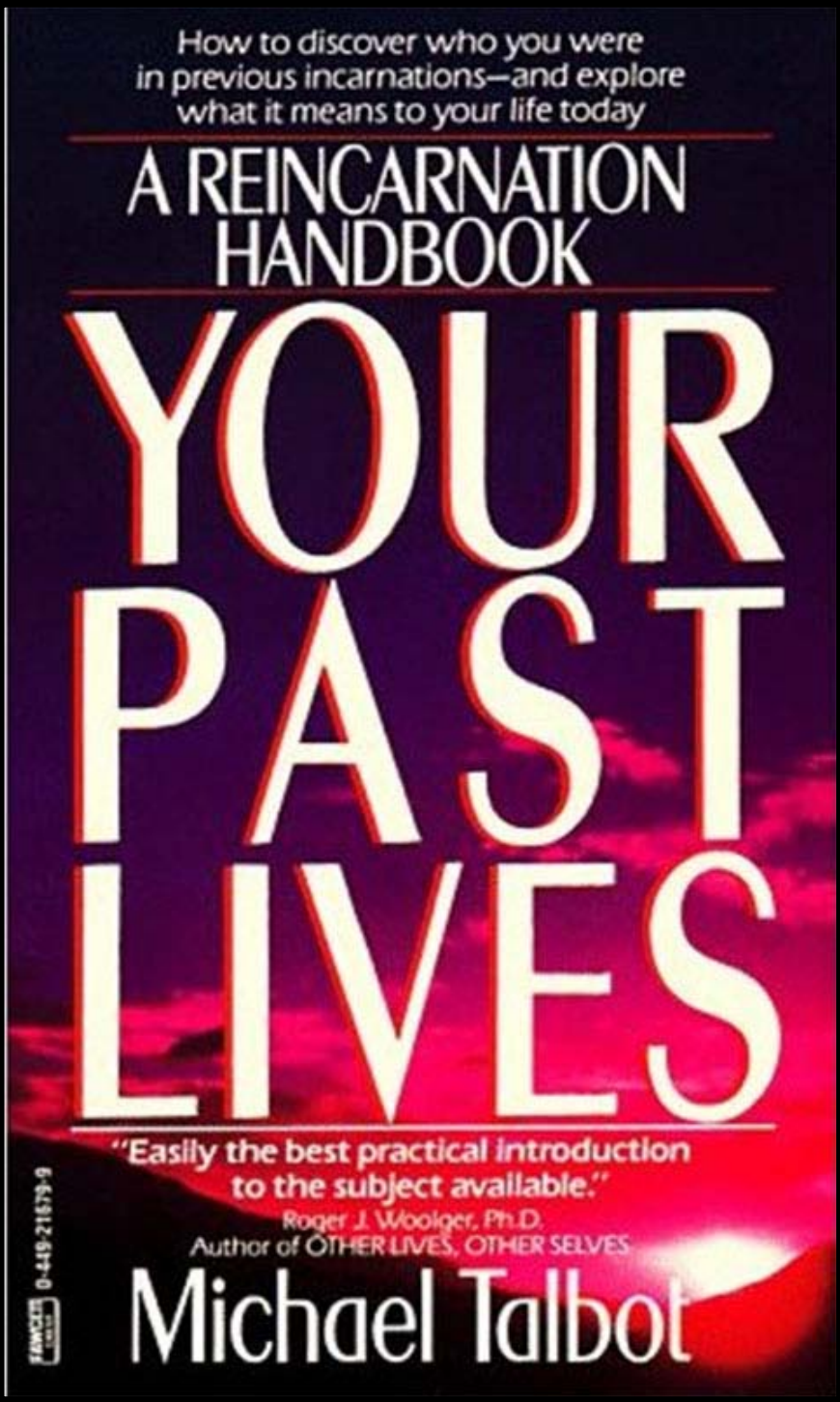
Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com



Geçmişin

Hayatları

BİR REENKARNASYON
EL KİTABI

Michael Talbot

Telif hakkı © 1987 Michael Talbot'a aittir.

Her hakkı saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, yayıncının yazılı izni olmaksızın, fotokopi, kayıt veya herhangi bir bilgi depolama ve geri alma sistemi dahil olmak üzere elektronik veya mekanik herhangi bir biçimde veya herhangi bir yolla çoğaltılamaz veya iletilemez.

Crown Publishers, Inc.'in bir bölümü olan Harmony Books tarafından yayınlanmıştır, 225 Park Avenue South, New York, New York 10003 ve Kanada'da Kanada Grubu tarafından temsil edilmektedir.

AMANDA

HARMONY ve colophon, Crown Publishers, Inc.'nin ticari markalarıdır.

Amerika Birleşik Devletleri'nde üretilmiştir.

Kongre Kütüphanesi Yayında Kataloglama Verileri

Talbot, Michael

Geçmiş yaşamlarınız.

1. Reenkarnasyon. I. Başlık.

BL515.T35 1987 133.9'01'3 87-8803

ISBN 0-517-56301-0

1 0 9 8 7 6 5 4 3 2 1
Birinci Baskı

Kelimelerin ifade edebileceğinden fazlasını borçlu olduğum Carol Dryer için

İçindekiler

Teşekkür i

Önsöz.... ....

ii Giriş 1

Birinci Bölüm: Yalnız Keşfetmek

1. Hazırlanıyor 13

2. Rezonans Yöntemi 25

3. Rüya Tekniği 47

4. Meditasyon Teknikleri 70

5. Kendi Kendine Hipnoz Tekniği 89

İkinci Bölüm: İki Kişilik Keşfetmek

6. Rehberli Meditasyonlar 99

7. Aktif İmgeleme Tekniği 108

Üçüncü Bölüm: Profesyonel Rehberlik ile Keşfetmek

8. Profesyonel Bir Geçmiş Yaşam Terapisti ile Keşfetmek.....114

9. Medyumlar ve Diğer Metafizik Kaynaklarla Keşfetmek 125

10. Geçmiş Yaşam Araştırmasının Tehlikeleri 144

Dördüncü Bölüm: Kapanış Sözleri

Bibliyografya 148

Kredi..... 154

Teşekkür

Bu kitabın yazılmasına (şu ya da bu şekilde) katkıda bulunan tüm kişileri kabul etmek zordur, ancak özel olarak anılmayı hak eden birkaç kişi şunlardır: Carol Dryer, Gregory Paxson, Barbara Hand Clow, Carl Llewellyn Weschcke, Dr. Ernest Pecci, Roger Woolger, Jennifer Woolger, Dr. Hazel Denning, Dr. Jeffrey Mishlove, Dr. Fred Alan Wolf, Judith Wolf, Dr. Stanley R Dean, Jim Gordon, Mary Palermo, Tarn Mossman (ve tabii ki James) . Ayrıca kitabı araştırmamda bana yardımcı olan gayretli çalışmaları için Marcia Richards ve Martha Visser'a da teşekkür etmek isterim; Harmony Books'tan Michael Pietsch ve Liz Sonneborn dikkatli düzenlemeleri için; ve tabii ki, kendisi kadar harika olduğu için menajerim ve sevgili arkadaşım Lucy Kroll.

ben

önsöz

1981'de bir Gallup anketi, 38 milyon Amerikalı'nın artık geçmiş yaşamları olduğuna inandığını ortaya koydu - yetişkin nüfusumuzun yaklaşık dörtte biri. Gittikçe daha fazla zeki, hayatın her kesiminden başarılı insan, daha önce yaşamış olma olasılığını ciddi olarak düşünmeye başlıyor. Ve reenkarnasyona olan bu artan ilgi, genel halkla sınırlı değil. Artan sayıda psikolog, tıp doktoru ve terapist, insanların duygusal ve fiziksel sağlık sorunlarının üstesinden gelmelerine ve bazılarının ilk olarak önceki enkarnasyonlarda öğrenildiğine inandıkları beceri ve yeteneklerden yararlanmalarına yardımcı olmak için geçmiş yaşam regresyon tekniklerini kullanıyor.

Artan ilgi geçmiş yaşamlara odaklandıkça, daha fazla insan sorunu kendileri için keşfetmeye, kendi geçmiş yaşam anılarını nasıl açığa çıkaracaklarını bulmaya ve ayrıca ilişkilerine, bakış açılarına ve profesyonel yaşamlarına ne gibi faydalar sağlayacağını öğrenmeye ilgi duymaya başlıyor. bu anıların gün yüzüne çıkarılmasından kaynaklanabilir.

Bu kitap bu ilgi alanlarını tatmin edecek. İçinde, geçmiş yaşamlarınızı araştırmak için en iyi bilinen yöntemlerin tümü için adım adım alıştırmalar ve teknikler bulacaksınız. Bunlar arasında meditasyon yöntemleri, geçmiş yaşamlarınızla ilgili rüyalarınızı hatırlamanız ve onlara ilham vermeniz için yollar, basit kendi kendine hipnoz teknikleri ve iki veya daha fazla kişi için rehberli imgeleme alıştırmaları yer alır. Bunlar arasında, kendi geliştirdiğim ve Rezonans Metodu olarak adlandırılan, çeşitli olası geçmiş yaşam dramalarını, coğrafi konumları ve bilinçaltınızda gizlenmiş zaman periyodlarını ve ayrıca sayısız meditasyon yapmadan hemen ve meditasyon yapmadan belirlemenin çok basit bir yolu olan bir teknik var. kendi geçmiş yaşam anılarınızı temsil edebilecek diğer bilgi parçaları.

Şu anda mevcut olan geçmiş yaşam hatırlama yöntemlerinden bazıları yalnızca eğitimli profesyoneller tarafından güvenli bir şekilde yapılabileceğinden, kitap aynı zamanda bir geçmiş yaşam terapistinin nasıl bulunacağı, ne tür bir eğitim ve

aranacak kimlik bilgileri ve aralarından seçim yapabileceğiniz ne tür regresyon teknikleri mevcuttur.

Önceki yaşamlarınızı araştırmak isteme nedeniniz ne olursa olsun ve reenkarnasyona inansanız da inanmasanız da bu kitapta verilen yöntemlerin işe yaradığını göreceksiniz. Onlarla, şimdi bilinçaltınızda saklı olan bir dizi olağanüstü hikayenin kilidini açabileceksiniz. Bu hikayelerin fantezi mi yoksa gerçek geçmiş yaşam anıları mı olduğuna inanıp inanmamak size kalmış. Tek ümidim onlardan bir şeyler öğrenmeniz ve ufkunuzu genişletmenizdir.

Tanıtım

Ben reenkarnasyona inanıyorum. Ben her zaman var.

Benim mahkumiyetimin nedenleri basit. Hatırlayabildiğim sürece, her zaman eski varoluşlarla ilgili anılarım oldu. Ben küçük bir çocukken, bu, aileme beş yaşıma kadar "anne" ve "baba" demeyi reddetmeme neden oldu, onlar beni nazikçe onlara ilk isimleriyle hitap etmeyi bırakmaya ikna ettiler çünkü onları önünde utandırıyordum. onların arkadaşlarından. Reddetmem, benim açımdan herhangi bir sevgi eksikliğinden kaynaklanmıyordu. Kafamın içindeki tuhaf hatıraların ne anlama geldiğine dair olgun bir entelektüel anlayışa sahip değildim, ama içinde kendimi bulduğum çocuğun bedeninin ötesinde bir sürekliliğe, bir tarihe sahip olduğumun canlı bir şekilde farkındaydım. Bu yüzden bana bakan iki nazik insana ailem demek mantıklı gelmedi.

Bu, ailemin uğraşmak zorunda kaldığı tek erken gelişmişlik değildi. Ellerinde her gün birkaç fincan güçlü siyah çay içmekte ısrar eden, sandalyelerde oturmak yerine bağdaş kurup oturmayı tercih eden ve Asya'ya fanatik bir şekilde ilgi duyan bir çocukları olduğunu çabucak keşfettiler. Ayrıca anneme daha önce öldüğümü hatırladığım birkaç yol hakkında sorduğumu hatırlıyorum. Neyse ki artık bu hatıralara bağlı herhangi bir travma yoktu ve annem onları kovmayı başardı.

Bu tuhaf hatıraların önemini ancak yaşlandıkça anlamaya başladım. Ergenlik çağımda, bir düzineden fazla farklı geçmiş yaşam gibi görünen şeylere dair net ama parçalı anılarım olduğunu fark ettim. Birkaç durumda, belirli coğrafi konumlarla ilgili adları ve diğer belirsiz ama belirli ayrıntıları bile hatırladım. Bu spontane hatıraların geçmiş yaşamların gerçek kanıtları olduğunu kanıtlamak benim için zor olsa da, birkaç

Benden köpüren bilgiler aksi halde açıklanamaz bir kaynaktan geliyordu. Çok küçük bir çocukken, ailem tarafından bana öğretilen geleneksel "Şimdi beni uyuyacağım" duasını bitirdikten sonra, otomatik olarak Tanrı'ya "tüm bilinçli varlıkların ıstırabını bırakması için ... Duaya verdiğim sonun Budist kökenli olduğunu ancak daha sonra keşfettim. Benzer şekilde, genç bir yetişkin olarak, çocukken sadece iki ay piyano dersi almış olmama rağmen, sadece birkaç aylık pratikle Chopin ve Rachmaninoff'un zor parçalarını çalabildiğimi keşfettim.

Ama bana göre, parçalanmış anılarımın geçmiş yaşam deneyiminin gerçek kalıntıları olduğuna dair en ikna edici kanıt, hatırladığım yer adlarından, tarihi gerçeklerden ya da gizemli bilgi parçalarından değil, geriye dönüp baktığımda bu gerçeklerden geliyor. Hatıraların art arda gelmesiyle, şu anki kişiliğimi oluşturan birçok unsurun tohumlarını görür gibiyim. Yarım yamalak olsa da, bana birçok hatamın ve olumlu özelliğimin, alışkanlıklarımın, inanç sistemlerimin ve çeşitli güçlü ve zayıf yönlerimin nerede başladığını anlatan destansı bir hikaye görüyorum. Çoğu insan çocukluklarına dönüp şu anki kimliklerini şekillendirmeye yardımcı olan olayları görebiliyorsa, ben de hatırladığım yaşamlar boyunca benzer bir kişisel gelişim ilerlemesini görüyorum.

Bu noktada şunu söylemek isterim ki, ünlü bir tarihi şahsiyet olmakla ilgili hiçbir anım yok, firavun, hatta daha alt düzeyde bir papa olmakla ilgili anlatabileceğim bir hikayem de yok. Gerçekten de, hatırladığım geçmiş yaşamların çoğu göreceli olarak ayırt edilemez ve benim için taşıdıkları kişisel önem dışında, onlar hakkında çok az ilgi çekicidir. Bununla birlikte, kitap boyunca burada ve orada, daha büyük noktaları ilettiklerini veya diğer araştırmacıların bulgularını ve keşiflerini tamamladıklarını hissettiğimde kendi deneyimlerimi sunacağım.

Geçmiş yaşamlar ve reenkarnasyonla ilgili kişisel deneyimlerim hakkında bir kitap yazmaya karar vermemin temel nedeni, halkın reenkarnasyon hakkındaki tutumlarının değişmesidir. Bunu ilk sezişim 1982'de, vampir hakkında bir roman yayımlamamdan kısa bir süre sonra geldi. *Hassas Bağımlılık.* Konuya çekildim çünkü karşılaştığım hiçbir vampir hikayesinin, vampirlerin en ilgi çekici yanı olarak düşündüğüm şeyi, yani ölümsüzlüklerini tatmin edici bir şekilde keşfetmediği için hayal kırıklığına uğradım. Çoğu vampir olarak tasvir edilmesine rağmen

asırlarca yaşlıydılar, kan içmeye olan tutkuları dışında, bana sıradan insanlara çok benziyorlardı. Bir birey gerçekten yüzyıllarca yaşamış olsaydı, ruhunun, algılarının ve hatta düşünme süreçlerinin kökten farklı olacağını düşündüm. Buna inandım çünkü daha önce yaşadığıma dair parçalanmış anılarımdan bile ne kadar etkilendiğimi biliyordum.

Romanın yayımlanmasından sonra kırk kişilik bir grupla konuşmam istendi. Konuşma sırasında birisi kaçınılmaz soruyu sordu: "Vampirlerle ilgili bir roman yazmanız için size ilham veren nedir?" kıpırdadım. İlham kaynağım reenkarnasyon ve kendi geçmiş yaşam anılarım olsa da, romanda bunların hiçbirinden bahsetmedim ve bu sırrı itiraf edersem biraz tuhaf görünebileceğimden korktum.

Yine de derin bir nefes alıp cevap verdim. Seyirci bir an sessiz kaldı. Titreyerek, daha önce yaşadığımı hissettiğimi açıkladım. Daha sonra seyircilerden herhangi birinin aynı şekilde hissedip hissetmediğini sordum. Şaşırtıcı bir şekilde, bir veya iki dakika sonra, önce bir kişi, sonra bir diğeri, onların da geçmiş yaşam anıları olduğuna inandıkları şeylerin parçalarına sahip olduklarını itiraf edince, hemen hemen her eli havaya kaldırdı. Orta yaşlı bir ilkokul öğretmeni, bir çiftliğin verandasında oturduğunu ve tarlalara baktığını belli belirsiz hatırladığını itiraf etti. Genç bir emlakçı, II. Dünya Savaşı sırasında her zaman bir asker olduğu hissine kapıldığını itiraf etti. Beni en çok etkileyen şey, daha önce kendilerine sakladıkları duygu ve düşünceleri ifade etme fırsatı için birbiri ardına çabalayan, odadaki artan heyecan seviyesiydi. Farkında olmadan bir bent kapağı açtığımı fark ettim.

Reenkarnasyon hakkında bir kitap yazmamın bir başka nedeni de, hayatımı hem geçmiş yaşamları hem de evrenin ruhsal işleyişini anlamanın farklı yollarını keşfetmekle geçirmiş olmamdır. Bu keşif, sayısız kitap okumamı, bilimsel ve mistik alanlardaki düşünürlerle sohbetleri, kendi deneyimlerimi ve gözlemlerimi içeriyor. Araştırmam, romanlarımı yazmamda bana yardımcı olmasının yanı sıra, mistik konularda daha önceki iki kurgusal olmayan kitabı da doğurdu. *Mistisizm ve Yeni Fizik* ve *Kuantumun Ötesinde.* Araştırmam sırasında çok sayıda geçmiş yaşam terapisti ile konuştum ve bulduğum her adımda

geçmiş yaşam fenomeni dediğim şeyi destekleyecek daha fazla kanıt.

Reenkarnasyon lehine en ikna edici kanıtlardan bazıları, rahmetli psikolog Dr. Helen Wambach tarafından sunuldu. Geçmiş yaşam olgusuyla ilgili yirmi dokuz yıllık araştırması boyunca, Dr. Wambach, iki kitabında bildirdiği ikna edici kanıtlar topladı: *Geçmiş Yaşamları Yeniden Yaşamak* ve *Yaşamdan Önce Yaşam.*

Dr. Wambach'ın en sık kullandığı yöntemlerden biri, bir grup yetişkini hipnotize etmek ve daha sonra onlara geçmiş yaşamları hakkında standart sorular sormaktı. Bu tür yüzlerce grup oturumundan sonra, verileri derleyecek ve yanıtların tarihsel gerçeklerle daha çok örtüşüp örtüşmediğini ya da yüzeye çıkmakta olan geçmiş yaşam anıları yalnızca bilinçsiz bir fantezinin sonucuysa, beklenenlerle daha çok uyuşup uyuşmadığını görmek için verileri istatistiksel olarak inceleyecekti.

Örneğin, seanslarında tüm yetişkinlere nerede olduklarını sorardı. AD 25. Yanıtlar yalnızca fantezi olsaydı, çoğu Amerikalı yetişkin böyle bir zaman dilimini İsrail veya Roma ile ilişkilendirirdi. Benzer şekilde, çoğu Amerikalı'nın 1700 yılını hacılar ve erken Amerika ile ve 1860'ların başlarını İç Savaş hakkındaki hikayelerle ilişkilendireceğini düşündü.

Şaşırtıcı bir şekilde, 1.050 regresyondan oluşan istatistiksel bir örneklemede, aldığı yanıtların çoğu AD 25'i Türkiye, Pakistan ve İndus Nehri çevresinde geçmiş yaşamları içeriyordu.[1] 1700'lerde yüzde 63'ü Akdeniz Avrupası ve Kuzey Avrupa'daydı.[2] ve 1850'lerin başında, deneklerinin yarısı Amerika Birleşik Devletleri'nin çeşitli bölgelerinde yaşadığını bildirmesine rağmen, deneklerinden sadece üçü İç Savaş ile herhangi bir ilgisinden bahsetti![3]

Wambach'ın konularını sorduğu tek konu coğrafi dağılım değildi. Anketler, seçme şansı verildiğinde Amerikalıların çoğunluğunun hayatı erkek olarak yaşamayı tercih edeceğini göstermiştir. Bununla birlikte, tarihin herhangi bir noktasında insan nüfusunun kabaca yarısının erkek ve yarısının kadın olduğu biyolojik bir gerçektir. Wambach, sunduğu bilgi fantezinin sonucuysa, araştırmasının erkeklerin geçmiş yaşamlarına dair anıları kadınlardan daha fazla göstermesi gerektiğini düşündü, ancak durum böyle değildi. Keşfettiği gibi, "şimdiki yaşamlarında sahip oldukları cinsiyetten bağımsız olarak, geçmişe geri döndüklerinde, deneklerim düzgün ve eşit bir şekilde yüzde 50,3 erkek ve yüzde 49 7 kadın yaşamlarına bölündü."[4]

Reenkarnasyona yöneltilen eleştirilerden biri, çok fazla kişinin yaşamları hükümdarlar ve diğer tarihi şahsiyetler olarak hatırladığını iddia etmesidir ve Wambach, geçmiş yaşam olgusunun bu yönünü de araştırmıştır. Bununla birlikte, hayali bir ihtişam içinde yaşanan yaşamların baskınlığını bulmak bir yana, deneklerinin çoğunun mütevazi ve köylü gibi önceki yaşamlarını hatırladığını buldu. Gerçekten de, deneklerinin hatırladığı geçmiş yaşamların yüzde 90'ından fazlası ilkel yiyecek toplayıcılar, göçebe avcılar veya çiftçiler olarak yaşadı ve yüzde 10'dan azı eski aristokrat yaşamları hatırladı.[5]

Kısacası, Wambach ne kadar çok bakarsa, deneklerinin hipnoz altında anlattığı geçmiş yaşamların bir fantezi ürünü olmadığına dair o kadar çok kanıt buldu. Hatırladıkları enkarnasyonların koşulları, tarihin gelgitlerini çok yakından takip etti. Sadece kullanılan ayakkabılar, yenen yiyecekler ve yaşadıkları çeşitli bölgelerin nüfus yoğunlukları hakkında doğru bir şekilde rapor vermekle kalmadılar, aynı zamanda Wambach, tamamen farklı kültürel geçmişlerden gelen insan gruplarını geri çektiğinde bile, istatistiksel veriler önemli ölçüde değişmedi.

Dr. Wambach'ınki gibi kanıtlar ikna edicidir. Ama geçmiş yaşam olgusuyla ilgili araştırmama devam ederken, beni tarihsel bağıntılardan daha çok etkileyen şey, geçmiş yaşam bilgisinin birçok pratik uygulamaya sahip olmasıydı. Birkaç on yıl boyunca, giderek artan sayıda psikolog ve psikoterapist, bir dizi insan hastalığının geçmiş yaşam regresyonu yoluyla tedavi edilebileceğini keşfetti.

Örneğin, klinik psikolog ve tanınmış geçmiş yaşam terapisti Edith Fiore, birçok yeme bozukluğunun geçmiş yaşam nedenleriyle bağlantılı göründüğünü bulmuştur. Bir örnekte Fiore, tuzlu yiyeceklere olan özlemi onu tehlikeli derecede yüksek tansiyona düşüren bir kadını geriletti ve önceki yaşamında, kabilesinin tedavi etmek için tuzu bittiğinde, kadının açlıktan ölen bir Kızılderili çocuğu olduğunu keşfetti. et.[6] Havalar soğuduğunda kontrol edilemeyen bir çikolata özlemi çeken başka bir adam, önceki yaşamında neredeyse donarak ölmesinden sonra kendisine bir fincan sıcak çikolata verildiğini keşfetti.[7] Fiore şöyle diyor: "Artık, kronik ağırlığı on pound veya daha fazla olan hemen hemen tüm hastaların ya açlıktan öldükleri ya da uzun süre gıda yoksunluğu çektikleri bir yaşam sürdüğünü görüyorum. 'Aborjinlerle' tanıştım,

'Amerikan Kızılderilileri', derin Afrika'nın 'yerlileri' ve kendilerini aç ve susuz bulan birçok ülkeden insanlar. Geçmiş yaşamlardaki açlık, şimdiki yaşamdaki kişiyi etkilemeye devam eder ve bu da aşırı yemeye zorlama ile sonuçlanır. Kalıcı sıvı tutma sorunu olan bir kadın hasta, birkaç yaşam önce kendini susuzluktan, açlıktan ve çiçek hastalığından ölürken buldu."[8]

Yeme bozuklukları, araştırmacıların geçmiş yaşam nedenlerine bağladığı tek sorun değildir. Çeşitli geçmiş yaşam terapistlerinin bildirdiği diğer hastalıklar arasında alkolizm, sigara ve diğer uyuşturucu bağımlılıkları, alerjiler, artrit, astım, kanser, depresyon, diyabet, epilepsi, göz problemleri, korkular, fobiler ve takıntılar, baş ağrıları ve diğer vücut ağrıları yer alır. , hiperaktivite ve çocukluk otizmi, uykusuzluk, çoklu kişilikler, ilişki sorunları ve çocuk istismarı, cinsel işlev bozuklukları, stres ve sinirlilik.

Hepsinden daha heyecan verici, dünyanın dört bir yanından geçmiş yaşam terapistleri, birçok durumda bu bozukluklardan sorumlu anıların ortaya çıkarılmasının onları hafiflettiğini bildiriyor. Maryland Psikiyatri Araştırma Merkezi'nde psikiyatrik araştırma şefi ve Johns Hopkins Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde psikiyatri yardımcı doçenti olan Dr. Stanislav Grof'un karşılaştığı bir olay tipik bir örnektir. Dr. Grof'un Norbert olarak adlandırdığı bir hasta, yıllarca omzunda ve göğüs kaslarında şiddetli ağrılardan muzdaripti. Bir psikolog ve meslek olarak bakan Norbert, her türlü profesyonel yardıma başvurdu, ancak tekrarlanan tıbbi muayenelerden sonra sorununun kaynağı bulunamadı. Sonunda, çaresizlik içinde Norbert, Dr. Grof'tan yardım istedi.

Geçmiş yaşam fenomeninde uzun süredir araştırmacı olan Dr. Grof, Norbert'i geçmiş yaşam farkındalığı durumuna yerleştirmeye karar verdi. Norbert geriledikten sonra kendini bir anda askeri bir savaşın ortasında buldu. Askerlerin giydiği üniformalardan Norbert, yakın dövüşü Cromwell'in İngiltere'sindeki savaşlardan biri olarak tanımlayabildi. Aniden, Norbert etrafındaki askerlerin telaşını izlerken keskin bir acı hissetti ve göğsünün bir mızrak tarafından delindiğini fark etti. Sonunda gizemli rahatsızlığının nedenini bulmuştu ve bilincini geri kazandıktan sonra kronik omuz ağrılarının kaybolduğunu keşfetti.[9]

Mevcut fiziksel durumumuzun ve kişiliğimizin ne kadarı

önceki yaşamlarda kim ve ne olduğumuz sorusu yanıtlanması zor bir sorudur. Tartışmalı reenkarnasyon meselesini bir kenara bıraksak bile, bilim, bireylerin ne kadarının doğdukları şeyin -doğalarının- ve ne kadarının çevrelerinin bir sonucu - beslenmelerinin bir sonucu olduğu sorusunu uzun süredir tartışıyor. Doğaya karşı yetiştirme tartışması, her iki taraf tarafından sürekli olarak sunulan yeni kanıtlarla bilimsel çevrelerde hala tüm hızıyla devam ediyor.

Şu anda cevaplanamayan bir soru olmasına rağmen, kim ve ne olduğumuzun şaşırtıcı miktarda bir yaşamdan diğerine geçtiğini gösteren çok sayıda kanıt var. Araştırmacılar el yazısı, jestler ve bir hayattan diğerine geçen yürüme şekli arasında benzerlikler buldular. California'lı ünlü medyum Carol Dryer, geçenlerde genç bir kadına, son hayatında bir polio poster kızı olduğunu ve eğer bulursa bu enkarnasyon sırasında kendi fotoğrafını bulabileceğini söylediği bir deneyimden bahsetti. biraz araştırma. Kadın, Dryer'a şaşkınlıkla baktı ve uzun zamandır bacaklarındaki gizemli ağrılardan rahatsız olduğunu değil, arkadaşlarının onu sık sık azarladığını ve neden "bacak takıyormuş gibi yürüdüğünü" sorduğunu söyledi. Bu yetmezmiş gibi, kadının annesi daha sonra Dryer ile temasa geçti ve ona psişik vahiylerinin aileyi uzun süredir şaşırtan başka bir olaya da ışık tuttuğunu söyledi. Anne, kızı küçük bir kızken ve kendisine son çocuk felci aşısını yaptırdığı söylendiğinde, çoğu çocuk gibi mutlu olmak yerine kızın çığlık attığını, ağladığını ve çekimlerin devam etmesi için yalvardığını bildirdi. Anne, Dryer'ın kadının geçmiş yaşamdaki çocuk felci deneyimini açıklamasına kadar bu garip davranışın kimseye bir anlam ifade etmediğini itiraf etti. Anne, kızı küçük bir kızken ve kendisine son çocuk felci aşısını yaptırdığı söylendiğinde, çoğu çocuk gibi mutlu olmak yerine kızın çığlık attığını, ağladığını ve çekimlerin devam etmesi için yalvardığını bildirdi. Anne, Dryer'ın kadının geçmiş yaşamdaki çocuk felci deneyimini açıklamasına kadar bu garip davranışın kimseye bir anlam ifade etmediğini itiraf etti. Anne, kızı küçük bir kızken ve kendisine son çocuk felci aşısını yaptırdığı söylendiğinde, çoğu çocuk gibi mutlu olmak yerine kızın çığlık attığını, ağladığını ve çekimlerin devam etmesi için yalvardığını bildirdi. Anne, Dryer'ın kadının geçmiş yaşamdaki çocuk felci deneyimini açıklamasına kadar bu garip davranışın kimseye bir anlam ifade etmediğini itiraf etti.[10]

Geçmiş yaşam anılarının gün yüzüne çıkarılmasından elde edilebilecek tek faydanın sorunların hafifletilmesi olmadığını belirtmek önemlidir. Tıpkı geçmişteki bir piyano çalma yeteneğini hatırlayabildiğim gibi, çok sayıda araştırmacı da geçmiş yaşam becerilerini ve yeteneklerini başarıyla yeniden uyandırdığını bildirdi. Örneğin. Chicago geçmiş yaşam terapisti Gregory Paxson beklenmedik bir şekilde onun kayak yapabildiğini keşfetti. Paxson'a göre, ilk kez kayakları giyip yamaçlarda durduğunda,

coşku ve aşinalık. Arkadaşlarını hayrete düşüren Paxson, eski bir profesyonel gibi ileri atıldı ve yokuşları aştı.[11] Paxson, spontane yeterliliğini Avrupa Alplerinde kayak yapmayı öğrendiği geçmiş yaşamına bağlıyor. Yakın zamanda yaptığım bir konuşmada, müşterilerinin çoğunda aynı derecede şaşırtıcı yetenekleri yeniden uyandırdığını söyledi. Bir adam, geçmiş yaşamda ata binme yeteneğini hatırladı ve mükemmel bir binici oldu. Benzer şekilde, yazar Barbara Clow, Paxson'ın rehberliğinde, daha iyi bir kamu konuşmacısı olmasını sağlayan geçmiş bir yaşamdan yararlandı. Clow, bu ilgi çekici olayı yakın tarihli ve düşündürücü kitabında anlatıyor. *Centaur'un Gözü*[12]

Yirmi beş yılı aşkın süredir geçmiş yaşam terapisti ve parapsikolog olan Dr. Hazel Denning, sancılı bir boşanmanın ardından kendisine gelen bir ev hanımını anlatıyor. Kadın perişan oldu. Üç çocuğu vardı, hiçbir becerisi yoktu, az eğitimi vardı ve iş umudu yoktu. Ancak, geçmiş yaşam farkındalığı durumunda, kadın bir zamanlar yetenekli bir öğretmen olduğunu bildirdi ve Dr. Denning onu bu yeteneği bir kez daha beslemeye teşvik etti. Kadın şüpheciydi, ancak Dr. Denning onu önceki yaşamına tanık olduğu farklı bir duruma soktuğu için denemeye karar verdi. İlkokulda öğretmen yardımcısı oldu ve o kadar olağanüstü bir başarıydı ki kendine olan güveni çabucak geri geldi. "Bugün," diyor Dr. Denning gururla, "özel eğitimde tanınmış bir otorite haline geldi, ve diğer okullar, sınıflarını ve yöntemlerini gözlemlemek için öğretmenlerini gönderir. Hatta üniversitede kendi yöntemleriyle ilgili özel dersler veriyor."[13]

O halde anahtar budur—geçmiş yaşamları keşfetmek, bugünkü problemlerinizde size yardımcı olabilir ve hatta kendi gizli becerilerinizi ve yeteneklerinizi yeniden uyandırmanızı sağlayabilir. Hepsinden daha şaşırtıcı olan araştırmacılar, önceki yaşamları hatırlamak veya onları hatırlamaktan faydalanmak için reenkarnasyona inanmanıza bile gerek olmadığını bulmuşlardır. Açıklaması ne olursa olsun, geçmiş yaşam farkındalığı durumlarında en inatçı şüpheciler bile psişelerinde gizlenen kendi görünür geçmiş yaşam dramalarına sahip olduklarını keşfederler ve geçmiş yaşam gerilemesinin faydaları, bunları görüp görmediklerine bakılmaksızın etkilenmez. dramalar, bilinçaltı zihinleri veya gerçek geçmiş yaşam anıları tarafından örülmüş basit "hikayeler" olarak.

Bu nedenle, bu kitabı bir mümin gözüyle yazmış olsam da, şunun altını çizmek gerekir ki, bu kitabı kabul etmek zorunda değilsiniz.

Sağladığım egzersizlerden yararlanmak için reenkarnasyonun felsefi öncülü. İsterseniz, geçmiş yaşam anılarına, psikologların rüyalara ve fantezilere baktığı gibi, zihninizin içsel işleyişinin bir başka ifadesi olarak bakabilirsiniz.

Kendime gelince, tüm deneyimlerimden ve kanıtları incelememden sonra reenkarnasyonun gerçekliğine ikna oldum. Kendi anılarım, farklı zamanlarda ve yerlerde ve genellikle aynı insan grubuyla bağlantılı olarak sıralı hayatlar yaşadığımızı gösteriyor. Başkaları da bu inancı paylaşıyor. Örneğin, geçmiş yaşamların gerçekliğine inanıp inanmadığı sorulduğunda, Helen Wambach, "Reenkarnasyona inanmıyorum - biliyorum" yanıtını verdi. Nedeni sorulduğunda, "Yol kenarındaki bir çadırda oturuyorsanız ve 1000 kişi size Pensilvanya'da bir köprüyü geçtiklerini söyleyerek geçiyorsa, o köprünün Pennsylvania'da olduğuna ikna olmuşsunuzdur" dedi.[14]

Bazı Doğu dinlerinin öğretilerine rağmen, kişisel deneyimlerimin hiçbirinin insandan başka bir şey olarak reenkarne olduğumuzu öne sürmediğini burada belirtmeliyim. Bu, reenkarnasyon sürecinin diğer hayvan türlerini içermediğini kesin olarak söyleyebileceğim anlamına gelmez. Bu sadece, kişisel olarak bunun olduğuna dair herhangi bir kanıt yaşamadığım anlamına gelir.

Ayrıca, reenkarnasyonun gerçekliğine inandığımı söylediğimde, bu, reenkarnasyonun herhangi bir şekilde evreni anlamamızda bir tür nihai gerçeği temsil ettiğine ikna olduğum anlamına gelmediğini de belirtmek isterim. Bilim tarihinden öğrendiğimiz bir şey varsa o da evrenin işleyişine dair teorilerimizin asla kalıcı olmadığıdır. Newton bize evrenin işleyişi hakkında bir resim verdi ve bu geçerli bir resimdi ve öyledir. Ancak Einstein bize bir tane daha verdi ve kuantum fiziği - atom altı parçacıkların davranışını anlamaya çalışan fizik dalı - bize bir tane daha verdi. Hiçbiri yanlış değil, ancak her biri bir öncekinden bir adım daha ileri gitti.

Aynı şeyin, evrenin nasıl çalıştığını anlamanın bir yolu olarak reenkarnasyon için de geçerli olduğuna inanıyorum. Geldiği yere kadar doğru bir resim olduğunu düşünüyorum ama gelecekte bizi bekleyen daha da doğru resimler mutlaka vardır. Örneğin, kendi deneyimim sıralı hayatlar yaşadığımızı gösteriyor, ancak bilim bize gerçeklik seviyelerinin olduğunu gösteriyor.

günlük zaman kavramlarımızın yıkıldığı yer. Böylece, geçmiş yaşamların görünen sıralılığının, mevcut algılarımızın sınırlarının bir sonucu olarak yalnızca bir yanılsama olduğu ortaya çıkabilir. Buna göre, reenkarnasyonla ilgili bazı teoriler bunu hesaba katar ve gerçekte tüm hayatımızın - geçmiş, şimdi ve gelecek - aynı anda gerçekleştiğini iddia eder. (Bununla ilgili daha fazla bilgi 9. bölümde anlatılacaktır.)

Demek istediğim, reenkarnasyona inanmama rağmen, zamanla şu anki anlayışlarımın daha da büyük anlayışlar tarafından kapsanacağına inanıyorum. Bu nedenle, ister şüpheci ister inançlı olun, bu kitaba açık fikirli olarak yaklaşacağınızı umuyorum. İlerleyen bölümlerde sunduğum tüm kavramların yalnızca sözcüklerin yapıları olduğunu ve tüm sözcük yapılarının birer araç olduğunu unutmayın. Bu araçları yalnızca sizin için yararlı oldukları sürece benimseyin ve kullanımları sona erdiğinde bunları başka araçlarla değiştirin.

Bu kitabı kendi geçmiş yaşamlarınızı keşfetmenize yardımcı olmak için yazdım. Geçmiş yaşam anılarımı keşfetmeyi hem büyüleyici hem de ödüllendirici buldum. Bu kitabı ister kendi başınıza ister bir profesyonelle birlikte kullanmak size yepyeni dünyalar açacak ve kendiniz ve sevdikleriniz hakkında daha fazla bilgi edinmenize yardımcı olacaktır.

Kitabı kullanmak için tavsiyem, anlatılan tekniklerin hiçbirini denemeden doğrudan okumanızdır. Ardından, keşfiniz için mevcut olan olasılıklar yelpazesine aşina olduğunuzda, geri dönün ve başlamak istediğiniz bölümleri dikkatlice yeniden okuyun. Tanımlanan teknikleri anladığınızda, bir bölümdeki koyu renkli başlıklara hızlı bir bakış, keşiflerinize başlamanız için yeterli olacaktır.

SON NOTLAR

1. Dr. Helen Wambach ile bir röportaj, *Reenkarnasyon Raporu* 1, hayır. 6 (Aralık 1982): 42.
2. Helen Wambach, *Geçmiş Yaşamları Yeniden Yaşamak (* New York: Harper & Row, 1978), s. 181.
3. Aynı eser, s. 186.
4. Aynı eser, s. 124.
5. Aynı eser, s. 116.
6. Edith Fiore, *Daha Önce Buradaydınız (* New York: Ballantine, 1978), s. 6.
7. Aynı eser, s. 94-98.

8. Aynı eser, s. 6.
9. Dr. Stanislaf Grof, *Beynin Ötesinde (* New York: State University of New York Press, 1985), s. 357.
10. Carol Dryer ile söyleşi, 2 Şubat 1985-
11. Margaret Sachs, "Geçmiş Yaşam Kayağı" *çok yönlü* 4, hayır. 8 (Mayıs 1982): 112.
12. Gregory Paxson ile görüşme, 3 Aralık 1985.
13. Hazel Denning ile görüşme, 22 Ocak 1986.
14. Joe Fisher, *Reenkarnasyon Davası (* New York: Bantam, 1985), s. 49-50

Bölüm Bir:

Yalnız Keşfetmek

1 *hazırlanıyor*

Geçmiş yaşamları hatırlamak için farklı yöntemler farklı teknikler kullansa da, hepsi için birkaç temel beceri ve uygulama geçerlidir. Bunları göz önünde bulundurarak ve önceden belirli hazırlıklar yaparak, hangi yöntemi seçerseniz seçin, kendi geçmiş yaşam keşif yolculuğunuza başlamak için daha donanımlı olacaksınız. Bu bölüm, yolculuğunuza hazırlanmak için yapabileceğiniz bazı şeylere ayrılmıştır.

KEEPAPAST-LIFEJOURNAL

Geçmiş yaşamlarınızı keşfetmeye başlamanın en önemli ön koşullarından biri, bir geçmiş yaşam günlüğü oluşturmak ve bunu alışkanlık haline getirmektir. *kullanarak* o. Günlük, gerektiğinde sayfa ekleyebilmeniz için gevşek yapraklı ve çok fazla materyali barındıracak kadar büyük olmalıdır. Günlüğü bölümlere ayırabilmeniz için ayırıcı sayfalar veya konu sekmeleri de isteyeceksiniz.

Günlüğünüzü nasıl kuracağınız, kısmen kendi özelliklerinize ve hangi geçmiş yaşam hatırlama tekniklerini keşfetmeyi seçtiğinize bağlı olacaktır. Bazı temel organizasyonel öneriler aşağıdadır.

Kronolojik Kayıt

Günlüğün bir bölümünde, geçmiş bir yaşamla ilgili olabileceğini düşündüğünüz herhangi bir bilginin kronolojik kaydını tutun. Bir şeyleri hatırladığınız sıranın bu kaydına sahip olmanın birkaç nedeni vardır. İlk olarak, ortaya çıkardığınız bazı bilgilerin anlamını hemen kavrayamayabilirsiniz ve bir kayıt tutarak daha sonra önemli olabilecek hiçbir şeyi unutmazsınız. İkincisi, bazen bilinçaltınızın bilgiyi ifşa ettiği sıra önemlidir ve kronolojik kayıt, aksi takdirde dikkatinizden kaçabilecek gizli kalıpları ve tekrarları tanımanıza yardımcı olabilir. Örneğin, kendi günlük notlarıma geri dönerek, bilinçli olarak farkında olmasam da, ruhumun tekrar tekrar bir şahin imajına döndüğünü keşfettim.

Son olarak, ortaya çıkardığınız bilgileri düzenli olarak bir günlüğe yazarak, niyetinizin ciddiyetini bilinçaltınıza iletmeye yardımcı olacaksınız. Bu kitapta daha sonra daha ayrıntılı olarak tartışılacak bir konu olmasına rağmen, şimdi bilinçaltınızı neredeyse ayrı bir varlık, ikincil ve daha geniş bir "siz" olarak görmeye başlamanız gerektiğini belirtmekte fayda var. günlük düşüncelerinizin gevezeliğinin arkasında duran. Kim olduğunuz ve önceki varoluşlarda ne olduğunuz hakkında sizden çok daha fazlasını bilir, ancak bir mağarada oturan bilge yaşlı bir yogi gibi, daha büyük bir kendini anlama arzusunda ciddi olduğunuza ikna edilmelidir. arayışınızda size içtenlikle yardımcı olun. Hiçbir dil bilinçaltına alışkanlık ve tekrardan daha güçlü hitap etmediğinden,

Geçmiş yaşamlarınızı hatırlamaya başladığınızda, bilinçaltınızda keşfetmeye başladığınız farklı geçmiş yaşam kişiliklerinin her birine bir sayfa (veya gerekirse daha fazla) ayırın. Örneğin, "17. yüzyıl rahibi" veya "Eski Batı barmeni" olarak adlandırılan bir başlığınız olabilir. "Doğumda ölen kadın", "deri işçisi" veya "kılıç yarasından ölen adam" gibi tarihte henüz tespit etmediğiniz kişilikleri de listeleyebilirsiniz.

Sayfaları hareket ettirebilmeniz için bu bölüm için gevşek yapraklı bir günlüğünüz olması zorunludur, çünkü potansiyel geçmiş yaşam bilgilerini bir araya getirirken, kesinlikle burada ve orada bir hata yapacak ve ara sıra kafa karıştıracak veya kafa karıştıracaksınız. hatta birkaç geçmiş yaşam hatırasını hayal edin. Aynı nedenle, listelediğiniz çeşitli kişilikler hakkında da her zaman açık fikirli olmalısınız. Louis'nin mahkemesinde bir fahişe olduğun fikrine o kadar bağlanma ki, eğer bilinçaltın sana aksini kanıtlıyorsa, bu kağıdı günlüğüne koyamazsın.

Benzer şekilde, geçmiş yaşamlarınız hakkında bilgi edinmenin tek iyi sebebinin büyümek ve öğrendiklerinizden faydalanmak olduğunu unutmayın ve bu bölümü derlerken egoyu yüceltmenin bir faktör olmasına izin verirseniz, sonuç bu olmayacaktır. Ayırt edici olun ve önceki kişiliklerinizden herhangi birine olan ilginizin, her zaman bu enkarnasyonun size burada ve şimdiki yaşamınız hakkında öğretmesi gereken şeyle orantılı olması gerektiğini unutmayın.

Herhangi bir geçmiş yaşam hakkında yeterli miktarda bilgi topladıktan sonra, derginizde bu kişiliğin altında bir alt başlık oluşturun ve ardından aşağıdaki soruları yanıtlamaya çalışın:

- O hayatta öğrendiğim en önemli ders(ler) neydi / neydi?
- O hayatta olduğum kişi hakkında en çok neyi seviyorum?
- O hayatta olduğum kişiyle ilgili en sevmediğim şey nedir?
- O hayattan hangi olumsuz etkiler (durumlar, olaylar, karakter özellikleri vb.) hala bu hayatta kim ve ne olduğumu etkiliyor?
- O hayattan hangi olumlu etkiler (durumlar, olaylar, karakter özellikleri, yetenekler vb.) bu hayatta beni hala etkiliyor?

• Şu anki hayatımda tanıdığım kişilerden herhangi biri o hayatta tanıdığım insanlar mı ve geçmiş yaşam ilişkimiz mevcut durumlarımızı nasıl etkiledi?

Hedefler

Bu soruların bazılarına cevap verebilecek kadar geçmiş yaşam bilgisini ortaya çıkardıktan sonra, öğrendikleriniz sonucunda şimdiki yaşamınızda gerçekleştirmek istediğiniz hedeflere ve değişikliklere günlüğünüze başka bir bölüm ayırmalısınız. . Örneğin, lider olduğunuz geçmiş bir yaşamı gün yüzüne çıkarırsanız, ancak şimdiki yaşamınızda artık utangaç bir insansanız veya basit durumları bile etkili bir şekilde yönetemiyorsanız, ortaya çıkardığınız bilgileri şunu fark etmenize yardımcı olması için kullanmalısınız. liderlik nitelikleri hala içinizde gizlidir. Bu nedenle, günlüğünüzün hedef bölümüne, "Antik Roma'da bir deniz komutanı olarak hayatım boyunca sahip olduğum cesareti, atılganlığı ve karmaşık durumları yönetme yeteneğini yeniden uyandırmak istiyorum" yazabilirsiniz.

Geçmiş yaşam bilgilerinin mevcut yaşamınızı iyileştirme, fayda sağlama ve dönüştürme konusundaki muazzam potansiyeli nedeniyle, bu bölümde birçok giriş için yer ayırmak isteyeceksiniz. Kategori başlıkları ve örnek girişler şöyle görünebilir:

Mevcut hayatımda geliştirmek veya yeniden uyandırmak istediğim geçmiş yaşamdaki güçlü yönler, yetenekler ve bilgelik:

19. yüzyıl Londra'sındaki hayatım boyunca sahip olduğum piyano çalma yeteneğimi yeniden uyandırmak istiyorum.

Antik Yunanistan'da bir kahinken sahip olduğum psişik yetenekleri yeniden uyandırmak istiyorum.

Şu anki işimde yaşadığım stresi azaltma yeteneğimi geliştirmek için Birinci Dünya Savaşı'nda bir asker olarak hayatım boyunca sahip olduğum dayanıklılığa başvurmak istiyorum.

Hindistan'da bir Budist keşişken sahip olduğum şefkati, şu anki sevme ve başkalarına karşı cömert olma yeteneğimi geliştirmek için çağırmak istiyorum.

Bu hayatta iyileştirmek veya üstesinden gelmek istediğim geçmiş yaşam travmaları, acılar ve olumsuz kalıplar:

Köleyken yaşadığım zulüm sonucu hissettiğim büyük üzüntüden kurtulmak istiyorum.

Önceki hayatımda açlıktan ölmemin sonucu olarak aşırı yeme eğilimimi bırakmak istiyorum.

Yaşadığım ve kötü muameleye maruz kaldığım geçmiş yaşamların bir sonucu olarak sevememe yeteneğimi iyileştirmek istiyorum.

Düşerek ölmekten dolayı yaşadığım uçma korkumu iyileştirmek istiyorum.

Önceki hayatımda sırtımın kırılması sonucu oluşan sırt ağrılarımı iyileştirmek istiyorum.

Kendimi affetmek veya olumlu bir şekilde telafi etmek istediğim şeyler:

Bir savaşçı olarak hayatım boyunca bu kadar zalim olduğum için kendimi nasıl affedeceğimi öğrenmek istiyorum.

Acımasız bir toprak sahibi olarak hayatım boyunca çok bencil davrandığım için bu hayatta başkalarına daha fazla yardım etmek istiyorum.

Başkalarının zulmüne katıldığım hayatın kefaretini ödemek için bu hayatta nasıl daha kabullenici olacağımı öğrenmek istiyorum.

Başkalarından çalarak hayatta kalmak zorunda kaldığım geçmiş hayatımın bir sonucu olarak yaşamaya devam ettiğim suçluluk için kendimi affetmeyi öğrenmek istiyorum.

Başkalarında iyileştirmek veya affetmek istediğim şeyler:

Kocamla şu anki ilişkimi iyileştirmek ve önceki hayatımda bana gaddarca davrandığı için onu affetmek istiyorum.

Arkadaşımla şu anki ilişkimi iyileştirmek ve önceki hayatımda ölümümde oynadığı rol için onu affetmek istiyorum.

Hedeflerinizi yazmanın geçmiş yaşam keşiflerinizde size yardımcı olmasının birkaç nedeni vardır. İlk olarak, onları bir kez daha yazılı olarak nesnelleştirmek, arzunuzu bilinçaltınıza iletmeye yardımcı olur. Aslında, bazen amacınızı yazmak, isteğinizi yerine getirmek için gerekli süreçleri başlatmak için bilinçaltının ihtiyaç duyduğu tüm dürtüdür. Bununla birlikte, bu her zaman böyle değildir ve daha fazla geçmiş yaşam araştırması, rüya çalışması veya bir terapistle çalışma gibi takip çalışmalarının gerekli olması durumunda, hedefinizi yazmak en azından süreci harekete geçirmeye yardımcı olacaktır.

İkincisi, hedefinizi yazmak aynı zamanda bir hatırlatma işlevi görecektir. Örneğin, zihninizin geçmiş yaşam bilgilerinin çeşitli parçalarını görmezden gelmeye o kadar alıştığını görebilirsiniz ki, bazı kavrayışların bilinçdışının sislerine geri kaymasını önlemek için sizin ortak bir çaba göstermeniz gerekecektir. Önümüzdeki aylarda ve yıllarda geçmiş yaşamlarınız hakkında daha fazla bilgiyi çözmeye devam ettikçe, derginizin hedefler bölümü, aksi halde unutabileceğiniz devam eden temaları ve konuları takip etmenize yardımcı olacaktır.

Keşif Yöntemleri

Günlüğünüzün bir bölümünü seçtiğiniz farklı geçmiş yaşam araştırma yöntemlerine ayırmanın birkaç nedeni vardır. Birincisi, farklı yöntemlerle deney yapmak için biraz zaman harcadıktan sonra, hangi yöntemlerin sizin için en fazla bilgiyi üretme eğiliminde olduğunu bir bakışta görebileceksiniz. Yöntemleri düz tutarak, her yöntemin ne tür bilgileri ortaya çıkarmanıza yardımcı olduğunu da görebileceksiniz. Örneğin, meditasyonun ve Rezonans Metodu'nun hacim olarak en çok bilgiyi hatırlamama yardımcı olduğunu bulmuş olsam da, en özel bilgiler -insan isimleri, yabancı dillerdeki kelimeler ve yer isimleri- rüya gördüğümde ortaya çıkma eğilimindedir. teknikler.

Ayrıca, bu kitapta açıklanan bazı geçmiş yaşam hatırlama yöntemleri belirli bir miktar not tutmayı gerektirir. Örneğin, Rezonans Metodu, çok sayıda farklı bilgi parçasını anında derlemenize izin verecek ve sadece analiz edebilmek ve hepsini hatırlayabilmek için bu bilgiyi günlüğünüze yazmanız gerekecek. Benzer şekilde, rüya teknikleri rüyalarınızı hatırlama yeteneğinize dayanır ve rüya araştırmacıları bu sürecin aslında günlük tutmanın kolaylaştırdığını bulmuşlardır.

Bir tavsiye: Derginizin hem kronolojik bölümüne hem de kullandığınız belirli tekniğe ayrılmış bölüme aynı bilgileri yazmak zorunda kalmamak için, bir çapraz referans sistemi geliştirmek isteyebilirsiniz. Örneğin, günlüğünüzün kronolojik bölümünde, ortaya çıkardığınız her anının harfi harfine kaydını tutmak yerine, bilgi veya deneyimin tek satırlık bir özetini girebilir ve ardından daha eksiksiz kayıtların bulunabileceği günlük sayfasını listeleyebilirsiniz. bulundu.

SETUPOROMFORYORGEÇMİŞ-YAŞAM KEŞİFLERİ

Günlüğünüzü düzenledikten sonra yapmanız gereken en önemli şey, geçmiş yaşam keşiflerinizi gerçekleştirebileceğiniz bir oda hazırlamaktır. Rüya çalışması veya Rezonans Metodu için özel bir ortam gerekmese de, yalnız meditasyon, iki kişilik meditasyon veya kendi kendine hipnotik teknikler uygulamak için uygun bir atmosfere sahip temiz, sessiz bir yere ihtiyacınız olacak.

Birçok meditasyon okulu, derin benliğinize yapacağınız yolculukların tek amacı için bir oda ayırmanızı önerir. Boş bir odanız olacak kadar şanslıysanız, onu bir meditasyon odasına dönüştürmeyi düşünebilirsiniz. Bununla birlikte, kendinizi rahat ve rahat hissettiğiniz herhangi bir sessiz oda yeterli olacaktır - ancak birçok insan için uykuya dalmakla ilgili çağrışımları nedeniyle bir yatak odası kullanmak tavsiye edilmez.

Bir yer seçtikten sonra, onu kendi kişisel meditatif ihtiyaçlarınıza uygun olacak şekilde donatmalısınız. Örneğin, meditasyon yaparken lotus pozisyonunda oturmayı tercih ediyorsanız, bir minderiniz olsun isteyeceksiniz. Yatarak meditasyon yapmayı tercih ediyorsanız, bir halı veya güzel bir Doğu halısı döşemek isteyebilirsiniz. Meditasyon yapmanın tek bir doğru yolu olmadığını hatırlamak önemlidir. Geçmiş yaşamları keşfetmek için bir yer hazırlarken aklınızda bulundurmanız gereken en önemli şey, amacınızın kendinizi rahat ve rahat hissetmek olmasıdır. Rahat olmak için yastık kullanmanız gerekiyorsa, yastık kullanın. Kanepede yatmayı tercih ediyorsanız, kanepeye uzanın.

Ayrıca seçtiğiniz mekanda sakin ve meditatif bir atmosfer yaratmak isteyeceksiniz. Yine, bunu yapma şekliniz kişisel özelliklerinize bağlı olacaktır. Örneğin, bazı insanlar meditasyon alanlarında küçük bir türbe inşa etmenin onlara hürmet ve sükunet duygusu kazandırdığını fark eder. Böyle bir türbe, dini ikonalardan, doğal ihtişamlı sahnelerin resimlerinden veya sadece bir vazo çiçekten oluşabilir. Bu tür nesnelerin yerleştirilmesine gelince, bunları böyle bir amaç için ayrılmış bir rafa veya alçak bir masaya yerleştirmek isteyebilirsiniz. Bir türbe yerleştireceğiniz bir girintiniz varsa, çok daha iyi, ancak odanın sadece köşesi bile, bir duvar alanı veya dekoratif bir dolap yeterli olacaktır.

İnsanlar, önceki yaşamlarına kapıları açmaya yardımcı olan birçok ortam bulmuşlardır. Bazıları aşağıda açıklanmıştır.

Aydınlatma

Aydınlatma özellikle önemlidir. Çoğu insan gibiyseniz, muhtemelen aydınlatmanın yumuşak olmasını isteyeceksiniz. Bir mum, küçük bir gece lambası veya kısma anahtarı olan bir aydınlatma kaynağı idealdir. Ayrıca aydınlatmanın, dikkat dağıtıcı parlamayı en az düzeyde sağlayan bir yerde olmasını isteyeceksiniz; örneğin, sırt üstü yatarken meditasyon yapmanın sizin için en kolay olduğunu düşünüyorsanız, muhtemelen ışık kaynağınızı istemeyeceksiniz. baş üstü olmak. En iyi meditasyonu zifiri karanlıkta yaptığınızı da fark edebilirsiniz - ancak kendinizi değişen bilinç durumlarından ziyade uykuya dalmaya daha yatkın buluyorsanız, bu biraz ışık kaynağına sahip olmanız gerektiğinin iyi bir göstergesidir.

Farklı aydınlatma durumlarını denerken renkli ampulleri de deneyebilirsiniz. Ancak bu yöntemi denerseniz, farklı ışık renklerinin üzerinizdeki etkilerine çok dikkat etmeli ve size en ufak bir gerginlik ya da rahatsızlık hissi yaşatanlardan kaçınmalısınız.

Müzik

Şahsen sessizlik içinde meditasyon yapmayı tercih ederim, ancak birçoğu yumuşak müziğin meditatif bir atmosfere yardımcı olduğunu düşünüyor. Birçok New Age kitapçısında özellikle meditasyon için tasarlanmış plaklar ve kasetler bulunur. Yine de bunlardan bazıları öğreticidir ve aradığınız şey bu olmayabilir, bu yüzden etiketi dikkatlice okuyun. Ayrıca amacınız içsel benliğinizi geçmiş yaşam bilgilerine açmak olduğundan, belirli bir kültürü çağrıştıran müziklerden kaçınmanız önerilir, çünkü bu geçmiş yaşam keşiflerinizi etkileyebilir ve hatta geçmiş yaşamda yanlış izlenimler yaratabilir.

Tütsü

Belki de meditatif bir atmosfer yaratmanın en eski tekniklerinden biri tütsü yakmaktır. Dünyanın her yerindeki ibadethanelerin uzun süredir bu amaçla tütsü kullanması tesadüf değildir; için

birçoğu, nazik ve hoş bir koku, yumuşak müzik çalmak kadar meditasyon için bir "zemin" ve hipnotiktir. Tütsünün sizin için yararlı bir araç olabileceğine karar verirseniz, birkaç çeşit deneyin ve hangisinin sizin için en göze batmayan ve sakinleştirici etkiye sahip olduğunu görün. Eski Mısırlılar sandal ağacının özellikle meditatif durumlar için faydalı olduğuna inanıyorlardı, ancak her birey farklı kokulara farklı tepki verecektir.

Yukarıda belirtilen öğelere ek olarak, geçmiş yaşam keşifleriniz sırasında ihtiyaç duyabileceğiniz diğer bazı nesneler şunlardır:

bir sarkaç Bu, serbestçe sallanmasına izin verecek kadar uzun bir ip veya ip üzerinde asılı duran herhangi bir küçük, ağır nesne olabilir.

Bir ayna Ayna, meditasyon pozisyonundayken yüzünüzü ve üst gövdenizi görebileceğiniz kadar büyük olmalıdır.

bir teyp Bir veya daha fazla kişiyle geçmiş yaşam oturumlarını kaydetmek için.

Mum Kendi kendine hipnoz seansları sırasında meditasyon odağı olarak kullanmak.

Bir kristal kolye Kendi kendine hipnoz seansları sırasında meditasyon odağı olarak kullanmak.

Üçe beş inçlik dizin kartları Kendi kendine hipnoz egzersizleri sırasında bilinçaltınıza mesajlar yazmak.

mentollü merhem Christos Tekniğini kullanırken alnınızın üçüncü göz bölgesini uyarmak için Tiger Balm veya Essential Balm gibi karıncalanma hissine neden olan herhangi bir mentollü merhem.

Birçok insan meditasyon seansına başlamadan önce vücutlarını temizlemeyi faydalı buluyor. Bir geçmiş yaşam keşif seansından en az yirmi dört saat önce kafein, alkol ve diğer uyarıcı veya depresanlardan uzak durmak isteyebilirsiniz. Bu tür maddeler meditatif bir duruma girme veya bu durumda kalma yeteneğinizi bozmakla kalmaz, aynı zamanda bu kitapta verilen rüya tekniklerinden birini seçerseniz rüyalarınızı hatırlama yeteneğinizi de engelleyebilir.

Meditasyonlarınızı olumsuz yönde etkileyebilecek tek madde ilaçlar değildir. Geçmiş yaşam meditasyonundan birkaç saat önce herhangi bir şey yemekten kaçınırsam en iyi sonuçları elde edebileceğimi buldum. Bu, meditatif bir duruma girmeye çalıştığınızda uykulu hissetmenizi ve uykuya dalmanızı engeller. Aynı nedenden dolayı, yorgun olduğunuzda veya zihninizde ağır bir yük olan büyük bir probleminiz olduğunda meditasyon yapmaya çalışmazsanız, muhtemelen daha iyi sonuçlar alırsınız. Sabah saatleri meditasyon yapmak için özellikle ideal bir zamandır.

NE BEKLEYEBİLECEĞİNİZİ

Her insanın geçmiş yaşam araştırması benzersizdir. Yine de, çoğu yolculuğun başlangıcında ortak olan kalıplar vardır. Kural olarak, nevrozun duygusal dengesizliğine maruz kalmazsanız, bilinçaltınız size geçmiş yaşamlarınızdan zararsız ve nazik hatıralar göstererek başlayacaktır - kendinizle ilgili mevcut inançlarınıza ciddi bir meydan okuma sunmayacak hatıralar. Seçtiğiniz yönteme bağlı olarak, bu hatıralar zenginlik ve detay bakımından farklılık gösterecektir. Örneğin, Rezonans Metodu veya kendi kendine hipnoz ile başlarsanız, yüzeye çıkan hatıralar parçalanma eğiliminde olacaktır. Geçmiş yaşamlarınızdan bir nesneyi, durumu veya kısa bir sahneyi hatırlayabilirsiniz. Rüya yöntemleri, daha eksiksiz sahneler ve meditasyon yöntemleri, daha ayrıntılı anılar, hatta tüm yaşamların genel bakışlarını üretme eğilimindedir.

Bilinçaltınızla önceki iletişim deneyiminiz, anılarınızın ne kadar ayrıntılı olacağını da etkileyecektir. Örneğin, eğer

deneyimli bir meditasyoncuysanız veya uzun süredir rüyalarınızı hatırlama ve keşfetme pratiği yaptıysanız, ilgili geçmiş yaşam senaryolarına atlamanız daha kolay olacaktır.

İlk temas kuracağınız geçmiş yaşam anılarının konuları tamamen kendi psişenize bağlı olacaktır. Çözeceğiniz geçmiş yaşam bilgilerinin doğasını ve sırasını tahmin etmek zor olsa da, süreci anlamaya ve tahmin etmeye başlamanın iyi bir yolu, bilinçaltınızın rüyalarınızdaki bilgileri nasıl ifşa ettiğine bakmaktır. Rüyalar yüzeyde biraz rastgele ve gelişigüzel görünse de, daha yakından incelendiğinde neredeyse her zaman uyanık yaşamınızda uğraştığınız sorunlarla bağlantılıdır. Bazen basit ve zararsız bir günlük endişe bir rüyayı tetikleyebilir. Diğer durumlarda daha derin ve daha derin sorunlar söz konusudur.

Psişenize daldığınızda, aynı şeyin geçmiş yaşam anılarınız için de geçerli olduğunu göreceksiniz. Rüyalarda olduğu gibi, bilinçaltınızın size sunacağı geçmiş yaşam anıları, genellikle günlük yaşamınızdaki sorunlara, bazen nispeten daha az öneme sahip konulara verilen yanıtlardır. Bazen geçmiş yaşam anıları, hayatınızın ana temalarını ve endişelerini özetler ve ele alır. Sadece sen—bir silahla samandan kendi yaşam e ve iç benlik — buğdayını anlamak.

2 *Rezonans Yöntem*

> Mevcut güçlü eğilimlerinizin analizi yoluyla, daha önce ne tür bir yaşam sürdüğünüzü oldukça doğru bir şekilde tahmin edebilirsiniz.
> ParamahansaYogananda, *İnsanın Ebedi Görevi*

Geçmiş yaşamlarınızı deşifre etmeye başlamanın en kolay yollarından biri, mevcut psikolojik yapınızı analiz etmektir. Birçok geçmiş yaşam araştırmacısı, geçmiş yaşam kökenlerinin yalnızca mevcut duygusal ve fiziksel problemler, ruh halleri, alışkanlıklar, yetenekler ve insanlarla ilişki kurma biçimleri için değil, yemek tercihleri, giyim zevkleri, kişilik nüansları, yüz hatları için de bulunabileceğine inanmaktadır. ifadeler ve beden dili. Bu çeşitli parçalarınızdan hangilerinin başka yaşamlardan kalma olduğunu belirleyerek, daha önce kim ve ne olduğunuza dair belirli resimleri formüle etmeye başlayabilirsiniz. ResonanceMethod'un yapmanıza yardımcı olacağı şey budur.

Rezonans Yöntemi, herhangi bir değiştirilmiş bilinç durumuna girmenizi gerektirmediğinden, aynı zamanda geçmiş yaşamı hatırlamanın en güvenli yöntemlerinden biridir ve yeni başlayanlar için iyi bir tekniktir.

NASIL KEŞFEDİN REZONANSYÖNTEMİ

ResonanceMethod'u kullanmak için ustalaşmanız gereken ana beceri, "rezonans" dediğim şeyi nasıl hissedeceğinizi öğrenmektir. Rezonans açıklanamaz bir çekişmedir

Kalbinizin tellerinde, bu hayatta sizin yaptığınız gibi hissetmeniz için mantıklı bir neden olmadığında bazı şeylere karşı hissettiğiniz özel bir çekim, diğerlerine değil. İlk önce İtalya'da geçmiş bir hayatım olup olmadığını merak ettiğimde rezonansı keşfettim ve içimdeki bir şeyin, tam olarak bir ses değil, anında bana sahip olduğumu söylediğini keşfettim. Daha sonra Almanya'yı merak ettim ve aynı biçimsiz biliş bana olumsuz bir yanıt verdi. İlgimi çekti, kafamda bir ülkeler listesini gözden geçirdim ve bilinçli olarak fark etmemiş olsam da, bazı ülkelerde değil, bazı ülkelerde çok farklı ve özel bir aşinalık yankısı olduğunu keşfettim. Ayrıca iki şey daha fark ettim: Birincisi, seçtiğim listede bilinçli bir entelektüel kafiye ya da akıl yoktu; ve ikinci,

Aklımda bir dizi başka listeden geçtim ve yine aynı şeyi buldum. Her kategoride tuhaf bir çekicilik hissettiğim seçilmiş bir eşya envanterim vardı ve bu alt grupların her biri zaman periyotlarını, giyim tarzlarını ve zaten farkında olduğum diğer ilgili eşyaları içeriyordu, ancak bunlarla sınırlı değildi. geçmiş yaşam dernekleri. Yavaş yavaş, düşüncelerimin arka planında böyle bir "rezonans" okyanusunun sürüklendiğini fark ettim. Ayrıca, bu rezonansları yan yana yerleştirmeye başladığımda, daha büyük bir resim oluşturmak için bir araya geldiklerini keşfettim, bu da zaten sahip olduğum geçmiş yaşam anılarımı destekledi ve ekledi.

ALGILAMAREZONANS

Rezonans Yöntemi hakkında yaptığım en heyecan verici keşif, hemen hemen herkesle, hatta geçmiş yaşamlarıyla ilgili bilinçli anıları olmayan insanlarla bile işe yaraması. Örneğin, düşüncelerinizi susturun ve bakışlarınızın aşağıda adı geçen şehirlerin her birinde oyalanmasına izin verin.

NewYork - Paris
Londra - Berlin
Roma -Moskova
Viyana - Kudüs

Bunu yaparken, listedeki herhangi bir şehir için sahip olabileceğiniz bilinçli çağrışımları düşünmemeye çalışın, düşüncelerinizin arka planına bakın ve ruhunuzun her biri hakkında size ne söylediğini görün. Çoğu insan gibiyseniz, bazı şehirlerin size özel bir çekiciliği olduğunu, bazılarının ise kağıt üzerinde sadece isimler olduğunu göreceksiniz. Elbette her şehre karşı sahip olduğunuz bilinçli hisleri de hesaba katmalısınız. Örneğin, bir yandan Paris'in sizin için özel bir çekiciliği olduğunu hissedebilir, öte yandan birçok kez ziyaret etmiş veya orada yaşamış ünlü sanatçılardan etkilenmiş olabilirsiniz. Bununla birlikte, psişenizin fısıltılarına çok dikkat ederseniz, hala bir arka plan olduğunu göreceksiniz. *bir şey* Bu, kendinizi özel hissetmek için mantıklı nedenleriniz olan şehirleri bile birbirinden ayırır. Şehri ilk ziyaret ettiğinizde bunu ya belirgin bir deja vu olarak ya da sadece ince bir aşinalık ya da aidiyet duygusu olarak hissetmiş olabilirsiniz. Bu rezonans.

Bir tavsiye: Rezonans, düşünmeniz gereken bir şey değildir. Aslında düşünme, rezonansı algılamanın önüne geçme eğilimindedir. Rezonans, kendinizi bilinçli düşüncelerinizden ayırdığınızda en iyi tezahür eden "ince bir bilme"dir. Aklınızın rezonansın bulunduğu kısmına bakmayı öğrendiğinizde, bunun her zaman bir şeyleri biliyormuş gibi göründüğünü bile göreceksiniz.

Rezonans Metodunu kullanırken ve aslında herhangi bir geçmiş yaşam hatırlama yöntemini kullanırken hatırlanması gereken en önemli şeylerden biri, hemen sonuçlara varmamaktır. Göz bandı takan bir yüzünüz olması, açık denizlerde korsan olduğunuz anlamına gelmez. Bu, önceki bir yaşamda göz bandı taktığınız anlamına gelebilir veya bir gömlek reklamında göz bandı takan birini gördüğünüz ve sadece resmi beğendiğinizi unuttuğunuz anlamına gelebilir. Rezonans Yöntemini kullanırken bir temel kuralı unutmayın: *Tek bir bilgi parçası hiçbir şey ifade etmez.* Bilgi parçaları ancak daha büyük resimlerde bir araya geldiklerinde bir anlam ifade etmeye başlar.

Örneğin, Rezonans Metodu'nu kullanarak, geçmiş yaşamla ilgili olası anıların geniş bir listesini - zaman periyotları, coğrafi konumlar, meslekler vb. - hızlı bir şekilde toplayacağınızı göreceksiniz. Daha sonra, bu farklı bilgi parçalarından herhangi birinin daha büyük bir resim oluşturmak için birbirine bağlanıp bağlanmadığını görmek için listeyi gözden geçirirken bir avukatın veya dedektifin ayırt edici gözünü edinmeye çalışmalısınız. Daha büyük bir resim hemen karşınıza çıkmazsa, sabırlı olun ve parçaları bir araya getirmeye zorlamayın. Eğer heyecanınız içinde kendinizi kaptırır ve yanlışlıkla kendinize sahte bir geçmiş yaşam tarihi uydurursanız, gerçek bir geçmiş yaşamı tanımaktan kendinizi alıkoyabilirsiniz.

sizin için önemli ve faydalı olabilecek bilgileri içeren hafıza. Ancak sabırlıysanız ve kendi iç rehberlerinize güveniyorsanız, doğru parçalar eninde sonunda bir araya gelecektir. Ayrıca, belirli bir zamana, döneme veya yere olan ilginizin mutlaka onun için rezonans hissettiğiniz anlamına gelmediğini de unutmayın. Bir şeye karşı basit bir büyülenme ile psişenizde daha fazlasını önerebilecek daha derindeki kıpırtıları ayırt etmeyi öğrenin.

Doğru bilgi parçalarını birbirine bağladığınızı nasıl bileceksiniz? Bazen sadece bileceksiniz. Bulduklarınızın anlamlılığı ve geçerliliği o kadar aşikar olacak ki, déjà vu'ya benzer bir duyguya, hatta daha güçlü bir duyguya kapılacaksınız. Diğer durumlarda, birdenbire sekiz veya on parça bilginin bir yapbozun parçaları gibi düzgün bir şekilde bir araya geldiğini fark edebilirsiniz, ancak oluşturdukları resme baktığınızda hiçbir şey hissetmiyorsunuz. Endişelenme. Bu özel geçmiş yaşam hatırasını tanımak istememenizin bir nedeni olabilir veya geçmiş yaşam hatırası olmayabilir. Durum ne olursa olsun, bilgi üzerine meditasyon yapın ve hala sizin için bir şey ifade etmiyorsa, bir kenara koyun. Herhangi bir anlamlı bilgi içeriyorsa,

ResonanceMethod'u kullanma konusunda verebileceğim en iyi tavsiye, çamurla kaplı eski bir freskle karşılaştığınızı hayal etmenizdir. Temizlemeye başladığınızda, temizlediğiniz yüzeyin gerçekten eski bir sanat eseri olduğunu gösteren bir renk lekesi bulabilirsiniz, ancak yine de emin olamazsınız. Temizlemeye devam ettikçe, renk parçasının bir gömlek kolu olduğunu ve buna bağlı bir el çizimi olduğunu görebilirsiniz, ancak yine de resmin tamamının ne olduğunu bilmiyorsunuz. Belki de sadece bir graffitodur. Biraz daha temizlersiniz ve figürün arp çalan bir kadın olduğunu görürsünüz ve tortuyu temizlemeye devam edersiniz ve yanında duran başka bir figürün pantolon paçası gibi görünen şeyi bulursunuz - ama yine de panoramanın tam boyutunu bilmiyorsunuz. hepsini temizleyene kadar buldunuz.

Aynı şey, geçmiş yaşam anılarınızı keşfederken de geçerlidir. Rezonans Metodu'nu kullansanız ve oldukça karmaşık ve tutarlı bir geçmiş yaşam öyküsü ortaya çıkarsanız bile - ki yapacaksınız - çok inatla sarılmayın veya bulduğunuz şeye tek bir yorum uygulamayın. Emin olabileceğiniz tek şey, bilinçaltınızın size kendiniz hakkında bir şeyler söylediğidir. Belki de geçmiş yaşamdan bir hatıradır. Belki daha çok bir alegori ya da rüyaya benzer bir şeydir. Her ne ise, psişenizin önemli bir ifadesidir. Ondan öğren. Keşfettiğiniz şeylerin iyi yanlarını mevcut yaşamınıza dahil edin ve hoş olmayan her şeyle barışın. Sonra

Devam et.

Geçmiş yaşamlarınızı keşfetmek için yola çıkarken, bir ayağınızı tarihsel gerçekliğe sıkıca dikmeyi de unutmayın. Muhtemelen Julius Caesar ya da Theda Bara ya da on iki havariden biri olmadınız. Muhtemelen bu hayatta her zaman aynı cinsiyette olmadınız. Muhtemelen her zaman bugün sevimli bulacağınız bireyler bile olmadınız - her ne kadar büyümek için en büyük fırsatlar içinde olduğunuz utanç verici veya itibarsız bireylere bakmaktan korkmamalısınız.

TERZONANSYÖNTEMİNİ KULLANMAK

Birinin en çok yankılanmaya eğilimli olduğu geçmiş yaşam yerleri ve şeyler, insan varlığının daha geniş özellikleridir. Bu kuralın istisnaları, güçlü duygusal çağrışımlar veya tekrarlanan geçmiş yaşam maruziyeti nedeniyle bilinçaltında güçlü bir izlenim bırakan şeylerdir.

Sonraki sayfalarda açıklanan kategorileri gözden geçirin ve geçmiş yaşam yankılarına sahip olduğunuzu düşündüğünüz bir öğeyi her bulduğunuzda, günlüğünüzün bir sayfasına işaretleyin. Bu şekilde, olası geçmiş yaşam anılarının tüm parçaları tek bir yerde toplanacak, böylece daha büyük kalıplar oluşturmak için bir araya gelip gelmediklerini belirlemek için yola çıktığınızda onları daha kolay inceleyebilirsiniz.

Şehirler ve Ülkeler

Açık nedenlerden dolayı, çoğu insan geçmiş yaşamlarında yaşadıkları şehirler ve ülkeler için güçlü yankılara sahiptir. Ya zihninizde bir listeyi gözden geçirin ya da bir atlasa bakın. Bu kategori üzerinde kafa yorarken, zaman içinde birçok yer adının değiştiğini akılda tutmakta fayda var, bu nedenle bir bölgenin mevcut adı için herhangi bir rezonans hissetmemeniz, o bölgede geçmiş yaşamınız olmadığı anlamına gelmez. alan. Örneğin, Almanya için herhangi bir rezonans hissetmiyorum, ancak bir zamanlar kuzey bölgesini işgal eden bir ülke olan Prusya için hissediyorum.

şimdi Almanya olan ama artık var olmayan. Benzer şekilde, Pekin için herhangi bir yankı hissetmeyebilirsiniz, ancak Pekin orada yaşayan insanlar tarafından asla bu isimle tanınmadı. Bu engelin üstesinden gelmek için, görüntüyle herhangi bir rezonansınız olup olmadığını görmek için bir alanın güçlü bir görsel görüntüsünü canlandırmayı deneyebilirsiniz. Hatta yankı uyandıran herhangi bir görüntüyle karşılaşıp karşılaşmadığınızı görmek için dünyanın çeşitli bölgelerine ait seyahat kitaplarına bakmayı deneyebilirsiniz.

Sezgisel olarak görebileceğiniz, ancak adlandıramadığınız yerler için rezonansınız olduğunu da keşfedebilirsiniz. Örneğin, Arnavut kaldırımlı dar sokaklar, çiftlik evleri, kerpiç binalar, su kenarındaki binalar, geniş şehir meydanları veya Gotik kuleler, minareler veya pagodalar için özel bir hisleriniz olabilir. Bunların her birini de not almalısınız.

Aynı şekilde, daha fazla bilgi olmadan tanımlama umudunuz olmayan yerler için ara sıra güçlü bir rezonansa sahip olduğunuzu göreceksiniz. Bir ömür boyunca bir ormanda veya yağmur ormanında ya da bir çölde yaşadığınızı hissedebilirsiniz. Kendinizi dağlara çok yakın veya okyanusa yakın olduğunuzda evinizde hissedebilirsiniz. Tropikal Pasifik adaları, kayalık kuzey Avrupa sahilleri, Kuzey Kutbu tundraları, Afrika bozkırları, yuvarlanan Ortabatı çayırları ve karla kaplı dağlar gibi dünyanın farklı bölgelerini düşünün ve bunlardan hangisinin yankılandığını görün.

Kültürler ve Zaman Dönemleri

Bir başka çok zengin araştırma alanı da tarihin çeşitli dönemleridir. Çoğu insan, geçmişin en az iki ya da üç döneminin yankılarını hemen anlayabilir. Birçoğu eski Mısır'a, diğerleri Rus Devrimi, Elizabeth dönemi, İncil zamanları, Amerikan Devrimi, Eski Batı, Rönesans, 19. yüzyıl Paris, Orta Çağ, İç Savaş, yerli Kuzey Amerika kültürleri, Viktorya dönemine hayrandır. Londra, İmparatorluk Roma, Mozart'ın Avusturya'sı, Maya uygarlığı, Cengiz Han'ın Çin'i, Haçlı Seferleri, eski Orta Doğu kültürleri veya Arthur'un İngiltere'si. Genellikle insanlar okumayı tercih ettikleri kitap türlerine veya duvarlarına asmayı seçtikleri resimlere bakıp belirli bir zaman dilimine tekrar tekrar döndüklerini keşfedebilirler.

Zaman içinde yerleştiremeyeceğiniz rezonanslarınız olduğunu da görebilirsiniz.

Hindistan'da yaşadığınıza dair güçlü bir duyguya sahip olduğunuzu fark edebilirsiniz, ancak Hint tarihi hakkında ne zaman olduğunu bilecek kadar bilginiz olmayabilir. Ya da beyaz sütunlar arasında yürüdüğünüz için bir rezonansa sahip olabilirsiniz, ancak bu duyguya hangi antik kültürün ilham verdiğini bilmiyorsunuz. Düşüncelerinize geri dönün ve sizi garip bir şekilde çeken veya tanıdık bir şeye sahip gibi görünen kültürel görüntüleri hatırlamaya çalışın. Bunlar arasında kiliselerin vitrayları, Japon kağıt ekranları, kırsal bir Avrupa mezrasında yaşam, kalabalık Orta Doğu pazarları, kırmızı kadife perdelerle dolu baron salonları, yerli veya kabile ortamında yaşam, kütüklerden yapılmış kulübeler, dolu dumanlı tavernalar sayılabilir. kahkahalar ve bira maşrapaları, alçı binalar ve tozlu, asfaltsız sokaklar, dalgalı elbiseler içinde kadınlarla devasa balolar,

Müzik ve Sanatta Hobiler ve Zevkler

Bu hayatta etrafınızda toplamayı veya toplamayı seçtiğiniz şeyler de rezonansa işaret edebilir. Japonca şeylere her zaman ilgi duydunuz mu? Ok uçları, Birinci Dünya Savaşı hatıraları, yelkenli gemi resimleri, Meksika çanak çömlekleri, Fransız porselenleri, Afrika heykelleri, Viktorya dönemi minyatürleri, Sömürge Amerika'sından nesneler, İran halıları, 1920'lerin hatıraları, İç Savaş paraları, antik Yunanistan veya Rusya'nın imparatorluk geçmişi hakkında kitaplar mı topluyorsunuz? ? Zırh takımlarından her zaman büyülenmiş miydin yoksa evde yanan bir tütsü çubuğun varsa daha rahat mıydın?

Bir okul projesi ya da hobi olarak, hiç alışılmadık bir nesneyi ya da belki de insan yaşamının şu anki varoluşunuzdan olmayan bir yönünü inşa etmeye çekildiğinizi hissettiniz mi? Örneğin, geçmiş yaşam hatıralarıma daha fazla dikkat etmeye başladıktan sonra, çocukluğuma baktım ve hatırladığım önceki enkarnasyonların daha fazla ifadesi olan bir dizi nesneyi, örneğin küçük bir ortaçağ Fransız modeli gibi yaptığımı gördüm. manastır ve Kamboçyalı bir tapınak görevlisinin ayrıntılı bir başlıkla dolu kağıt hamuru heykeli. Ian Stevenson, Virginia Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden bir psikiyatrist

Geçmiş yaşam anıları olan çocukların vaka öykülerini toplamak ve analiz etmek için yaklaşık otuz yıl harcayan okul, Hindistan'da bisküvi modellerini inşa etmekte ısrar eden küçük bir çocuk gibi, önceki varlıklarından nesne veya sahne modelleri oluşturan çocuklar hakkında yazıyor. ve önceki hayatında sahip olduğu şekerleme dükkanı.[1]

Müzik ve sanattaki bazı zevkleriniz, geçmiş yaşam çağrışımlarınızın da sonucu olabilir. Çin sanatına ya da ortaçağ sanatı, 19. yüzyıl Fransız sanatı ya da Mısır heykeltıraşlığı gibi belirli bir zaman dilimine ait resimlere her zaman alışılmadık bir şekilde ilgi duyduğunuzu fark edebilirsiniz. Sanat kitaplarını gözden geçirmekten veya Afrika, Flaman, Babil, Rönesans, Hint, Art Nouveau, Yunan, İslam, Yerli Amerikan, Tarih Öncesi veya Maya sanatı gibi çok farklı kökenlere ve dönemlere ait sanatı düşünmekten korkmayın.

Tercihlerinizi inceleyin ve tarihin belirli bir döneminin müziğine karşı her zaman olağandışı bir yakınlığınızın olup olmadığına bakın. Nasıl ki çeşitli müzik parçalarını bu hayatta geçmişimizden bazı güçlü olaylarla ilişkilendirme eğilimindeysek, belirli parçalar da geçmiş yaşam anılarını tetikleyebilir. Örneğin, bir genç olarak, Rachmaninoffs'u ilk duyduğumda *seslendir* Parçanın belirli bir bölümünde o kadar derin bir çekim hissettim ve bir aşinalık hissettim ki, önceki hayatımda benim için güçlü bir anlam taşıdığını biliyordum. Meditasyon yaparken müzik dinleyerek, daha sonra diğer geçmiş yaşam keşif teknikleriyle desteklenecek olan parçalı görüntüleri ve bilgi parçalarını uyandırabildim.

Müziğin geçmiş yaşam hatıralarını tetikleme potansiyeli her zaman bu kadar spesifik olmak zorunda değildir. Örneğin, Barok döneminin müziği, 1920'lerin müziği veya kilise korosu müziği gibi belirli bir dönemin müziğinin sizin için rezonansa sahip olduğunu görebilirsiniz. Unutmayın, bu bölümdeki her şeyde olduğu gibi, tek başına hiçbir öğe tek başına bir şey ifade etmez. Ancak sanat ve müzik zevkleriniz ve diğer tercihleriniz aracılığıyla defalarca aynı kültüre veya zaman dilimine yöneldiğinizi fark ederseniz, muhtemelen kendi geçmiş yaşam freskinizden bir alanı ortaya çıkarmaya başlamışsınızdır.

Irk ve Ten Rengi

Rezonansı hissetmeyi öğrendikten sonra, geçmiş yaşamlarınızda sahip olduğunuz belirli ten renklerini ve ırksal kökenleri hızlı bir şekilde belirleyebilirsiniz. sahip olduğunuzu görebilirsiniz.

Amerikan yerlisi, Asyalı ya da bu hayatta olmadığınız başka bir ırk olduğunuza dair güçlü bir duygu.

Farklı Zaman Dönemlerine Ait Mobilya, Kostüm ve Objeler

Önceki yaşamda değer verilen veya sıklıkla kullanılan nesnelerin, bir rezonans hissi uyandırmak için özel bir gücü var gibi görünüyor. Stevenson sık sık çocukların, eski kişiliklerine ait olan ya da onlara benzeyen saatleri, işlemeli minderleri ve diğer sıradan nesneleri aniden tanıyanlardan söz eder. Bu tür nesnelere maruz kalmanın, çocukların önceki yaşamları hakkında hatırladıkları ayrıntıların sayısını büyük ölçüde artırdığını bulmuştur ve bu tür örneklerin, tanımanın hatırlamadan daha güçlü olduğu psikolojik "yasanın" bir örneği olduğu sonucuna varmıştır.[2]

Yasa hiçbir şekilde yeni değil. Tibet'te yüzyıllar boyunca, Dalai Lama ve dini aristokrasinin diğer seçilmiş üyeleri gibi önemli şahsiyetlerin sahip olduğu nesneler, ayrılan bireyin reenkarnasyonu olduğu düşünülen bir çocukta geçmiş yaşamı hatırlamayı teşvik etmek için kullanıldı. Genellikle, söz konusu lamanın ölümünden yaklaşık iki yıl sonra, kırsal kesimde bir arama başlatılırdı. Çoğu zaman medyumlara danışılır ya da ayrılan lama tarafından yapılan kehanetler aramaya yardımcı olmaları için çağrılırdı. Muhtemel bir çocuk adayı bulunduğunda, önüne bir dizi nesne konur. Nesnelerden bazıları, ölen lamanın değerli mülkleri olabilir. Diğerleri olmaz. Çocuk, yalnızca ölen lama'ya ait nesneleri hızlı ve doğru bir şekilde teşhis ederse,

Unutulmamalıdır ki, ölen lama veya *tülku,* genellikle arkalarında müreffeh malikaneler bırakıyorlardı ve bazen aramayı başlatmaktan sorumlu malikânelerin vekilharçları eski işverenlerini bulma konusunda pek hevesli değildi. Böylece mirasçı olduğuna inanılan çocuk, iktidar dizginleri bir kez daha teslim edilmeden önce zorlu testlerden geçirildi.

Bununla birlikte, kanıtlar çoğu zaman o kadar eziciydi ki, birçok şanssız vekilharç başka seçeneği olmadığını gördü. 1929 kitabında *Tibet'te Büyü ve Gizem,* Budizm üzerine kaşif ve seçkin otorite Alexandra David-Neel şunları söyledi:

Bir kahyanın bir çiftlik evinde su içmek için durduğu ve aniden yeşim enfiye kutusunu geri isteyen küçük bir çocuk tarafından saldırıya uğradığı bir örnek. Kâhya şimşek çakmıştı, çünkü gerçekten de yakın zamanda ayrılan efendisine ait olan bir yeşim enfiye kutusuna sahipti. Sonraki testler onu çocuğun enkarne lama olduğuna ikna etti.

David-Neel, çocuk muzaffer bir şekilde "mülküne" döndüğünde oradaydı ve çocuğun mülkünde yapılan değişikliklerden şikayet etmesini ve diğer çeşitli favori nesneleri talep etmesini evin geri kalanıyla birlikte izledi. Ölmeden önce ayrılan lama tarafından tamamen unutulmuş ve karanlık dolaplarda saklanmıştı.[3] İlgilenen okuyucu Chogyam Trungpa'nın *Tibet'te doğdu* Kendisi de vücut bulmuş bir lama olan Trungpa'nın doğumunu ve yeniden keşfini çevreleyen paranormal olayları anlattığı[4].

Ben de kendi deneyimlerimde, önceki varoluşlarımda sahip olduklarıma benzer nesneleri birdenbire tanımanın bir sonucu olarak, geçmiş yaşamlarım hakkında birçok şey öğrendim. Örneğin, bir keresinde, bir çarın süslü çerçeveli bir resmini içeren votka için bir dergi reklamına baktıktan sonra, birdenbire kendimi öfkeye kapıldım ve merak ettim, "Benim resmim nerede? *NS* Çar mı?" Aynı düşünceyle sarmalanmış olarak, resmi uzun süredir görmediğimin farkına vardım. Bu beni rahatsız etti çünkü ayrıntılı çerçevenin çok paraya değdiğini biliyordum ve uzun süredir yokluğunun bir anlam ifade etmesinden korkmaya başladım. Çalındığını, tam da onu aramak için dairemde dolaşmak üzereydim ki aniden böyle bir nesneye sahip olmadığımı fark ettim, en azından bu hayatta. bu şekilde.

Benzer deneyimler yaşayıp yaşamadığınızı belirlemek için, sadece belki de daha bilinçaltı bir seviyede, geriye düşünün ve onları ilk gördüğünüzde içinizde bir tür derin akora vuran herhangi bir nesne olup olmadığını hatırlamaya çalışın. Belki bir tuzluk, bir mücevher, bir tür saat, bir bastondu. Ya da belki de her zaman belirli bir tür çini ya da kesme cam, antika şamdanlar, gülağacı kutular, İngiliz binicilik eyerleri, hasır sepetler, Ming vazoları, belirli bir tür değerli taş ve hatta bunun gibi bir şey için özel bir duygunuz olduğunu fark edeceksiniz. halat bobinleri olarak yaygındır.

Bunu farklı dönemlere ait mobilya ve giyim tarzlarıyla da yapabilirsiniz. Her zaman belirli bir sallanan sandalye tarzı, devasa dört direkli karyolalar, belirli bir tür yazı masası için bir rezonansa sahip olduğunuzu fark edebilirsiniz.

yalnızca filmlerde ya da belirli bir kültüre ve zamana ait mobilyalarda görmüşsünüzdür. Benzer şekilde, biraz düşünürseniz, yüksek düğmeli ayakkabıların bağcıklarını bağlamanın, kravat bağlamanın, rahatsız edici bir Victoria korsesi, pudralı bir peruk, Elizabeth dönemi taytları, çember etek, takım elbise giymenin nasıl bir his olduğunu tam olarak bildiğinizi fark edebilirsiniz. zırh veya kimono.

Hatta geçmiş bir yaşamda sahip olduğunuz belirli bir giyim eşyasına hemen göz atabilirsiniz. ResonanceMethod'u öğrettiğim birçok arkadaşım ve tanıdığım oldu, birdenbire "Ah, evet, eskiden çok güzel bir kırmızı elbisem vardı" veya "Biliyorum, boynuma çok dar bir şey giydim" veya Bir televizyon kanalında yönetici olan bir arkadaşıma, elbise tarzlarını belirlemek için Rezonans Yöntemi'ni kullanma konusunu açtığımda gözleri fal taşı gibi açıldı ve "Oh," dedi. Tanrım, evet, ayaklarım bağlıydı!" Bu gerçeği daha önce hiç fark etmemiş olsa da, bu hayatta neden bu kadar çok ayak sorunu yaşadığını bir anda anladı. Ayakkabılarından birini çıkardı ve bana gösterdi ki, gerçekten,

Bir sanat müzesinin yakınında yaşıyorsanız, tarihi kostüm ve mobilya sergilerini de ziyaret etmek isteyebilirsiniz. Rezonansı algılama becerisini edindikten sonra, belirli bir kostümün veya mobilya parçasının önünde durmak ve onun için herhangi bir rezonansa sahip olup olmadığınızı çabucak algılamak nispeten kolay bir iştir.

Ya da sadece bu hayatta yöneldiğiniz giyim ve mobilya tarzını inceleyebilirsiniz. Çoğu zaman kendimizi tekrar ederiz, mevcut çevremizdeki şeylerden en azından birkaçını seçeriz çünkü bunlar önceki varoluşların yankılarıdır. Örneğin Wambach, John Wolman adında bir Quaker olduğu kendi geçmiş yaşamını araştırana ve mokasenlerin aynı zamanda Wolman'ın tercih ettiği ayakkabı olduğunu keşfedene kadar her zaman mokasen giydiği gerçeğini fazla düşünmediğini bildirdi.[5] Güzel giysilere olan düşkünlük (veya nefret) aynı zamanda geçmiş bir yaşamdan kalma olabilir.

Meslekler

Geçmiş yaşam mesleklerinin de insanlar üzerinde güçlü bir iz bıraktığı görülüyor. İnsanlara Rezonans Metodu'nu öğrettikten ve

meslekler konusuna gelince, önceki hayatlarında yaptıkları iki veya üç işi hemen hatırlayabilirler. Manastırda yaşam ya da toprağı süren yaşam fikrinin sizde her zaman tuhaf bir nostalji uyandırdığını görebilirsiniz. Ya da tıp, ordu, ellerinizle bir şeyler yapmak, balık tutmak, avcılık, öğretmek, yazmak, marangozluk, saat yapmak, başkalarına yardım etmek, oyunculuk, dokuma, topluluk önünde konuşma, elektronik veya astronomi.

Rezonansa sahip olduğunuz mesleklerin bir listesini bulduktan sonra, hayatınıza geri dönün ve bunun kişiliğinizin diğer yönlerine ışık tutup tutmadığına bakın. Örneğin, kuyumcu olmanın yankısı olduğunu keşfettikten sonra, bu yeteneğin ben farkında olmadan hayatım boyunca sık sık kendini gösterdiğini bir anda fark ettim. Saatleri ve diğer küçük nesneleri kurcalamaya her zaman doğal bir eğilimim olduğunu fark ettim. Daha önce hiç böyle bir itibar kazanmamış olmama rağmen, arkadaşlarım ve ailem sık sık bana kırık zincir tokalarını ve tamir edilmem için diğer mücevherleri getirirlerdi. Küçük bir çocukken bir keresinde bir kitapçıda ünlü bir kuyumcu hakkında bir kitap gördüğümü bile hatırlıyorum.

Rezonansa sahip olduğunuz mesleklerin ve diğer öğelerin bir listesini topladıktan sonra, hayatınıza geri bakın ve keşiflerinizden herhangi birinin kişiliğinizle ilgili benzer farklı gerçeklerin aniden bir araya gelmesine neden olup olmadığına bakın. Bu olduğunda, kendinizle ilgili olası bir geçmiş yaşam gerçeğini ortaya çıkardığınızın bir başka kanıtıdır.

Diller

Belirli dillere yönelik yakınlıklar, geçmiş yaşamlardan sık sık bildirilen bir başka kalıntıdır ve belirli bir dil için yankılanma çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Bazen, bazı kişiler geçmiş yaşam dillerinden bazı kelimeleri gerçekten hatırlarlar. Çocukken kimsenin duymadığı kulağa ilginç gelen terimler bulduysanız veya bazen zihninizde garip kelimeler duyuyorsanız, bunların gerçekten başka bir dilden anlamlı terimler olup olmadığını anlamak için biraz araştırma yapmayı deneyebilirsiniz.

Ancak, bu deneyimi yaşamamış olsanız bile, bir listeden geçerek

hangi diller için rezonansa sahip olduğunuzu kolayca belirleyebilirsiniz. Belki de, neredeyse ikinci bir nitelikmiş gibi öğrenebileceğiniz belirli diller olduğunu zaten bulmuşsunuzdur. Ya da belki de belirli bir dili hiç öğrenmediniz, ancak her zaman ona ilgi duyduğunuzu veya o dilden bildiğiniz birkaç kelimeyi ana dili İngilizce olan biri kadar zahmetsizce telaffuz edebildiğinizi fark ettiniz. Tersine, belirli bir dile karşı her zaman açıklanamaz ve yoğun bir hoşnutsuzluk duymuş olduğunuzu fark edebilirsiniz ve bu, o dille geçmiş yaşamda hoş olmayan bir ilişkinizin olduğunu gösterebilir.

Gıdalar

Belirli yiyeceklere yönelik tercihler de bir yaşamdan diğerine güçlü bir etki yapıyor gibi görünüyor. Stevenson, incelediği çocuklarda kendini gösteren çok sayıda geçmiş yaşam tercihi (ve isteksizlik) vakası bildirmiştir. Bunlar, yalnızca çok baharatlı yiyecekleri tatma, vejeteryanlığa eğilim ve önceki bir enkarnasyonun belirli mutfağını tercih etme gibi geniş eğilimleri değil, aynı zamanda armut, bisküvi, belirli bir tatlı türü sevgisi gibi çok özel tercihleri de içerir. veya favori bir yemek.

Çocukken aynı zamanda, vejetaryenliğe karşı belirgin bir eğilim, pirinç yemeklerine odaklanan Doğu yemeklerine yönelik bir tat ve güçlü siyah çay bağımlılığı da dahil olmak üzere, önceki enkarnasyonlardan çok sayıda çok güçlü yiyecek anım vardı. Hatta bu hayatta onlarla hiç karşılaşmadan önce birkaç yiyeceği hatırladım ve arzuladım. Yıllarca, önceki hayatımda çok keyif aldığımı bildiğim bir sıcak içeceğin özlemini çektim ama adını hatırlayamadığım için isteyemedim. 20'li yaşlarımın başında, karahindibanın dallarından yapılan bir tür Japon çayına rastlamadım. *kukiça* uzun zamandır aradığım lezzetin bu olduğunu keşfetmek beni çok heyecanlandırdı.

Bir yetişkin olarak, belirli yiyeceklerin rezonansını hissetmek, çocukken olduğundan biraz daha zordur, çünkü yetişkinler zaten pek çok farklı yiyeceği sevmeye eğilimlidir. Ancak iç sesinize çok dikkat ederseniz, geçmiş yaşamdaki birkaç olası yakınlığı hala tespit edebileceksiniz. En sevdiğiniz yiyecekleri gözden geçirin ve sizin için her zaman özel bir çekiciliği olan herhangi biri olup olmadığına bakın. Belki de belirli bir kültürün mutfağına özellikle ilgi duyuyorsunuz ya da belki iyi bir kırmızı şarabın ya da koyu bir şişmanlığın tadı her zaman özel bir sıcaklık ve duyguyu harekete geçirdi.

takdir senin içinde.

dinler

Genellikle manevi inançlara eşlik eden duygu yoğunluğu nedeniyle, çoğu insan önceki yaşamlarında kendilerine çekilen tanrıları ve dinleri kolayca tanımlayabilir. Evinizde veya dairenizde bir süs eşyası veya sanat nesnesi olarak geçmiş yaşam dininden bir veya iki simgeniz olduğunu bile görebilirsiniz. Budizm, Hıristiyanlık, Mısır tanrıları, büyücülük, Druidizm, Shiva heykelleri, Taoizm veya Sufilerin yazılarına karşı her zaman özel bir yakınlığınız oldu mu?

Çeşitli dinleri rezonans açısından kontrol etmenin yanı sıra, dinle ilgili doğuştan gelen tutumlarınıza bakın. Gruplar halinde ibadet etmeye mi yoksa evinizde özel ibadet etmeye daha doğal olarak mı çekiliyorsunuz? Bu tür eğilimler, geçmiş yaşamdaki tapınma alışkanlıklarını gösterebilir. Aynı şekilde, sizde açıklanamaz bir nefret uyandıran dinlere bakın. Belirli bir mezhebe veya genel olarak dine karşı her zaman gizemli bir hoşnutsuzluğunuz oldu mu? Bu tür duygular, geçmiş yaşamdaki zulümlerin sonucu olabilir.

Hayvanlar

Kanıtlar, belirli bir hayvan türü için yakın bir yakınlığın geçmiş yaşam ilişkisini gösterebileceğini düşündürmektedir. Atlara karşı her zaman özel bir ilginiz olduysa, muhtemelen önceki yaşamınızda da atlarla birlikte olmuşsunuzdur. Kedi sevginiz bir saplantıyla sınırlıysa, daha önceki bir enkarnasyonda kedileri sevmiş, hatta onlara tapmış olabilirsiniz. Size önceki yaşamlara dair ipuçları verebilecek hayvanlar için rezonanslar bulmak için hayvan öykülerine veya doğa tarihi kitaplarına bakmayı deneyin.

İklim

Bizde kalmış gibi görünen daha ilginç geçmiş yaşam rezonanslarından biri, belirli bir iklime tahammül etme yeteneğimizdir. Stevenson, Asyalı çocukların

Avrupalı veya Amerikalı olarak geçmiş yaşamları hatırlayanların, yeniden doğdukları tropikal iklimlerdeki sıcaktan şikayet etme olasılıkları, geçmiş yaşamlarını Asyalı olarak hatırlayan Asyalı çocuklardan çok daha fazladır.[6] Bu alanda kendi rezonanslarınızı arayın. Büyüdüğünüzden farklı bir iklime ait olduğunuzu her zaman hissettiniz mi?

Vücut Karmaları

Araştırmalar, bazen önceki bir enkarnasyon sırasında yaşanan yaralanmaların bu hayatta vücudu hala etkileyebileceğini göstermiştir. Bu nedenle, çeşitli vücut karmalarını veya rezonanslarını da kontrol edebilirsiniz. Bunu yapmak için, vücudunuzun çeşitli kısımlarını düşünün, size tekrarlayan problemlere neden olan kısımlara özellikle dikkat edin. Bu alanlar için geçmiş yaşam rezonansı hissedip hissetmediğinize bakın.

Vücudunuzun belirli bölümleriyle ilgili olağandışı hassasiyetler de vücut karmalarını gösterebilir. Nesnelerin gözlerinize veya kafanıza doğrultulmasına karşı duyulan isteksizlik, bir kafa travmasının geçmiş yaşamdaki gizli bir anısını gösterebilir. Boynunuza tam oturan eşarplar veya giysiler giymek konusunda özellikle hassassanız, önceki yaşamınızda boyun yaralanması geçirmiş olabilirsiniz. Vücudunuzun belirli bir kısmıyla ilgili hafif bir sinirlilik veya aşırı korumacılık gibi basit bir şey bile, geçmiş yaşam belleğinizin kilidini açmanıza izin verecek bir ipucu olabilir.

Örneğin, bir gün ne zaman gergin olsam, sanki her şeyin yolunda olduğundan emin olmak için kontrol ediyormuş gibi boynumu hissetmek gibi tuhaf bir alışkanlığım olduğunu keşfettim. Birden aklıma bu tuhaf hareketi hayatım boyunca yüzlerce hatta binlerce kez yaptığım ama ne yaptığımın hiçbir zaman bilincinde olmadığım geldi. Bununla birlikte, tavırların farkındalığı bilinç eşiğimin üzerine çıkar çıkmaz, bir anda boğazımın önceki yaşamda yaralandığını fark ettim ve bilinçaltı düzeyde hala o travmayı yeniden yaşıyordum.

Fobiler ve korkular da geçmiş yaşam travmalarının ürünü olabilir. Gizemli bir su, yükseklik, silah veya ateş korkusu gibi sahip olduğunuz korkuları inceleyin ve bunların sizin için geçmiş yaşam yankıları olup olmadığını belirlemeye çalışın.

Fiziksel özellikleri

Cilt tonu ve saç rengi gibi fiziksel özelliklerin bir hayattan diğerine geçebileceğine dair kanıtlar var. Stevenson, Burma'da, İkinci Dünya Savaşı sırasında o ülke üzerinde vurulduklarında ölen İngiliz veya Amerikalı pilotlar olarak geçmiş yaşamlarını hatırlayan bir dizi çocuk keşfettiğini ve hepsinin Burma vatandaşlarından daha açık saç ve ten rengine sahip olduğunu bildiriyor.[7]

Stevenson, çocukların daha önceki enkarnasyonlarının yüz özelliklerinin çoğuna hala sahip oldukları durumlardan bile bahseder.[8]

Bunun bilimsel kanıtı az olsa da, geçmişin bazı yetenekli ruhani bireyleri ve büyük mistikleri, fiziksel özelliklerimizin her zaman bir yaşamdan diğerine çok fazla değişmediğini iddia etmişlerdir. Örneğin, Paramahansa Yogananda, yetişkinlerin yüzlerinde bir zamanlar oldukları çocukların izlerini hala görebildiğimiz gibi, daha önceki enkarnasyonlarımızdan da benzer yüz özellikleri izlerini koruduğumuzu söyledi. Ancak Yogananda, bir hayattan diğerine çok az değişen bir özelliğimiz olduğunu söyledi:

> Özellikle gözler eskisi gibi olacak. Gözler pek değişmez çünkü onlar ruhun pencereleridir. Gözleri öfkeyi, korkuyu veya kötülüğü yansıtanlar değişmeye, ruhun güzelliğinin ifadesini gizleyen ve engelleyen sevimsiz nitelikleri ortadan kaldırmaya çalışmalıdır. Çevrenin ve şirketin değişmesi nedeniyle, zihniniz ve bedeniniz biraz değişir. Ama gözler çok az değişir. Onlarda aynı ifadeyle yeniden doğuyorsunuz.[9]

Fiziksel özelliklerinizdeki rezonansları bulmak için, bir aynaya bakmayı deneyin ve orada hangi yankıların ve eski aşinalıkların olduğunu görmek için birkaç dakika boyunca özellikleriniz, özellikle de gözleriniz üzerinde meditasyon yapın.

Kişisel özellikler

Doğmuş gibi göründüğünüz tüm bu kişilik özelliklerine bakın. Her zaman barışçıl, gergin, son derece hırslı, başarısızlık veya kendine acıma korkusu musallat oldunuz mu? Şiddetli öfke eğiliminiz var mı? Her zaman dindar mıydınız ya da başkalarına yardım etmek ya da önemli bir görevi ya da amacı gerçekleştirmek için bu hayatta bulunduğunuz duygusuyla mı doldunuz?

Sosyal meseleleri inceleyin ve bunlardan herhangi biri için rezonansınız olup olmadığına bakın. Eğer

Irkçılıktan hiçbir zaman doğrudan zarar görmediğinizi fark ediyorsunuz, ancak yine de sizi öfkeli bir şekilde savaştırıyor, belki önceki yaşamınızda ırkçılığın kurbanı olmuşsunuzdur. Ya da yüreğinizin her zaman yetimlere, yoksullara, tecavüz mağdurlarına, savaş mültecilerine attığını düşünüyorsanız, belki de bu tür bir sosyal adaletsizliği daha önce yaşamışsınızdır.

Karşı cins hakkında ne hissettiğinize ve kendinizde karşı cinsten ne kadar gördüğünüze bakın. Erkekseniz, ancak her zaman daha hassas veya kadınsı bir yanınız varsa, muhtemelen yakın geçmişte bir kadınsınız. Bir kadınsanız, ancak çoğu kadından her zaman daha agresif veya erkeksi bir yanınız varsa, muhtemelen geçmişteki erkek yaşamlarınızdan birinden biraz etkileniyorsunuzdur. Unutma, kendinde biraz karşı cins görmek utanılacak bir şey değil. Eğer reenkarnasyon bir gerçekse, amacı her birimizin hayatı her açıdan görmemize ve kültürel sözleşmenin bazen üzerimize koyduğu dar sınırlardan çok daha zengin ve çok yönlü varlıklara dönüşmesine izin vermek gibi görünüyor. Kişiliğinizde hem erkek hem de dişi yönleri algılamak bu nedenle bir büyüme işareti olabilir,

Kendinize baktığınızda ve daha fazla rezonans ararken, bu yaşamda karşı karşıya olduğunuz önemli yaşam sorunlarını da göz önünde bulundurun. Biraz düşündükten sonra çoğu insan, varlıklarının karmaşıklığına rağmen, hayatlarının hâlâ bir veya daha fazla temel ve baskın temaya sahip olduğunu fark eder. Hayattaki ana temanızın sevilmek veya bir aileye sahip olmak olduğunu görebilirsiniz. Ya da kendinizi bir sanatçı, şifacı, iş insanı, dünya lideri olarak geliştirmek, büyük servet biriktirmek veya sizi kıskançlık, zulüm veya güçle uğraşmaya zorlayan durumlarla sürekli yüzleşmek olabilir. Kendinize karşı çok dürüstseniz, temanızın her zaman başkalarını kontrol etmek veya manipüle etmek, kötü bir iç imajı telafi etmek için etkileyici başarılar elde etmek, acı çekmek, hatta incinmek veya incinmek olduğunu görebilirsiniz. sevdiğiniz kişiler.

Son olarak, temel kişilik özelliklerinizin, hedeflerinizin, güçlü bir şekilde hissettiğiniz konuların vb. bir listesini derledikten sonra, bunların her birinin antitezine bakın ve aynı zamanda rezonansı kontrol edin. Örneğin, bir zamanlar bir savaşçı olduğunuz ve önceki bir enkarnasyonda birçok insanın ölümünden veya yaralanmasından sorumlu olduğunuz gerçeğini telafi etmek için bu hayatta şifacı olma dürtüsüne sahip olabilirsiniz. Veya kendinizi öğretmeye veya yaymaya adadığınızı görebilirsiniz.

çünkü bir zamanlar bilginin sansürlenmesinden sorumlu olduğunuz bir hayat yaşadığınız gerçeğiyle rezonansa sahipsiniz.

Daha Önce Tanımış Olabileceğiniz Kişiler

Çoğu insan gibiyseniz, muhtemelen tam olarak ne hissettiğinizi bilmeden belirli kişiler için rezonans hissetmişsinizdir. Hemen hemen herkes biriyle tanışma ve hemen derin ve gizemli bir aşinalık hissetme deneyimine sahiptir. Bazen aşinalık, anlık bir akrabalık veya dostluk duygusu olarak kendini gösterir. Bazen anında bir hoşlanmama olarak kendini gösterir, ancak durum ne olursa olsun, genellikle geçmiş yaşam ilişkisinin bir göstergesidir.

Ne aradığınızı bildikten sonra, mevcut aile üyelerinizden, arkadaşlarınızdan ve tanıdıklarınızdan herhangi biri için ahenkinizin olup olmadığını anlamak nispeten kolaydır. Bunu yaptığınızda bazen bu hayattaki bireyle olan görsel imajınızı ve ilişkinizi unutmaya çalışmakta fayda var. Ayrıca cinsiyetlerini bir kenara bırakın ve onları kadın veya erkek olmakla, hatta herhangi bir cinsel yönelimle sınırlı görmemeye çalışın. Sonra gözlerinizi kapatın ve kişinin içinde, özünde kim ve ne hissettiğinize dair herhangi bir rezonans hissedip hissetmediğinizi görün. Sorunuzun yanıtını yalnızca düşüncelerinizin arka plan yankısında beklemekle kalmamalı, aynı zamanda birdenbire, onu daha önce tanıdığınız kişinin nasıl göründüğünün bir görüntüsünü de görebilirsiniz.

BAŞARIYI AÇMAK BİLİNÇSİZ AKIL

Nasıl olduğu söylendiğinde, çoğu insan rezonansı o kadar kolay hissetmeyi öğrenir ki, daha önce hiç düşünmemiş olmalarına şaşırırlar. Ancak, zorluk çeken birkaç kişiden biriyseniz, bilinçli düşüncelerden ayrılma konusunda sorun yaşıyor olabilirsiniz. Bilinçli düşüncelerinizin gevezeliğinden ayrılmayı öğrenmek, neredeyse tüm geçmiş yaşam hatırlama yöntemlerinin anahtarı olduğundan, 4.

Rezonans Yöntemi.

Hala rezonansı hissedemiyorsanız ve bilinçli düşüncelerinizden ayrılmanın sizin sorununuz olmadığını hissediyorsanız, bilinçaltınızla iletişim kurmak için aşağıdaki yöntemlerden birini daha iyi bir alternatif bulabilirsiniz.

Sarkaç Kullanmak

Değişmiş bir bilinç durumuna girmeden içsel benliğinizle iletişim kurmanın en kolay ve en çok zaman test edilmiş yollarından biri bir sarkaç kullanmaktır. Pek çok psikolog bu tekniği hastalarına öğretir ve bu şekilde elde edilen bilgilerin dikkate değer ölçüde doğru olduğunu görür. kitabında *Kendi Kendine Hipnoz,* klinik psikolog Leslie M. LeCron, 402 hamile kadından, doğmamış çocuklarının cinsiyetini belirlemek için bir sarkaç kullanmalarının istendiği bir araştırmayı anlatıyor. LeCron'a göre, 360, sarkacın ikizlerini doğru bir şekilde öngördüğü 3 anne de dahil olmak üzere, nihayetinde doğru olduğu kanıtlanan bir sarkaçla bilgi aldı. LeCron, sarkacın yanlış olduğunun kanıtlandığı tek zamanın, annelerin bilinçli düşüncelerinden gerektiği gibi ayrılmadığı ve sonuçları "arzu dolu düşüncenin" etkilemesine izin verdiği zamanlar olduğunu belirtiyor.[10]

Sarkaçlar ayrıca bireylerin bilinçsiz psişik yeteneklerinden yararlanmak için kullanılmıştır. İngiltere, Cambridge Üniversitesi Müzesi'nde Anglo-Sakson antik eserlerinin bekçisi ve geç arkeolog TC Lethbridge, bir sarkaçtan yararlanarak arkeolojik kalıntılar hakkında doğru bilgi elde ettiğini iddia etti. Lethbridge, iki bin yıl önce bir savaşta kullanılan bir sapan taşındaki gizli bir öfke kalıntısını bir sarkaçla tespit edebileceğini ileri sürdü.[11]

Sarkaç yapmak için, alyans, iğne veya sivri kuvars kolye gibi küçük, ağırlıklı bir nesneyi sekiz ila on inç uzunluğunda bir ipliğe bağlayın. Dirsek düz bir yüzeye sıkıca yerleştirilmiş, bilek gevşemiş haldeyken ipliğin başparmağınızdan ve parmağınızdan gevşek bir şekilde sarkmasına izin verin. Bunu yaptıktan sonra, sarkacın olası cevaplarını oluşturmaya artık hazırsınız.

İlk olarak, sarkaca "evet" cevabı olduğunu bildiğiniz bir soru sorun. Örneğin, pazartesi olup olmadığını sorabilirsiniz. Şimdi sarkacın yanıt vermesini bekleyin. Rezonansı algılamada olduğu gibi, sarkacı bilinçli olarak etkilemeye çalışmamak önemlidir. Sadece gevşeyin ve sarkacın serbestçe sallanmasına izin verin ve yakında hareket etmeye başlayacağını fark edeceksiniz. Sarkaçın üç temel özelliği vardır.

içinde hareket edebileceği desenler. Saat yönünde bir daire içinde hareket edebilir. Saat yönünün tersine bir daire içinde hareket edebilir. Veya çapraz olarak sallanabilir. Genellikle bilinçaltı "evet" için dairesel bir yön ve "hayır" için diğerini seçecektir. Bilinçsiz zihin daha sonra, sorulan sorunun basit bir "evet" veya "hayır" ile yanıtlanamayacağını belirtmek için köşegeni kullanabilir. Bu, sorunun yeniden ifade edilmesi gerektiği anlamına gelir. Bilinçaltı hala bir köşegen ile cevap veriyorsa, cevabı bilmediğini veya cevaplamak istemediğini gösterir. Bu iki seçenekten hangisinin doğru olduğunu daha fazla sorgulayarak belirleyebilirsiniz.

Unutmayın, bilinçaltınız size bir soruyu cevaplamak istemediğini söylüyorsa, onu zorlamayın. İsterseniz sarkacın sizi neden belirli bir konudan uzaklaştırdığını belirlemek için "evet" veya "hayır" soruları sorabilirsiniz, ancak asla ileriye doğru gaf yapmayın ve bilinçaltınızın size yalnız bırakmanızı tavsiye ettiği bölgeleri keşfetmeye çalışmayın. . Bu tür uyarıları sizin iyiliğiniz için yapar ve uyarılarını görmezden gelmek aptallık olur.

Kendi bilinçaltınızın nasıl yanıt vermeyi tercih ettiğini anladığınızdan emin olmak için, ona yanıtlarını zaten bildiğiniz soruların bir listesini sorun. Bu soruları formüle ederken, bilinçaltınızın her şeyi bilinçli zihninizden çok daha harfi harfine yorumladığını unutmayın. Sihirli dileklerle ilgili hikayelerdeki cinden farklı değildir, bu nedenle sorularınız açık ve çok dikkatli bir şekilde ifade edilmelidir. Hangi hareketlerin "evet", "hayır" ve "farklı bir şekilde tekrar sor" anlamına geldiğini belirledikten sonra, devam etmeye hazırsınız.

Sarkacı ResonanceMethod'da kullanmak için, bu bölümdeki çeşitli kategorilerdeki her bir öğeyi gözden geçirin ve sarkaçtan hangileriyle geçmiş yaşam rezonanslarınız olduğunu size söylemesini isteyin. Rezonansı kendi başlarına hissedebildiklerini bulan kişiler, bilinçaltı zihinlerine keşfettikleri şey hakkında daha fazla soru sormak için bir sarkaç kullanmak isteyebilirler. Belirli bir geçmiş yaşam hafızasını keşfetmeye hazır olup olmadığınızı sarkaca sormak isteyebilirsiniz. Yeni bir geçmiş yaşam keşfi yöntemine başlamaya hazır olup olmadığınızı sorabilir ve bir sonraki denemeniz için hangisinin en iyi olacağı konusunda tavsiyesini alabilirsiniz. Ona geçmiş bir yaşamla ilgili garip bir rüya görüp görmediğini veya şimdiki eşini önceki bir yaşamda tanıyıp tanımadığını ya da gerçekten önceki enkarnasyonlarınla ilgili herhangi bir soruyu sorabilirsin.

Parmak Hareketlerini Kullanma

Bazı kişiler, bilinçaltıyla iletişim kurmak için bir sarkaç kullanmaya bile ihtiyaç duymadıklarını, ancak bilinçdışının parmak hareketleriyle kendilerine doğrudan sinyal gönderebileceğini fark ederler. Parmak hareketi yöntemini denemek için rahat bir sandalyeye oturun ve avuç içlerinizi sandalyenin kollarına koyun. Kendinizi bir rahatlama durumuna sokun ve ardından yukarıdaki sarkaç yönteminde olduğu gibi devam edin. Ancak bir sarkaç yardımıyla "evet", "hayır" ve "farklı bir şekilde tekrar sor" demek yerine, bilinçaltınızdan her yanıtı temsil etmesi için on parmağınızdan birini seçmesini isteyin. Bazı insanlar, biraz alıştırma yaparak, yukarıdaki cevapların her biri için bilinçaltı zihinlerini belirli bir parmağın hareket etmesine veya seğirmesine neden olabileceklerini keşfederler. Bunu yapabileceğinizi fark ederseniz, bir sarkaç kullanıyormuş gibi devam edebilirsiniz,

Rezonans Metodunu bir kez öğrendikten sonra, diğer geçmiş yaşam keşiflerine göre birçok avantajı olduğunu göreceksiniz. Ayrıntılı bir hazırlık gerektirmediği için, gecenin veya günün hemen her saatinde hemen kullanabilirsiniz. Yeni insanlarla tanıştığınızda, müzelere gittiğinizde, yeni yerler ziyaret ettiğinizde, konserlere katıldığınızda, kitap ve dergilere baktığınızda, antikacılara göz attığınızda ve hatta hayal kurduğunuz zaman rezonansı kontrol edebilirsiniz. Bu, Rezonans Yöntemini yeni başlayanlar için mükemmel bir teknik haline getirir.

Bununla birlikte, Rezonans Yöntemi çok kolay olduğu ve çok fazla bilgiyi işlemenize izin verdiği için, aynı zamanda daha gelişmiş geçmiş yaşam tekniklerine de değerli bir yardımcı olabilir. Daha fazla çaba göstermeniz gereken zaman dilimlerini ve kültürleri hızlı bir şekilde belirlemenize yardımcı olabilir ve hatta onları ortaya çıkardıktan sonra bu anılar hakkında daha fazla ayrıntı toplamanıza yardımcı olabilir.

SON NOTLAR

1. Dr.Ian Stevenson, *Reenkarnasyonu düşündüren yirmi vaka (* Charlottesville, Virginia: University Press of Virginia, 1974), s. 47.
2. Aynı eser, s. 108.
3. Alexandra David-Neel, *Tibet'te Büyü ve Gizem (* Baltimore, Maryland: Penguin, 1971), s. 126-27.
4. Chogyam Trungpa, *Tibet'te doğdu (* Boston: Shambhala, 1985).

5. Dr. Helen Wambach ile röportaj, *Reenkarnasyon Raporu* 1, hayır. 6 (Aralık 1982): 44.
6. Stevenson, *Reenkarnasyon,* P. 180.
7. age
8. Aynı eser, s. 196.
9. Paramahansa Yogananda, *İnsanın Ebedi Görevi (* Los Angeles: Kendini Gerçekleştirme Bursu, 1982), s. 227.
10. Leslie M.LeCron, *Kendi Kendine Hipnoz (* New York: Signet, 1964). P. 37.
11. TC Lethbridge, *Sarkacın Gücü (* Londra: Routledge & Kegan Paul, 1984), s. xiii.

3 *Rüya görmek teknik*

> Kişisel yeniden doğuş ya da ruhların göçü sorunu gibi karma sorunu da benim için belirsiz. "Özgür ve açık bir zihinle" Hindistan'ın yeniden doğuş doktrinini dikkatle dinliyorum ve kendi deneyimlerimin dünyasında, bir yerlerde ve bir şekilde, reenkarnasyona işaret eden otantik bir işaret olup olmadığını görmek için etrafıma bakıyorum... Birkaç yıl öncesine kadar. Bu konuda inandırıcı bir şey bulamadım... Ancak son zamanlarda kendimde reenkarnasyon sürecini anlatıyor gibi görünen bir dizi rüya gördüm. Bu gözlem sübjektif ve benzersiz olduğu için, sadece varlığından bahsetmeyi ve daha fazla girmemeyi tercih ediyorum. Ancak itiraf etmeliyim ki bu deneyimden sonra reenkarnasyon sorununa biraz farklı gözle bakıyorum...
>
> CG J BM, *Anılar, Düşler, Yansımalar*

Rezonansı nasıl hissedeceğinizi öğrendikten sonra, belki de ölmek, geçmiş yaşam anılarınızla bağlantı kurmanın bir sonraki en kolay yolu rüyalarınızdır. Rüyaların bu hayattaki geçmişimizle ilgili bilgi depoları olduğu uzun zamandır bilinmesine rağmen, rüyaların sıklıkla geçmiş yaşamla ilgili çok sayıda bilgi de içerdiğine dair kanıtlar vardır. Örneğin, 1981'de California, Orinda'daki John F. Kennedy Üniversitesi'nden psişik araştırmacı D. Scott Rogo, psişik yönelimli birkaç dergiye, ilgili okuyuculardan, deneyimledikleri ve herhangi bir şekilde ortaya çıkmış olan reenkarnasyon anılarını kendisine göndermelerini isteyen bir duyuru yayınladı. *başka* hipnoz yoluyla değil. 1985 kitabında *Dünü Aramak,* Rogo, rüyalarda su yüzüne çıkan spontane geçmiş yaşam anılarının en büyük güvenilir hesap grubunu oluşturduğunu bildirdi.[1]

New York Teknoloji Enstitüsü parapsikologu, reenkarnasyon fenomenini uzun zamandır araştıran başka bir araştırmacı olan Dr. Hans Holzer, rüyaların, kendiliğinden geçmiş yaşam anılarının sık sık bir kaynağı olduğunu da keşfetti. Hozler bunun nedeninin zihnin rüya halindeyken bu tür bilgilere uyanık olduğu zamana göre daha az dirençli olması olduğuna inanıyor ve bu tür rüyaların hiçbir şekilde reenkarnasyona inananlarla sınırlı olmadığını belirtiyor: hayatın her kesiminden, tüm sosyal geçmişlerden ve her yaştan. Onlarla ilgili özel bir şey yok, onları reenkarnasyon anılarına ve hatta psişik fenomenlere eğilimli olarak ayıracak hiçbir şey yok."[2]

Holzer, Juanita Thomson adında Kaliforniyalı bir ev hanımının durumunu aktarıyor. Thomson on yaşındayken, Amerika'nın kırsal kesimlerinde küçük bir kasabada yaşayan bir kadın olduğuna dair alışılmadık derecede canlı bir rüya gördü. Thomson yaşlandıkça, rüya tekrarlanmaya devam etti ve o kadar zengin bir şekilde ayrıntılandırıldı ki, yol düzeni, dükkanların yerleşimi ve kasabanın çevredeki tepelerin ortasındaki konumu ile tamamlanmış bir yer çizimi yapabildi. Thomson on sekiz yaşındayken ve onu Ohio, Zanesville'e götüren bir şehirlerarası seyahatteyken, aniden kendini güçlü bir déjà vu duygusuna kapılmış buldu. Sadece çocukken çizdiği kasaba Zanesville değildi, aynı zamanda içinden geçerken aniden ve açıklanamaz bir şekilde aklına gelen ilk düşünce, "Artık çok daha fazla ev var" oldu.[3]

Çok sayıda araştırmacı benzer olayları bildirmiş olsa da, bir geçmiş yaşam rüyasının gerçekten uyarılabileceğini ilk fark edenlerden biri New York Jungian analisti Erlo van Waveren oldu. Kariyerlerinin başlarında hem van Waveren hem de eşi New York psikoterapisti Ann van Waveren, doğrudan Dr. Jung ile çalıştı ve savaştan sonra Zürih'teki Jung Enstitüsü'nü sık sık ziyaret ettiler. Van Waveren kırklı yaşlarının başındayken, rüyasında Tanrı'nın kendisine göründüğünü ve onu ölüler dünyasına taşıdığını gördü.

Rüya van Waveren'i derinden sarstı, ancak bunun, ölümün gizemleri hakkında keşfetmesi gereken bir şey olduğunu kendisine söylemenin ruhunun yolu olduğunu fark etti, bu yüzden karısının yardımıyla bir meditasyon durumuna girdi. ne bulabileceğini görmek için. Şaşırtıcı bir şekilde, derinden gevşer rahatlamaz, zihni aniden bir öncekinin anıları gibi görünen şeylerle doldu.

varoluş. Dahası, bilginin ağzından yuvarlanmasına izin vermekten başka seçeneği olduğunu fark etti. O,

> Kendimi Ann'e hem şimdiki hem de önceki hayatımın amacını bir bardak çay içerken dedikodu yapıyormuşum gibi doğal bir şekilde söylerken buldum... Dipten gelen bu ses yüzünden, önceki hayatımda kesinlikle inanmıştım. hayatın değerlerinin bir öğretmeniydi ve bu işe devam etmek için geri dönmüştü... Gerçek bir eşin katalizör merakıyla, Ann bana doğal olarak ve ah, çok sakin bir şekilde, "Ama kim olduğun hakkında bir fikrin var mı?" diye sordu. Ve tıpkı sakince "o" içimden konuştu ve "Fenelon" dedi. Afallamıştım ve bir tüyle devrilebilirdim. [4]

Van Waveren, Fenelon'un XIV. Louis döneminde bir Fransız başpiskopos olduğunu keşfetmeye devam etti, ancak Fenelon'un yaşamı boyunca çözemediği duyguları ve hayal kırıklıklarını yeniden deneyimlediğinde o kadar üzüldü ki, meditasyonunu sona erdirdiğini hissetti. rüyasının önemini gerçekten anlamıştı. Deneyimine ve genel olarak reenkarnasyon fikrine şüpheyle yaklaşan, ancak vizyonunun gücü ve duygusal içeriğinden etkilenen van Waveren, başka bir yol denemeye karar verdi. O gece yatmadan önce, psişesinden kendisine başka bir rüya sunarak ne iletmeye çalıştığını açıklamasını istedi. Hayal kırıklığına uğramadı.

[1978] kitabında yazdığı gibi *Yeniden Doğuşa Yolculuk,* o gece bir adalet salonunda olduğunu ve yeni nişanlısıyla nişanını bozmaya çalıştığını [bir adam] gördü. Ancak yargıç, talebini kabul etmeyi reddetti ve ona bunun gerçekleşmesi gereken bir evlilik olduğunu söyledi. Van Waveren irkilerek uyandı ve bilinçaltının ona, rasyonel tarafının, ruhunun geçmiş yaşam anılarını içeren bölümüyle oluşturduğu yeni ittifakı kabul etmesi gerektiğini söylediğini hemen fark etti.

Gerçekten de bilinçaltı ona bundan daha fazlasını anlatmıştı. Rüyada yargıç sağ kolunu kaldırmış ve havada yüzen dokuz parlak elmas olduğunu ortaya çıkarmıştır. Van Waveren rüya gören benliğinin ona bir değil dokuz evliliğin gerçekleşeceğini söylediğini fark etti - daha önce dokuz hayatı vardı.

yeniden tanışmak zorunda kalmak. Söz verildiği gibi, van Waveren'in psişesini takip eden haftalarda, ona eski enkarnasyonları hakkında bir dizi rüya sunmaya devam etti.[5]

NASIL BİLİNÇÖĞÜN YAŞAM RÜYASI

Sık sık bir rüyayla ilgili bir şey, hemen önceki yaşamlarınızdan birine atıfta bulunduğunu söyleyecektir. Örneğin, New York City'deki New School for Social Research'ten psikolog Frederick Lenz, geçmiş yaşam rüyaları üzerine yaptığı bir çalışmada, birçok deneğin, rüyalarının eski rüyalarından bir sahne olduğu bilinciyle anında silip süpürüldüğünü buldu. varoluşlar. kitabında *ömürler,* Bu tür deneyimlerin tipik bir örneği olarak, birçok geçmiş yaşam rüyası görmüş olan bir Montreal hastane çalışanı olan Pamela Cohen'in yaptığı gözlemleri aktarıyor. Cohen, "Geçmiş hayatımın rüyaları, normal rüyalarımdan çok daha net ve canlı. Bana bazı şeyler hakkında sahip olduğum belirli duyguları anlamama yardımcı olan şeyler anlatıyorlar. Normalde rüya gördüğümde rüya gördüğümün farkında değilim. kendimi kaptırdığım bir şey. Ama bu rüyalarda geçmişimi gördüğümün tamamen farkındaydım."[6]

Bir rüyanın geçmiş yaşam hatırası olabileceğinin bir başka göstergesi de, kendinizi başka bir kültürden veya yaştan kıyafetler giyerken veya rüyanızda gördüğünüzden tamamen farklı bir insan veya hatta farklı bir cinsiyetten olduğunu fark etmenizdir. uyanık olma durumu. Çevrenizdeki diğer insanların farklı bir çağdan kıyafetler giydiğini fark etmek bile reenkarnasyon rüyasını gösterebilir. Tabii ki, bu tür rüyaların başka anlamları da olabilir, ancak onları günlüğünüzde tutmalı ve onları geçmiş yaşam bilgilerinin potansiyel parçaları olarak görmelisiniz.

Bir rüyanın geçmiş yaşam bilgisi içerebileceğinin son bir göstergesi, rüya hakkında alışılmadık derecede güçlü bir gerçeklik hissine sahip olup olmadığı veya uyanık yaşamınızla ilgisi yok gibi görünüyorsa, ancak yine de sizin üzerinizde böyle bir etkisi olup olmadığıdır. unutmaya gücün yetmez. Geçmiş yaşam terapistleri, yinelenen rüyaların özellikle iyi adaylar olduğunu bulmuşlardır. Bu yapar

Tekrarlayan her rüyanın geçmiş yaşam rüyası olduğu veya geçmiş yaşam bilgilerinin tek bir rüyada yüzeye çıkamayacağı anlamına gelmez, ancak sizi aylarca hatta yıllarca rahatsız eden tekrarlayan bir rüya gördüğünüzü fark ederseniz, olası geçmiş yaşam bilgileri için yakından inceleyin.

GEÇMİŞ HAYALLERİ NE ANLAMA GELİR?

Van Waveren'in deneyiminin önerdiği gibi, bir geçmiş yaşam rüyası, bilinçaltının bir bireye bir geçmiş yaşam hatırasını (veya bir dizi geçmiş yaşam hatırasını) açmaya başlamasının genellikle ilk yoludur. Bunun bir nedeni, rüya gören zihnin bu tür bilgilere uyanık zihinden daha az dirençli olmasıdır. Rüya görme, aynı zamanda, uyanık benliği belirli bir geçmiş yaşam bilgisi parçasına hazırlamak için içsel benliğin kullandığı daha nazik yollardan biri gibi görünmektedir ve terapistler genellikle hastaların, rüyanın başlangıcı olarak belirli bir geçmiş yaşam hatırası hakkında rüya görmeye başladıklarını görürler. daha bilinçli bir durumda, hatta hipnotik bir trans gibi geçmiş yaşam farkındalığının diğer durumlarında onunla yüzleşmek.

Benzer şekilde, spontane geçmiş yaşam rüyaları genellikle bilinçsiz zihnin uyanık benliğe bir telgraf gönderme ve ona bilmekten yararlanabileceği bazı geçmiş yaşam bilgileri olduğunu söyleme şeklidir. Colorado, Boulder'da geçmiş yaşam terapisti Clyde Reid'in kitabında belirttiği gibi *Rüyalar: İçinizdeki Öğretmeni Keşfetmek,*[7] birçok rüya bizi bilinçaltıyla daha derin diyaloglara çağıran davetlerdir, ancak geçmiş yaşam rüyaları özellikle önemlidir. "Rüyalarımızda ortaya çıkan geçmiş yaşam bölümlerinin çoğunun daha fazla çalışmaya davet olduğuna inanıyorum. Bize deneyimin bir bölümünü göstererek bizi o yaşamla ya da o hatırayla uğraşmaya davet ediyorlar."[8]

HAYALLERİNİZİ HATIRLAMAK

Bir geçmiş yaşam rüyasını nasıl başlatacağınızı öğrenmeden önce, rüyalarınızı hatırlayabilmelisiniz. Bazı kişiler için bu ikinci bir özelliktir, ancak diğerleri için biraz pratik gerektiren bir yetenektir. Rüyalarınızı nadiren hatırlayan biri olduğunuzu fark ederseniz veya hiç rüya görmediğinizden korkarsanız cesaretiniz kırılmasın. Çok sayıda araştırma, hemen hemen herkesin rüya gördüğünü ve kendinizi adadığınız ve çaba göstermeye istekli olduğunuz sürece, rüyayı hatırlamanın elde edilmesi nispeten basit bir yetenek olduğunu göstermiştir.

Rüya Günlüğü Tutun

Zihninize rüyalarınızı hatırlamayı öğretmenin en iyi yollarından biri bir rüya günlüğü tutmaktır. Böyle bir günlük tutmak birkaç amaca hizmet eder. İlk olarak, rüyalarınızı hatırlama konusunda ciddi olduğunuzu bilinçsiz zihninize iletir. Birçok insanın rüyalarını unutmasının bir nedeni, onları hatırlamak istediklerini asla içsel benliklerine iletmemiş olmalarıdır.

Bir rüya günlüğü tutmak aynı zamanda rüya hafızanıza hatırlayabilmek için ihtiyaç duyduğu düzenli egzersizi verir. Rüyaları hatırlamak şınav çekmek gibidir. Görevi herhangi bir düzenlilik içinde yapabilmek için pratik yapmalısınız ve bir süre ara verirseniz, yeteneği geri almak için her şeye yeniden başlamanız gerekebilir.

Son olarak, flört ederek ve rüyalarınızın kaydını tutarak, başka türlü gözden kaçırabileceğiniz kalıpları ve tekrar eden temaları daha net bir şekilde algılayabileceksiniz.

Geçmiş yaşam günlüğünüzün bir kısmını bir rüya günlüğü olarak ayırabilir veya rüyalarınız için ayrı bir defter veya klasör tutabilir ve geçmiş yaşam günlüğünüze yalnızca olası reenkarnasyon anılarını içerenleri kaydedebilirsiniz. Günlüğü, bir kalem ve uygun bir ışık kaynağıyla birlikte başucunuzda tutun. Daha kolay bulursanız, bir alternatif, yatağınızın yanında küçük bir teyp tutmak ve her birini hatırladığınız gibi kaydetmektir. Ardından, daha uygun bir zamanda diktelerinizi rüya günlüğünüze aktarabilirsiniz.

Rüya Tekniği 1 Numara - Temel Meditasyon

Aşama 1 - Vücudunuzu uyuşukluğa neden olan tüm ilaçlardan arındırın Gün içinde uyuşukluğa neden olan herhangi bir alkol veya uyuşturucu kullanmamak önemlidir, çünkü her ikisi de rüyayı hatırlamayı engelleme eğilimindedir. Düzenli olarak alkol, uyku hapı veya uyku kalitesini etkileyen diğer uyuşturucuları tüketiyorsanız, sisteminiz rüyalarınızı hatırlayabilmeniz için yeterince temizlenmeden önce birkaç gün bunları almadan gitmeniz gerekebilir. Elbette, doktorunuza danışmadan reçeteli ilaçları almayı bırakmamanız gerektiğini unutmayın.

Adım 2 - Zihninizi boşaltarak ve nefes alma hızınızı yavaşlatarak rahatlamaya başlayın. Rahat bir şekilde yatağınıza girdikten sonra zihninizi tüm yabancı düşüncelerden arındırın ve nefesinizi düzenleyerek rahatlamaya başlayın. Uzun, yavaş nefeslerle nefes alın ve verin. Birkaç dakika nefesinizi mümkün olduğunca derin, gergin ve rahat tutmaya odaklanın. Hem eski hem de modern birçok düşünce okulu, nefes alma hızınızın tüm fiziksel / duygusal sisteminizin hızını belirlediğini göstermiştir. Meditasyon deneyiminizin temposunu belirleyen bir bakıma orkestra şefidir ve eğer bir rahatlama durumuna gireceksiniz nefes alma hızınız yavaş, sabit ve zorlanmadan kalmalıdır.

Aşama 3 - Kendinize tüm günlük endişelerinizin ve endişelerinizin sizi terk ettiğini söyleyin. Kendinize, zihinsel veya sesli olarak, zihninizin artık düzenli ve çok huzurlu olduğunu ve gevşemeye devam ederken hiçbir yabancı düşüncenin sizi rahatsız etmeyeceğini söyleyin.

4. Adım - Vücudunuzun her bir parçasıyla konuşun ve rahatlamasını söyleyin. Ayak parmaklarınıza odaklanarak başlayın. Onlara zihinsel olarak veya yüksek sesle tamamen rahatladıklarını ve tüm gerginlik ve kas ağrılarının ve ağrılarının onlardan sızdığını söyleyin. Ayak parmaklarınızın o kadar gevşediğini hayal ettiğinizde, onları zar zor hissedebileceğinizi hayal ederken, yavaş, sabit ve zorlamadan nefes vermeye devam edin. Bu yapıldıktan sonra, aynı şeyi ayaklarınızın geri kalanıyla yapın. İşleme alt bacaklarınız, üst bacaklarınız ile devam edin,

kalçalar, karın, eller, ön kollar, üst kollar, sırt ve boyun. Son olarak, kendinize tüm vücudunuzun artık tamamen gevşediğini ve tüm farkında olduğunuz şeyin kafanız olduğunu ve onun da çok rahat ve huzurlu olduğunu, güzel bir bulut yatağında yüzüyormuş gibi hissettiğini söyleyin.

Adım 5 - Kendinize rüyalarınızı hatırlayacağınızı söyleyin. Rahatladıktan sonra yüksek sesle "Bu gece rüyalarımı hatırlayacağım" deyin. Veya, "Bu gece her rüyamdan sonra uyanacağım." Sadece kelimeleri ağzınıza almayın, anlamlarına konsantre olun ve uykuya dalmadan önce birkaç dakika niyetiniz üzerinde meditasyon yapın. En iyi sonuçları elde etmek için, uykuya dalmadan önce bu cümleyi son düşünceniz olmaya çalışmanız önemlidir (derin gevşeme durumunuz göz önüne alındığında, bu çok zor olmamalıdır). Aksi takdirde, prosedürü uygularsanız ve ardından aktif zihninizin tüm düşüncelerinizi, endişelerinizi ve günlük yaşamınızla ilgili endişelerinizi tekrar devreye sokmasına izin verirseniz, teknik o kadar etkili olmayacaktır.

Rüyalarınızı hatırlamaya çalışsanız da olmasanız da, uykuya dalmadan önce rahatlamak için her zaman bir teknik kullanmalısınız çünkü son düşünceleriniz uykunuzun kalitesini belirleme ve programlama eğilimindedir. Bir şey için endişeleniyorsanız veya bilinçsizliğe doğru sürüklenirken zihniniz dakikada bir mil hızla koşuyorsa, uykunuz gergin ve huzursuz olacak ve uyumadan önce rahatlamanıza kıyasla endişe rüyalarına çok daha yatkın olacaksınız.

Yatağa girmeden hemen önce, rüya günlüğünüze akşamın tarihini yazarak da bir dakika geçirebilirsiniz. Bu, bilinçaltınıza rüyanızı hatırlamak istediğinize dair daha fazla ipucu verecektir.

6. Adım - Uyanır uyanmaz hatırladığınız rüyaları kaydedin

Rüyalarınızı, uyandığınız anda kaydetmeniz önemlidir, çünkü rüyalara hemen dikkat etmezseniz, rüyalar bir unutkanlık sisine dönüşme eğilimindedir. Cambridge, Massachusetts, psikiyatrist Dr. Richard Goldwater'ın gözlemlediği gibi, rüyalar "peri gibidir. Onlara güzellikler bırakır ve onlara iyi davranırsanız, onlarla dans edebilirsiniz; onlarla iyi ilgilenmezseniz sizi görmezden gelirler. onlar için konuksever bir yer yaratmazsan gelmezler."[9]

Birçok kişi bu yöntemi kullanarak rüyalarını hemen hatırlayabilmektedir. Ancak, herhangi bir sorununuz varsa, burada denemeniz için başka teknikler var.

2 Numaralı Rüya Tekniği - Çalar Saat Yöntemi

Alışılmadık derecede ağır bir uyuyan iseniz, gece boyunca çeşitli aralıklarla bir çalar saat kurmanız gerekebilir. Ya da isterseniz, kalkmadan önce bir veya iki saat ayarlayın ve ardından yarım saatlik aralıklarla ayarlamaya devam edin. Bunun amacı, bir rüyanın ortasındayken çalar saatin sizi uyandırmasını sağlamaktır. Bu olduğunda, rüyanın ayrıntılarını hızlıca zihninizde gözden geçirin ve ardından rüyayı rüya günlüğünüze veya bir teybe kaydedin. Bir süre çalar saate güvendikten sonra, sonunda zihninize rüyaları kendi başına hatırlamayı öğreteceksiniz.

3 Numaralı Rüya Tekniği—Rüyaları Hatırlamayı Teşvik Eden Besinler

Bazı insanlarda rüyayı hatırlamaya teşvik eden birkaç besin vardır. Bunlardan biri, et, peynir ve süt gibi yüksek proteinli gıdalarda doğal olarak bulunan esansiyel amino asit fenilalanindir. Fenilalanin, şekersiz tatlandırıcı aspartamda (şu anda NutraSweet olarak pazarlanmaktadır) bulunan iki amino asitten biridir. Araştırmalar, fenilalanin'i saf haliyle, emekli olmadan önce aç karnına almanın, bireyin ihtiyaç duyduğu uyku miktarını azaltabileceğini göstermektedir. Daha hafif bir uyku sağladığı için rüya hatırlamayı da büyük ölçüde artırabildiğini buldum.

Sağlık gıda mağazalarında fenilalanin, D- ve L- fenilalanin olmak üzere iki şekilde bulunur. Emekli olmadan önce aç karnına alınan 250 ila 1000 miligram L-fenilalanin'in canlı bir rüya gecesine yol açtığını buldum. Ancak bu etki geçici gibi görünmektedir ve birkaç gece sonra L-fenilalanin sizin için çalışmayı bırakabilir. Fenilalanin ayrıca dikkate alınması gereken bazı potansiyel yan etkilere sahiptir. 500 miligramdan daha büyük dozlarda baş ağrısı ve uykusuzluğa neden olabilir.

bazı insanlarda ve olmalı *asla* yüksek tansiyonu olan veya fenilketonüri olarak bilinen nadir bir durumu olan kişiler tarafından kullanılabilir. Tüm vitaminli ve vitaminsiz besinlerde olduğu gibi, güvenli tarafta olmak için, bunları diyet rejiminize eklemeden önce daima bir doktora danışın.

Rüya sürecini iyileştirdiği söylenen başka bir besin (benim üzerimde hiç bu etkiyi yaratmamış olsa da) B vitaminidir.[12] B[12] bilinen bir toksisitesi yoktur ve karaciğerde, yoğurtta, ayranda ve doğal olarak bulunur. çoğu peynir. Rüyaları güçlendiren etkilerini ilk olarak Durk Pearson ve Sandy Shaw'ın kitabında öğrendim. *Ömür Uzatma:*

> [B vitamini[12]] rüyalarında renklerin göz alıcı bir şekilde yoğunlaşmasına neden olabilir ve hatta bazen rüyalarında renklerin oluşmasına neden olabilir. daha önce hiç renkli rüyalar görmemiştim! Deneyen tanıdığımız küçük bir grup insanda yaklaşık yarı yarıya işe yarar (bazen renkler o kadar canlıdır ki sizi uyandırabilir!) 1.000 mikrogram kadar bir doz etkilidir. Yatağa girerken al uyku. Eğer B'yi alırsan[12] Yatmadan yarım saat önce rüyayı güçlendiren etki nadiren işe yarar. Bu vitamin etkisine tolerans rüyalar hızla gelişir. Bu nedenle, büyük dozlarda B kullanırsanız[12] her gün, bu etkinin ortaya çıkması pek olası değildir.[10]

Yine de B[12] son derece güvenli bir vitamindir ve bilinen hiçbir toksik yan etkisi yoktur, almadan önce doktorunuza danışmanız en iyisidir. rüya görmeyi geliştirmek için gereken nispeten büyük dozlar.

Rüya Tekniği 4 Numara - Aileniz ve Arkadaşlarınızla Hayallerinizi Konuşun

Rüyaları hatırlamayı teşvik etmenin bir başka yolu, rüyalarınızı düzenli olarak ilgilenen bazı aile üyeleriyle, bir arkadaşla veya hatta bir rüya tartışma grubunda tartışmaktır.

Rüyalardan bahsetmenin hatırlamayı geliştirdiğine dair en çarpıcı örneklerden biri, Malay Yarımadası'nın yağmur ormanlarında yaşayan Senoi olarak bilinen izole bir orman kabilesinin rüya görme pratiklerinde bulunabilir. Her ne kadar sözde modern dünyada birçok insan

rüyalarını hatırlamakta güçlük çeken Senoiler, rüyalar diyarında yaptıkları gece yolculuklarının sayısız detayını hatırlamakta hiç zorluk çekmezler. Bu, büyük ölçüde, Senoilerin rüyalarına önemli bilgi ve rehberlik kaynakları olarak değer vermelerinden değil, aynı zamanda her sabah uyandıklarında tüm aile rüyalarını tartışmak için bir araya gelmelerinden kaynaklanıyor gibi görünüyor. [11]

Senoiler hayalleri hakkında konuşmaktan fazlasını yapar. Ayrıca onlar üzerinde çok fazla kontrol uygularlar ve duygusal ve kişilerarası problemlerinin çoğunu rüya manzarası ortamında çözerler. Örneğin, bir Senoi çocuğu ebeveynlerine rüyasında bir kaplan tarafından kovalandığını gördüğünü söylerse, ebeveynler çocuğa ertesi gece yatağa gittiğinde tekrar bir kaplan tarafından kovalandığını rüyasında görmesi gerektiğini nazikçe söylerler. sadece bu sefer kaplana saldıracak ve kaybolmasına neden olacak. Benzer şekilde, bir Senoi, bir arkadaşı tarafından saldırıya uğradığını veya hakarete uğradığını rüyasında görürse, ertesi gün arkadaşına gitmeli ve gizli düşmanlıkların çözüldüğünden emin olarak rüyayı tartışmalıdır.

Senoileri inceleyen bilim adamları, Senoilerin şiddet içeren suçların veya silahlı çatışmaların olmadığı ve neredeyse hiçbir zihinsel ve fiziksel hastalığı olmayan bir kültürde yaşadıkları için rüya görme tekniklerinin işe yaradığını belirtiyorlar. Senoiler arasında birkaç yıl yaşayan Amerikalı antropolog ve psikolog Kilton Stewart, şu sonuca varmıştır: "Onlar, psikoloji alanında belki de bizim gibi alanlardaki kazanımlarımızla aynı düzeyde olan bir kişiler arası ilişkiler sistemi kurmuşlardır. televizyon ve nükleer fizik." [12]

Birçok modern rüya araştırmacısı artık Senoi'lerin bize öğretecek çok şeyi olduğuna inanıyor ve çalışmanın, rüyalar hakkında düşünmenin ve rüyalar hakkında konuşmanın iki nedenden dolayı rüyayı hatırlamayı geliştirdiği sonucuna varıyor. Birincisi, rüyaların günlük yaşamınızın önemli bir parçası olmasını istediğinizi bilinçaltınıza iletmenin diğer yollarıdır. İkincisi, düşünmek için çok zaman harcadığımız şeyleri hayal etmeye meyilli olduğumuz için, rüyalar hakkında konuşmanın tüm rüya sürecini zenginleştiren bir geri bildirim etkisi vardır.

GEÇMİŞ HAYATLAR HAKKINDA KENDİNİZİ EĞİTİM

Rüyalarınızı hatırlayabildiğinizde, size geçmiş yaşamlarınızı anlatmak için onları programlamaya başlamaya hazırsınız demektir. Pek çok insan, bir rüyayı programlamanın veya bir rüyayı belirli bir soruyu cevaplamak için almanın son derece kolay bir süreç olduğunu keşfettiğinde şaşırır. Aynı zamanda çok eski bir uygulamadır. kitabında *yaratıcı Rüya,* psikolog ve rüya araştırmacısı Dr. Patricia Garfield, belirli soruları cevaplamak için rüyaları programlama tekniklerinin 3000'den kalma Mısır kayıtlarında bulunduğunu belirtiyor. M.Ö Eski Asurlular uygulamayı çağırdı *istikara,* ve eski Yunanlılar arasında "rüya kuluçka" olarak biliniyordu. [13]

Birçok modern araştırmacı, rüyaları "kuluçkaya yatırmak" için de yöntemler geliştirmiştir. Antik tekniklere eşlik eden mitolojik jargondan yoksun olsa da, bu tekniklerin özü aynı kalır. Geçmiş yaşamlarınızdan biri hakkında (veya rüya rehberliğini arzu ettiğiniz herhangi bir konu hakkında) bir rüyayı başlatmak, üç temel adımı içerir.

Aşama 1 Gece rüyası gevşeme tekniğinizi uyguladıktan sonra, rüyanın size ne söylemesini istediğinizi düşünmek için biraz zaman ayırın ve alabileceğiniz çeşitli olası cevapları dikkatlice düşünün. Örneğin, rüyanın size yeniden tanımak istediğiniz bir geçmiş yaşam sahnesini göstermesini isteyebilirsiniz. Veya size keşfedilmemiş bir geçmiş yaşam yeteneğini gösterecek bir rüya isteyebilirsiniz.

Adım 2 Rüyanın size ne söylemesini istediğinizi öğrendikten sonra, isteğinizi açık ve basit bir ifadeyle formüle edin. Sizin için çok travmatik veya acı verici olacak geçmiş yaşam anılarını ortaya çıkarmak istemediğinizi bilinçaltınıza her zaman söylemeye dikkat etmelisiniz. Bir keresinde, bu niteleyiciyi eklemeden bir rüyadan bana geçmiş yaşamdaki belirli bir yaralanmayı anlatmasını istemek gibi bir hata yaptım ve kendimi bir hafta boyunca nasıl öldüğüme dair canlı kabuslarla savrulup dönerken buldum.

12. yüzyılda bir Pers savaşı sırasında.

Bu olasılık nedeniyle, belirli bir soruyu sormadan önce bir sarkaç (bkz. s. 43) de isteyebilirsiniz ve ardından seçtiğiniz konunun hayal etmeniz için güvenli olup olmadığını sorabilirsiniz. Veya sorunuzu, çok acı verici bir cevabı ekarte edecek bir şekilde sorabilirsiniz. Örneğin, böyle bir istek şu şekilde ifade edilebilir: "Bu gece, şu anki kocamı tanıdığım, acısız bir geçmiş yaşam hakkında rüya görmek istiyorum." Veya, "Bu gece, şu anki dini kaygılarımı açıklayan, acısız bir geçmiş yaşam hakkında rüya görmek istiyorum."

Aşama 3 Emekli olduğunuzda, kendinizi rahatlama durumuna getirdikten sonra, isteği birkaç kez yüksek sesle tekrarlayın ve uykuya dalarken buna odaklanın.

Ertesi sabah uyandığınızda veya gece bir rüyanın ardından uyanırsanız, ne kadar gizemli olursa olsun, yaşadığınız rüya deneyimlerini yazın. Unutmayın ki, geçmiş yaşam rüyalarının çoğu açık ve anlaşılır olsa da, van Waveren'in kolunun altında asılı duran dokuz elmasla yargıç hakkındaki rüyası gibi birkaçı, bilinçaltının bazen ürkütücü sembolik dilinde ifade edilecektir. Rüya uyandırma egzersizini takiben, canlı veya hareketli bir rüya görüyorsanız, ancak ilk başta sorunuzla ilgili görünmüyorsa, bunun üzerine meditasyon yapın ve bilinçli zihninizde kuluçkaya yatmasına izin verin. Gerçek seviyesinin altına bakın ve alegorik bir anlamı olup olmadığını belirlemeye çalışın. Hala bunun ne anlama geldiğini çözemiyorsanız, rüya gören benliğinizden daha fazla rehberlik isteyin.

Yukarıdaki alıştırmayı denedikten sonra, hemen başarılı olamazsanız, tekrar deneyin, belirli bir rüyayı istediğinizde tamamen rahatladığınızdan ve düşüncelerinizi istek üzerine yoğun bir şekilde odakladığınızdan emin olun. Hala başarılı değilseniz, egzersizi bir şekilde değiştirmeyi deneyin. Örneğin, yatmadan önce, o soruyu neden sorduğunuzu ve cevabı bilmekle ne kazanabileceğinizi düşünmek için biraz zaman ayırın. Hatta beklentileriniz hakkında rüya günlüğünüze bir veya iki paragraf yazın. Bu zamanı bilinçli olarak isteğinize odaklanarak geçirerek,

Arzunuzu bilinçaltınızda etkileme olasılığını artırın.

Yatmadan önce, zaten istenen rüyanın ortasında olduğunuzu hayal ederek ve aslında ne görmeyi umduğunuzu görselleştirerek biraz zaman harcayabilirsiniz. Talep edilen bir geçmiş yaşam rüyasından görsel olarak ne bekleyeceğinizi bilmiyorsanız, bunun yerine yaşamayı beklediğiniz duyguları hayal edin ve sakinlik, artan anlayış ve neşe gibi olumlu tepkileri vurguladığınızdan emin olun.

Tüm geçmiş yaşam rüya deneyimlerinin görsel canlandırmalar ve hatta sembolik sahneler olmasını beklemeyin. Kendimi geçmiş yaşam rüyasına programladıktan sonra, hiçbir görsel sahne içermeyen, ancak tamamen işitsel deneyimlerden oluşan, sorularımın cevaplarını söyleyen bedensiz sesler şeklinde rüyalar gördüm. Ayrıca bilgilerin bana yazılı olarak sunulduğu rüyalar gördüm. Örneğin, birkaç yıl önce tanınmış bir Jamaikalı aktrisle tanıştım. Tanıştığımız an, ikimiz de güçlü bir aşinalık duygusuyla sarılmıştık, birbirimizi uzun zamandır tanıyormuşuz hissi. Anında iyi arkadaş olduk ve o zaman bunu tartışmamış olsak da, daha sonra ikimizin de önceki yaşamda birbirimizi tanıdığımıza dair bir inancı paylaştığımızı öğrendik.

Tanışmamızdan yaklaşık iki yıl sonra yetenekli bir medyum bana bir okuma yapıyordu ve aniden aktris arkadaşımı ayrıntılı olarak anlatmaya başladı - yaşam tarzı, duygusal mizacı, fiziksel görünümü - her şeyi. Hatta arkadaşlığımızın doğasını, konuşmaya meyilli olduğumuz konuları ve ortak paylaştığımız şeyleri bile anlattı; sonra bana ilk kez 1700'lerde şu anda Amerika Birleşik Devletleri'nin doğusundaki bir yerde bir Fransız kalesinde arkadaş olduğumuzu söyledi. Ayrıca bana şu anki arkadaşlığımızın doğasına ve inceliklerine yeni bir ışık tutacak gibi görünen birçok şey söyledi.

Merakım arttı, görmek için bir rüya programlamaya karar verdim. eğer bana bu vahiy hakkında daha fazla şey anlatabilseydi ve o akşam uyurken, uzayda hareketsiz asılı duran bir kelime okyanusundan başka hiçbir şeyle dolu bir evrende uçtuğumu bir rüya gördüm. Bu kelimeler kozmosunun kubbesi karanlık değil, beyazdı, öyle ki havada uçuşan kelimelerin hepsi keskin bir şekilde göze çarpıyordu ve bu üç boyutlu sözlüğü zumlarken birdenbire içimi dolduran bir kelimeye yaklaştım.

tüm görüş ekranı, *Onondaga.* O zaman bu kelimenin ne anlama geldiğini bilmiyordum ama rüya günlüğüme yazdım. Ertesi gün konuyu araştırdığımda Onondaga'nın Syracuse, New York'ta bir gölün adı olduğunu ve eski bir Fransız karakolu ve bölgenin ilk yerleşim yerlerinden biri olan Fort St. Marie de Gannentaha'nın yeri olduğunu öğrendim.

NASILDEVAM EDİLECEK ONCEYOUAREWAKE

Geçmiş bir yaşam hayaliniz varsa ancak size ne söylediğini anlamıyorsanız, birkaç seçeneğiniz var. Bunu geçmiş yaşam günlüğünüze kolayca not edebilir ve anlamlandırmanıza yardımcı olacak daha fazla bilgi gelene kadar bekleyebilirsiniz. Hayallerinizi gerçekleştirmek için daha fazla bilgi talep edebilirsiniz. Rüyayı geçmiş yaşam meditasyonunun konusu olarak kullanabilir veya Jung tarafından geliştirilen ve "aktif hayal gücü" olarak bilinen bir teknik kullanarak uyandıktan sonra rüyaya devam edebilirsiniz.

Aktif hayal gücünde bir kişi tamamen uyanıktır, ancak rahat bir duruma girer ve daha sonra hakkında daha fazla bilgi edinmek istediği bir rüyadan çağrıştırıcı bir görüntü veya sahne görselleştirir. Ardından, herhangi bir bilinçli müdahale olmaksızın, görselleştirici, rüya görüntüsünün istediğini yapmasına izin verir, kendi içsel süreçlerinin gerektirdiği şekilde büyür ve değişir. Aktif imgeleme, bir tür bilinçli rüya görme biçimidir. Ya da İngiliz psikiyatrist Anthony Storr'un dediği gibi, "yargılamanın askıya alındığı, ancak bilincin korunduğu bir düş halidir." [14]

Aktif hayal gücü kullanarak bir rüyayı sürdürmek için yaklaşık yarım saat ayırın. Rahat bir yer bulun ve bir rahatlama durumuna girin. Düşüncelerinizi susturup tamamen rahatladığınızda, daha fazla keşfetmek istediğiniz geçmiş yaşam rüyasını gözünüzde canlandırın ve rüya hakkında hatırladığınız her ayrıntıyı bir kez daha canlandırın. Aktif hayal kurma sürecinizi not alarak kesintiye uğratmak zorunda kalmamak için yanınızda bir teyp de bulundurmak isteyebilirsiniz. Sonra, bir kez

hayalinizdeki görüntünün olabildiğince canlı bir yeniden yaratılmasına sahipsiniz, sadece arkanıza yaslanın ve görüntünün istediğini yapmasına izin verin. Dürtülerinizi takip etmeyi de unutmayın.

Örneğin, 18. yüzyıldan kalma bir Avusturya balo salonunun görüntüsünü zihninizde canlandırıyorsanız ve aniden odanın diğer ucundaki bir kapıdan geçme dürtüsüne sahip olduğunuzu fark ederseniz, hayali benliğinizin kapıdan geçmesine izin verin. Ancak, orada ne bulacağınızı bilinçli olarak tahmin etmeye çalışmayın. Sadece arkanıza yaslanın ve hayal gücünüzün istediği yönde özgürce dolaşmasına izin verin. Benzer şekilde, balo salonu birdenbire bir tekneye dönüşürse ya da heykel ya da büyükbaba saati gibi cansız bir nesne sizinle konuşmaya ya da size öğüt vermeye başlarsa endişelenmeyin. Her zaman içsel deneyimin dilinin sembolik olduğunu unutmayın.

Jung ayrıca hastalarını aktif hayallerini çizmeye ve boyamaya teşvik etti ve bu deneyebileceğiniz başka bir yaklaşım.

Bir dizi sahneyi veya izlenimi aktif olarak hayal ettikten sonra, onları inceleyin ve herhangi bir tema veya mesajın karşınıza çıkıp çıkmadığına bakın. Tıpkı rüyalarda olduğu gibi, aktif hayal gücünden topladığınız bilgilerin geçmiş yaşamlarınızdan birinin birebir kopyası olduğunu otomatik olarak varsaymayın. Bu olabilir veya bilinçaltınızdan gelen sembolik bir mesaj, hatta zihninizde meydana gelen bir dizi psikolojik olayla ilgili bir dizi alegorik görüntü olabilir. Durum ne olursa olsun, size en anlamlı gelen sahneye veya görüntüye odaklanın ve genel mesajının size ne söylediğini görün. Örneğin, birçok insanın açlıktan ölmek üzere olduğunu görürseniz, kendinizi inceleyin ve bilinçaltınızın aslında size bir parçanızın açlıktan ölmekte olduğunu söylemeye çalışıp çalışmadığını görün. Benzer şekilde, Marilyn Monroe'nun bir resmini görürseniz, otomatik olarak Marilyn Monroe ile bir tür geçmiş yaşam ilişkinizin olduğunu varsaymayın. Bunun yerine, kendinize Marilyn Monroe'nun arketipsel veya sembolik düzeyde neyi temsil ettiğini sorun ve bu görüntünün bilinçaltınızın size verdiği mesajı çözmenize yardımcı olup olmadığına bakın. Böyle bir görüntü dizisini deşifre ettiğinizi hissettiğinizde, geçmiş yaşam freskinizden başka bir olası alan silindiği için bunları geçmiş yaşam günlüğünüze yazın.

Aktif hayal gücü, geçmiş yaşam hayallerini çözmek için bir araç olmanın yanı sıra birçok başka uygulamaya da sahiptir. Jung onu cesaretlendirdi

Hastaların bunu bilinçaltı zihinleriyle tutarlı ve sürekli bir diyalog kurmanın bir yolu olarak kullanmaları gerekiyordu - Jung'un her insanın günlük yaşamının hayati bir parçası olduğunu hissettiği devam eden bir süreç. [15]

BERRAK RÜYA

Geçmiş yaşam bilgilerini ortaya çıkarmak için kullanılabilecek, ancak ustalaşması daha zor olan başka bir rüya tekniği, "lüsid rüya" veya kişinin rüyalarında uyanık olma yeteneğidir. Bir berrak rüyada, sadece rüya gördüğünüz gerçeğinin tamamen bilincinde olmakla kalmaz, aynı zamanda bu farkındalığı rüyanın konusunu yönlendirmek ve kontrol etmek için de kullanabilirsiniz. Kendimi yalnızca birkaç geçmiş yaşam berrak rüyası görecek şekilde programlayabildim, ancak onları hayatımdaki en derin deneyimler arasında sayıyorum. Bu nedenle, yeteneğe hakim olmanın zorluğuna rağmen, berrak rüya hala keşfedilmeye değer bir yöntemdir.

Bu kitapta sunulan birçok teknik gibi, berrak rüya çok eski bir uygulamadır. Tibet'te kişinin rüyalarında uyanık olma yeteneği ruhsal ilerlemenin ön şartı olarak kabul edildi ve Rüya Halinin Yogası veya Yogası olarak biliniyordu. *Mi-lam.* kitabında *Tibet'in Tantrik Mistisizmi,* seçkin oryantalist ve mütercim *ben Ching* John Blofeld, "Bu yogada, ustaya rüya durumuna istediği zaman girmesi, özelliklerini keşfetmesi ve normal bilinç akışında herhangi bir kesinti olmaksızın uyanıklık durumuna geri dönmesi öğretilir. Böylece her iki durumun yanıltıcı doğasını keşfeder. ve nasıl öleceğini... ve hafıza kaybı olmadan yeniden doğmayı öğrenir." [16]

Batı dünyasındaki araştırmacılar en az bir asırdır lüsid rüyalar üzerinde çalışıyor olsalar da, bu tuhaf zihinsel durumun bilim camiasının üyeleri arasında gerçekten kendine gelmesi ancak son birkaç yıl içinde olmuştur. 1981'de Uyku Psikofizyolojik Çalışmaları Derneği, konuyla ilgili bir dizi makalenin sunulmasına izin vererek berrak rüyayı bilimsel incelemeye değer bir fenomen olarak kabul etti ve o zamandan beri artan sayıda araştırmacının ilgisini çekti. [17]

Lucid Rüyaları Başlatma Teknikleri

Geçmiş yaşamda bilinçli bir rüyayı nasıl tetikleyeceğinizi öğrenmeden önce, genel olarak nasıl berrak rüya göreceğinizi öğrenmeniz gerekir. Rüyalarınızı nasıl hatırlayacağınızı öğrendikten sonra, bir teknik, gece rüya programlama seansınız sırasında berrak bir rüya istemektir. Bu, kendinize, "Bu gece rüya görürken, rüya gördüğümün farkına varacağım" diyerek başarılabilir. Bütün rüya isteklerinde olduğu gibi, bu cümle üzerinde derin derin düşünülmeli ve inanarak birkaç kez tekrarlanmalıdır.

kitabında *Berrak rüya* -her iki konuda da mükemmel bir kaynak kitap Lucid rüyanın tarihi ve mevcut bilimsel durumu—Stanford Üniversitesi psikoloğu Stephen LaBerge, Stanford Üniversitesi Uyku Laboratuvarı'ndaki araştırmasının sonucunda ulaştığı alternatif bir yöntem sunuyor. Lüsid rüya araştırmalarında modern öncülerden biri olan LaBerge, yöntemini Lucid Dreams veya MILD'in Anımsatıcı İndüksiyonu olarak adlandırıyor. Biraz göz korkutucu ismine rağmen LaBerge, MILD'nin "gelecekte gerçekleştirmek istediğimiz eylemlerin olduğunu hatırlama yeteneğimizden" daha karmaşık veya ezoterik hiçbir şeye dayanmadığını belirtiyor.[18] LaBerge, berrak bir rüya görmek için güçlü bir arzunun gerekli olduğunu vurguladıktan sonra, prosedürü dört basit adımda özetliyor.

1. Sabahın erken saatlerinde bir rüyadan kendiliğinden uyandığınızda, rüyanın her detayını hızlıca zihninizde gözden geçirin ve rüyayı tamamen ezberleyene kadar işlemi birkaç kez tekrarlayın.

2. Ardından, hala yatakta yatarken kendinize birkaç kez tekrarlayın: "Bir dahaki sefere rüya gördüğümde rüya gördüğümü hatırlamak istiyorum."

3. Bu cümleyi tekrarladıktan sonra, kendinizi rüyayı yeni bitirdiğiniz rüyada hayal edin, sadece bu sefer rüya gördüğünüzü fark ettiğinizi hayal edin.

4. Açıkça düzeltilene veya tekrar uykuya dalana kadar görselleştirmeyi aklınızda tutun.[19]

Her şey yolunda giderse, LaBerge, bu prosedürü izleyerek

başka bir rüyada kendini berrak bulacaksın (gerçi bir önceki rüyaya benzeyen bir rüya olmasa da).

Alman psikolog Paul Tholey, kendinize "Rüya mı görüyorum?" günde beş veya on kez. Uyanık olduğunuz saatlerde kendinize rüya görüp görmediğinizi sormayı alışkanlık haline getirerek, rüyada aynı soruyu kendinize sorma olasılığınızı büyük ölçüde artırmış olursunuz ve bu prosedüre bağlı kalarak Tholey, çoğu insanın bir süre içinde berrak bir rüya göreceğini iddia eder. ay.[20]

Bu rejime bağlı kalmama yardımcı olmak için kullandığım bir numara, soruyu küçük not kartlarına yazmak ve kartları gün içinde sık sık baktığım çeşitli yerlere yerleştirmek. Örneğin banyo dolabında dişlerinizi fırçaladığınızda göreceğiniz aynaya, bulaşık yaptığınız lavabonun üstüne, masanızın üzerine veya sık sık açıp kapattığınız bir masa çekmecesine kart koyabilirsiniz, bir komidin üzerinde, bir kitap ayracı üzerinde, sık kullanılan bir defter üzerinde ve hatta yaratıcıysanız, saatinizin kadranına bir tür küçük bir hatırlatıcı bantlamak isteyebilirsiniz.

Tholey'in önerisi yeni değil. kitabında *Tibet Yoga Öğretileri,* Budist bilgin Garma CC Chang, berrak bir rüyayı başlatmak için benzer bir teknik sunan bir 11. yüzyıl Tibet el yazmasından bir pasaj aktarıyor. El yazması, ilk önce ustaya rüya halindeyken bilinçli olmak için güçlü bir arzu geliştirmesini ve sarhoş edici maddelerden ve vücudu kirleten diğer maddelerden uzak durmasını tavsiye ettikten sonra, "Gündüz, herkesin gördüğünü, duyduğunu sürekli olarak düşünmek, dokunuşlar ... bir rüyadaysa, kişinin geceleri rüyaları tanıma şansını büyük ölçüde artıracaktır."[21]

Bir soru biçiminde ifade edilmese de, böyle bir alıştırmanın nihai sonucu -bir deneyimin olası rüya benzeri doğasına karşı iç gözlemsel bir tutumu sürekli olarak pekiştirmek- aynı kalır.

Bir Yaqui Kızılderilisiyle yaptığı konuşmaları detaylandıran, şimdilerde ünlü olan kitap serisinde *kabadayı* ya da don Juan adlı büyücü, antropolog Carlos Castaneda, Yaqui Kızılderililerinin berrak rüyaya çarpıcı bir benzerlik taşıyan özel bir "rüya görme" türünden de bahsettiklerini bildiriyor. *Olarak* don Juan, Castaneda'yı bilgilendirdi, "'Rüya görmek', kişinin rüyaları üzerinde tuhaf bir kontrol geliştirmesini gerektiriyordu.

içlerinde yaşananlar ve kişinin uyanık olduğu saatlerde yaşayanlar aynı pragmatik değeri kazandılar. Büyücülerin iddiası, 'rüya görmenin' etkisi altında, bir rüyayı gerçeklikten ayırt etmek için sıradan kriterlerin zorunlu hale geldiğiydi."[22]

Don Juan'ın Castaneda'ya böyle bir berrak duruma ulaşmak için kullanmayı öğrettiği teknik, sürekli ellerine bakmayı, rüya gördüğünü fark etmekle ilişkilendirmekti. Mesele, elbette, iki faaliyeti zihninde ayrılmaz bir şekilde birbirine bağlayarak, Castaneda'nın er ya da geç bir rüyada ellerine bakması ve aynı gerçekleşmeyi tetiklemesiydi. Castaneda, rüya halindeyken berraklık elde etmenin zor olmasına rağmen, sonunda bu yöntemi kullanarak başarılı olduğunu bildiriyor.

Sorunlarınız Varsa Yapmanız Gerekenler

Bazı insanlar için berrak rüya, elde edilmesi nispeten kolay bir yetenektir, ancak çoğu için pratik gerektirir. Lucid rüyayı dener ancak başarılı olamazsanız, yapabileceğiniz birkaç şey vardır. Biri, alarmınızı sabahın çok erken saatlerine kurmak ve o zaman bir berraklık programlama meditasyonu yapmaktır. Araştırmalar, berrak rüya görmenin birkaç saatlik uykudan sonra elde edilmesinin çok daha kolay bir durum olduğunu ve çoğu berrak rüyanın sabahın erken saatlerinde gerçekleştiğini göstermiştir.

Zorluk çekenler için Garfield, gün içinde rüyalar hakkında daha fazla düşünmeyi, uyanıkken yaşadıklarınızı rüyalarınızda beklemeye başladıklarınızdan ne tür kuralların ayırdığını anlamaya odaklanmayı önerir.[23] Yine, uyanık düşüncelerimizi işgal eden şeyleri hayal etmeye meyilli olduğumuz için, bu uygulamanın uyku sırasında rüya farkındalığını artırma eğilimi vardır.

Chang tarafından alıntılanan 11. yüzyıldan kalma Tibet el yazması, bir kişi birçok denemeden sonra hala başarılı değilse, bunun "aklının dikkat dağıtıcı düşüncelerle dolu olduğunu veya bunu yapma arzusunun zayıf olduğunu" ve bu iki sorunun bir göstergesi olduğunu iddia ediyor. Başarı beklenmeden önce düzeltilmelidir.[24]

GEÇMİŞ BİR LUCID RÜYA NASIL YARARLANIR

Bilinçli rüya görme durumunu geçmiş yaşamı hatırlamaya bağlayan çok az modern araştırma olmasına rağmen, araştırmacılar bilinçli bir rüyada gerçekleşmesini istediğiniz hemen hemen her şeyi seçebileceğiniz ve yönlendirebileceğiniz konusunda hemfikirdir, bu nedenle geçmiş yaşamı hatırlamanın önüne geçilmez. Kendi geçmiş yaşam lüsid rüyalarımda çeşitli teknikler kullandım.

Örneğin, birinde, kendimi uyanık ve berrak bir rüyanın ortasında bulduğumda, sadece geçmiş yaşam sahnesine geri dönmeye karar verdim ve kendimi canlı bir geçmiş yaşam anı deneyimiyle zamanda geriye doğru sürüklenirken buldum.

Bir başkasında, rüyada uyanırken kendimi, büyük bir bilgelik ve şefkat duygusu yayan belirsiz ama insan biçimli bir enerji varlığının, başka bir bireyin varlığında buldum ve bu varlıktan bana geçmiş yaşamlarımdan birini göstermesini istedim. Bu istek üzerine varlık elimden tuttu ve kelimenin tam anlamıyla beni bulutların arasından ve zamanda geriye doğru uçurdu. Daha sonra bana ne gördüğümü açıklamaya başladı ve önceki enkarnasyonlarımdan bir sahneyi ziyaret ederken sorularımı yanıtladı. (genel olarak geçmiş yaşam deneyimlerinde bu tür "rehberlerin" veya "koruyucu figürlerin" rolü hakkında daha fazla bilgi için 73-5. sayfalara bakın.)

Bilinçli bir rüyayı geçmiş yaşamdaki berrak rüyaya dönüştürmenin anahtarı, basitçe onun gerçekleşmesini istemek gibi görünüyor. Ancak, kendinizi berrak bir durumda bulursanız, düşüncelerinizi olumlu ve odaklanmış halde tutmanız çok önemlidir. Bir lusid rüya deneyimimde, güzel bir dağ gölünün üzerinde uçarken, yapmam gereken tek şeyin gölün suları altında bir deniz yılanı hayal etmek olduğunu ve birinin gerçekleşeceğini fark edince birdenbire korktum. Gerçekten de, bu düşünce aklımdan geçer geçmez, pırıl pırıl berrak suların derinliklerinde bir deniz yılanı belirmeye başladı ve saygılı bir Senoi çocuğu gibi, korkumu çabucak bastırmak zorunda kaldım ve deniz yılanı daha önce yok olacak mı? devam edebilirdim.

Bunun doğasında var olan ders, geçmiş yaşamda bilinçli bir rüya sırasında, yabancı düşünceleri ve düşünceleri tutmak için her zaman tetikte olmanız gerektiğidir.

rüyayı başka yönlere yönlendirmekten kaynaklanan dürtüler. Geçmiş hayatımın berrak rüyası sırasında bu tehlikeyle karşılaşmadığım tek zamanın, yukarıda bahsedilen koruyucu figürler tarafından deneyim yoluyla yönlendirildiğim zaman olduğunu belirtmenin önemli olduğunu düşünüyorum. Diğer araştırmacılar da bu tür rüya rehberlerinin görünürdeki önemi hakkında yorum yapmışlardır. Örneğin, Garfield, henüz modern berrak rüya araştırmalarının bir parçası olmamasına rağmen, koruyucu bir koruyucu figür yaratma kavramının birçok eski ve kültürel açıdan farklı düşünce okulunda bulunabileceğini bildirmektedir. Yerli Amerikalılar arasında, bu tür "rüya arkadaşları", arayanın rüyalar dünyasında kapsamlı yolculuklara çıkabilmesi için gerekliydi. Ojibwa onlara *manidolar* ("koruyucu ruhlar").[25] Tibet'te onlar olarak anılırdı *virüsler ("* kahramanlar") ve *dakini ("* periler") ve her ustaya, rüya durumunun çeşitli düzlemlerine daha derine seyahat etmeden önce birkaç kişiden biriyle arkadaş olması tavsiye edildi. Senoiler onlara basitçe "baba" veya "çocuk arkadaş" derler ve her Senoi hayalperestinin xiulian uygulamasına rağmen en azından bir veya iki, bu tür birçok koruyucu figürle tanışacak kadar şanslı olanlar büyük şamanlar olarak kabul edilir.Senoi'nin bir koruyucu figürün böyle bir koruma sağlamak için görünüşte insan olması gerekmediğine inandığını belirtmek ilginçtir. taş veya çiçek gibi doğal bir nesnenin şeklini alsa bile eşit derecede etkili olabilir.[27]

Bu nedenle, kendi geçmiş yaşam berrak rüyanızı başlatabileceğiniz noktaya ulaştığınızda, kendi başınıza yola çıkmak yerine, her zaman size yardımcı olması için bir rehber veya rüya arkadaşınızı çağırmak isteyebilirsiniz. Bir rüya arkadaşı olarak görselleştirebileceğiniz görüntü türleri ve bu tür koruyucu figürlerin neyi temsil ettiği, bir sonraki bölümde tartışılacak olan konulardır.

SON NOTLAR

1. D.Scott Rogo, *Dünü Arayışı (* Englewood Kayalıkları, New Jersey; Prentice-Hall, 1985), s. 27-28.

2. Hans Holzer, *Hayatın Ötesinde Hayat (* West Nyack, New York: Parker Publishing, 1985), s. 27-28.

3. Aynı eser, s. 31.

4. Erlo van Waveren, *Yeniden Doğuş Yolculuğu (* New York: Samuel Weiser, 1978), s. 19-20.

5. Aynı eser, s. 21-22.

6. Frederick Lenz, Doktora, *ömürler (* NewYork: Fawcett, 1979), s. 33.

7. Clyde H.Reid, *Rüyalar: İçinizdeki Öğretmeni Keşfetmek (* Pensilvanya: Winston Press, 1983).

8. Clyde H. Reid, "Düşler ve Geçmiş Yaşamlar" *Geçmiş Yaşam Araştırmaları Derneği ve Terapi Bülteni 5,* numara. 2, Bahar 1985): 4.

9. Marc Barasch. "Bir Otostopçunun Dreamland Rehberi" *Yeni yaş (* Ekim 1983): 41.

10. Durk Pearson ve Sandy Shaw, *Ömür Uzatma (* New York: Warner Kitapları, 1982), s. 195.

11. Kilton Stewart, "Malaya'da Rüya Teorisi", *Değişen Bilinç Durumları,* ed. Charles T. Tart (New York: John Wiley & Sons, 1969), s. 159-68; ayrıca bkz. Patricia Garfield, Ph.D., *Yaratıcı Rüya (* New York: Ballantine, 1974), s. 80-117.

12. Stewart, "Rüya Teorisi", s. 160-61.

13. Garfield, *yaratıcıRüya,* P. 26; ayrıca bkz. s. 20.

14. CG Jung, *Temel Jung,* Anthony Storr tarafından seçilmiş ve tanıtılmıştır (Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1983), s. 21.

15. Janet Dallett, "Pratikte Aktif Hayal Gücü", *Jung Analizi,* ed. Murray Stein (Boulder, Colorado: Shambhala, 1982), s. 172.

16. John Blofeld, *Tibet'in Tantrik Mistisizmi (* New York: EP Dutton, 1977), s. 232.

17. Stephen LaBerge, Doktora, *Berrak rüya (* Los Angeles: JP Tarcher, 1985), s. 70-71.

18. Aynı eser, s. 140.

19. Aynı eser, s. 140-41.

20. Paul Tholey, "Lüsid Rüyaları Başlatma ve Sürdürme Teknikleri", *Algısal ve Motor Beceriler* 57 (1983): 79-80, LaBerge'de alıntılandığı gibi, *Berrak rüya,* P. 132.

21. Garma CC Chang, çev. ve ed., *Tibet Yoga Öğretileri (* Secaucus, New Jersey: Citadel, 1974), s. 88.

22. Carlos Castaneda, *Güç Öyküleri (* New York; Simon & Schuster, 1974), s. 18.

23. Garfield, *yaratıcıRüya,* P. 149.

24. Çang, *TibetYoga,* P. 67.

25. Garfield, *yaratıcıRüya,* P. 67.

26. Aynı eser, s. 157.

27. Aynı eser, s. 91.

4 Meditasyon Teknikler

> Çeşitli nedenlerle meditasyon - fedakarlık ve hizmetle dolu bir yaşamla birlikte - nihayetinde kendini tanımanın ve kişinin geçmiş varoluşlarının bilgisine giden en iyi yol olduğunu kanıtlayabilir. Düzgün yapıldığında meditasyon, en büyük manevi ve psikolojik güvenceleri taşır. Bu yöntemde, hatıralar yüzeye çıkmaya zorlanmaz ve bunlarla ilgili bilgilerin erken gelmesi olası değildir. Samimiyetleri korunur ve anlamlarının, sempatik de olsa bir uzaylı tarafından yanlış anlaşılması olası değildir.
>
> *G İÇİNDE C ERMINARA, Marty Yaşar, Birçok Aşk*

Geçmiş yaşam bilgilerini rüyalarınızda yüzeye çıkarmayı öğrendikten sonra, küçük bir uygulama ile uyanıkken de yüzeye çıkmasını teşvik edebilirsiniz. Bunu yapmak için en yaygın kullanılan tekniklerden biri meditasyondur.

Geçmiş yaşamların anılarının kilidini açmak için meditasyonun kullanılması hiçbir şekilde yeni değildir. MÖ 4. yüzyılda Yoga felsefesinin kurucusu Patanjali öğrencilerine önceki doğumlarını sadece meditasyon yaparak hatırlayabileceklerini söylüyordu.[1] Benzer şekilde, *Itivuttaka,* Kadim bir Budist metninde, meditasyona adanma yoluyla kişinin "tüm karakteristik özellikleri ve ayrıntılarıyla geçmişteki birçok varlığı" hatırlayabildiği ve "Oradaydım ve böyle bir isim vardı, aittim" diyebileceği yazılmıştır. Böyle bir aileye, böyle bir görünüşe sahipti, böyle yemekler yedi, böyle zevklere ve ıstıraplara ortak oldu ve benim ömrüm bu kadardı."[2]

GÜVENLİK ÖNLEMLERİ BAŞLAMADAN ÖNCE MEDİTASYON

Antik ve modern meditasyon teknikleri arasındaki tek fark, eskilerin çoğunun sonuçlara ulaşmak için aylar, hatta yıllar süren titiz uygulamaların gerekli olduğunu iddia etmesidir. Bununla birlikte, modern araştırmalar, meditasyon yoluyla geçmiş yaşam anılarını hatırlamanın şaşırtıcı derecede kolay, aslında o kadar kolay olduğunu göstermiştir ki, birçok araştırmacı, geçmiş yaşam kaşiflerini, hızlı başarının, önce uygun önlemleri almadan, onları pervasızca gaflara sürüklemesine izin vermemeleri konusunda uyarmaktadır.

Tedbir 1—Korku veya Endişe Tavrıyla Başlamayın

Çoğu insan için geçmiş yaşamları rezonans veya rüyalar yoluyla keşfetmek nispeten güvenli bir çabadır çünkü her iki yöntem de daha önce deneyimledikleri duygu ve süreçleri içerir. Ancak, bu kitapta verilen daha ileri tekniklerin bazılarını araştırmaya ve geçmiş yaşam anılarınızı daha agresif bir şekilde yüzeye çıkarmaya başladığınızda, kendinizi korku ve endişelere kapılmış olarak bulabilirsiniz.

Pek çok insanın sahip olduğu korkulardan biri, başa çıkamayacakları kadar acı veren bir anıyı açığa çıkarmaktır. Bir diğeri, utanç verici veya itibarsız bir birey oldukları geçmiş bir yaşamla karşılaşacaklarıdır. Bunlar her ikisi de olasılıklardır, ancak Bölüm 1'de belirttiğim gibi, kural olarak, bilinçaltınız sizi bilinçli zihninizin başa çıkamayacağı kadar acı verici veya travmatik anılardan otomatik olarak koruyacaktır.

Ayrıca, sizi koruma yeteneğine güvenerek ve herhangi bir derin geçmiş yaşama başladığınızda, bir huzur ve sakinlik tavrını sürdürerek bilinçaltınızın bu doğal işlevi yerine getirmesine de yardımcı olabilirsiniz.

keşifler. Acı verici veya kötü bir şey olmasını beklemeyin çünkü bu tür beklentiler bir anlamda kendi kendini gerçekleştiren kehanetler haline gelebilir. Bilinçaltı zihniniz her şeyi harfi harfine algılar ve geçmiş yaşam bilgilerine yönelik tüm isteklerinizin korkuyla renklendiğini sürekli olarak algılarsa, bazen yanlışlıkla gerçekten korkulu bilgiler talep ettiğinizi varsayabilir.

Korunma 2—Dikkatle İlerleyin ve Kendi İç Danışmanınızı Dinleyin

Bilinçaltınız doğal olarak sizi korumaya çalışsa da, üzerinize düşeni yapmalı ve size ne söylediğine dikkat etmelisiniz. Yavaş hareket edin ve anılar yüzeye çıkmaya başladığında, kendi sezgisel sesinizin bir sonraki yapmanızı tavsiye ettiği şeye dikkat edin. Zararsız bir geçmiş yaşam hatırası gibi görünen şeyin kilidini açmaya başlarsanız, ancak aniden açıklanamaz bir huzursuzluk veya önsezi duygusuyla dolarsanız— *Dur.* Ya o anıyı araştırmayı tamamen bırakın ya da bir sarkaç, parmak hareketleri kullanarak ya da bir rüyada size bilgi verilmesini isteyerek bilinçaltınızdan bir sonraki adımda ne yapacağınız konusunda tavsiye isteyin. Ama hepsinden önemlisi, psişenizin iç kısımlarını pervasızca ilerletmeyin. Psişeniz karmaşık ve çok katmanlı bir varlıktır ve labirenti andıran geçitlerini güvenli bir şekilde geçmek istiyorsanız ona hem düşünceli hem de saygılı davranmalısınız.

Korunma 3—Bilinçsiz Zihninizin Tavsiyesini Aktif Olarak İsteyin

Belki de geçmiş yaşamlarınızı çözerken aklınızda bulundurmanız gereken en önemli nokta, "gerçek benliğinizin" -tüm enkarnasyonlarınızın bütününü içeren ve şu anda bilinçaltınızda saklı olan benliğinizin- çok daha geniş ve daha fazla olmasıdır. şu anki kendinize dair kavrayışlarınızın izin verebileceğinden daha deneyimli. Aynı zamanda zeki ve bilgedir ve beklemededir.

bilgeliğini sizinle paylaşmak, hem doğuştan hakkınız hem de kaderiniz olan daha büyük varlığa çiçek açmanıza yardımcı olmak için.

Bilinçaltınızla düzenli bir diyalog sürdürerek bu daha büyük ve daha bilge parçanızla iletişim kurma alışkanlığı edinin. Sadece olası acı verici veya travmatik geçmiş yaşam anıları hakkında değil, aynı zamanda geçmiş yaşam keşiflerini içeren tüm kararlar (ya da yaşamınızda tavsiye aldığınız herhangi bir şey) hakkında bilinçaltınıza danışın. Yine, sizin için en kolay olan tekniği kullanın – sarkaç, parmak hareketleri veya rüyalar.

Bilinçaltınızla iletişim kurma konusunda daha ustalaştıkça, sonunda bu prosedürlerden vazgeçebileceğinizi ve doğrudan içsel benliğinizle iletişim kurabileceğinizi görebilirsiniz. Örneğin, zihinsel olarak bir soru sorabileceğiniz bir noktaya geleceğinizi ve kendi sezgisel sesinizin size anında cevabı söyleyeceğini görebilirsiniz. Gerçek şu ki, bilinçdışı zihin bize her zaman tavsiyeler verir ve içgörü kıvılcımları verir. Genellikle bu gerçeğin farkında olmamamızın nedeni, zihnimizin günlük düşüncelerin bitmek bilmeyen gevezelikleriyle o kadar fazla dolmasına izin vermemizdir ki, bilinçdışımızın sürekli fısıltılarına dikkat etmeyiz. Yine de kendinize, bilinçsiz zihninizle, daha geniş ve daha bilge benliğinizle devam eden bir iletişim hattı kurmaktan daha büyük bir iyilik yapamazsınız.

Koruma 4—Bir "Koruyucu Figürden" Korunma İsteyin

İnsan bilinçdışının keşifleri sırasında ortaya çıkan en ilgi çekici fenomenlerden biri, "koruyucu figürlerin" ortaya çıkmasıdır. Bunlar, kaşifleri koruyan ve içsel benliğin manzarasında yolculuklar sırasında rehberlik sunan melekler, ruh rehberleri veya kozmik öğretmenlerdir. Gördüğümüz gibi, bu tür figürler genellikle rüya incelemelerinde ortaya çıkar, ancak bunlar insan ruhuyla ilgili çok sayıda başka fenomenle ilişkilidir.

Örneğin, "ölüme yakın deneyimler" veya NDE'lerden geçen insanlar, yaşamları boyunca bir tür koruyucu ve sevgi dolu ruhsal varlık tarafından yönlendirildiklerini veya gözetlendiğini sıklıkla bildirirler.

tecrübe etmek. Kişilerarası psikoloji alanında (sıradan olmayan veya değişmiş bilinç durumlarını inceleyen psikoloji dalı), ruhsal veya "insanüstü" varlıklarla karşılaşmalar da sıklıkla rapor edilir. Rutin olarak izolasyon tanklarında vakit geçiren kişiler bile bu tür rehberler veya öğretmenlerle karşılaştıklarını bildirmektedir.

Bu nedenle, koruyucu figürlerin kendiliğinden ortaya çıkmasının birçok geçmiş yaşam deneyiminde önemli bir rol oynaması şaşırtıcı değildir. Geçmiş yaşam terapistleri, hastaların geçmiş yaşam farkındalığı durumlarına geri döndüklerinde genellikle rehberlerin varlığını bildirdiklerini bulmuşlardır. Bu tür kılavuzlar çeşitli işlevleri yerine getirir. Bazen bir geçmiş yaşam deneyimi sırasında neler olduğunu veya belirli bir yaşamın neden bir bireye gösterildiğini açıklarlar. Bazen sadece tavsiye ve manevi destek sunmak için bulunurlar. İlginç bir şekilde, araştırmacılar, bireyler bir geçmiş yaşam ile bir sonraki yaşam arasındaki ara döneme geri döndüklerinde, çoğu zaman, onlara tavsiyede bulunmak ve bir sonraki doğumlarını planlamalarına yardımcı olmak için birçok manevi öğretmenin orada olduğunu bildirdiklerini bulmuşlardır.

Bu tür varlıklar nelerdir? Bazı insanlar onları Freud'un "süper-ego" kavramına benzer şekilde, kendi bilinçdışı zihinlerinin kişileştirilmiş yönleri olarak görmeyi tercih ederler. Diğerleri, bilincin daha yüksek planlarında var olan gerçek ruhsal varlıklar olduklarına inanırlar. Açıklama ne olursa olsun, birçok geçmiş yaşam terapisti, bu tür kişiliklerin, bir özneyi en faydalı bilgileri içeren anılara yönlendirmede çok değerli olabileceğini keşfetti. Ayrıca, bir kişiyi güvenli bir şekilde keşfetmek için çok acı veren anılardan uzaklaştırmaya yardımcı olabilirler. Bu varlıkların koruyucu ve olumlu işlevi nedeniyle, bazı terapistler, bir koruyucu figürün rehberliğinde yapılmadığı sürece bir özneyi gerilemeyi reddederler. Örneğin, Kaliforniyalı psikiyatrist Dr. Ernest Pecci, "[3]

Bir geçmiş yaşam meditasyonuna (veya bu kitapta verilecek olan diğer ileri tekniklerden herhangi birine) başlamadan önce, bir koruyucu figürün tavsiyesini ve korumasını aramalısınız. Bunu yapmak için, en rahat hissettiğiniz koruyucu figürlerin açıklamalarından hangisine karar verin. Örneğin, fotoğrafınızı görüntülemeyi tercih edip etmeyeceğinize karar verin.

kendi koruyucu figür(ler)i:

- süper egonuzun veya bilinçsiz zihninizin bir ifadesi
- bir koruyucu melek veya bir ruh rehberi gibi daha yüksek bir bilinç veya gerçeklik düzleminde var olan gerçek bir manevi varlık veya varlıklar
- Tanrı, İsa veya Buda gibi dini bir şahsiyet
- kendi kişisel inanç sisteminize hitap eden başka bir olumlu alternatif - yüksek benliğiniz veya belki de üst ruhunuz

Ardından, her geçmiş yaşam keşfinden önce, seçtiğiniz koruyucu figürü gözünüzde canlandırarak ve rahatlayarak birkaç dakika geçirin. Seçtiğiniz koruyucu figürün neye benzediğini bilmediğinizi düşünüyorsanız, onu tamamen saf ve parlak beyaz bir ışıktan oluşan bir varlık olarak hayal edin. Bu görüntü hala işinize yaramazsa, koruyucu figürünüzün varlığının nasıl bir his olduğunu hayal etmeye çalışın. Örneğin, tek amacı sizi sevmek, yönlendirmek ve korumak olan bir varlığın varlığını hayal etmeye çalışın. Ardından, koruyucu figürünüzün görüntüsünün zihninizde olduğunu hissettiğinizde veya onun varlığını başka bir şekilde hissettiğinizde, aşağıdakileri yüksek sesle söyleyin:

> Lütfen [seçtiğiniz koruyucu figürlerin adını buraya girin] önceki yaşamlarda kim ve ne olduğumu keşfetmek için daha derin benliğime girerken bana rehberlik edin ve beni koruyun. Beni nazikçe sadece yeniden deneyimlemeye hazır olduğum ve bu hayatta büyümeme ve daha mutlu, daha sağlıklı ve daha doyumlu bir insan olmama yardımcı olacak şeyleri öğretecek anılara götür. Beni yeniden deneyimleyemeyeceğim kadar acı veren her şeyden koru ve yolumda seyahat ederken beni olumsuz olan her şeyden koru. Bunun için size kutsamalarımı sunuyorum ve bilgeliğiniz ve sevgi dolu korumanız için teşekkür ederim.

Dilerseniz bu noktada vasi figür(ler)inizden aklınıza takılan diğer soruların cevabına yardımcı olmalarını da isteyebilirsiniz, örneğin: Belirli bir anım bana neden gösterildi? Öğrendiğim bilgileri günlük hayatıma entegre etmek için ne yapabilirim? Öğrendiğim bazı tekrarlayan karmik sorunları iyileştirmek için ne yapabilirim?

Koruyucu figürlerinize yardımları için teşekkür etmeyi ve onlara hürmet ve saygı göstermeyi daima unutmayın. olsa bile bunu yapmalısın

onları kendi bilinçaltınızın alt bileşenleri olarak görüyorsunuz. Bilinçaltı zihin bir semboller dilinde konuşur. Sembolik elçilerine saygılı davranarak, ruhunuza size nasıl davranmasını istediğinizi iletirsiniz.

Koruyun 5—Koruyucu Beyaz Işıkla Kendinizi Çevreleyin

Bir koruyucu figürün korunmasına çağrı yapmanın yanı sıra, birçok terapist geçmiş yaşam farkındalığı durumlarına girmeden önce öznelerine kendilerini koruyucu bir beyaz ışıkla çevrelemelerini tavsiye eder. Yine, koruyucu figürlerden korunma istemek gibi, açıklamalar böyle bir sürecin neden etkili olduğuna göre değişir. Bazıları bunun, bilinçaltından koruma istemenin başka bir sembolik yolu olduğunu söylüyor. Diğerleri, geçmiş yaşam kaşifini, kişiyi zararlı psişik etkilerden koruyan bir psişik enerji kalkanıyla gerçekten çevrelediğine inanır. Açıklaması ne olursa olsun, tekniğin uzun ve çeşitli bir geçmişi vardır ve okültizm üzerine eski kitaplardan kanser hastalarının vücutlarını hastalıklardan kurtarmaya çalışmasına yardımcı olmak için görselleştirme teknikleri üzerine modern metinlere kadar şaşırtıcı derecede farklı kaynaklarda bulunabilir.

Böyle bir kalkan yaratmak için gözlerinizi kapatmalı ve bir rahatlama durumuna girmelisiniz. Ardından, kendinizi tamamen parlak ve koruyucu beyaz bir ışıktan oluşan bir küre veya yumurta içinde hayal edin. Nefesinizin bile ışıl ışıl olduğunu ve her nefes verdiğinizde ışığın gücünü artırdığınızı hayal edin.

Aldığınız her nefeste, ışığın o kadar parlak hale geldiğini ve zihninizin gözünün içine zar zor bakabileceğiniz kadar güçlendiğini görselleştirmeye devam edin. Bu noktaya ulaştığında, kendinize ya sessizce ya da yüksek sesle, artık aşılmaz bir ışık bariyeri tarafından tamamen korunduğunuzu ve artık hiçbir kötülüğün ya da kötülüğün size zarar veremeyeceğini söyleyin.

NE BİLMEK İSTİYORSUN HAKKINDAMEDİTASYONÖnce BAŞLANGIÇ

Almanız gereken güvenlik önlemlerini öğrendikten sonra, meditasyon hakkında bilmeniz gereken birkaç temel bilgi vardır. En basit ifadeyle meditasyon, rahatlama ve dikkatinizi diğer her şeyi dışlayarak bir şeye yoğunlaştırma yeteneğidir. Bunu yapmak için, günlük düşüncelerinizin gevezeliğini kontrol etme ve susturma, rahatlama ve sahip olabileceğiniz herhangi bir fiziksel veya duygusal gerilimden tamamen kurtulma becerisinde ustalaşmanız gerekecektir.

Bu bölümde bu görevleri yerine getirmek için çeşitli teknikler verilecek olsa da, meditasyon yapmanın tek bir doğru yolu olmadığını unutmamanız önemlidir. Bir yaklaşımın işe yaramadığını fark ederseniz, kendi kişisel gereksinimlerinize uyacak şekilde çeşitli prosedürlerden teknikleri karıştırıp eşleştirmekten korkmayın. Benzer şekilde, kendi tekniklerinizi bulmaktan da korkmayın. Nasıl herkes farklı bir uyku pozisyonu ve farklı sertlikte veya yumuşaklıkta bir şilte tercih ediyorsa, meditatif bir duruma ulaşmak için herkes kendi yaklaşımını bulmalıdır.

Doğru Atmosferi Yaratmak

Bazı insanlar meditasyon yapabilmek için lotus pozisyonunda oturmaları gerektiğini düşünür, ancak durum böyle değildir. Lotus pozisyonunda oturmanın meditasyon yapmanıza yardımcı olduğunu görebilir veya rahat bir sandalyeye otururseniz veya bir kanepeye uzanırsanız daha iyi sonuçlar aldığınızı görebilirsiniz. Meditasyon yaparken kişisel olarak halı kaplı bir zeminde yatmayı tercih ederim, ancak denemeli ve size en uygun pozisyonu bulmalısınız. Tek bir tavsiye—birçok uzman, uykuyla ilişkisi zihnin, zihnin diğerlerini atlamasına neden olduğu için yatakta yatarken meditasyon yapmaya çalışmamanızı tavsiye eder.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

meditatif durum ve uykuya dalma.

Ayrıca bir tütsü çubuğu varken meditasyon yapmanın sizin için daha kolay olduğunu da görebilirsiniz. Veya okyanusun kaydı veya hafif bir yaz yağmuru gibi göze batmayan bir arka plan sesi rahatlamanıza yardımcı olabilir. Bununla birlikte, meditasyon halindeyken kaydı kapatmanız tavsiye edilir, aksi takdirde ses geçmiş yaşam izlenimlerinizi gereksiz yere renklendirebilir.

Meditasyon için en iyi ortamı yaratma hakkında daha fazla fikir için Bölüm 1'e bakın.

Nasıl Meditasyon Yapılacağını Öğrenmek

Daha önce hiç meditasyon yapmadıysanız, hemen ustalaşmayı beklemeyin. Derin bir meditasyon halindeyken kendinizi inanılmaz huzurlu, rahat ve kaygısız hissetmelisiniz. Kendinizi meditatif bir duruma sokma adımlarından geçiyorsanız, ancak hala huzursuz, gergin veya hayatınızda olan bir şey hakkında endişeli olduğunuzu düşünüyorsanız, görevinizi henüz tamamlamamışsınız demektir.

Önünüzde hâlâ biraz iş olduğunun bir başka göstergesi de, düşüncelerinizin sürekli olarak meditasyonunuzun amacından saptığını fark etmenizdir. Örneğin, bir nefes egzersizinin ilk yirmi saniyesinden sonra, kendinizi mali durumunuzu veya dünyevi yaşamınızın başka bir yönünü düşünürken bulursanız, düşüncelerinizi susturmayı ve meditasyon durumuna girmeyi henüz öğrenmemişsinizdir. Bu olursa şaşırmayın, çünkü düşüncelerinizi uzun bir süre boyunca tek bir şeye nasıl odaklayacağınızı öğrenmek hiç de göründüğü kadar kolay değildir.

Dünyayı kapatmanın ve kendi düşüncelerinizin sürekli kesintiye uğramasını susturmanın sizin için zor olduğunu düşünüyorsanız, cesaretiniz kırılmasın. Bazı yönlerden zihin bir kas gibidir ve ilk çıkışta bir maraton koşamaz ya da Chopin tarafından bir parça çalamazsanız, kendi düşünme süreçlerinizi nasıl kontrol edeceğinizi ve onları nasıl koruyacağınızı öğrenmeden önce biraz pratik yapmanız gerekebilir. zihniniz sürekli olarak kendisiyle akan bir konuşma sürdürmekten.

Bir ön alıştırma olarak, günde birkaç dakikanızı bir resme bakarak geçirin.

mum alevi ve alevden başka bir şey düşünmemeye çalışın. Alevi "alev", "kırmızı" veya "titreme" gibi sözcüklerle düşünmeyin, ancak sözcükleri kullanmadan düşünmeye çalışın. Sadece özünü düşünün ve aklınıza başıboş bir düşünce gelmeden önce bunu kaç saniye yapabileceğinizi görün. Biri yaptığında, onu geri itin ve tefekkürünüze devam edin. Bunu günde birkaç dakika yaparak başlayın ve başka hiçbir şey düşünmeden mum alevine on dakika veya daha uzun süre bakana kadar devam edin. Bunu yapabildiğiniz zaman, meditatif bir duruma ulaşmakta çok az sorun yaşamanız gereken konsantrasyon güçlerinizi yeterince geliştirmiş olursunuz.

Düşüncelerinizi susturmakta hala zorluk çekiyorsanız, deneyebileceğiniz başka bir egzersiz, vücudunuzun her kasını sürekli hareket ettirmek için on dakika kadar harcamaktır. Ayağa kalkın, hareket edin, tüm parmaklarınızı esnetin, kollarınızı sallayın, yerinde koşun, başınızı sallayın, ağzınızla ses çıkarın ve vücudunuzdaki her kası mümkün olduğunca aktif ve meşgul tutun. Ardından, bunu yaklaşık on dakika yaptıktan sonra, aniden durun ve hızla uzanın, bunu yaparken her türlü yabancı düşünceyi aklınızdan uzaklaştırın. Sadece durabildiğiniz için hissettiğiniz rahatlama hissine ve nefesiniz içeri ve dışarı akarken nefesinize odaklanın, ancak bunların hiçbirini kelimeler veya cümleler açısından düşünmeyin. basitçe *hissetmek* onları ve meditasyonunuzu ne kadar sürdürebileceğinizi görün.

Nasıl Görselleştirileceğini Öğrenmek

Bu kitapta verilecek olan geçmiş yaşam meditasyon tekniklerinin neredeyse tamamı, belirli nesneleri ve sahneleri zihninizin gözünde çok net bir şekilde görselleştirebilmenizi gerektirir. Bunu yapmakta zorluk çekiyorsanız, sorununuz konsantrasyonunuzu odaklayamamaktan kaynaklanıyor olabilir, bu nedenle meditasyon egzersizleri yine de geçerli olacaktır. Bununla birlikte, kolayca çok rahatlayabileceğinizi ve düşüncelerinizi susturabileceğinizi fark ederseniz, ancak gerekli görsel görüntülerin bazılarını oluşturmakta zorluk çekiyorsanız, görselleştirme kaslarınızı da çalıştırmanız gerekebilir.

Bunu yapmanın bir yolu, kendinizi sessiz ve sakin bir ortamda rahat ettirmektir.

loş ışıklı oda. Ardından gözlerinizi kapatın ve açmadan odanın nasıl göründüğünü hayal etmeye çalışın. Yavaşça ve dikkatli bir şekilde odanın her özelliğini zihninizde çizin ve görüntünün yerini başka hayallerle almasına izin vermeyin. Gerekirse, bir şeyi gözden kaçırıp kaçırmadığınızı görmek için bir göz atın, ancak ardından gözlerinizi çabucak kapatın ve işleme devam edin, zihinsel görüntünüzü mümkün olduğunca gerçek yapın ve mümkün olduğunca uzun süre tutun.

Başka bir alıştırma olarak, sınıfta bir karatahtaya baktığınızı ve elinizde bir parça tebeşir olduğunu hayal edin. Ardından, tahtaya uzanın ve "Mary'nin küçük bir kuzusu vardı" gibi bir cümle yazın. Tebeşirin dokusunu elinizde hissetmeye çalışın ve onunla yazı yazdığınızı hissedin. Her vuruşu izleyin ve her harfi nasıl yaptığınızı gözlemleyin. Bitirdiğinizde, geri çekilin ve tüm cümleyi tahtaya yazdığınız gibi görün. Tahtaya tekrar yaklaşın ve tekerlemenin bir sonraki cümlesini ilkinin altına yazın ve ardından bir sonrakini tahtayı tereddütsüz bir şekilde zihninizde tutabileceğiniz kadar çok cümle ile doldurun.

Bu tekniklerde ustalaştıktan sonra, devam etmeye ve gerçek bir geçmiş yaşam meditasyonunu denemeye hazırsınız.

BASICPAST-LIFEMEDITATION

Geçmiş yaşam meditasyonları için yapılan çoğu hazırlık gibi, temel bir geçmiş yaşam meditasyonu için aşağıdaki talimatlar bir "tümevarım görüntüsü" gerektirir.

Bu, meditasyon sırasında gözünüzde canlandıracağınız ve geçmiş yaşam anılarınızdan birinin kapısını açmanıza yardımcı olacak bir sahne. Aşağıdaki talimatlarda bir tünelin tümevarım görüntüsünü kullandım. Bununla birlikte, bu temel meditasyonda ikame edilebilecek birçok görüntü vardır ve bazı diğerlerinin bir listesi ile bunların çeşitli artıları ve eksileri, temel tekniğin açıklamasından sonra verilecektir.

1. Adım—Düzenlemek için bir yer seçin Meditasyon için bir yer seçin

Bölüm 1'de tartışılan yönergeler.

Adım 2—Zihninizi boşaltarak ve nefes alma hızınızı yavaşlatarak gevşemeye başlayın. Meditasyon pozisyonundayken, zihninizi tüm yabancı düşüncelerden boşaltın ve nefesinizi düzenleyerek rahatlamaya başlayın. Uzun, yavaş ve sabit nefeslerle nefes alıp verin. Birkaç dakika nefesinizi mümkün olduğunca derin, gergin ve rahat tutmaya odaklanın. Rüyalarla ilgili bölümde kullanılan gevşeme tekniğinde olduğu gibi, meditasyonunuz boyunca yavaş ve eşit bir nefes almaya devam edin.

3. Adım—Kendinize tüm günlük endişelerinizin ve endişelerinizin sizi terk ettiğini söyleyin Kendinize zihninizin düzenli ve çok huzurlu olduğunu ve bir gevşeme durumuna giderek daha derine inmeye devam ederken, araya giren hiçbir düşüncenin sizi rahatsız etmeyeceğini söyleyin.

Adım 4—Vücudunuzun her bir parçasıyla konuşun ve ona rahatlamasını söyleyin Ayak parmaklarınıza zihinsel olarak veya yüksek sesle, tamamen gevşediklerini ve tüm gerginliğin, kas ağrılarının ve ağrılarının onlardan sızdığını söyleyerek başlayın. Ayak parmaklarınızın o kadar gevşediğini hayal ettiğinizde, onları zar zor hissedebileceğinizi hayal ederken, yavaş, sabit ve zorlamadan nefes vermeye devam edin. Bu yapıldıktan sonra, ayaklarınızın geri kalanıyla aynı şeyi yapın. İşleme bacaklarınız, alt kollarınız, üst kollarınız, sırtınız ve boynunuzla devam edin. Son olarak, kendinize tüm vücudunuzun artık tamamen gevşediğini ve tüm farkında olduğunuz şeyin kafanız olduğunu ve onun da çok rahat ve huzurlu olduğunu ve sanki güzel bir bulut yatağında yüzüyormuş gibi hissettiğini söyleyin.

Adım 5—Bilinçaltınıza neyi başarmak istediğinizi söyleyin Derin bir rahatlama halindeyken, bilinçaltınıza meditasyonunuz sırasında neyi başarmayı umduğunuzu söyleyin. Bunu yüksek sesle, yavaş ve sabit bir sesle konuşarak ve bilinçaltınızın her şeyi harfi harfine aldığını hatırlayarak yapmalısınız. Örneğin, bilinçaltınızdan size, farkında olmanızın faydalı olacağı bir geçmiş yaşam anısı göstermesini isteyebilirsiniz. Veya daha spesifik bir

"Bana şu anki kocamla ilk tanıştığım hayatı göster" gibi sorular. Veya, "Söyle bana, sürekli gördüğüm bir rüyanın geçmiş yaşamda bir önemi var mı?" Veya "Bana bu krizden kurtulmama yardımcı olacak bir şey öğrendiğim bir geçmiş yaşam deneyimi gösterin."

Adım 6—İçsel benliğinizi koruma altına alın Kendiniz için belirli hedefler belirledikten sonra, bilinçaltınıza, yalnızca rahatsızlık veya endişe duymadan deneyimleyebileceğiniz anıları göstermesini hatırlatın. Yine, bunu yaparken yüksek sesle konuşmanız önemlidir. Bilinçaltınıza, size hoş olmayan bir anı göstermesi gerekiyorsa, bunu nazik ve size acı vermeyecek bir şekilde yapması gerektiğini söyleyin. Sadece görmeye hazır olduğunuz ve ilgili herkesin büyümesini ve mutluluğunu daha da artıracak şeyleri bilmek istediğinizi vurgulayın.

Bu noktada, kendiniz için seçtiğiniz koruyucu figürden-süper-egonuz, üst ruhunuz, ruh rehberleriniz veya dini varlığınız- psişenize yolculuk ederken sizi gözetlemesini ve korumasını isteyin. Yavaş ve derin nefes almaya devam ederken, etrafınızı koruyucu beyaz bir ışık çemberi ile kuşatın. Nefesinizin her ekshalasyonunun kendisinin parlak bir sis olduğunu ve ışığa katkıda bulunduğunu hayal edin. Koruyucu figürünüzden meditasyonunuz boyunca beyaz ışığın korunduğunu ve sizi gerçek ya da hayali tüm zararlı etkilerden koruduğunu görmesini isteyin.

7. Adım— *Daha da derin bir rahatlama durumuna girin ve ardından geçmiş yaşamlarınızdan birini göreceğiniz bir tünele girdiğinizi hayal edin.* Şimdi kendinize, beşe kadar sayarak daha da derin bir gevşeme durumuna gireceğinizi söyleyin. Ardından, aşağıdakileri zihinsel olarak veya yüksek sesle söyleyin: "Bir... Hiç olmadığım kadar rahatlıyorum. İki ... tüm kaygılar ve endişeler beni terk etti ve vücudum o kadar hareketli ki, bir dalganın üzerinde yüzüyor. bulutların yatağı Üç ... beşe kadar deyince derinden ve tamamen rahatlayacağım ... *Dört beş."*

Beşe ulaşır ulaşmaz, vücudunuzun gerçekten de bulut yatağından yukarı çıktığını hayal edin. Hafif bir esinti hissettiğinizi ve etrafınızda zarafetle dönen bulutları gördüğünüzü hayal edin. Bulutların arasında ilerlemeye devam ederken uzun bir tünel gördüğünüzü hayal edin.

önünüzde tamamen güzel dönen bulutlardan oluşan bir tünel. Ağırlıksız olduğunuz için buluta girebilir ve puslu yüzeyinde yürüyebilirsiniz. Yürümeye devam ederken, kendinize tünelin sonunda bir geçmiş yaşam sahnesine veya kendinizle ilgili bir anıya tanık olacağınızı söyleyin. Sonra tünelin ucunun göründüğünü gördüğünüzü hayal edin. Ona doğru yürümeye devam ederken, hemen hiçbir şey görmezseniz endişelenmeyin. Tamamen huzur içinde olun ve tünelin sonuna geldiğinizde hızla ayaklarınıza bakın ve nasıl göründüklerini görün. Belki deri sandalet giydiklerini göreceksiniz, belki de çıplak olacaklar. Bacaklarınıza bakın ve ne tür giysiler giydiğinizi görün ve ardından çevrenize bakın.

Hiçbir şey görmüyorsanız endişelenmeyin. Sabırlı olun ve her şeyden önce bir imajı zorlamaya çalışmayın. Bir filmi beğenmeden önce bir geçmiş yaşam senaryosunun ortaya çıktığını anında görmeye başlayabilirsiniz ya da tek bir görüntü, bir yüz, ev sahnesi veya bir ev üzerinde yanıp sönebilirsiniz. Bilinçaltı zihniniz, görmeniz için gerekli olanı size gösterecektir. Sadece arkanıza yaslanıp onun size yol göstermesine izin verirken tam bir barış ve sükunet tavrını korumanız önemlidir.

FARKLI SEÇİM

İNDÜKSİYON GÖRÜNTÜ

Eğer hem rahatlamayı hem de görselleştirmeyi öğrendiniz ve meditasyon sanatında ustalaştınız, muhtemelen ilk çıkışınızda en azından birkaç geçmiş yaşam görüntüsü göreceksiniz. Gerçekten de birçok insan bu tekniği ilk kez denediğinde oldukça canlı ve karmaşık geçmiş yaşam senaryoları görür. Ancak, başlangıçta herhangi bir geçmiş yaşam bilgisi almazsanız, tekniği birkaç kez uygulayın. Ardından, hala sorun yaşıyorsanız, farklı bir tümevarım görüntüsü kullanmayı deneyin. Örneğin, dönen bulutlardan oluşan bir tüneli görselleştirmek yerine, güzel bir ağaç çardağından inşa edilmiş bir tünel gibi başka malzemelerden oluşan bir tüneli görselleştirin. Bir tünelin görüntüsü işinize yaramazsa, aşağıda listelenen diğer popüler indüksiyon görüntülerinden bazılarını da deneyebilirsiniz.

koridor meditasyonu

Kendinizi uzun bir koridorda yürürken veya altta bir kapısı olan uzun bir merdivenden aşağı inerken hayal edin. Bazı araştırmacılar, geçmiş yaşam kaşifinin, koridoru, her biri bir geçmiş yaşam anısına açılan birçok kapıyla dolu olarak tasavvur ettiğini öne sürüyorlar. Benim için oldukça etkili olduğunu kanıtlayan bir görselleştirme görüntüsü, kendimi her odasında geçmiş yaşamlarımdan birini içeren bir konakta hayal etmek. Bu görüntü bana ilk olarak gördüğüm bir rüya tarafından önerildi, ancak İncil'deki "Babamın evinde birçok konak vardır" - birçok kişinin reenkarnasyona atıfta bulunduğu şeklinde yorumladığı bir ifade - onun çekiciliğini artırabilecek başka bir anlam kaplaması eklese de. sen. Tabii ki, ilk başta böyle bir görüntü oluşturabilmek için konsantrasyon ve görselleştirme gücünüz çok iyi geliştirilmelidir, ancak bir kez alıştıktan sonra,

Asansör Meditasyonu

Bir başka popüler tümevarım görüntüsü, önceki enkarnasyonlarınızdan birine (hangisini tercih ederseniz) yükseldiğiniz veya alçaldığınız bir asansördür. Geçmiş yaşam deneyiminizin hangi katta gerçekleşeceğine karar verin ve o kata ulaşana ve kapılar açılana kadar kat göstergesinin yavaşça hareket ettiğini hayal edin.

Zaman Makinesi Meditasyonu

Keşfettiğim başka bir görüntü, geçmiş yaşama çok iyi uyuyor.

meditasyon bir zaman makinesidir. Bu isimle HG Wells romanının filminden olanı görselleştirmeyi tercih ederim, ama en sevdiğiniz zaman yolculuğu filmlerinden veya televizyon programlarından herhangi birinden bir zaman makinesi - örneğin İngiliz televizyon dizisi "Dr. . Kim"— yeterli olacaktır. Bir zaman makinesinin çekici bir özelliği, genellikle kontrol panelinde bulunan ve cihaz zamanda geriye doğru hızla giderken elleri hızla geriye doğru dönen saattir. Görselleştirildiğinde, bu görüntü, bilinçaltı zihninize önceki varoluşlarınızdan birine geri dönmek istediğinizi söylemek için özellikle güçlü bir psikolojik ipucudur.

Bir zaman makinesini tümevarım görüntüsü olarak kullanmak için, derin bir meditasyon durumuna girdikten sonra, makineye girin ve sizi önceki yaşamlarınızdan birine götürmesini söyleyin. Makine sizi zamanın sisleri arasında geri götürürken, özellikle geriye doğru hareket eden saate odaklanın. İndikten sonra veya inmesini istedikten sonra, sislerin dağılmasını bekleyin ve yukarıdaki diğer meditasyonlarda olduğu gibi devam edin.

Kendi İndüksiyon Resminizi Oluşturma

İster tek başınıza meditasyon yapıyor olun, ister rehberli bir meditasyon aracılığıyla konuşuluyor olun, başarının en önemli anahtarlarından biri, kendinizi iyi hissetmenizdir. *kesinlikle* kullanılan indüksiyon görüntüsü konusunda rahat. Klostrofobiniz varsa, tünel veya başka bir kapalı görüntü kullanmak muhtemelen iyi bir fikir değildir. Sözde geçmiş yaşam kaşifinin karşılaştığı bir başka potansiyel sorun, bazı tümevarım görüntülerinin keşfedilmemiş ve hoş olmayan geçmiş yaşam çağrışımlarına sahip olabilmesidir. Örneğin, New York'lu geçmiş yaşam terapisti Roger Woolger, hastalarına geçmiş yaşam meditasyonlarında rehberlik ederken sıklıkla bir köprü imajını kullanır. Bununla birlikte, eski yaşamlarında hastalar aniden köprülerde öldürüldüklerini hatırladıklarında zaman zaman sorunlarla karşılaştığını söyledi. Aynı zamanda bir geçmiş yaşam terapisti olan eşi Jennifer Woolger, bir tekne ve hatta bir asansör görüntüsünü kullanırken benzer zorluklarla karşılaştığını ve her ikisinin de tek bir görüntünün kusursuz olmadığı konusunda hemfikir olduğunu söylüyor.[4]

Bu nedenle, geçmiş yaşam meditasyonuna başlamadan önce,

belirli bir görüntü için herhangi bir geçmiş yaşam rezonansı hissedin veya seçtiğiniz görüntünün sizin için doğru olup olmadığını görmek için bir sarkaçla bilinçaltınıza danışın. Bu bölümde önerilen herhangi bir görüntüden memnun değilseniz, kendi görüntünüzü oluşturmalısınız - büyülü bir adaya giden bir tekne, çiçeklerle dolu bir çayırın ortasında sütunlu bir revak, hatta kozmik bir televizyon seti. farklı kanalların her biri geçmiş yaşamlarınızdan birini içerir. Benzer şekilde, meditasyonlarınızdan biri sırasında veya bir rüyada bilinçaltınızdan size doğru olan bir görüntüyü vermesini isteyebilirsiniz.

Ayna Meditasyonu

Solo tekniğinde tesadüfen keşfettiğim ve şaşırtıcı derecede etkili olabilen bir çeşitleme var - bir aynanın önünde geçmiş yaşam meditasyonu yapmak. O zamandan beri başka araştırmacıların da bu tekniği kullandığını keşfettim.

Bir ayna meditasyonu yapmak için, kendinizi büyük bir aynanın önüne yerleştirin ve ardından temel geçmiş yaşam meditasyonunun 1 ila 6. Adımlarına gidin. Meditasyon yapmak için biraz ışığa da ihtiyacınız olacak; bir mum tarafından sağlanan ışık gibi loş ışık en iyi sonucu verir. Temel meditasyonu tamamladığınızda, Adım 7'ye ve bir tümevarım görüntüsüne geçmek yerine, gözlerinizi açın ve aynadaki kendi yansımanız üzerinde meditasyon yapın, kendinize zihinsel olarak yakında özelliklerinizin değişmeye başlayacağını ve kendinizi eskisi gibi göreceğinizi söyleyin. önceki enkarnasyonlarınızdan birine baktınız.

Bir uyarı: Bu meditasyon sırasında yüz hatlarınızda son derece dramatik değişikliklerin meydana geldiğini görebilirsiniz. Bu oldukça korkutucu olabilir. Sadece bu ihtimal ile tamamen rahat hissediyorsanız bir ayna meditasyonu yapın. Meditasyon sırasında herhangi bir noktada, kendi özelliklerinizin değiştiğini görmekten rahatsız olursanız, meditasyonunuzu sonlandırın ve bir ışığı açın, süreç duracaktır.

YAPAMAZSINIZ SUMMONUPAPAST-LIFE HAFIZA

Temel meditasyon tekniği sizin için etkili olmazsa ve tümevarım imajınızı değiştirmek yardımcı olmazsa, deneyebileceğiniz birkaç şey var. İlk olarak, meditasyon yaparken deneyimlediğiniz düşünce ve duygulara çok dikkat edin. Gerçekten rahat mısın? Gerçekten konsantre olabiliyor ve zihninizi seçtiğiniz görselleştirme görüntüsüne odaklayabiliyor musunuz, yoksa bir dizi önemsiz ve günlük düşüncenin meditasyon yaparken sizi sürekli olarak rahatsız ettiğini mi düşünüyorsunuz? Eğer durum buysa, sadece gerekli meditasyon durumuna henüz ulaşmadınız ve daha fazla uygulamaya ihtiyacınız var.

Çok fazla çabalamak da bir sorun olabilir. Bazen insanlar geçmiş yaşamlarını öğrenme ihtimali karşısında o kadar gergin ve beklentiyle dolarlar ki, heyecanları aslında süreci engeller. Bunun sizin sorununuz olabileceğinden şüphelenmek için nedeniniz varsa, geçmiş yaşam keşiflerinize karşı daha yavaş bir tavır almaya çalışın. Meditasyonunuzun 6. Adımında, bilinçaltınızdan sizi başa çıkamayacak kadar acı veren anılara karşı korumasını istedikten sonra, zihninizden sabırlı olmanıza yardım etmesini isteyin. Kendinize, bu meditasyonda veya bir sonraki meditasyonda geçmiş yaşam anınızı yeniden yaşasanız da, beklemeye istekli olduğunuzu ve bilinçli olarak farkında olmasanız bile bilinçaltınızın değişiklikler meydana getirmeye yardımcı olabileceğini anladığınızı söyleyin. bu, sizi bu tür anıları yeniden yaşamaya daha iyi hazırlayacaktır.

Şunu da unutmayın ki başarının anahtarı, *düşünmemek* bir tünelin sonunda ya da bir kapı aralığında sizi bekleyen ne bulacağınız hakkında. Bilinçaltınızı ikinci kez tahmin etmeye çalışmayın. Bırak işi yapsın.

Bu tavsiyeye uyarsanız ve hala başarılı olamazsanız, tek başına meditasyon sizin için doğru yol olmayabilir. Durum böyle görünüyorsa, diğer yaklaşımları deneyin. Örneğin, tek başına meditasyon yapmakta başarılı olamayan bir kişi, bir ruh haline girmeyi daha kolay bulabilir.

Başka bir kişi tarafından desteklendiğinde geçmiş yaşam farkındalığı. İki veya daha fazla kişi için alıştırmalar" İkinci Bölümde verilecektir.

Gevşeme ve meditasyon sanatında ustalaştıktan sonra, geçmiş yaşamlarınızı hatırlamak için çeşitli kendi kendine hipnotik teknikleri nasıl kullanacağınızı öğrenmek için gerekli tüm temel becerilere de sahip olursunuz. Bir sonraki bölümün konusu bu.

SON NOTLAR

1. Swami Prabhavananda ve Christopher Isherwood, trans ve yorum, *HowtoKnowGod: TheYogaPatanjali'nin Aforizmaları (* New York Mentor, 1953), s. 30.
2. Nvanaponika Thera, *Budist Meditasyonunun Kalbi (* New York Samuel Weiser, 1962), s. 164.
3. Dr. Ernest Pecci, "Başkanın Mesajı" *Geçmiş Yaşam Araştırmaları Derneği ve TerapiBülten* 4, hayır. 3 (Yaz 1984): 2.
4. Roger ve Jennifer Woolger ile görüşme, 17 Aralık 1985.

5 *kendi kendine hipnoz teknik*

Hipnoz kelimesi, farklı insanlar için birçok farklı anlama gelir. Bazıları için saat sallayan bir Svengali imajını çağrıştırıyor. Diğerleri için bu, kanepelerde yatan ve yetenekli psikanalistler tarafından çocukluk anılarına dikkatlice yönlendirilen hastalarla ilişkili bir terimdir. Beş farklı kişiye hipnozun ne olduğunu sorarsanız, muhtemelen beş farklı yanıt alırsınız.

Yıllarca süren çalışmalardan sonra, bilim topluluğu bile insanlara hipnotik bir duruma girdiklerinde ne olduğunu tam olarak açıklayamıyor. Hipnoz yüzeysel olarak meditasyon sırasında elde edilen duruma benzese de, araştırmalar ikisinin fizyolojik olarak oldukça farklı olduğunu göstermiştir. Meditasyon yaparken oksijen tüketimi ilk beş veya on dakika içinde hızla düşer, ancak hipnoz altında gözle görülür bir değişiklik olmaz.[1] Bir hipnotistin emriyle bir özne rüya görmeye de yönlendirilebilir, ancak bu durumda alınan beynin elektroensefalogramları veya EEG'leri, "hipnotik rüyaların" uyku sırasında gördüğümüz rüyalarla aynı olmadığını göstermiştir.[2] Gerçekten de, yalnızca EEG'lerin kanıtlarına dayanarak, hipnozun en çok benzediği bilinç durumunun uyanıklık hali olduğu görülmektedir. Uzun yıllar boyunca bu, şüphecilere 'düşünce' diye bir şeyin olmadığını iddia etme konusunda ilham verdi. *iyi niyetli* hipnoz durumu.

Artık genel olarak hipnozun geçerli bir fenomen olduğu kabul ediliyor ve birçok araştırmacı hipnotik trans dediğimiz şeyin aslında bir dizi değişmiş bilinç durumunu kapsadığına inanıyor.[3] Ayrıca, hipnozu diğerlerinden ayıran fizyolojik kanıtlar olsa da,

son zamanlarda yapılan araştırmalar hipnozun bölünmüş beyin denen şeyle -beynin aktivitelerini sol ve sağ yarıküreleri arasında böldüğü gerçeğiyle- ilgisi olduğunu öne sürmeye başladı.

Artık çoğu bireyde beynin bir tarafının diğerine baskın olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir. Beyin aktivitesindeki bu orantısız bölünmenin bir sonucu, çoğumuzun vücudumuzun bir tarafını diğerine tercih etmemizdir; ya sağlakız ya da solak. Sağ elini kullanıyorsanız, sol beyninizin baskın olduğunun iyi bir göstergesidir ve solaksanız, muhtemelen sağ beyin baskınsınızdır. Sol veya sağ elini kullanmanın yanı sıra, diğer birçok beceri, kendilerini beynin belirli yarım küreleriyle aynı hizaya getiriyor gibi görünüyor. Örneğin, sol beynin artık dil becerileri, kategorilere ayırma ve adlandırma, zamanı işaretleme, sayma, sözlü ifade etme ve analiz etme konusunda daha fazla yeteneğe sahip olduğuna inanılıyor; sağ beyin algısal beceriler, sezgi, hayal gücü, hayal kurma, icat etme, görselleştirme, metaforları anlama konusunda daha fazla yeteneğe sahipken,

Londra'daki Charing Cross Hastanesi Tıp Okulu'nda psikiyatrist Dr. John Gruzelier tarafından yönetilen bir araştırma grubu, yakın zamanda, sol beyin baskınlığı olan bireylerin, sağ beyin baskın olanlardan daha fazla hipnoza yatkın olduklarına dair kanıtlar ortaya çıkardı. Bununla birlikte, Gruzelier ve grubu, aynı zamanda, bu tür sol beyin baskın bireyler hipnotize edildikten sonra, sağ yarıkürelerinin, transları süresince beyin aktivitesinin ana merkezi haline geldiğini de bulmuşlardır. Böylece Gruzelier, başlangıçtaki sol beyin hakimiyetinin önemli olduğu, çünkü bireyin transa girmek için çok gerekli olan incelikle bilenmiş dikkat odağını elde etmesine yardımcı olduğu sonucuna varmıştır. Ancak, böyle bir kişi bir kez hipnotik transa girdiğinde,[4]

Hipnoz fenomeninin karmaşıklığından çıkarılacak ders, insan zihninin görünüşte bitmeyen manzaralarını asla küçümsememiz gerektiğidir. Geçmiş yaşam anılarını ortaya çıkarmak için kullanılan tüm yöntemler bilinçdışıyla bir tür temas gerektirse de, bu yöntemlerin her biriyle ilişkili zihinsel durumlar benzersizdir ve kendi inceliklerine ve farklılıklarına sahiptir. Pratikte en önemlilerinden biri

Meditasyon ve kendi kendine hipnoz arasındaki farklar, kendi kendine hipnozun, değişmiş bir bilinç durumuna neden olmak için bir tür lulling ve monoton görsel imaja dayanmasıdır. Bu bilinç durumu, bir otoyolda orta çizgiyi izleyerek birkaç dakika geçirdiğinizde aldığınız mest olma hissine çok benzer ve hatta bir televizyon programına aşırı derecede kaptırırsanız içine düştüğünüz zamansız duyguya çok benzer.

Hipnoz ayrıca yüksek bir telkine açık olma durumu yaratır. Bunun nedeni, sağ beynin, sol beyinle aynı katı mantık ve inceleme ile şeyleri analiz etmemesi gibi görünüyor. Sağ beyin kendisine söyleneni çocuksu bir masumiyetle kabul eder. Pasif ve itaatkardır. Bilgi istendiğinde, genellikle onu muhteşem ayrıntılı resimlerle sunar. Bu, hipnozu geçmiş yaşam anılarını keşfetmek için özellikle iyi bir araç haline getirir.

TEMEL KENDİNİ HİPNOZ TEKNİK

Bu bölümde, kendi kendine hipnoz içeren birkaç geçmiş yaşam hatırlama tekniğine bakacağız. Geçmiş yaşam meditasyonlarından farklı olarak, bu bölümde açıklanan kendi kendine hipnotik teknikler, genellikle, doğrudan geçmiş yaşam anımsamalarıyla sonuçlanmaz. Aksine, zihni, gün boyunca sezgisel flaşlar şeklinde ve bazen uyku sırasında rüyalar şeklinde geçmiş yaşam anılarını hatırlamaya teşvik etmek için tasarlanmıştır. Ayrıca, içsel benliğin bu anıların hem konusunu hem de ortaya çıkış zamanlamasını kontrol etmesine izin verdiğinden, geçmiş yaşamları hatırlamak için çok güvenli ve kademeli yöntemlerdir.

Başka bir kişiyi nasıl hipnotize edeceğimize dair herhangi bir bilgi eklemedim çünkü bunun eğitimli bir profesyonel tarafından en iyi şekilde yapıldığını düşünüyorum. Geçmiş yaşam terapisti bulma bölümünde bu konu hakkında daha fazla bilgi olacak.

Aşağıda, geçmiş yaşamı hatırlamak için kendi kendine hipnozun temel tekniği yer almaktadır.

Aşama 1 - Tekniği gerçekleştirmek için bir yer seçin Meditasyonda olduğu gibi, kendinizi tamamen rahat hissettiğiniz ve kesintiye uğramayacağınız bir odada kendi kendine hipnoz uygulamalısınız. Oda oldukça sıcaksa, bir ışık trans durumuna girmek daha kolaydır. Hafif bir transa girmekte ustalaşana kadar, dikkatinizi odaklayacağınız bir nesne seçmelisiniz. Tavanda veya duvarda bir nokta, şöminede bir ateş, bir fonograf kaydında dönüp duran bir görüntü, parıldayan bir kristal kolye, hatta sadece yanan bir mum olabilir.

Adım 2—Dikkatinizi nesneye odaklayın ve rahatlayın Kendinizi rahatlattıktan sonra, dikkatinizi nesneye odaklayın (bu alıştırmanın hatırına bir mum kullanacağız) ve nefesinizi derin, uzun ve rahat olana kadar nefesinizi düzenlemeye başlayın. Titreyen mum, onun sıcaklığı ve parlaklığı ve onu çevreleyen parıldayan ışık huzmesi dışında hiçbir şeye odaklanırken diğer tüm düşünceleri kapatmaya çalışın. Kendinize şunu söyleyin: "Bu mum alevini izledikçe daha da rahatlayacağım. Tüm gerginlik vücudumdan boşanıyor ve göz kapaklarım ağırlaşıyor. Yakında o kadar ağır olacaklar ki artık dayanamayacağım. onları açık tutmak için."

3. Adım—Gözlerinizi kapatın ve tüm gerginliğin vücudunuzdan ayrıldığını hayal edin Mum alevi üzerinde bir veya iki dakika meditasyon yaptıktan ve titreyen alev tarafından sakinleşmeye başladıktan sonra, "Şimdi derin bir rahatlama durumuna batacağım" deyin. Sonra gözlerinizi kapatın ve konsantrasyonunuzu yavaşça vücudunuzda gezdirin, her şeyin gevşediğinden emin olun. Ayak parmaklarınızın gevşediğini hissedin. Tüm gerginliğin bacaklarınızdan, kollarınızdan, boynunuzdan ve omuzlarınızdan çıktığını hissedin. Sırt ve yüz kaslarınızı gevşetin.

Adım 4—Kendinizi merdivenlerden inerken görselleştirin Kendinizi çok sakin ve rahat hisseder hissetmez kendinize "Şimdi hipnozun daha derinlerine ineceğim" deyin. Bunu söylediğinde, dairesel bir merdivenden aşağı indiğini hayal et ve merdivenlerden inerken "daha derin, daha derin" demeye devam et. Merdivenlerden kısmen aşağı indikten sonra, sadece on adımınız kaldığını hayal edin. Ayaklarınızı gitmeye devam ederken görselleştirin

aşağı ... aşağı ... ve ondan geriye doğru sayarak her adıma bir sayı verin. "Bir"e ulaştığınızda basamakların ayağına ulaştığınızı ve önünüze baktığınızda rahat bir oda ve sizi bekleyen bir yatağın olduğunu hayal edin. Yatağa doğru yürürsünüz ve üzerine uzandığınız an, sanki daha derin ve rahat bir duruma sürüklenmişsiniz gibi hoş, batan bir his hissedersiniz. Yatakta yatmaya devam ettikçe, daha önce hiç hissetmediğiniz kadar koruyucu ve huzurlu bir karanlık tarafından daha rahat ve daha kuşatılmış hissedersiniz.

Adım 5—Kendinize yakında geçmiş yaşamlarınızdan biri hakkında bir şeyler hatırlayacağınızı söyleyin.
Bu karanlığa rahatça yerleştikten sonra, kendinize yüksek sesle veya zihinsel olarak şunu söyleyin: "Şimdi, derin bir hipnoz halindeyim. Uyandığımda tamamen rahatlamış ve tazelenmiş olacağım. Önümüzdeki birkaç hafta içinde bir ara, geçmiş yaşamlarımdan biri hakkında bir şey hatırla. kendimi çok rahat hissedeceğim ve bu hayatta bilmem gereken bir şeyi bana öğretecek bir anımı hatırlayacağım." Kendinize bu öneriyi verdikten sonra, bilinçaltınızın mesajı aldığından emin olmak için yavaşça ve nazikçe bir veya iki kez tekrarlayın. Ardından, bir süre rahatlamaya devam edin. Işık transından çıkmaya hazır olduğunuzda kendinize, "Şimdi uyanacağım. Ona kadar sayacağım ve ona ulaştığımda tamamen yenilenmiş ve uyanmış olacağım" deyin. O zaman kendini geri say.

Adımları geçmek için kendinize en az on veya yirmi dakika vererek bu prosedürü yavaşça gerçekleştirmeyi unutmayın. İlk seanstan sonra sonuç alabilseniz de, ne kadar çok pratik yaparsanız, o kadar derin trans durumuna gireceksiniz. Hafif bir transa girmenin amacı, bilinçaltınızı ona verdiğiniz önerilere çok daha açık hale getirmektir. Böylece bu tekniği kendinize ders çalışma alışkanlıklarınızın gelişeceğini, depresyonlarınızın zayıflayıp geçeceğini, sağlığınızın düzeleceğini, sigara isteğinizin azalacağını vb. istediğiniz herhangi bir alanda yeniden programlamak için de kullanabilirsiniz. üzerinde.

Bu tekniği geçmiş yaşam araştırması için kullanıyorsanız, en az birkaç hafta boyunca düzenli olarak uygulamak önemlidir. Söz verildiği gibi, geçmiş yaşam bilgisi geldiğinde kendisini şu şekilde sunacaktır.

sezgisel flaşlar Onlara odaklanmaya ve meydana geldiklerinde onları hatırlamaya hazır olmalısınız, böylece anılarınız unutulmuş rüyalar gibi bilinçaltınıza geri kaymaz. Örneğin, bir keresinde New York'ta Central Park West'te sabahın erken saatlerinde gezintiye çıkarken, "Tanrım, güneş ışığının bu binalarda yarattığı renk bana gerçekten St. Petersburg'u hatırlatıyor" diye düşünürken buldum. Bu düşünce o kadar kısacıktı ve o zaman o kadar aşikar görünüyordu ki, neredeyse durup ne olağandışı doğasına ne de bu yaşamda St. Petersburg'a hiç gitmediğim gerçeğine bilinçli olarak dikkat etmedim. Böyle ani gerçekleşmeler için tetikte olun. Böyle bir düşünceye odaklandığınızda, belirli bir çağrışım yapmak için bilinçli bir entelektüel nedeniniz olmadığını fark ederseniz, bu düşünceyi zihninizde birkaç kez tekrarlayın veya not edin, unutmamak için. Ardından, olası geçmiş yaşam bilgilerinin bir parçası olarak günlüğünüze yazın.

KENDİ KENDİNİ HİPNOZ YOLUYLA TEKRARLAMALARÖNERİ

Görselleştirmenin sizin beceriniz olmadığını ve çok daha sözlü veya sağ beyin baskın bir birey olduğunuzu fark ederseniz, alternatif bir yöntem, isteğinizi bir süre boyunca tekrar tekrar tekrar etmektir. Bu rotayı takip etmek için, tekrarlanan telkinlerle kendi kendine hipnoz prosedürünü izleyin.

Geçmiş yaşamları hatırlamak için temel kendi kendine hipnoz tekniğinin 1'den 3'e kadar olan Adımlarını izleyin. Ardından, tamamen rahatladığınız ve tüm gerginliğinizin vücudunuzu terk ettiği noktaya geldiğinizde, aşağıdaki öneriyi zihinsel veya sesli olarak tekrar edin: "Önümüzdeki hafta boyunca bir ara, geçmiş yaşamlarımdan birini hatırlayacağım. " Bunu yaparken başka hiçbir düşüncenin veya görüntünün araya girmediğinden emin olarak aynı kelimeleri beş dakika boyunca tekrarlamaya devam edin. İfadenin anlamını tekrar ederken hissetmeye çalışın ve ezbere okuduğunuz anlamsız heceler akışına dönüşmesine izin vermeyin.

Bunu beş dakika yaptıktan sonra, birkaç dakika daha rahatlayın. Hazır olduğunuzda kendinize "Şimdi uyanacağım. Ona kadar sayacağım ve ona ulaştığımda tamamen yenilenmiş ve uyanık olacağım" deyin. O zaman kendini geri say.

Bu yöntem, hangi geçmiş yaşam anınızı hatırlayacağınızı tamamen bilinçaltınıza bıraktığı için, acı verici anıların çok çabuk ortaya çıkması konusunda endişelenmenize gerek yok. Bu alıştırmada diğer istekleri de değiştirebilirsiniz. Örneğin, "Geçmiş yaşamlarımı hatırlamaya başlayacağım" gibi daha genel bir istek ya da "Viyana'da geçirdiğim hayatım hakkında daha çok şey hatırlayacağım" gibi özel bir istek içerebilirler. Hatta diğer geçmiş yaşam hatırlama teknikleri konusunda doğrudan yardım isteyebilirsiniz: "Bir dahaki sefere meditasyon yaptığımda, şimdiye kadar içinde bulunduğum en derin ve en rahat transa gireceğim."

Belirli bir isteği yerine koyarsanız, bunu geçmiş yaşamdaki acı verici bilgilerin çok hızlı bir şekilde ortaya çıkmasını önleyecek şekilde ifade ettiğinizden emin olmanız gerektiğini unutmayın. Örneğin, "Hazır olduğumda, Viyana'da geçirdiğim hayatım hakkında daha çok şey hatırlayacağım" diyebilirsiniz. Veya, "Viyana'da geçirdiğim hayatımdan daha yararlı ve mutlu anılar hatırlayacağım."

Ayrıca bu egzersizi ne kadar çok uygularsanız sonuçların o kadar dramatik olduğunu unutmayın. Günde bir kez ideal olsa da, istediğiniz hedefe ulaşana kadar haftada üç veya dört kez yeterli olacaktır.

INDEXCARDTEKNİĞİ

Geçmiş yaşamları hatırlamak için son derece güvenli bir başka yöntem ve birçok insan için (şüpheciler dahil) çok başarılı bir yaklaşım, talebinizi bir dizin kartına yazmak ve birkaç hafta boyunca günde en az on veya on beş kez karta bakmaktır. Talep, yukarıdaki önerilere göre ifade edilebilir. Bu teknikle diğer teknikler arasındaki tek fark, trans halindeyken mesajı bilinçaltınıza iletmek yerine, mesajı başkalarıyla iletmenizdir.

bilinçaltınızı, tekrarlama yoluyla ona herhangi bir alışkanlığı veya otomatik yeteneği ilettiğiniz şekilde. Rüyalarla ilgili bölümde anlatıldığı gibi, birkaç indeks kartı hazırlayın ve gün içinde onları sık sık göreceğiniz yerlere, banyo aynanıza, komodininize, sık sık açtığınız bir masa çekmecesine vb. yerleştirin. . Kartı her gördüğünüzde, mesajı sessizce düşüncelerinizden geçirin. Bunu bu tür hafıza araçlarına başvurmadan yapacak zihinsel disipline sahipseniz, mesajı yazmaktan vazgeçebilir ve aklınıza ne zaman gelse sessizce tekrar edebilirsiniz. Ancak, mesajın bilinçaltınıza gerçekten ulaştığından emin olmak için bunu günde en az on kez yapmanız çok önemlidir.

Temel kendi kendine hipnotik teknikte olduğu gibi, bu prosedürü birkaç hafta takip ederek veya hatta bunu düzenli bir alışkanlık olarak benimseyerek, bilinçaltınızın sonunda isteğinize şaşırtıcı bilgiler vererek yanıt vereceğini göreceksiniz. bilinçli inceleme Bunlar sezgisel flaşlar şeklini alacak, bu yüzden gün içinde uygun olmayan anlarda bilincinizi kaybedeceğiniz veya transa sürükleneceğiniz konusunda endişelenmenize gerek yok. Örneğin, tam bir kahve yudumlamak üzereyken, bir saniye içinde, antik Çin'de çay içmeye ne kadar düşkün olduğunuzun farkına varabilirsiniz. Bu yöntemi kullanarak yapılan kısa hatırlamaların ilginç yanı, bazen kendinizi geçmiş yaşam olaylarını, o sahnenin artık günlük yaşamınızın bir parçası olmadığı aklınıza gelmeden önce, birkaç saniye boyunca sevgiyle düşünürken bulmanızdır. Bu benim başıma birçok kez geldi ve bu çarpıcı bir deneyim.

Rezonans Yöntemi gibi, geçmiş yaşam araştırması için kendi kendine hipnotik teknikler, diğer yöntemlere mükemmel bir yardımcıdır ve daha fazla çaba göstermeniz gereken farklı zaman dilimlerini ve kültürleri belirlemede özellikle yararlı olabilir. Bununla birlikte, kendi kendine hipnotik teknikler aynı zamanda bilinçsiz zihninizi genel olarak geçmiş yaşam araştırmalarına hazırlamak için mükemmel "ısınma" egzersizleridir. Düzenli olarak yapıldığında, bilinçaltınızı daha derin keşifler için gerçekten hazırlayabilir ve meditasyon ve rüya çalışması gibi diğer yöntemlerle başarı şansınızı artırabilir.

SON NOTLAR

1. Robert Keith Wallace ve Herbert Benson, "Meditasyonun Fizyolojisi" *İnsan Bilincinin Doğası,* ed. Robert E. Ornstein (New York: Viking Press, 1974), s. 266.
2. Ernest R. Hilgard, *Hipnoz Deneyimi (* New York: Harcourt, Brace & World, 1968), s. 150.
3. Charles T. Tart, *Değişen Bilinç Durumları (* New York: John Wiley ve Oğulları, 1969), s. 229.
4. Liz Grist, "Hipnoz Sol Beyin Baskınlığına Dayanıyor" *YeniBilim Adamı* 103, hayır. 1415 (2 Ağustos 1984): 36.

Bölüm iki:

için keşfetmek

2

6 *rehberli meditasyonlar*

Rehberli meditasyonun arkasındaki temel önerme, bireysel geçmiş yaşam meditasyonlarına çok benzer, ancak kendi başınıza meditasyon yapmak yerine, egzersizin tüm adımlarında sizinle konuşacak başka birinin olması dışında. Bu yaklaşımın yararı, çoğumuz için yavaş, derin nefesler almak, vücudumuzun farklı bölümlerini gevşetmek ve süreç boyunca bize rehberlik eden bir başkası olduğunda düşüncelerimizi belirli bir görselleştirmeye odaklamak için daha kolay olmasıdır. . Yaklaşımdaki risklerden biri, artık geçmiş yaşam olaylarının ortaya çıkarıldığı tek gözetmen olmamanızdır. Bu nedenle rehberiniz veya kolaylaştırıcınız, sizi başa çıkamayacağınız kadar acı verici bir geçmiş yaşam anısına yönlendirmemeye dikkat etmelidir.

TEMEL TEKNİK KABUL EDİLMİŞ GEÇMİŞ YAŞAMMEDİTASYONU

Rehberli meditasyonu denemeye karar verirseniz yapmanız gereken ilk şey, kendinizi tamamen rahat hissettiğiniz bir partner seçmektir. Rehberli meditasyonunuzu özel olarak veya sadece birkaç yakın ve güvenilir arkadaşınızın huzurunda gerçekleştirmenizi tavsiye ederim. Bunun iki nedeni var. Birincisi, geçmiş yaşam keşifleri her zaman çok kişisel ve mahrem bilgileri ortaya çıkarma olasılığını beraberinde getirir.

ve meditasyon yapan kişi, sıradan tanıdıkların önünde bu yüzeye çıkma konusunda kendini rahat hissetmeyebilir. İkincisi, bu bir salon oyunu değil. Başarılı sonuçlar için bir ciddiyet ve güven ortamı şarttır.

Aşağıdaki talimatlar meditasyonu yönlendiren kişi içindir.

1. Adım—Düzenlemek için bir yer seçin İlk bölümde tartışılan yönergelere göre meditasyon yapmak için bir yer seçin.

Adım 2—Ön tartışma Meditasyon yapan kişiyle neyi başarmak istediğini tartışın. Ona hangi koruyucu figürü kullanmak istediğini sorun ve kendi bilinçaltı için sahip olduğu diğer mesajları, keşfedilmesini istediği imgeleri, yanıtlanmasını istediği soruları sorun.

Adım 3—Meditatöre rahatlamaya başlamasını söyleyin Sakin ve nazik bir sesle meditasyon yapan kişiye gözlerini kapatmasını ve zihnini tüm yabancı düşüncelerden boşaltmasını söyleyin. Ardından, aşağıdakileri söyleyerek rahatlamasına yardımcı olun: "Uzun, yavaş, sabit nefeslerle nefes alın ve verin. Bunu yaparken, nefesinizi mümkün olduğunca derin, gergin ve rahat tutmaya odaklanın. Her nefesin yavaş hareket ettiğini hissedin.. ... içeri ve dışarı... içeri ve dışarı... bir akşam gelgitinin nazik, huzurlu dalgaları gibi. Tüm endişelerinizin sizi nefesiniz boyunca terk ettiğini hissedin. Yavaşça derin bir duruma batarken sesimden başka bir şey düşünmeyin. gevşeme On deyince kendinizi büyük bir huzur duygusuyla dolmuş bulacaksınız ve bilinçaltınız söylemem gereken her şeyi duyabilecek Bir ... İki ... Üç ... tüm sıkıntılı düşünceler şimdi aklını terk ediyor Dört ... Beş ... Altı ...
. . . On."

Adım 4—Tema düzenleyiciye ne yapılması gerektiğini söyleyin Meditasyon yapana ikinizin daha önce tartıştığı hedefleri söyleyin. Örneğin: "Devam ettikçe, geçmiş yaşam farkındalığı durumuna gireceksiniz ve bana önceki yaşamlarınızdan birini anlatabileceksiniz. Size çok acı veren hiçbir anıyı hatırlamayacaksınız. başa çıkmak ve yalnızca büyümenize veya anlamanıza yardımcı olacak olayları hatırlayacaksınız

bu hayatta kendinle ilgili bir şey Kendi bilinçaltınıza ne kadar derine inerseniz inin, her zaman güvende olacaksınız ve her zaman sesimi duyabileceksiniz."

Adım 5—Tema düzenleyicisinden koruyucu figürünü aramasını isteyin Devam edin: "Şimdi yüksek benliğinize [veya *diğer tercih edilen koruyucu figür]* koruma için. Zihinsel olarak yüksek benliğinize bir barış mesajı gönderin ve onun sizi gözetlemesini ve bilmenizin önemli olduğu bir anıya sizi yönlendirmesine yardım etmesini isteyin. Yüksek benliğinizin varlığını ve sevgisini şimdi bile hissedin. Güzel bir parlak beyaz ışık bulutunda sizi çevreleyen sevgiyi görün. Bilin ki ışıktan zararlı hiçbir şey geçemez. Acı verici veya korkutucu hiçbir şey yaşamayacaksınız, çünkü yüksek benliğiniz şimdi sizi izliyor ve koruyor."

Adım 6 - Meditasyon yapanı daha derin bir meditasyon durumuna yönlendirin De ki, "Artık daha da derin bir rahatlama durumuna girmeye hazırsınız. Tüm vücudunuz ağırlıksız hale geliyor ... neredeyse yok oluyor ... her son kas gerginliği izi buharlaştıkça. Siz aradıkça ayak parmaklarınız ve ayaklarınız hafifliyor. tüm kas gerginliğinin gittiğini görün Baldırlarınız hafifliyor ve gevşemiş oluyor, bacaklarınız da öyle. Siz huzur ve rahatlama durumuna gittikçe daha da derine sürüklenirken kollarınız adeta havada yüzüyormuş gibi hissediyor. Vücudunuz şimdi o kadar rahat ki, artık maddeden yapılmış gibi hissetmiyor.Daha hafif bir maddeden, yumuşak, parlayan bir ışık bulutundan yapılmış ve kendinizi süzülüyormuş gibi hissediyorsunuz...
. . . altın bir ışık denizinde. On deyince bir durumda olacaksın tam gevşeme. Bir ... İki ... fiziksel bedeniniz artık tamamen yok oldu ve siz ışıktan oluşan bir varlıksınız... Üç ... Dört
. . . ışık bedeninizde istediğiniz yere seyahat edebilirsiniz ve düşüncelerinizin derinliklerine doğru ilerliyorsunuz. Hiçbir şey seni engellemiyor ve tek duyabildiğin benim sesimin sesi. Beş. . . Altı ... Yedi ... tamamen ağırlıksızsın ... Sekiz . . . Dokuz on. Artık derin ve tam bir rahatlama halindesiniz."

Adım 7—meditatöre görselleştirme yoluyla rehberlik edin Devam et, "Artık sahip olduğun

bu duruma ulaştınız, önünüze bakın ve bir koridor göreceksiniz [*veya önceden belirlenmiş başka bir görüntü}.* Koridorda ilerleyin ve aşağı doğru yürümeye başlayın. Zemine dikkat edin, ne kadar güzel. Koridoru kaplayan birçok kapı var ama sonunda sizi bekleyen özel bir kapı var. Yürümeye devam ettikçe, göründüğünü göreceksiniz. Bu çok güzel bir kapı ve siz yaklaştıkça açılmaya başlıyor. Kapıdan girecek ve geçmiş yaşamlarınızdan birine gireceksiniz. Beş deyince kapıdan gireceksin. Bir ... İki ... kapı yaklaşıyor. Üç ... şimdi tamamen açık ve siz onun içinden geçiyorsunuz. Dört... Beş ... şimdi kapıdan girdiniz ve geçmiş yaşamlarınızdan birindesiniz."

8. Adım—Konudan ne gördüğünü açıklamasını isteyin Konu kapıdan geçtiğinde, yapmanız gereken ilk şey ayaklarına bakmasını ve varsa ne tür bir ayakkabı giydiğini size söylemesini istemektir. Daha sonra denekten giysisinin diğer özelliklerini tanımlamasını isteyin. Bir özneyi geçmiş yaşam farkındalığı durumuna getirdikten sonra hatırlanması gereken en önemli şey, ona gördükleri hakkında bilgi veya sonuçlar sunmamaktır. Örneğin, size uzun bir cübbe giydiğini söylerse, geçmiş yaşamında bir kadın olduğunu hatırladığı anlamına gelmez. Bir toga veya benzeri bir giysi giyiyor olabilir. *Deneyim hakkında herhangi bir fikir vermeyin;* sadece konuyu sorgulayın. Onun adı ne? Hangi zaman diliminde olduğunu biliyor mu? (Bilmiyorsa, ona baskı yapmayın - birçok araştırmacı, geçmiş zamanlarda birçok insanın hangi yılda olduğu hakkında hiçbir fikri olmadan günlük yaşamlarına devam ettiğini keşfetti. Bu gerçeği diğerinden deşifre etmeniz gerekecek. konunun size çevresi hakkında anlattığı ayrıntılar. Cinsiyeti nedir? Kariyeri? Ne düşünüyor? Bulunduğu yerde başka biri var mı? Varsa, onlar kim? Ne yapıyorlar ve onlar için önemli olan insanlar var mı? Başka ne görüyor ve gördükleri hakkında ne hissediyor? Bu hayat hakkında bilmesi onun için önemli olan nedir? Şu anki hayatında bu hayattan herhangi birini tanıyor mu?

Meditasyon yapan kişi acı verici bir duruma düşerse, ona başka bir zamana (o yaşamda veya başka bir zamanda) ilerlemesini söyleyin.

hayat) içinde mutlu olduğu. Eğitimli bir terapist değilseniz, *asla* meditasyon yapan kişiye acı verici veya travmatik bir geçmiş yaşam olayı boyunca rehberlik etmeye çalışın.

Adım 9—Meditatörü tekrar dışarı çıkarın Geçmiş yaşam araştırmasını tamamladığınızda, meditasyon yapan kişiye saatin sonunda fiziksel bedenine döneceğini ve tamamen uyanık ve tazelenmiş olacağını söyleyin. Ayrıca ona yaşadığı her şeyi hatırlayacağını da söylemelisiniz. Ardından konuyu tekrar sayın. "Bir... İki ... tüm duygular bedenine geri dönüyor. Üç ... Dört ... Beş ... gördüğün ve yaşadığın her şeyi hatırlayacaksın. Altı ... Yedi ... sen şimdiki zamana geri dönüyoruz. Sekiz ... Dokuz ... On. Tamamen uyanık ve tamamen yenilenmişsiniz."

Meditasyon yapan kişi olarak, bu teknikle önceki enkarnasyonlarınızdan birinin görüntülerini canlandırmak konusunda herhangi bir başarı elde edemezseniz, pes etmeyin. Bu alıştırmadaki koridorun görüntüsünü, meditasyonla ilgili Bölüm 4'te bahsedilen diğer tümevarım görüntülerinden herhangi biriyle değiştirerek tekrar deneyin. Bir şey olup olmayacağı konusunda endişeli bir tavırla başlamadığınızdan emin olun. Durumun böyle olduğunu fark ederseniz, endişenizi bir kenara bırakın ve kendinize güvenin. *niyet* hatırlamak.

Benzer şekilde, görüntüler bir kez zihninizden geçmeye başladığında, "Bu mümkün olabilir mi?" gibi şeyleri merak ederek doğal akışlarını engellemeyin. Veya, "Bütün bunları ben mi uyduruyorum?" Bu, ilk rehberli meditasyonlarımdan birkaçında yaptığım bir hataydı ve süreci anında durdurdu. Tamamen başarılı hatırlama seanslarına başladığımı, sadece arkama yaslanıp bilinçaltımın bana göstermek istediği şeye tanık olmayı öğrenene kadar değildi.

THECHRİSTOS TEKNİĞİ: REHBERMEDİTASYON İLE MASAJ

Yukarıda verilen temel rehberli meditasyon, sizin ve eşinizin önceki enkarnasyonlarınızı keşfetmek için kullanabileceğiniz tek teknik değildir. İki kişi için popüler olan bir diğer yöntem ise "Christos Tekniği" olarak bilinir. Christos Tekniğinin kökeni bir gizemdir. kitabında *Zihnin Pencereleri,* Yöntemin daha iyi bilinen popülerleştiricilerinden biri olan yazar Gerry Glaskin, tekniğe ilk kez, belirsiz bir Avustralya dergisinde rastladığını söylüyor.[1] Konuyla ilgili bir makalede *Yeni Zamanlar,* Craig R. Waters, tekniği Diane ve William Swygard adlı Massachusettsli bir çifte atfediyor.[2] Kökeni ne olursa olsun, Christos Tekniği geçmiş-yaşam-hatırlama repertuarının yerleşik bir parçası haline geldi ve şimdi çeşitli kaynaklarda bunun varyasyonları bulunabilir. Burada sunduğum Christos Tekniği versiyonu bana Carol Dryer tarafından öğretildi.

Başlamadan önce bir not: Christos Tekniğinin bazı varyasyonları, biri meditasyon yapanın kafasına masaj yaparken diğeri meditasyon yapanın ayaklarına masaj yapabilmek için iki kolaylaştırıcı kullanılmasını önerir. Ancak, Christos Tekniği'ni sadece bir kolaylaştırıcı ile başarıyla gerçekleştirdim ve aşağıda tarif ettiğim versiyon bu.

1. Adım—Düzenlemek için bir yer seçin Tekniğe uygulanacak kişi düz, rahat bir yüzeye uzanmalıdır. Zemini kullanmaya karar verirseniz, meditasyon yapan kişinin başının (ve vücudunun gerekli gördüğü diğer bölümlerinin) bir yastıkla rahatça desteklendiğinden emin olun. Kullandığınız yer de görselleştirmeyi kolaylaştırmak için sessiz ve loş ışıklı olmalıdır.

Adım 2—meditatörün alnına ve ayak bileklerine dolgulu bir merhem sürün Meditasyon yapan kişinin alnının "üçüncü göz" bölgesine (kaşların orta noktasının hemen yukarısına) ve ayak bileğinin hemen altındaki ayak bileklerinin her iki yanına Tiger Balm gibi bir miktar mentollü merhem sürün. Bazı mentollü merhemler diğerlerinden daha güçlü olduğundan, tekniği uygulamadan önce merhemi meditatör üzerinde test etmek isteyebilirsiniz, sadece çok güçlü olmadığından ve rahatsızlık yaratmadığından emin olmak için. O zaman meditasyon yapan kişiye gözlerini kapatmasını ve rahatlamasını söylemelisiniz.

3. Adım—Merhemi uyguladığınız yerlere kuvvetlice masaj yapın Merhemi uyguladıktan sonra, avucunuzun içiyle meditasyon yapan kişinin üçüncü göz bölgesine bir veya iki dakika kuvvetlice masaj yapın. Ardından iki elinizi kullanarak önce bir ayak bileğine sonra diğerine kuvvetlice masaj yapın (eğer size yardımcı olan üçüncü bir kişi varsa, siz üçüncü göz bölgesini yaparken onun da meditatörün ayak bileklerine masaj yapmasını sağlayabilirsiniz). Deneğin ayak bileklerine bir veya iki dakika masaj yaptıktan sonra üçüncü gözüne dönün ve işlemi bir kez daha tekrarlayın. Bunu yaparken meditatörün vücudunun sallanmasına yetecek kadar güç kullanın, ancak bu onun için hoş olmayan bir his olacak kadar fazla güç kullanmayın. (Not: Bu güçlü masajın amaçlarından biri, meditasyon yapan kişinin daha da derin bir rahatlama durumuna geçmesine yardımcı olmaktır.)

Adım 4—Tema düzenleyici rahatladıktan sonra, onunla bir dizi görselleştirme hakkında konuşun Meditatöre dört veya beş dakika masaj yaptıktan sonra durun ve sessizce arkanıza yaslanın. Sonra şunu söyleyin: "Şimdi, ayaklarınızın altından birkaç santim daha uzun büyüdüğünüzü hayal etmenizi istiyorum. Bunu yapmanız gereken kadar harcayın ve aslında ayaklarınızın birkaç santim ötesine uzadığınızı hissettiğinizde, bırakın. biliyorum."

Meditasyon yapan kişi, ayaklarının ötesindeki boşluğa uzandığını hissedebildiğini size bildirir bildirmez, ona normal boyutuna geri dönmesini söyleyin.

Ona söyle: "Şimdi aynı şeyi kafanla yapmanı istiyorum. Kafatasının üstünden birkaç santim ötede büyüdüğünü hisset. Tüm hayal gücünüzü buna odaklayın ve gerçekten hissedebildiğinizi hissettiğiniz anda. başınızın üstündeki boşluğa uzanarak bana haber verin."

Yine, meditatör bunu başarır başarmaz, ona normal boyutuna geri dönmesini söyleyin. Bu işlemi tekrarlayın, sadece bu sefer ona birkaç tane uzattığını hissetmesini söyleyin. *ayak* ayaklarının altından, ardından başının üstünden birkaç fit yukarıda. Onu acele etmediğinizden emin olun. Meditatöre, normal boyutunun ötesine genişlemiş olduğu hissini gerçekten hissetmek için gerekli olduğunu hissettiği kadar uzun süre dayanabileceğini vurgulayın.

Bu sürecin son aşamasında ona şunu söyleyin: "Şimdi hissetmenizi istiyorum.

tüm vücudun bir balon gibi şişiyor. Sadece ayak tabanlarınızın ve başınızın üst kısmının birkaç metre ötesine uzanmıyorsunuz, aynı zamanda vücudunuzun her bölümü şimdi fiziksel formunuzun birkaç metre ötesine uzanıyor. Aslında etrafınızdaki havayı hissetmeye çalışın. Döşeme tahtaları boyunca uzanmanın nasıl bir şey olduğunu hissedin [*veya şiltenin yayları]* senin altında. Kendinizi devasa, ağırlıksız, hava dolu bir dev olarak hissedin ve bu görevi tamamladığınızı hissettiğinizde bana söyleyin."

Meditasyon yapan kişi size tüm vücudunun uzayda uzandığını hissedebildiğini söyler söylemez, onu çabucak normal boyutuna küçültün. Ardından balon görselleştirmesini tekrarlayın, ancak bu sefer ondan öncekinden daha da büyümesini isteyin. Egzersizin bu aşamasının üçüncü turunda, meditasyon yapan kişiye bir balon gibi havaya uçmasını söylemek yerine ona şunu söyleyin: "Şimdi kendinizi bedeninizden tamamen ayrıldığınızı hissediyorsunuz. Uzayda yükseldiğinizi hissedin. Şimdi kendinizi görmenizi istiyorum. evinizin çatısına nazikçe yerleşmek [veya *apartman binası].* Kendinizi orada hissettiğinizde, bana gece mi gündüz mü olduğunu söyleyin."

Meditasyon yapan kişi gece olduğunu söylüyorsa, ona geceyi gündüze çevirmesini söyleyin. Tersine, gündüz olduğunu söylerse, gündüzü geceye çevirmesini söyleyin. Egzersizin bu aşamasını tekrarlayın, önce meditasyon yapan kişiye yaşadığı iklimi anlatın ve ardından onu başka bir iklim türüne değiştirmesini isteyin. Örneğin, güneşli bir günü karlı bir güne veya açık bir geceyi yağmurlu ve sisli bir sabaha dönüştürmesini sağlayın. (Not: Bu egzersiz sırasında meditasyon yapan kişinin deneyimlediği ortamın tam kontrolünün kendisinde olduğunu hissetmesi çok önemlidir.)

Adım 5—Tema düzenleyicinin dünyanın yukarısında uçmasını ve ardından geçmiş yaşamlarından birinde aşağı inmesini sağlayın Meditasyon yapan kişi görselleştirilmiş ortamını zahmetsizce kontrol edebildiğinde, şöyle deyin: "Şimdi, üzerinde durduğun çatıdan yukarı ve uzağa uçmanı istiyorum. Dünyanın yukarısına çıkana kadar bulutların ve üst atmosferin arasında uçmaya devam et. Kendinizi uzayda asılı hissedin, Dünya'ya bakın ve altınızda yavaşça döndüğünü görün.Her dönüşte zamanda daha da geriye gittiğini hayal edin.Dönme dürtüsü hissedene kadar dönmesini izlemeye devam edin.Sonra durun. ayağınızı sıkıca üzerine koyarak dönen küre

yüzey. Bunu yaptıktan sonra aşağıya bakın ve ayağınızı hangi kıtaya koyduğunuzu görün."

Artık temel, rehberli geçmiş yaşam meditasyonunda listelenen tüm soruları çözmeye hazırsınız. Meditasyon yapanın gördüğü şeyin akışına uyması her zaman çok önemlidir. Örneğin, Christos Tekniği'ni ilk uyguladığım zamanlardan birinde, ayağımın Dünya'da nereye bastığını, ne tür ayakkabı ve giysiler giydiğimi ve hatta çevremi bile oldukça güzel görmeyi başardım. Ama sonra, tüm bu görüntülerin bana zahmetsizce ve önceden herhangi bir entelektüel fantezi kurmadan gelmesine rağmen, endişelenmeye başladım ve süreç ters gitti. Tabiri caizse "akışa devam edebilene" kadar devam edemedim.

Benzer bir sorununuz varsa, aldığınız bilginin nihai kaynağının önemli olmadığını unutmayın. Belki bir geçmiş yaşam hatırasıdır, ya da belki bilinçaltınızdan fışkıran bir dizi sembolik imgedir. Ne *NS* Önemli olan, doğru şekilde uygulandığında Christos Tekniğinin son derece şaşırtıcı sonuçlar üretebilmesidir. Tanık olduğunuz görüntüler, kendi bilinçaltınızdan gelen geçerli mesajlardır. Onlardan öğrenin ve kendi içsel benliğinizin derinliklerini araştırmak için kullanın.

SON NOTLAR

1. Gerry Glaskin, *Aklın Pencereleri (* New York: Delacorte Press, 1974), s. 1.
2. Craig R. Waters, "Oradasınız" *Yeni Zamanlar,* 20 Şubat 1978, s. 56.

7 *Aktif Hayal gücü teknik*

İki kişinin kullanımına açık olan diğer bir geçmiş yaşam hatırlama yöntemi de aktif hayal gücü tekniğidir. Bu, ilk olarak rüyalarla ilgili bölümde belirtilmiştir (bkz. s. 61-3). Okuduğunuz gibi, aktif hayal gücü, bir rahatlama durumuna girdiğiniz ve hayal gücünüzün bir rüya görüntüsünü almasına ve onunla özgürce koşmasına izin verdiğiniz bir tekniktir. Meditasyonda olduğu gibi, bunu yapmakta zorlandığınızı fark ederseniz, onları tamamen kendi başınıza oluşturmaya çalışmaktansa, bir dizi görüntü aracılığıyla birinin sizinle konuşmasını sağlamak daha kolay olabilir.

Adım 1 – Egzersizi yapmak için rahat bir yer bulun ve hayalperestin rahatlama durumuna girmesini sağlayın Gevşeme teknikleri için Dream Technique Number 1'deki Adım 2 ila 4'ü gözden geçirin (bkz. s. 53-4).

Adım 2—Hayalperestten daha fazla keşfetmek istediği rüya görüntüsünü görselleştirmesini isteyin Hayalperest düşüncelerini susturup rahatladığını hissettiğinde, keşfetmek istediği rüya görüntüsünü gözünde canlandırmasını sağlayın. Elbette, geçmiş yaşam çağrışımına sahip bir oğlu olduğundan şüphelendiği bir rüya görüntüsünü seçmesini sağlamalısınız. Alternatif olarak, meditasyon veya başka bir geçmiş yaşam keşif tekniği sırasında kendisine gelen bir görüntüyü de seçebilir.

Adım 3—Özneye görüntüyü değişmeye başlayana ve bir sahne ortaya çıkana kadar zihninde tutmasını söyleyin. Konu bir görüntü seçtiğinde, görüntü değişmeye ve aktif hale gelene kadar birkaç dakikasını görüntüyü zihninde tutarak geçirmesini sağlayın. Görüntü aktif hale geldiğinde, birincil rolünüz, mümkün olduğunca az müdahale veya renklendirme ile görüntünün kendi iç yönergelerine göre gelişmesine izin vermek için hayalperesti dinlemek ve ona yardımcı olmaktır.

Aşağıda, gerçek bir aktif hayal etme oturumuna dayanan örnek bir konuşma yer almaktadır. Her aktif-hayal etme seansı kendine özgü bir şekilde gelişeceğinden, bu tekniği kullanırsanız mutlaka ne olacağını göstermez. Bununla birlikte, nasıl ilerleyeceğiniz konusunda size bir fikir vermelidir. Bu seanstaki hayalperest, geçmiş yaşamda bir anlamı olduğunu düşündüğü tropikal bir kumsalın tekrar eden bir rüyasını gördü. Aktif-hayal etme seansı, hayalperestin kumsal sahnesini tutmasıyla başlar.
Zihninde.

GÖRÜNTÜLEYİCİ:	Değişmeye başlıyor.
SEN:	Ne görüyorsun?
GÖRÜNTÜLEYİCİ:	Palmiye ağaçları görüyorum ve rüzgar esiyor. Görünüşe göre bir tür fırtına yaşanıyor.
SEN:	Başka bir şey görüyor musun?
SEN:	Genç bir çift görüyorum. Yüksek bir yerde birlikte duruyorlar ve fırtınayı izliyorlar. Sevgili gibi görünüyorlar, ama aynı zamanda bir şeyden rahatsız görünüyorlar. Görüntü artık çok hızlı değişiyor. Adada yaşamanın nasıl bir şey olduğunu gösteren birçok görüntü, uzun tekneler, sahnelerin flaşları görüyorum.
SEN:	Genç çift bu faaliyetlerden herhangi birine dahil mi?
GÖRÜNTÜLEYİCİ:	Emin değilim. Teknelerdeki hiçbir insanın yüzünü gerçekten görmüyorum. öyle görünmüyor

önemli. Şimdi genç çifti tekrar görüyorum. Hala fırtınayı izliyorlar.

SEN: Genç çift hakkında duygusal olarak nasıl hissediyorsunuz?

GÖRÜNTÜLEYİCİ: Onlar için endişeleniyorum. Onları seviyorum.

SEN: Hangisiyle daha çok özdeşleşirsiniz?

GÖRÜNTÜLEYİCİ: Kadın için daha çok hissediyorum. Ama ben erkekmişim gibi hissediyorum

SEN: Şu anda adam olduğunu farz et. Ne hissediyorsun veya görüyorsun?

GÖRÜNTÜLEYİCİ: Bu komik ama insanların utanmamız gerektiğini düşünmesinin yanlış olduğunu düşünüyorum.

SEN: Neye utandın?

GÖRÜNTÜLEYİCİ: Bilmiyorum ama aniden bir köy görüntüsü görüyorum. Özellikle bir kulübe var ve kulübede yaşlı bir kadın var. Nasıl olduğundan emin değilim ama bir şekilde yaşlı kadının utançla bir ilgisi var. Bizim yaptığımız mı yoksa onun yaptığı bir şey mi bilmiyorum ama o benim ailemin bir tavası ve bir şekilde hepimizin üzerine bir rezalet düştü.

SEN: Neden yaşlı kadın gibi davranmayı denemiyorsun? Ne hissediyor ve ne görüyor?

GÖRÜNTÜLEYİCİ: İnsanların kendisine baktığını görüyor ve onların kendi rezaletini düşündüklerini biliyor. Bu onu rahatsız ediyor ama belli etmiyor. Çok cesur, çelik gibi. Utancı gerçekten umursamadığımızı da biliyor ve bu da onda komik bir his bırakıyor. Bir yanı bizim umursamamamızın doğru olduğunu düşünüyor ama bir yanı da yükü tek başına taşımak zorunda olduğu için kırgın. Ah, bence utancın bizimle bir ilgisi var.

ilişki. Gerçekten hiçbir şey görmüyorum, ama belki evli olduğumu ya da başka birine ya da başka bir şeye söz verdiğimi hissediyorum. Aşık olarak kuralları çiğnedik ve bu çok yanlış, çok büyük bir şey olarak kabul edilir. Şimdi yine fırtınaya bakan adam benim. Yaptığımız yanlışın bu fırtınanın çıkmasına neden olup olmadığını biraz merak ediyoruz. Ama çoğunlukla bir nevi seviniyoruz. Sanki fırtınanın köye çok zarar vereceğini biliyoruz ama umursamıyoruz. Köyün bunu hak ettiğini düşünüyoruz.

Bu görünür geçmiş yaşam hatırasının temasının utançla ilgilenmediğini fark eden hayalperest, şimdiki yaşamında da bir aile rezaletine dönüşme potansiyeline sahip bir duruma bulaştığının farkına vardı. Gerçekten de, aktif hayal etme seansında "fırtına çıkıyor" sahnesinin su yüzüne çıkmasının nedeni bu gibi görünüyor. Konuyla ilgili duygularını inceledi ve gerçekte durumun hiç de utanç verici olmadığını, ancak esas olarak ailesinin duyguları hakkında endişelendiğini keşfetti. Ayrıca ailesinin durum hakkında herhangi bir utanç duymasının yanlış olduğuna inandığını ve (bir kez daha) herhangi bir utanç hissetmediği için esas olarak suçluluk duyduğunu fark etti.

Tüm bunları anlayarak (ve başka bir metaforik fırtına daha gelmeden bilinçaltının onu konuya bir kez daha bakması için uyardığını algılayarak), suçluluk duymayı bırakmaya ve duygularını inançlarıyla uzlaştırmaya karar verdi.

Son derece özgür ve geniş kapsamlı doğası nedeniyle, aktif hayal gücü tekniğinin çok geniş bir bilgi dizisi üretme kapasitesine sahip olduğu ve bunların hepsinin burada verilen örnek kadar spesifik veya kullanışlı olmadığı belirtilmelidir. Sonuç olarak, bu şekilde ortaya çıkardığınız bilgiler konusunda dikkatli ve anlayışlı olun. Bir dizi görüntünün kelimenin tam anlamıyla yorumlanması gerektiğini varsaymayın ve hemen sonuçlara varmayın. Bunun yerine, geçmiş yaşamlarınız hakkında soğuk, katı gerçekler yerine olası ipuçlarını elde etmek için bir yöntem olarak aktif hayal gücü tekniğini kullanın. Ara sıra, bundan son derece tutarlı bir hikaye çıkaracaksınız, ama

aynı sıklıkta buğdayınızla birlikte çok fazla saman alırsınız.

Ayrıca, siz ve eşiniz tekniği gerçekten mükemmelleştirmeden önce birkaç saat alıştırma yapmaya hazır olun. Bazen bilinçaltınızın ondan ne istediğinizi tam olarak anlaması biraz zaman alır. Olduğunda, aktif hayal gücü tekniğinin daha derin seviyelerden bir cevher akışını hızlı bir şekilde canlandırmak için en yararlı olabileceğini göreceksiniz.
senin ruhunun.

Üçüncü Bölüm:

ile keşfetmek Profesyonel Rehberlik

8 *ile keşfetmek Profesyonel Geçmiş yaşam terapist*

Bu kitapta verilen yöntemleri denedikten sonra, geçmiş yaşam anılarınız üzerinde daha da derin ve kapsamlı keşifler yapmak istediğinize karar verirseniz, yapacağınız en iyi şey eğitimli bir geçmiş yaşam uzmanının yardımını aramaktır. . Geçmiş yaşam terapisi, açıklanmasını istedikleri tek bir semptomu olan veya geçmiş hakkında yalnızca bir şey öğrenmek isteyen, ancak tüm yaşamlarına (veya yaşamlarına) birbirine bağlı ve devam eden bir süreç olarak bakmak istemeyen kişiler için değildir. Psikolog Ronald Wong Jue'nin gözlemlediği gibi, "Hayat bir dizi semptom ve semptomların hafifletilmesi değildir. İnsanların yaşamları genellikle bir katılım matrisidir."[1]

Geçmiş yaşam profesyonellerinin çoğu, geçmiş yaşam terapisinin yalnızca, büyümek ve mevcut psikolojik, duygusal ve ruhsal benliklerinin sınırlarının ötesine geçmek için güçlü bir dürtüye sahip olan ve aynı zamanda kendilerine bakma cesareti olan insanlar için olduğu konusunda hemfikirdir ve buna işaret etmektedir. dürüstçe ve bu tür değişikliklerin birçok farkındalık, davranış ve sosyal ve kişisel etkileşim kalıplarını içerebileceğini kabul edin. Her şeyden önce, kendini dürüstçe anlama isteği esastır. Hazel Denning'in uyardığı gibi, "Geçmiş yaşam terapisinde bile kendinizi kandırabilirsiniz. Bir şeye bakmaya hazır değilseniz, bakmazsınız. Geçmiş yaşam terapisi herkes için değildir. kendi zayıflıklarına ve geçmişteki suçlarına bakmaya gücü olmayan kimseler için çalışmaz ve

birçok insan kendi hakkındaki gerçeği kaldıramaz. Şuna kadar kaynar: Reenkarnasyon ve geçmiş yaşam terapisi size kendinizden kesinlikle sorumlu olmayı öğretir. Bunu yapamıyorsanız, size deneyimi seçtiğinizi gösteren bir şeye bakmayacaksınız, elbette bilinçaltında. Yani berbat bir anne babanız varsa, onları ben seçtim, bir sebepten dolayı seçtim demek çok zor. Bana böyle davranmaları benim hatamdı. Bu kolay değil."[2]

Ancak, ruhlarının iç bölgelerini keşfetme ve orada buldukları her şeyle yüzleşme cesaretine sahip olanlar için, geçmiş yaşam terapisti ile çalışmanın ödülleri harikadır.

NASIL PROFESYONEL
GEÇMİŞ YAŞAM TERAPİSTİ

İyi bir geçmiş yaşam terapisti bulmanın en iyi yollarından biri, yargısını bildiğiniz ve güvendiğiniz bir arkadaşınız tarafından tavsiye edilmesidir. Size bu şekilde yardımcı olabilecek arkadaşlara sahip olacak kadar şanslı değilseniz, bir alternatif, Geçmiş Yaşam Araştırmaları ve Terapisi Derneği ile iletişime geçmektir. Dernek, nitelikleri ve uygulama yılları da dahil olmak üzere geçmiş yaşam terapistlerinin bir rehberini tutar ve bunları coğrafi bölgelere göre listeler. Listelerinin çoğu Amerika Birleşik Devletleri'ndeki terapistler için olmasına rağmen, bazı uluslararası listeleri var. Rehber, küçük bir üyelik ücreti ödeyerek derneğin ortak veya öğrenci üyesi olan profesyonel olmayan kişilere açıktır. Daha fazla bilgi için, Geçmiş Yaşam Araştırmaları ve Terapisi Derneği'ni yazın. Posta Kutusu 20151, Riverside, CA 92516.

Aralarından seçim yapabileceğiniz bir veya daha fazla isme sahip olduğunuzda, her terapistin deneyimini ve referanslarını göz önünde bulundurun. Araştırmam sırasında konuştuğum hemen hemen her terapist,

Geçmiş yaşam çalışmasında deneyim sahibi olmanın yanı sıra, bir geçmiş yaşam terapistinin diğer psikoterapötik ve danışmanlık teknikleri konusunda da eğitim almış olması kesinlikle gereklidir. Yalnızca eğitimli bir profesyonel, geçmiş yaşam gerilemesi sırasında ortaya çıkabilecek güçlü duyguların nasıl serbest bırakılacağını ve uygun şekilde ele alınacağını bilir.

Bir geçmiş yaşam terapisti ararken en sık verilen ikinci tavsiye, içgüdülerinizi takip etmektir. Örneğin, Geçmiş Yaşam Araştırmaları ve Terapisi Derneği'nin İcra Direktörü Hazel Denning, referans arayan tüm arayanlara, olası bir geçmiş yaşam terapistine telefon etmelerini ve birkaç dakika konuştuktan sonra terapist hakkında nasıl hissettiklerini görmelerini söyler. Açıkladığı gibi, herhangi bir regresyon tekniğinin işe yaraması için bir kişinin bir terapistin yanında kendini rahat ve rahat hissetmesi önemlidir. Diğer geçmiş yaşam uzmanları da aynı fikirde. Onunla konuştuktan veya görüştükten sonra geçmiş yaşam terapistinden hoşlanmıyorsanız veya ona güvenmiyorsanız, bu onun sizin için doğru terapist olmadığının güçlü bir göstergesidir. Zamanını aldığın için özür dilemeli ve aramaya devam etmelisin.

Konuyla ilgili yakın tarihli bir makalede Dr. Ernest Pecci, geçmiş yaşam terapistlerini değerlendirmek için birkaç yararlı işaret sunuyor:

1. Yalnızca bölgenizdeki geleneksel psikoterapistlerin ücretleriyle aynı aralıkta olan saatlik ücretler uygulayan bir geçmiş yaşam terapistine gidin ve fiyatlarının gerekçelerine bakılmaksızın aşırı saatlik ücretler uygulayan geçmiş yaşam terapistlerine karşı dikkatli olun (örneğin, ruh rehberlerinin veya öğretmenlerin katılımı olarak).

2. Bireyin zihnini, bedenini ve ruhunu bir bütün olarak ve dikkate almadan, her biri için (tüm ağrıları aspirinle tedavi etmek gibi) bir geçmiş yaşam olayı oluşturarak izole semptomları hafifletmeye odaklanan geçmiş yaşam terapistlerinden kaçının. geçmiş yaşam deneyimlerini şimdiki yaşamla bütünleştirmenin önemi için.

3. Benzer şekilde, geçmiş yaşam olaylarının önemini en üst düzeye çıkaran ve bunların mevcut tüm semptom ve sorunların nedeni olduğunu iddia eden geçmiş yaşam terapistlerine karşı dikkatli olun. [3]

Potansiyel terapistleri değerlendirmek için faydalı kriterler olmanın yanı sıra, bu son iki tavsiye, geçmiş yaşam terapisine hazır olup olmadığınıza karar vermede son derece yardımcı olabilir. Geçmiş yaşam terapisinin, yalnızca tedavi amaçlı yapılacak bir şey olarak görülmemesi gerektiğini tekrarlamakta fayda var.

eğlence veya bir falcı ziyareti ile aynı bağlamda. Bu, güçlü ve dönüştürücü bir araçtır ve buna maruz kalan çok az kişi değişmeden çıkar.

TERAPÖTİK YAKLAŞIMLAR MEVCUTTUR

Bir geçmiş yaşam terapistine gitmeye karar verdikten sonra, sizin için en iyi ne tür bir regresyon tekniğinin olacağına karar vermeniz gerekecektir. Aşağıda, şu anda mevcut olan bazı terapötik yaklaşımların kısa bir özeti yer almaktadır.

Hipnoz

Geçmiş yaşam anılarından yararlanmak için kullanılan tüm yöntemler arasında çoğu kişi hipnozun en hızlısı olduğuna inanır. Hipnotik bir transta, hatıralar diğer birçok hatırlama yönteminden daha hızlı bir şekilde öne çıkma eğiliminde olmakla kalmaz, çoğu zaman öznenin geçmiş yaşamlarının birçoğu anında erişilebilir hale gelir.

Hipnozun geçmiş yaşamları keşfetmek için şu anda mevcut olan en güçlü ve olağanüstü araçlardan biri olduğuna dair çok az şüphe olsa da, aynı zamanda karmaşık ve çok yönlü bir fenomendir. Bir hipnoterapisti ziyaret etmenin sizin için doğru bir geçmiş yaşam araştırması olup olmadığına dair akıllıca bir karar vermeden önce, bilmeniz ve düşünmeniz gereken birkaç şey var.

Hipnoz en sık olarak yüksek telkine açık olma durumu olarak tanımlanır. Bunun nedeni, bir hipnozcu tarafından yapılan en ufak bir önerinin, hipnotize edilen özne tarafından çoğu zaman gerçeklik olarak algılanmasıdır. Bir hipnozcu, bir deneğe elinde hiçbir duygunun olmadığını telkin ederse, iyi bir hipnotik deneğin eli uyuşacaktır. Benzer şekilde, eğer

Hipnozcu bir soğanın aslında gül gibi koktuğunu ya da odada dev bir Paskalya tavşanı durduğunu, hipnotize olmuş bir kişinin bu telkinleri eşit derecede gerçek olarak algılayacağını öne sürer.

Hipnotize edilmiş bir öznenin telkin edilebilirliğinin etik veya ahlaki ihlal alanlarına uzanmadığı hemen belirtilmelidir. Kötü basının zaman zaman korku filmleriyle hipnoz yapmasına rağmen, sayısız bilimsel araştırma, hiç kimsenin hipnotik bir transta uyanık halde yapmayacakları bir şey yaptıramayacağını fazlasıyla göstermiştir. Zaten bilinçli olarak böyle bir şey yapmayı planlamamışsanız, hipnotize olurken bir insanı öldürmeye veya bir kamyonun önünde dolaşmaya zorlayamazsınız. Araştırmalar, hipnotizmacılar bir özneyi kendi iç yönergelerine karşı çıkmak yerine belirli bir ihlal yapması gerektiğine ikna etmek için ayrıntılı ve zekice yalanlar bulmaya çalıştıklarında bile, bir öznenin transtan çıkacağını göstermiştir. Yine de, Ağrılı bir diş prosedürü geçiren bir deneğe, anesteziye gerek duymayacağını ve ağrı hissetmeyeceğini söyleyin ve (bireyin hipnozcuya güvendiği ve herhangi bir tehdit algılamadığı göz önüne alındığında) hemen kabul edecektir. Zihnin böyle bir kontrolü nasıl başarabildiğini kimse gerçekten bilmiyor.

Zaman zaman hipnotik geçmiş yaşam regresyonunun eleştirmenleri, hipnozun o kadar yüksek oranda telkin edilebilir bir durum olduğu ve hipnotize edilmiş bir kişiden "Bana geçmiş yaşamlarınızdan birini anlatmasını" istemenin yardımcı olamayacağı, ancak olumlu bir yanıt ortaya çıkardığı gerekçesiyle geçerliliğine meydan okudu. Bu tür eleştirmenlerin hesaba katmadıkları şey, deneyimli bir geçmiş yaşam hipnoterapistinin bu gerçeğin çok iyi farkında olduğu ve her zaman yönlendirici sorulardan kaçınmaya çalışacağıdır. Örneğin, hipnotize olmuş bir kişiye "Şu anki bel problemlerinizin geçmiş yaşam nedeni nedir?" diye sormak yerine. bir hipnoterapist basitçe "Şu anki sırt problemlerinizin nedeni nedir?" diye sorabilir. Bu şekilde, geçmiş yaşam nedeni varsa,

Araştırmalar, nüfusun kabaca yüzde 90'ının hipnotize edilebileceğini ve herhangi bir yetenek gibi hipnotik duyarlılığın da kişiden kişiye değiştiğini göstermiştir. Nüfusun sadece yüzde 10'u aşırı derecede derin veya uyurgezer bir transa girebilse de, Philadelphia gibi geleneksel anestezi yerine hipnoz kullanan doktorlar

plastik cerrah Dr. Frank Marlowe—nüfusun yaklaşık yüzde 75'inin ameliyat sırasında acı hissetmeyecek kadar derinden hipnotize edilebileceğini keşfetti. [4] Bir zamanlar kadınların erkeklerden daha hipnotize edilebilir olduğuna inanılıyordu, ancak şimdi hipnotik duyarlılığın seks veya zeka ile hiçbir ilgisi olmadığına inanılıyor (ancak çocuklar yetişkinlerden daha hassastır). Araştırmalar, hipnotize olma yeteneğinin bir dereceye kadar öğrenilebileceğini öne sürüyor. Alıştırma, azim ve özne ile hipnozcu arasındaki doğru kimya ile, derine inmekte zorluk çeken birçok kişi hayatlarının bir noktasında hipnotize edilebilir.

Hipnotik bir geçmiş yaşam gerilemesinin belki de en ayırt edici özelliği, deneyimin canlılığıdır. Eğitimli bir profesyonel tarafından hipnotik olarak gerileyen bireyler, çevrelerindeki çeşitli uyaranları sanki gerçekten oradaymış gibi canlı bir şekilde duyabildiklerini, koklayabildiklerini, hissedebildiklerini ve tadabildiklerini bildirirler. Bu tür geçmiş yaşam durumlarının yeniden yaşanması sırasında deneyimlenen duygular aynı derecede anlık ve gerçektir. Böyle bir canlılığın arzu edilirliği kişisel bir tercih meselesidir. Böyle canlı bir geçmiş yaşam deneyimi düşüncesi sizi heyecanlandırıyorsa veya şüpheciyseniz ve geçmiş yaşamlarınızdan birini somut ayrıntılarla görmenin, deneyimin geçerliliğine ikna olmanın tek yolu olduğunu düşünüyorsanız, bunlar aşağıdaki faktörlerdir. düşünmek. Tersine, hipnoz hakkında okuduktan sonra bunun sizin için doğru olmadığına karar verirseniz,

Ancak, hipnotik bir geçmiş yaşam deneyiminin canlılığının tek başına sizi geçmiş yaşam hipnoterapisini seçmekten korkutmasına izin vermeyin. Deneyimli bir geçmiş yaşam hipnoterapistinin yine de kendi hızınızı belirlemenize izin vereceğini ve herhangi bir geçmiş yaşam keşfine başlamadan önce her zaman bilinçaltınıza danışacağını ve iznini bekleyeceğini unutmayın. Benzer şekilde, deneyimli bir geçmiş yaşam terapisti, duygusal ve psikolojik sağlığınıza her zaman dikkat edecek ve yüzeye çıkması durumunda acı verici veya korkutucu bir geçmiş yaşam anısında kaybolmanıza asla izin vermeyecektir.

Travmatik bir anı üzerinde çalışmanız gerekiyorsa, geçmiş yaşam hipnoterapistinin sizi aşırı şok veya acıya maruz bırakmadan deneyim boyunca size rehberlik etmesinin birçok yolu vardır. Örneğin, hipnoterapistiniz size bir posthipnotik verebilir.

Zor anılarla daha sonraki bir tarihte ve ancak acı veren unsurları dağıldıktan sonra yüzleşme önerisi.

Grup Hipnotik Regresyonu

Hipnoterapi fikri size hitap ediyorsa, bir başka seçenek de grup seansında hipnotize olmaktır. Bu tür grup geçmiş yaşam seminerleri ülke çapında çok popüler hale geldi ve bölgenizde yürütülmekte olan birini bulmanız oldukça olası. Böyle bir yaklaşımın avantajlarından biri, geçmiş yaşam regresyonunun ne olduğu hakkında bir "tat" almanın sizin için hızlı ve kolayca erişilebilir bir yol olabilmesidir. Bir dereceye kadar bir grup seansına katılmak, hipnotik bir özne olarak ne kadar duyarlı olduğunuzu belirlemenin ve geçmiş yaşam hipnoterapisinin sizin için doğru yol olup olmadığına karar vermenizi sağlamanın bir yolu olabilir. Ancak, bir grup durumuna katılmaya karar verirseniz, oturumu yürüten kişinin kimlik bilgilerini ve deneyimini kontrol etmenin yine de önemli olduğunu unutmayın.

Grup yaklaşımının dezavantajlarından biri, geçmiş yaşam deneyiminizin zorunlu olarak bireysel bir seansta gerçekleşen geçmiş yaşam çalışması kadar kapsamlı veya kişisel olamayacağıdır.

Bazı geçmiş yaşam araştırmacıları, bir grup regresyonuna katılırken, kişinin travmatik anıyı serbest bırakmak ve iyileştirmek için gerekli olan acil terapötik takip çalışması olmaksızın travmatik bir geçmiş yaşam durumu yaşama riskini taşıdığını da ileri sürmüşlerdir. Bu olasılığa karşı korunmak için, deneyimli bir hipnoterapist her zaman gruba yalnızca olumlu olayları hatırlamaları için belirli bir hipnotik telkin vererek işe başlar. Ancak bu, kendinizi bir grup durumuna adamadan önce araştırmanız gereken bir şeydir.

Rehberli Meditasyon

Tüm geçmiş yaşam terapistleri hipnoz kullanmaz. Birçoğu, regresyon araçları olarak farklı rehberli meditasyon biçimlerini kullanmayı tercih ediyor. Bunun özellikleri

yaklaşım hem bireysel meditasyonla ilgili 4. Bölüm'de hem de rehberli meditasyonla ilgili 6. Bölüm'de ele alınmıştır.

Hayalimdeki meslek

Canlı bir rüya yaşamı olan veya rüyaların bilinçaltınızla iletişim kurmanız için özellikle yararlı bir yol olduğuna inanmak için başka bir nedeni olan bir bireyseniz, pratiğinde rüya çalışmasını kullanan bir terapist aramak isteyebilirsiniz. .

Netherton Yöntemi

Geçmiş yaşam bilgilerini ortaya çıkarmak için son zamanlarda geliştirilen tekniklerin en ilginçlerinden biri Kaliforniyalı psikolog Morris Netherton'dan geliyor. Netherton'un yöntemi, herhangi bir tür değiştirilmiş bilinç durumunu içermez, bunun yerine geçmiş yaşamı hatırlamak için duygusal olarak yüklü anahtar ifadeleri tekrarlamaya dayanır.

Netherton'un tekniğinin ardındaki temel bilgelik -konuşmamızdaki tekrar eden temaların içsel benliklerimizle ilgili gizli ve bilinçsiz bilgiler içerdiği- yeni değil. Aynı zamanda, bir kişinin kişiliğinin anahtarı olarak iç gözlemden ziyade davranışı vurgulayan psikoloji dalı olan Gestalt psikolojisinde bulunan terapötik tekniklerin temelidir. Ne *NS* Yeni olan, Netherton'ın konuşmamızdaki tekrar eden temaların geçmiş yaşam anılarımızı ortaya çıkarmada oldukça etkili olabileceğini keşfetmesidir.

Netherton'un tekniğini kullanırken, geçmiş yaşam terapisti önce hastayla tıbbi ve aile öyküsü hakkında konuşur ve sorunları hastanın algıladığı şekilde tartışır. Bu konuşma sırasında terapist, hastanın özel olarak vurguladığı veya tekrar tekrar döndüğü tüm ifadelere veya ifade dönüşlerine dikkat eder. Örneğin, terapist, hastanın hayatındaki çeşitli durumlardan tekrar tekrar "boğucu" olarak bahsettiğini görebilir veya her sorunu "Her şeyi denedim ve bu umutsuz" diyerek özetleyebilir. Sonrasında

Bir cümleyi ayırarak, terapist hastadan uzanmasını ve kelime veya kelimelere konsantre olmasını, aklına ek bir cümle veya zihinsel resim gelene kadar tekrar etmesini ister. Netherton'ın belirttiği gibi, "Bu noktada çoğu hasta, bir boşluk çizeceklerinden, 'flop yapacaklarından' korkarlar. Ancak neredeyse istisnasız olarak, bir cümlenin sürekli tekrarı hastanın zihnini bir görüntüye yönlendirecek ve oradan ilerleyeceğiz.Sıklıkla, yeni bir hasta nihayet ilk geçmiş yaşam imgesine geçtiğinde, sahne bir anda gelişecektir. dörtnala, hastayı şok ediyor ve neredeyse onu eziyor." [5]

Örneğin Netherton, içinden çıkamadığı, açıklanamayan ve ezici bir mutsuzluk duygusundan mustarip olduğu için Netherton'dan yardım isteyen yirmi dört yaşındaki bir ofis çalışanının örneğini aktarır. Giriş konuşmaları sırasında Netherton, hastanın tekrar tekrar üç cümleye döndüğünü keşfetti: "itmek ve çarpmak", "nefesimi alamamak" ve "karmaşaya saplanıp kalmak". İfadeler özellikle ofisinin "korkunç kargaşasını" ve nefes alabilmek için sık sık ayrılmak zorunda kaldığını anlattığında belirginleşti.

Netherton bu ifadelere dikkat çekti ve hastaya aklına herhangi bir görüntü getirip getirmediğini sordu. Yüzünden alaycı bir bakış geçti. "Eh, burası benim evim," diye yanıtladı aniden. "Sanırım burada yaşamam gerekecek." Bir şeylerin peşinde olduğunu fark eden Netherton, itaatsizliği nedeniyle küçük bir sandıkta kilitlenerek cezalandırılan siyah bir köle olduğu önceki bir varoluşu anlatana kadar bu cümleyi tekrarladı. Açıkladığı gibi, bu kadar yakın sınırlar içinde yaşamak ve kendi pisliğinin iğrenç, tiksindirici havasını solumaya zorlanmak onun için dayanılmazdı ve bilinçsiz bir düzeyde, bir başkası tarafından "itici ve itilip kakılma" anısının etkisindeydi. bir köle, "nefes alamamak" ve böyle "korkunç bir karmaşa" içinde hapsolmak. [6]

kitabında *Geçmiş Yaşamlar Terapisi (* Nancy Shiffrin ile birlikte yazılmıştır), Netheron, bu tür duygusal olarak yüklü ifadelerin tekrarının bir sonucu olarak birçok spontane gerileme ve şifa örneği verir.

Vücut Masajı Kullanan Regresyon Teknikleri

Bazı geçmiş yaşam terapistleri de vücut masajını bir gerileme tekniği olarak kullanır. Terapistler tarafından masajın kullanım amacı ve derecesi değişir. Örneğin, bazı terapistler masajı diğer regresyon tekniklerine ek olarak, sıklıkla hastanın geçmiş yaşamdaki bazı vücut yaralanmalarını içeren bir anı ile başa çıkmasına yardımcı olmak için kullanır.

Bununla birlikte, masajı birincil regresyon aracı olarak kullanan bazı terapistler de vardır. Böyle bir terapist, emekli California eurythmics öğretmeni Kay Ortman'dır. Ortman, Bach'ın eserleri gibi duygusal olarak heyecan verici müzikler çalarken birkaç saat masaj yaparak insanları geriler. Tekniğinden geçen hastaları, bunun oldukça etkili olduğunu iddia ediyor. katkıda bulunan bir editör olarak *İnsan davranışı* Ortman'ın çalışmasıyla ilgili bir makalede şunları söyledi: "Sonraki beş saat içinde o odada olanlar hayatımın en tuhaf deneyimiydi... Uyuşturucu kullanmadım. Transta değildim, uykuda ve rüyada değildim. . . . [as] diğer zamanların ve yerlerin görüntüleri aklımdan uçup gitti Editör, masaj regresyonunun kendisini ve başkalarını algılama biçimi üzerinde "derin bir etkisi olduğu" ve "artık reenkarnasyon konusunda şüpheci olmadığı" sonucuna vardı.[7]

Önceki enkarnasyonlardan hatıralara erişmek için birçok terapötik teknik vardır. Bazı terapistler medyumların kullanımını kullanır ve diğerleri geçmiş yaşam anılarının kilidini açmak için uyuşturucu kullanır. Sonunda, çoğu şeyde olduğu gibi, her şey kişinin kendi kişisel gereksinimlerine ve tercihlerine bağlıdır. Ancak, bu bölümde tartışılan bilgiler, bir profesyonel tarafından geri çekilmek istediğinize karar verirseniz, hangi tekniğin sizin için en iyi olacağını seçmeniz için yararlı bir temel sağlamalıdır.

SON NOTLAR

1. Ronald Wong, Jue, Ph.D., "Geçmiş Yaşam Terapisi: Varsayımlar, Aşamalar ve İşlem," *Geçmiş Yaşam Araştırma ve Terapi Derneği Bülteni* 4, hayır. 2 (Bahar 1984): 6.
2. Dr. Hazel Denning ile görüşme, 22 Ocak 1986.
3. Dr. Ernest F. Pecci, "Başkanın Mesajı." *Geçmiş Yaşam Araştırmaları Derneği veTerapiBülteni* 4, hayır. 2 (Bahar 1984): 2.

4. Joanne Silberner, "Bıçak Altında Hipnotizma" *Bilim Haberleri* 129, hayır. 12 (22 Mart 1986): 187.
5. Morris Netherton, Ph.D. ve Nancy Shiffrin, *Geçmiş Yaşamlar Terapisi (* New York: Ace Books, 1978), s. 24-25.
6. Aynı eser, s. 45-46.
7. Benim, "Kay Ortman'ın Yolu" *İnsan davranışı,* Mayıs 1979, s. 28-34.

9 *ile keşfetmek medyumlar ve Başka metafizik Kaynaklar*

Geçmiş yaşam araştırmasının en tartışmalı ama umut verici yollarından biri, bir medyumla istişaredir. Konuyu ayırt edici ve açık bir zihinle inceleyen herkes için, aramızda normal duyusal bilme araçlarına sahip olmadıkları bilgilere psişik olarak uyum sağlayabilen yetenekli bireyler bulunduğuna şüphe yoktur. Ayrıca, bu kişilerden bazılarının bu kitapta geçmiş yaşam bilgisi olarak adlandırdığımız şeye uyum sağlayabileceklerine dair çok az şüphe vardır. Herhangi bir psişik yeteneğinin ne kadar geniş kapsamlı olduğuna veya aktardıkları geçmiş yaşam bilgilerinin ne kadar doğru olduğuna gelince, bu soruların cevapları insan kişiliği kadar çeşitlidir.

Birçok psişikte bulundum ve bu konudaki deneyimlerim tüm olasılıkları kapsıyor. Bazı okumaların tamamen çöp olduğunu düşündüm. Görünüşe göre yetenekli medyumlar bana geçmiş yaşamlar hakkında hiçbir yankı hissetmedim anlattılar ve başkalarından da çocukluğumdan beri sahip olduğum çeşitli geçmiş yaşam anılarını ayrıntılı olarak anlattım. Sonuç olarak, yetenekli bir psişik bulmaya başladığınızda, hem ayırt edici hem de sağduyulu olmalısınız. Bununla birlikte, size gerçekten "uyum sağlayabilecek" bir medyum bulduğunuzda ve bunu bileceksiniz.

birini bulduğunuzda - geçmiş yaşam anılarınızı keşfetmenize yardım etmede çok yardımcı olabilir.

BULMAAPSİşik

İyi bir psişik bulmanın en iyi yolu, diğer profesyonelleri bulmakta olduğu gibi, bir arkadaşın tavsiyesi, hatta daha iyisi, geçmiş yaşam psikoloğu veya başka bir New Age uzmanının tavsiyesidir. Başka bir olasılık, ülke çapında filizlenen medyumlar için birkaç profesyonel kuruluştan biriyle iletişime geçmektir. Böyle bir organizasyon San Jose, California'daki Psişik Uygulayıcılar Derneği'dir. Hem profesyonel bir organizasyon hem de medyumlar için bir tür Better Business Bureau olarak tasarlanan APP, 1980'de medyum Mary Palermo tarafından kuruldu, çünkü yirmi yıldan fazla bir süredir pratik bir psişik danışman olarak, aynı kategoride toplanmaktan bıkmıştı. çingene falcılar ve şüpheli etik diğer sözde medyumlar.

APP, profesyonel bir dernek olarak işlev görmenin yanı sıra, dürüst ve samimi medyumlara bir sertifika süreci sunar. Kalifiye olmak için, bir psişik pratisyen bir etik beyanı imzalamalı, referans mektupları ve "kendini tanımlama" sağlamalı ve gönüllü psikologlar, profesörler ve diğer ilgili profesyonellerden oluşan bir panel tarafından yürütülen sözlü bir değerlendirmeyi geçmelidir. Daha fazla bilgi, Association of Psychic Practitioners, PO Box 6892, San Jose, California 95150 adresine yazılarak elde edilebilir.

APP'nin profesyonel üyelerinin çoğu Batı Yakası'nda olmasına rağmen, ülkenin diğer bölgelerinde de benzer kuruluşlar var. New York bölgesinde, New York Spiritualists Center, Inc. ve onun kardeş kuruluşu Metafizik ve Parapsikoloji Enstitüsü, nitelikli bir medyum bulmakla ilgilenen kişilere (ücret karşılığında) sevk hizmetleri de sunmaktadır. Her ikisinin de adresi 225 East 74 Street, New York, New York 10021'dir. Birçok topluluğun sarı sayfalarında listelenen parapsikolojik veya New Age organizasyonları vardır.

yardım. Palermo, iyi reklamın mutlaka iyi bir medyum anlamına gelmediği konusunda uyarsa da, bazı toplulukların sarı sayfalarda medyum listeleri bile vardır. Dediği gibi, "Reklamlarla gidemezsiniz. Bu medyumların bazılarının harika basın ajanları var."[1]

Tıpkı bir geçmiş yaşam terapisti bulmakta olduğu gibi, dikkate alınması gereken ilk şeylerden biri, potansiyel psişikiniz hakkında ne hissettiğinizdir. Bu, yalnızca iyi bir okuma için bir psişik ile iyi bir uyum gerekli olduğu için değil, aynı zamanda sezgilerimiz genellikle bir durumun bizim için ne kadar "doğru" olduğuna dair en iyi asit testi olduğu için önemlidir. Medyumu arayın ve birkaç dakika konuştuktan sonra onun hakkında nasıl hissettiğinizi görün. Carol Dryer, iyi bir medyum ararken, "duygularınızın peşinden gitmeniz gerektiğini" tavsiye ediyor.[2]

Aynı konuyu ele alırken, Palermo bana birinin kabaca aynı prosedürü izlemesi gerektiğini düşündüğünü söyledi. Psişik danışma arayanlara soru sormaktan korkmamalarını tavsiye ediyor. Medyumun kaç yıllık deneyime sahip olduğunu öğrenin. Ne ücret aldığını ve ücreti karşılığında tam olarak ne teklif ettiğini öğrenin. Eğitiminin ne olduğunu ve herhangi bir metafizik düşünce okuluna bağlı olup olmadığını öğrenin. Palermo ayrıca müstakbel bir psişik pratisyene, hem niteliklerini hem de samimiyetini daha iyi belirlemek için müşterilerinden biriyle konuşmanın mümkün olup olmayacağını sormayı önerir (ancak Palermo, müşteri-danışman mahremiyetinin her zaman bir psişiğin başka bir psişik vermesine izin vermeyebileceği konusunda uyarır. müşterinin adı).

Burada iyi bir psişik için alışveriş yaparken akılda tutulması gereken birkaç önemli nokta daha var.

- Paraya aşırı önem veren medyumlara karşı dikkatli olun. Örneğin, bir psişik, psişenizde olup bitenlerden çok cüzdanınızda neler olup bittiğiyle ilgileniyorsa, bu size onun hakkında bir şeyler söylüyor olabilir. Benzer şekilde, size bir miktar para karşılığında bir laneti kaldırabileceğini, evliliğinizi düzeltebileceğini veya size bir sevgili bulabileceğini söyleyen herhangi bir medyumdan kaçının.
- Hayatınızı kontrol etmeye veya manipüle etmeye çalışan medyumlara karşı dikkatli olun. İyi bir psişik, emirler değil, görüşler sunar ve nadiren - eğer varsa - kesinlikle yapmanız gereken bir şey olduğunu söyler.

- Aşırı derecede iltifat eden ve sizin için akıl almaz geçmiş yaşam senaryoları savuran medyumlara karşı dikkatli olun, örneğin, "Bir lider olarak büyük beceriniz nedeniyle Julius Caesar'dınız ve sonra olağanüstü duyarlılığınız nedeniyle Michelangelo oldunuz. " Benzer şekilde, okumaları, "Zamanınızı her zaman akıllıca kullanmıyorsunuz" gibi, herkes için geçerli olan basmakalıp ve genellemelerden başka bir şey olmayan medyumlara karşı dikkatli olun.
- Size yüzde yüz doğru olduklarını söyleyen ya da bir şekilde kozmik olarak özel ve seçilmiş olduklarını ve psişik bilgiye doğrudan bir bağlantısı olan Dünya üzerinde sadece bir avuç psişik uygulayıcıdan biri olduklarını söyleyen medyumlara karşı dikkatli olun. Hiçbir psişik yüzde yüz doğru değildir ve size yanlış yönlendirildiğini veya yalan söylediğini söyleyen herhangi bir medyumdur. Benzer şekilde, size verdikleri tavsiyenin bir şekilde taşa kazınmış olduğunu söyleyen medyumlara karşı dikkatli olun. İyi bir psişik, ayarladığı şeyin bir potansiyeller ve olasılıklar alanı olduğunu her zaman kabul edecektir. İyi bir psişiğin size söylediği bazı şeyler "büyük olasılıkla" olabilir, ancak yetenekli bir kahin size bir şeyin değişmez veya mutlak olduğunu nadiren söyleyecektir.
- Size söylediklerini kaydetmenizi istemeyen medyumlara karşı dikkatli olun. Pek çok iyi medyum elbette size okuduklarınızın bir teyp kaydını verecektir, ancak eğer konsültasyonunuzu kaydetmeyi teklif etmezlerse, bunu kendiniz kaydettiğinizden emin olun. Çoğu zaman bir okumayı yeniden dinleyerek, psişiğin size söylediği ve ilk seferinde kaçırmış olabileceğiniz birçok şeyi daha net bir şekilde anlayacaksınız.

- Yaptıklarını bir sır perdesi ardına gizlemeye çalışan ya da karanlık ve mistik sırlarını açığa vurmak istemediklerini ileri sürerek prosedürleriyle ilgili basit soruları yanıtlamayı reddeden medyumlara karşı dikkatli olun. Diğer profesyoneller gibi, dürüst ve samimi medyumlar da yaptıkları şey hakkında açık olacaktır.

NASIL IFAPSYCHIC GERÇEKTEN PSİKİKTİR?

Samimi ve güvenilir olduğunu düşündüğünüz bir medyum bulduğunuzda ve onunla görüşmeye başladığınızda, psişik olup olmadığı hızla ortaya çıkacaktır. Yetenekli bir psişik size kendiniz hakkında çok doğru bilgiler verebilir. Medyumun becerisine ve vurgu alanına bağlı olarak, sağlığınız, psikolojik yapınız, ilişkileriniz veya iş koşullarınız hakkında bilgi olabilir. Durum ne olursa olsun, -söylediklerinin içeriği aracılığıyla- hayatınız hakkında, görünüşünüzden ve verdiğiniz kısa tanıtım bilgilerinden elde edebileceği tüm gerçeklerden çok daha spesifik bilgilere sahip olduğunu çabucak ortaya koyacaktır. o. Örneğin, çıplak gözle görülemeyen bir iç anatomik anomalim var,

Bazen bir medyumdan hiçbir anlam ifade etmeyen bir okuma alabilirsiniz. Bu, psişiğin (birazdan değineceğim nedenlerden dolayı) sizinle ilgili hiçbir doğru bilgiye uyum sağlayamadığı anlamına gelebilir. Bu, psişiğin size henüz bilinçli olarak duymaya veya kabul etmeye hazır olmadığınız bir şey söylediği anlamına gelebilir. Veya psişik bir sahtekarlık olduğu anlamına gelebilir. Bu üç ihtimalden hangisinin doğru olduğunu belirlemek size kalmıştır. Sahtekarlığı ekarte etmeye çalışarak başlamalısınız. Psişik, yerleşik ve iyi bilinen bir kahinse veya oldukça zeki birkaç arkadaşınız tarafından size şiddetle tavsiye edildiyse, sahtekarlığı geçici olarak ekarte edebilirsiniz. Tersine, psişik size geçmiş yaşamlarınızda her zaman ünlü olduğunuzu söylerse, ya da size birkaç yüz dolar değerinde sihirli kristal satarak auranızı dengelemeyi teklif ederse, kandırıldığınıza inanmak için nedenleriniz var. Hala emin değilseniz, oturumunuzun kaydını yakın ve güvenilir bir arkadaşınıza oynatın ve onun bu konudaki görüşünü görün.

Durumu inceledikten sonra, psişiğin bir

yetenekli ve samimi bir kahin, ancak okuma hala sizin için bir anlam ifade etmiyor, psişiğin size duymaya veya kabul etmeye hazır olmadığınız bir şey söyleyip söylemediğini düşünün. Bunu yapmanın iki yolu vardır. Okuduklarınızın teyp kaydını yakın ve güvendiğiniz bir arkadaşınıza dinletin ve dürüst bir görüş isteyin. Sıklıkla, yakın arkadaşlarımız içimizde henüz yüzleşmeye hazır olmadığımız şeyleri görebilirler. Başka bir seçenek de kaseti bir kenara koymak ve zaman zaman daha sonra oynatmak. Medyum Carol Dryer bana, başlangıçta söyleyeceklerine çok şüpheyle yaklaşan müşterileri olduğunu, aylar hatta yıllar sonra, kaseti son bir kez dinlemeye karar verdikten sonra her şeyin sonunda, aniden mantıklı olduğunu söylemek için aradığını söyledi. onlara. (Ben de daha sonraki bir tarihte seansların kasetlerini dinlerken bu deneyimi yaşadım.)

Bununla birlikte, bu seçenekleri keşfettikten sonra, etik, samimi ve genellikle çok yetenekli bir falcının size birçok hiyeroglif kadar esrarengiz bir okuma verdiğine karar verirseniz, üzülmeyin. Bazen en iyi medyumlar bile ıskalar. Gerçekten de, altı arkadaşıma yetenekli bir medyum tavsiye edersem, çoğu parlak raporlarla geri dönecek olsa da, gruptaki en az bir kişinin seansın sonuçlarından her zaman hayal kırıklığına uğrayacağını sık sık buldum. Bunun neden olduğunu bilmiyorum. Belki de arkadaş, medyumun söyleyeceklerini dinlemeye hazır değildi. Belki de, herhangi bir yetenekli insan gibi, psişik sadece boş bir gün geçirdi ya da psişik ile birey arasındaki kimya doğru değildi. Durum ne olursa olsun, birçok araştırmacı da aynı fenomen hakkında yorum yapmışlardır,

Yetenekli bir psişik bulduğunuzda, size söyleyeceği geçmiş yaşam bilgilerinin bir kısmına tıklamanız yeterli olacaktır. Bunun doğru olduğunu bileceksiniz çünkü içinizdeki derin bir şeyi çekiştirecek ya da daha önce hiç anlamadığınız ya da birbirine bağlamadığınız kendinizle ilgili bütün bir bilgi takımyıldızını birdenbire anlamanızı sağlayacak. Öte yandan, bazı geçmiş yaşam bilgileri sizde herhangi bir tepki uyandırmayabilir ve kütüphaneden rastgele yırtılmış bir sayfadan daha tanıdık veya anlamlı görünmeyebilir. Durumun böyle olduğunu fark ederseniz, bilgiyi bu kitapta verilen yöntemlerden biri ile elde edilen herhangi bir potansiyel geçmiş yaşam hafızası gibi ele almalısınız. Ona bakın ve bir psikolog, tarihçi ve bir bilim adamının incelemesiyle değerlendirin.

avukat. Geçmiş yaşamlarla ilgili daha önce tartışılmış olan tüm istatistiksel gerçekleri aklınızda tutun ve eğer size yabancı kalırsa, ancak tarihsel geçerliliği varmış gibi görünüyorsa, geçmiş yaşam günlüğünüze yazın ve sonra bekleyin ve görün. bilgileri doğrulayan veya çürüten başka bilgi parçalarıyla karşılaşmayın. Reenkarnasyon bir gerçekse, hepimizin düzinelerce, hatta yüzlerce hayat yaşadığımızı ve hepsinin bize hemen tanıdık gelmediğini unutmayın. Bununla birlikte, bir psişik ne kadar esrarengiz bir şekilde doğru görünürse görünsün, hiçbir medyum her zaman doğru değildir ve söyledikleri her şeyin müjde olarak alınmaması gerektiğini de unutmayın. En yetenekli kahin bile ara sıra yanlış dalga boyuna uyum sağlayabilir.

KABULOURPSYCHICS İNSANLIK

İyi bir ilişkinizin olduğu bir kahin seçtikten sonra, iki önemli şeyi hatırlayın. İlk olarak, onun psişik yeteneklerine olan hayranlığınızın, psişiğin ne tür bir insan olduğuna dair algınızı bulandırmasına izin vermeyin. Piyano çalma yeteneğinin kendi başına size piyano çalan kişinin bütünlüğü veya bilgeliği hakkında hiçbir şey söylememesi gibi, paranormal işleyiş yeteneği de şefkat, etik veya ruhsal bilgelik alanlarında mutlaka eşit bir hediye anlamına gelmez. Psişik işlev, ruhsal gelişimin bir sonucu olabilse de, başka faktörlere de bağlı olabilir. Bu nedenle, bir medyumun yeteneği karşısında ne kadar gözünüz kamaşmış olursa olsun, onu tam olarak tartın ve her birimizi insan yapan diğer alanların tümüne ne kadar dahil olduğunu hissedin. Bir medyumu yalnızca psişik yeteneğine dayanarak gurunuz yapmayın.

İkincisi, yetenekli bir kahinle çalışmaya başladığınızda, onun bir psişik olarak becerilerinin sizi kozmik gerçek üzerinde bir köşesi olması gerektiğine ikna etmesine izin vermeyin. Medyumların da tıpkı bizler gibi fikir ayrılıkları ve düşünce özellikleri vardır ve herhangi iki falcının tamamen aynı kozmik dünya görüşünü paylaşıp paylaşmadığı şüphelidir. Benzer şekilde, bir psişiğin aldığı bilgi her zaman kendi düşüncelerinden ve içsel düşüncelerinden süzüldüğü için.

Önyargılar, bir duyarlı kişi ne kadar yetenekli olursa olsun, aktardığı bilgiler her zaman en azından biraz renklenecek ve sırf ondan geçtiği gerçeğiyle çarpıtılacaktır. Belki de bu yüzden olağanüstü yetenekli medyumlar hemen hemen her zaman genellikle şaşırtıcı açıklamalarını birkaç açık saçmalık ile lekeliyorlar. Örneğin, köktendinci bir Hıristiyan olan psişik Edgar Cayce, transta değilken, verdiği geçmiş yaşam bilgilerinin çoğunda oldukça doğruydu, ancak aynı zamanda, kendisine gelen insanların istatistiksel olarak baskın bir kısmını geçmiş için söyleme eğilimindeydi. - İsa'yı tanıdıkları ve onunla konuştukları bir yaşamları olduğuna dair yaşam okumaları.

Buradan çıkarılması gereken nokta, bir psişik ne kadar doğru görünürse görünsün, tıpkı biz ölümlüler gibi onların da yanılabilir olduklarıdır. Yetenekli bir duyarlı kişinin size söylediği dokuz şey sinir bozucu bir şekilde doğruysa, ancak onuncusu saçma görünüyorsa, onu inanç sisteminize sokmaya çalışırken uykunuzu kaybetmeyin. Sadece saçmalık olabilir.

GEÇMİŞ HAYAT KEŞFİ YOĞUNLUK

Birçok mistik geleneğe göre geçmiş yaşamlarınız hakkında astroloji aracılığıyla bilgi edinebilirsiniz. Örneğin, onun kitabında *Bir Yogi'nin Otobiyografisi,* Paramahansa Yogananda, kişinin astrolojik doğum haritasının aslında tüm geçmiş karmanın bir portresi olduğunu ve kişinin bu mevcut enkarnasyona getirdiği etkilerin olduğunu iddia eder. Yazdığı gibi, "Bir çocuk, göksel ışınların bireysel karması ile matematiksel uyum içinde olduğu o gün ve o saatte doğar."[3] Bu nedenle, kişinin doğum haritasının yetenekli bir astrolog tarafından yorumlanmasıyla Yogananda, kişinin yaşamı üzerinde en güçlü ve biçimlendirici etkiye sahip olacak olan karmaların farkına varabileceğini ve doğru davranış, dua ve ruhsal kendini gerçekleştirme yoluyla kişinin bu karmaların farkına varabileceğini söyler. hatta olumsuz karmaları iyileştirebilir ve "kılıç darbesi" olarak tezahür etmiş olabilecekleri yalnızca "iğne batması"na dönüştürebilir. Ancak Yogananda, bu tür bilgilerin yalnızca "sezgisel bilgelik" astrologları tarafından bir doğum haritasından toplanabileceği konusunda uyarıyor ve "bunların az olduğunu" ekliyor.[4]

Birçok geçmiş yaşam araştırmacısı, karma ve astroloji arasında bir bağlantı olduğunu düşündüren kanıtlar da ortaya çıkardı. Örneğin, California geçmiş yaşam

Yaklaşık yirmi yılını geçmiş yaşam fenomeni üzerinde çalışmış olan gerilemeci Dick Sutphen, bir kadının, hipnotik olarak yaşamlar arası duruma geri çekildikten sonra bir grup "usta"nın hayatını planlamasını izlediğini anlattığı bir vakayı aktarır. Yaklaşan enkarnasyonu sırasında etkileşime girmesinin önemli olduğunu yüzlerce diğer insanı hesaba katmanın yanı sıra, rehberlerinin doğumunun zamanını ve yerini çevreleyen çok sayıda astrolojik faktörü de dikkatli bir şekilde dikkate aldığını kaydetti. [5]

Şikago'daki St. Luke Tıp Merkezi'nde psikiyatri yardımcı doçenti olan Dr. Adrian Finkelstein ilgi çekici bir çalışmada, hastalarının mevcut doğum çizelgeleri ile yakın geçmişteki doğum çizelgeleri arasında belirgin astrolojik benzerlikler bulduğunu bildirmektedir. hipnotik regresyon altındayken hatırlayabildikleri yaşam doğum günleri. Bir yaşamdan diğerine gerçek doğum tarihleri aynı olmasa da, Finkelstein, birçok astrolojik etkinin, yalnızca şansla açıklanamayacak kadar büyük bir sıklıkla taşındığını keşfetti. [6]

Aslında, konuştuğum bazı geçmiş yaşam terapistleri, astrolojinin belirli bir geçerliliği olduğunu ve yetenekli bir astrologun gerçekten de bir kişinin yıldız falından en azından bazı geçmiş yaşam bilgilerini çıkarabileceğini hissettiler. Bununla birlikte, Yogananda gibi, astroloji fikrine açık olan konuştuğum tüm araştırmacılar, bu tür bilgileri doğru bir şekilde deşifre edebilenlerin sadece nadir ve istisnai astrolog olduğu konusunda uyardılar.

Bu nedenle, astrolojiyi kullanarak geçmiş yaşam bilgilerini öğrenmek istediğinize karar verirseniz, bir medyum için yaptığınız gibi bir astrolog için alışveriş yapın. Bir astrolog aramaya başladığınızda -arkadaşlarınızın tavsiyesiyle, sarı sayfalara bakarak veya bir psişik fuarına giderek- medyumlarda olduğu gibi, hem yetenekli hem de yetenekli insanlarla dolu bir insansız diyara girdiğinizi unutmayın. samimi bireyler ve yeteneksiz amatörler ve eksiler. Ayırt edici olun, tüm sezgisel becerilerinizi ve sağduyunuzu kullanın ve paranızla ayrılmadan önce müstakbel bir astrologun diğer müşterileriyle konuşmaya çalışın.

TRANSENTLİKLERLE GEÇMİŞ HAYAT KEŞFİ

Geçmiş yaşam bilgisinin bir başka kaynağı, fiziksel boyutumuzun ötesinde fiziksel olmayan gerçeklik seviyelerinde yaşayan insan (ve diğer) ruhlar olduğunu iddia eden trans varlıklar, kişiliklerdir. Bu varlıklar, transa giren ve daha sonra varlığın sözlerini söyleyen veya yazan "kanallar" olarak da bilinen ortamlar aracılığıyla iletişim kurar. Fizik kadar bireysel konsültasyonlar için mevcut olmasa da, sözde bedensiz varlıkların sözleri ve öğretileri, teyp ve kitap biçiminde çok popüler hale geldi.

Bu sözde karanlık bilgi kaynaklarını ne kadar ciddiye almamız gerektiğini bilmek zor. Bilim adamlarının bir bütün olarak trans varlıkları olgusuna karşı aşırı derecede şüpheci olduklarını söylemek güvenli olsa da, en azından bazıları konuyu inceleyen psikologlar önemli bir gerçekleştiğine ikna oldular. şey ve paranormal parapsikolog Örneğin, yüzlerce saat harcadı Lawrence LeShan, kim bu tür varlıklarla sohbet ederek kitabında yazıyor *Alternatif Gerçekler, "* duygusu *gerçekten* hayattayken tanıdığınız biriyle konuşmak genellikle o kadar güçlüydü ki saçlarınızı kıvırırdı."[7] LeShan, bu konuşmalar sırasında en azından bir tür telepatik fenomenin sıklıkla ortaya çıktığını kabul etmekle birlikte, hala trans varlıklarını ne yapacağını bildiğini kabul ediyor. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin yıllık toplantısında psişik fenomenler üzerine bir sempozyumda konuşurken, üç olası açıklama olduğunu belirtti: (1) bu tür ruhlar iddia ettikleri şeydir, (2) onlar birden fazla kişilik bölünmesidir. ortam veya (3) henüz bir açıklama olarak sunulmamış başka bir fenomendir.[8] Yoğun inceleme ve soruşturmadan sonra LeShan, çalıştığı vakalarda bilinçli dolandırıcılığın geçerli bir açıklama olmadığına ikna oldu.

Berkeley psikoloğu Kathryn Ridall, "Dördüncü Türden Yakın Karşılaşmalar: Bedenlenmemiş Varlıklarla Çalışmak" başlıklı yakın tarihli bir makalede, yıllarca süren şüphecilikten sonra, bedensiz varlıkların bilinçli bir sahtekarlığın ürünü olmadığına da ikna olduğunu belirtiyor.[9] Her ne iseler, bugün trans ortamlarında tezahür eden bedensiz varlıkların çoğu, etkileyici bilgelik ve zekaya sahip varlıklardır ve çoğu zaman sadece paranormal yollarla elde edilebilecek bilgilere sahip olurlar. Ayrıca, neredeyse istisnasız olarak, reenkarnasyon sürecinin ince mekaniği hakkında bilgi ile doludurlar. Bu nedenle, ister söyledikleri gibi olsunlar - bizden daha gelişmiş, bizimkinin ötesinde gerçekliğin fiziksel olmayan seviyelerinde yaşayan varlıklar - ya da şu anda yeterince anlaşılmamış bir fenomenin ifadeleri olsunlar.

insan bilinçdışının, geçmiş yaşam olgusunun inkar edilemez bir başka önemli tezahürüdür.

Ayrık Varlıkların Mevcut Bolluğu

Aynı derecede ilgi çekici olan, bedenden ayrılmış varlıkların mevcut bolluğudur. On yedi yıl kadar önce paranormalin ciddi bir şekilde incelenmesiyle ilk ilgilenmeye başladığımda, çoğu trans varlığı tarafından sağlanan malzemenin kalitesinden aşırı derecede etkilenmemiştim. Büyük bir kısmı bana çok fazla saçma sapan geldi, bu yüzden dikkatimi başka alanlara yoğunlaştırdım. 1981'de kitabımın yayınlanmasından sonra *Tasavvuf ve Yeni Fizik,* Görüşlerim ile yazar Jane Roberts tarafından yönlendirilen bir trans varlığı olan Seth'in öğretileri arasındaki benzerliğe dikkat çeken insanlardan mektuplar almaya başladım. Roberts'ın çalışmalarının ve çok sayıda ve çok popüler olan Seth kitaplarının farkındaydım, ancak uzun süredir trans materyallerine karşı olan nefretim yüzünden onlardan kaçınmıştım. Yine de merakım uyandı ve Seth materyaline bir göz atmaya karar verdim.

Büyük bir şaşkınlığım ve biraz da canımı sıkan bir şekilde, Seth'in, ancak büyük çaba sarf ettikten ve hem paranormal fenomenler hem de kuantum fiziği (atom altı ile ilgilenen fizik dalı) üzerine kapsamlı bir çalışmadan sonra ulaştığım bir gerçeklik görüşünü belagatli ve açık bir şekilde dile getirdiğini gördüm. parçacıklar). Dahası, o benim söyleyeceklerimin çok ötesine geçti ve şu anki bilimsel (ve ruhsal) anlayışlarımızı içeren ama büyük ölçüde aşan evrenin kozmik işleyişine dair panoramik bir görüş sundu. Tabii ki, şu anda Seth'in görüşlerinin doğru olup olmadığını belirlemenin bir yolu yok, ancak benim üzerimde büyük bir sezgisel etkisi oldu ve her yeni Seth'in yayınlanmasını endişeyle bekleyen on binlerce diğer okuyucu üzerinde açıkça benzer bir etkiye sahip oldular. Roberts'ın 1984'teki zamansız ölümünden önceki kitap. Seth'in kollektif insan ruhunda derin bir bağ kurduğu, Seth odaklı sayısız seminerlerde, çalışma gruplarında ve dergilerde ve hem burada hem de dünyada filizlenen Sethian örgütlerde de kanıtlanmıştır. Sonuç olarak, Seth'in binlerce sayfalık diktesinin artık Yale Üniversitesi Arşivlerinin kalıcı koleksiyonunun bir parçası olması şaşırtıcı olmamalı.

Seth'in tartışmasız büyüleyici beyanlarının zenginliğine ve görünüşteki gerçekliğine ek olarak, benim için iki kat daha ilgi çekici olan şey,

Bir trans varlığının uzun dikteleri çok tutarlı, orijinal ve anlaşılır olabilir. William Butler Yeats'in eseri gibi trans-dikte edilmiş klasiklerden herhangi bir anlam çıkarmak için yapılan başarısız girişimlerden sonra. *Görüş* ve ünlü *Urantia* kitap, hem hoş hem de rahatsız edici bir sürpriz oldu.

Daha da şaşırtıcı olan, trans varlıklarının aniden her yerde ortaya çıkmaya başlamasıdır. Birçoğu Seth kadar sağduyulu ve ürkütücü bir şekilde bilge görünmekle kalmıyor, aynı zamanda artan sayıda takipçi çekiyorlar. Örneğin, 1970'lerin başında Jack Pursel adında normal bir iş adamı, Lazaris adlı bir varlığı kanalize etmeye başladı. Seth gibi, Lazaris'in de reenkarnasyon süreci hakkında söyleyecek çok şeyi var - Seth'in aksine Lazaris, Dünya üzerinde hiçbir zaman fiziksel varoluş deneyimlemediğini iddia ediyor. Seth gibi, Lazaris de kendisi için oldukça fazla takipçi topladı ve birçok Lazaris kasetinden herhangi birinde ortaya çıkan olgunluğu ve ürkütücü bilgeliği dinlemek için harcadığı birkaç dakika, bunun nedenini çabucak ortaya koyuyor.

Psikolog Kathryn Ridall, Körfez Bölgesi'ne duyarlı Richard Ryal aracılığıyla konuşan Diya adlı bir varlığın öğretilerini dinleyerek bir yıl geçirdikten sonra trans ortamı fenomeninde önemli bir şeyler olduğuna ikna olduğunu söylüyor.[10] Ve 1981'den beri Mark Zweigler adında bir ortabatılı, kendisine Jacob diyen, onun aracılığıyla konuşan bir varlığa sahip. Gerçekten de, şu anda ülke çapında çeşitli kanallar aracılığıyla iletilen o kadar kışkırtıcı ve ilginç trans materyali tufanı var ki, Roberts'ın uzun süredir editörü TamMossman, bu konuya adanmış bir dergi kurdu. fenomeni keşfetmek, *Metapsikoloji: Discarnate Intelligence Dergisi.*

Mossman'a göre, trans ortamı fenomeni yükselişte: "Bu, yaygın bir şey gibi görünüyor ve evet, hızla artıyor. Ayrıca malzeme daha iyi hale geliyor. Gördüğüm ilk trans olaylarının çoğu oldukça tanrısaldı. -korkunç —gördüğünüz şeylerin çoğu hâlâ—ve yine de birçok materyal, amatörlerden koca bir günlüğü bir araya getirebilmem için yeterince iyi."[11]

Mossman nerede konuştuğunu biliyor. Yedi yıl boyunca Roberts'ın transa geçişini izledikten sonra, kendisi de transa girmeye başladı ve o zamandan beri James adında bir varlığın kanalı haline geldi. Açıkladığı gibi, James ilk olarak 1975'te bir akşam Mossman New York'ta arkadaşlarıyla akşam yemeğinden sonra otururken ortaya çıktı: "Birdenbire bir reostanın kapatıldığını hissettim. Bilincim aşağı itiliyordu. önce kendimi transa

ama bu farklıydı. Bir şey *Başka* beni geri çeviriyordu. Böylece gitmem gereken yere ulaştım. Çok küçüldüm - en iyi şekilde ifade edebilirim - ve her şey küçük bir bilinç noktasına sıkıştı. Sonra konuşmaya başladım ve sesim yavaşça değişti." [12]

Mossman'da tezahür ettikten sonra varlığın yaptığı ilk şey, Mossman'ın arkadaşlarından birine dönüp "İstersen benim adıma da konuşabilirsin" demek oldu. Günler sonra, muhatap alınan adam da transa geçti ve varlığın onun aracılığıyla konuşmaya başladığını gördü. Birkaç dakika sonra, Mossman aracılığıyla konuşmaya devam etti ve bunu yaptığında, Mossman'ın şaşkın arkadaşları, varlığın nasıl adlandırılmak istediğini sordu. Mossman'ın arkadaşlarından biri, varlık tarafından kendisine ne dediklerinin önemi olmadığını bildirdiğinde, rastgele "James" adını seçti ve varlık o zamandan beri James oldu.

Sonraki trans seanslarında James, bu tür birçok sözde bedensiz varlıklar gibi onun da bir çok varlık, artık zamanın sınırlarına tabi olmayan fiziksel olmayan bir gerçeklik seviyesinde yaşayan bir bilinç geştaltı olduğunu ortaya çıkardı. Hala zamanla kısıtlı olan bizler için zamansızlığın nasıl bir şey olduğunu hayal etmek zor olsa da James, lineer bir zaman çerçevesinde enkarne olmakla işi bittiğinden, aslında Tam Mossman'ın gelecekteki benliği olarak görülebileceğini iddia ediyor. Ya da James'in kendi sözleriyle, "Tam'in aşağısındayım, diyebilirsiniz - Tam'in bir olduğu bir dizi varlığın toplamı. Tarn'ın deneyimleri akmaz. *aşağı* ancak *içine* ben, çok çeşitli diğer varlıklardan ve bilinç formlarından gelen girdilerle birlikte... Başka bir anlamda ... Ben 'sonraki' bir Tam'ım. Tam embriyonik bir ben. Ve anlamanız için oldukça kolay bir şekilde, ilk versiyonlarıma iyi bakmayı seviyorum, çünkü onların 'devam eden' sağlıkları benim kendi esenliğimi ve yeteneklerimi büyük ölçüde artırıyor."13

Diskarne Varlıklar Reenkarnasyon Hakkında Bize Ne Diyor?

Bedensiz varlıkların reenkarnasyon süreciyle ilgili değerlendirmelerinde her zaman birbirleriyle aynı fikirde olmadıkları belirtilmelidir. Benzer şekilde, bu tür birçok varlık, iletişimlerinin, insan kanallarının kelime dağarcığı ve anlayışı tarafından az çok kısıtlandığı konusunda da uyarırlar. Bununla birlikte, değişen isimlerine, köken kaynaklarına ve farklı felsefi eğilimlerine rağmen, birçok trans varlığı, genel tanımlarında şaşırtıcı bir uyum içindedir.

reenkarnasyon mekaniği ve ölüm sonrası durum.

Örneğin, modern fiziğin bilincin atom altı parçacıkların ve dolayısıyla tüm maddi evrenin gerçekliğine içkin olduğunu iddia etmeye başlaması gibi, birçok bedensiz varlık da fiziksel gerçekliğin nihayetinde bilinç tarafından yaratıldığını vurgulamaktadır. Bilinç tarafından yaratıldığı için, her birimizin nihayetinde inanç sistemlerimiz aracılığıyla kendi gerçekliğimizi ve kaderimizi yarattığımızı iddia ederler (her ne kadar kaderimizi şekillendiren inanç sistemlerinin yalnızca bilinçli ilkelerimizi ve anlayışlarımızı değil, aynı zamanda bizi geçmiş yaşamlardan etkilemelerine hala izin verdiklerimiz de dahil olmak üzere bilinçsiz olanlarımız).

Kendi realitemizi yaratmamız, nihayetinde karmanın da temelidir. Bu görüşe göre, geçmiş yaşam fobileri, korkular, endişeler ve suçluluk, kendimizle ilgili bilinçsiz inanç sistemlerimize gömülü oldukları için mevcut yaşamımızı şekillendirmeye ve şekillendirmeye devam ediyor. Örneğin, birisini soyduğunuza dair geçmiş yaşam anınız varsa ve bu hatırayla olumlu ve üretken bir şekilde barışmazsanız, değersiz olduğunuza ve cezalandırılmayı hak ettiğinize inanmaya devam edebilirsiniz. Bu inanç, deneyimlediğiniz herhangi bir görünür karmik cezadan sorumlu olacaktır. Başka bir deyişle, kozmik ceza diye bir şey yoktur. Yalnızca, eskimiş inanç sistemlerine erişerek ve bunları değiştirerek her zaman iyileştirilebilecek olan kendi kendini cezalandırma vardır. Benzer şekilde, şimdiki ve gelecekteki gerçekliğimiz de inançlarımız ve tutumlarımız tarafından programlanır ve yaratılır.

Ayrışmış varlıkların reenkarnasyonun diğer birçok yönü hakkında da söylenecek düşündürücü şeyler vardır. Örneğin, Seth, şu anki ruh kavramımızın "insanlığın varlığının geldiği yaratıcılığı veya gerçekliği hemen hemen açıklamaya başlayabilen "ilkel" bir fikir olduğunu" iddia eder.[14] Bunun yerine Seth, James ve diğer birçok bedenden ayrılmış varlıkların sunduğu temel resim, her insan varlığının belirli bir bütünlüğe ve bütünlüğe sahip olmasına rağmen, ki bu kabaca bireysel bir ruha sahip olmaya benzer, sonuçta bizler sınırsız, karmaşık ve sürekli varlıklarız. Bu, yalnızca kendi evrenimizin tüm köşelerine değil, sayısız başka evrenlere ve zamansız olan karmaşık ve sonsuz bir şekilde iç içe geçmiş bir bilinç okyanusu olan ürkütücü derecede geniş bir ruhsal ekolojinin parçası olan dürtülerin, öz-farkındalığın ve eğilimlerin dalgalanan sistemleridir. alemler de.

Bu karmaşık biçimde birbirine kenetlenen ruhsal ekosistemin karmaşıklığı ve bildiğimiz şekliyle uzay ve zamanın artık var olmadığı gerçeklikleri kapsadığı için, bedensiz varlıkların sorulara verdiği cevaplar

reenkarnasyonun mekaniği hakkında genellikle şaşırtıcıdır. Örneğin, birçok bedensiz varlık, doğrusal bir zaman dizisinde donmaktan çok, geçmiş yaşamlarımızın gerçekten meydana geldiğini iddia eder. *eşzamanlı,* ve geçmişin donmuş ve değiştirilemez olduğuna olan inancımız, bilinçsiz bir düzeyde sürekli olarak geçmişimiz ve geleceğimizle iletişim halinde olduğumuzu fark etmemizi engeller.

terimini kullanmak yerine bu noktayı vurgulamak için *geçmiş yaşamlar* James terimi kullanmamızı önerir. *bitişik yaşamlar,* çünkü onun açıkladığı gibi, herhangi bir anda bizi en çok etkileyen yaşam, en son enkarnasyonumuz olmayabilir, şu anda uzay ve zaman. Aslında, çeşitli enkarnasyonlarımızın düzgün bir çizgide dizilmek yerine, aslında çok daha aktif ve istikrarsız bir düzenlemenin parçası olduğunu iddia ediyor. Açıkladığı gibi, "Hayal etmesi en kolay benzetme, her biri 1800'den 1985'e kadar farklı bir ardışık tarihe sahip, tümü kronolojik sırayla istiflenmiş bir kuruş rulosudur. Bazı coşkulu, genç eller yığını devirir ve madeni paralar yuvarlanıp dağılır, her yerde dinlenmeye geliyor - üst üste, yan yana, baş aşağı veya yukarı. 1896 1930'un hemen yanında olabilir. 1815, 1964'ün tepesinde olabilir. 1918 büronun altında yuvarlanmış olabilir, ve bir daha kendisinden haber alınamaz. Ve hayatlarınızda, enkarnasyonlarınızda böyledir. Üstün Ruhunuz olan daha büyük varlık, ceplerindeki yedek değişimi sürekli olarak sallıyor ve bu nedenle 'şimdiki' yaşamınız sürekli olarak diğer geçmişle temas ediyor. *ve* kronolojik zaman açısından oldukça uzak olabilecek, ancak psikolojik varlıkları açısından olağanüstü derecede yakın olabilecek gelecek yaşamlar." [15]

James'e göre, bu madeni paralardan ikisi veya geçmiş yaşamlar birbirine yapıştığında, geçmiş yaşam regresyonu sırasında öne çıkanlar gibi sorunlar ortaya çıkar. Seçtiğimiz herhangi bir geçmiş veya bitişik yaşamın yanına "yatabileceğimizi" fark ederek, geçmiş yaşamdaki olumlu etkilere ve deneyimlere erişebiliriz.

Yakın tarihli bir sohbette James, odağımı yalnızca geçmiş ya da bitişik yaşamlarla sınırlandırdığım için beni nazikçe azarladı ve özellikle bu kitaba başka bir noktayı dahil etmemi istedi. İnsanların geçmiş enkarnasyonlarımızdan daha fazlasından etkilendiğimizi bilmenin önemli olduğunu düşünüyor. Nasıl ki "psişik köklerimizi" sürekli ve bilinçsiz olarak çeşitli bitişik yaşamlarımıza uzatıyoruz, çünkü evrenin canlı dokusuyla çok iç içeyiz, aynı zamanda köklerimizi daha da yabancı yerlere, gestalt bilincine veya *zamanın ruhu* yaşadığımız çeşitli tarihsel çağların

önceki enkarnasyonlarda, duygusal veya psişik olarak bize yakın olan insanların izlenim ve hislerine ve hatta çeşitli "insan dışı besin kaynaklarına". James'in dediği gibi, doğru koşullar ve psişik aciliyetler göz önüne alındığında, "trilobit dünyasındaki ikametinizden daha fazla şey öğrenirseniz, bir trilobit ile en son Viktorya dönemi varoluşunuzdan daha fazla temas halinde olabilirsiniz. 'trilobit olarak hayatınız' demeyin. 'Trilobit dünyasındaki misafirliğiniz' dediğimi fark ettiniz mi? " [16]

Böylece, James'e göre, kendi bitişik yaşamlarımıza erişmek ve onlardan öğrenmekten çok daha fazlasını yapma yeteneğine sahibiz. Eğer deneyimimizin kapılarını gerçekten açmayı arzuluyorsak, bunu hemcinslerimizin "tam onay ve takdiri" ile yapabiliriz. "Sır bu. İşte bu yüzden anahtar sevgidir derler. Gerçekten de öyledir. Çünkü bir kez hemcinslerinizin ne olduğunu sevdiğinizde ve ne yaparlarsa yapsınlar, o zaman onu insanlara açarsınız. henüz yaşamaya başlamadığınız yaşamlarda, onların deneyimlerinden ve deneyimlerinden beslenebildiğiniz, hissedebildiğiniz, içebildiğiniz yer." [17]

Seth ve James gibi tecrit edilmiş varlıklar, reenkarnasyonun işleyişi, ölümden sonraki durum, psişenin doğası hakkında söyleyecek çok şeyi vardır, ancak sundukları ruhsal gerçeklik modeli burada bütünüyle sunulamayacak kadar zengin ve kapsamlıdır. Bununla birlikte, yukarıdaki bilgilerden herhangi biri ilginizi çektiyse ve bedensiz varlıklar konusunu daha fazla araştırmak istiyorsanız, Seth kitaplarından ve Lazaris kasetlerinden herhangi birini şiddetle tavsiye ederim. Örnek bir kopya ile ilgili *Metapsikoloji: Discarnate Intelligence Dergisi* altı için alınabilir yazarak dolar: Metapsychology, The Journal of Discarnate Intelligence, Posta Kutusu, 3295, Charlottesville, Virginia 22903.

Günümüze ulaşan daha iyi trance bilgi kaynakları hakkında ve onlar tarafından yazılan makalelere ek olarak, derginin özellikle dikkate değer bir özelliği, geçmiş yaşamlara ve siyaset, kişisel gelişim ve paranormal gibi diğer konulara ilişkin soruların yer aldığı bir soru-cevap bölümüdür. farklı discarnate varlıklara ait fenomenler sorulur ve cevapları karşılaştırılır. Sorular kişisel değil, genel ilgi uyandırıyor ve yanıtlar, kamuya açık gösteriler ve seminerler ile özel oturumlardan derleniyor. Özel danışmalar ve geçmiş yaşam okumaları yapan, katkıda bulunan trans kanalcıların adresleri de dergide listelenmiştir.

Trans bilgi kaynaklarının gerçekliğini belirlemek için daha fazla araştırma yapılması gerektiği açık olsa da, en azından, bedensiz varlıkların beyanları, bazıları için ilginç çalışma hipotezleri sağlar.

tüm zamanların en büyük mistik soruları. Benzer şekilde, araştırmalar bedensiz varlıkların kanalcılarının bilinçsiz zihinlerinin tezahürlerinden başka bir şey olmadığını gösteriyorsa, bu fenomen hakkında topladığımız veriler bize kendimiz ve insan beyninin gizemli işleyişi hakkında daha fazla şey öğretmekten başka bir şey yapamaz.

Bununla birlikte, bedensiz varlıklar iddia ettikleri gibi ortaya çıkarsa, böyle bir keşfin Kolomb'un Yeni Dünya'yı keşfinden, hatta insanlığın aya ilk adımından çok daha büyük sonuçları olacaktır. Kısacası, kendimize dair imajımızı ve evrendeki rolümüzü tamamen yeniden değerlendirmek zorunda kalabiliriz. Başka bir deyişle, Doug Wing adlı Philadelphia merkezli bir aktör tarafından kanalize edilen isimsiz bedensiz bir varlığın sözlerine kulak vermek zorunda kalabiliriz: tüm parçalarınızı – ve olabileceğinizden daha azını. Kendi varoluşunuza bilinçli realitenizin inanmanıza izin verdiğinden daha fazla dahilsiniz. Siz, bilinen dünyanızın inanç sistemlerine sığabilecekten çok daha geniş bir kişiliksiniz - gününüzün bilimi ve mevcut realiteniz tarafından muhtemelen tasavvur edilebilecekten çok daha fazlası... Bu nedenle, kalıbınızı, kadronuzu genişletmek için çabalamalısınız. ve mevcut varoluşunuzun daha büyük potansiyelini ve anlamını anlamaya başlayın. Kendi daha büyük realitenize inanmak için çaba gösterin ve şu anda inanabileceğinizden daha fazlasını ortaya çıkaracak bir merak yolculuğuna başlayacaksınız." [18]

SON NOTLAR

1. Mary Palermo ile görüşme, 16 Ocak 1986.
2. Carol Dryer ile görüşme, 15 Ocak 1986.
3. Paramahansa Yogananda, *Bir Yogi'nin Otobiyografisi (* Los Angeles: Kendini Gerçekleştirme Bursu, 1946), s. 188.
4. age
5. Dick Sutphen, *Birlikte Olmak İçin Yeniden Doğdunuz (* New York: Cep Kitapları, 1976), s. 16.
6. Dr.Adrian Finkelstein, *Geçmiş Yaşamlarınız ve İyileşme Süreciniz (* Farmingdale, New York: Coleman Publishing, 1985), s. 54.
7. Lawrence Le Shan, *Alternatif Gerçekler (* New York: M. Evans, 1976), s. 177.
8. Lawrence LeShan, "Psişik Şifanın Genel Bir Teorisine Doğru" *Psikiyatri ve Mistisizm,* ed. Stanley R. Dean, MD (Chicago: Nelson-Hall, 1975), P. 249.

9. Kathryn Ridall, Ph.D., "Dördüncü Türün Yakın Karşılaşmaları: Birlikte Çalışmak Bedenlenmemiş Varlıklar," *Metapsikoloji: Discarnate Intelligence Dergisi* 1, hayır. 2 (Yaz 1985): 27-30.
10. age
11. Tam Mossman ile görüşme, 2 Mart 1986.
12. age
13. *"Sorular ve cevaplar,"* Metapsikoloji: Discarnate Intelligence Dergisi *1, no.1 (Bahar 1985): 3.*
14. Jane Roberts, notlar ve Robert F. Butts'ın tanıtımı, *"Bilinmeyen" Gerçek: Bir Seth Kitabı,* Cilt 1 (Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, 1977), s. 78.
15. " Sorular ve cevaplar," *Metapsikoloji: Discarnate Intelligence Dergisi* 1, numara. 2 (Yaz 1985): 52.
16. James ile Tam Mossman aracılığıyla konuşma, 2 Mart 1986.
17. age
18. " Sorular ve cevaplar," *Metapsikoloji. Discarnate Intelligence Dergisi* 1, numara. 2 (Yaz 1985): 56.

Dördüncü Bölüm:

Kapanış Sözleri

10 *Tehlikeleri Geçmiş yaşam keşif*

Bu kitap boyunca birkaç kez, travmatik geçmiş yaşam anılarının yalnızca eğitimli bir geçmiş yaşam terapistinin rehberliğinde keşfedilmesi gerektiğini vurguladım. Keşiflerinizde bu tür anılardan kaçınmanızı sağlamak için, koruyucu figür ve beyaz ışık egzersizleri gibi çeşitli korumalar sağladım. Ancak, son derece travmatik olayların anıları, kendi reenkarnasyon geçmişinizin sırlarını çözerken karşılaşabileceğiniz tek tehlike değildir. Örneğin, bir hırsız veya cimri olduğunuz geçmiş bir yaşamı ya da şu anda tanıdığınız biri tarafından kötü muameleye maruz kaldığınız veya hatta öldürüldüğünüz bir önceki enkarnasyonu ortaya çıkarabilirsiniz. Bunlar sağlıklı bir şekilde ele alınmazsa, bu tür keşifler aile üyelerine ve arkadaşlara karşı suçluluk, korku ve kırgınlık duygularına yol açabilir.

Bu keşifleri olumlu deneyimlere dönüştürmenin birkaç yolu vardır. Geçmiş yaşamların gerçekliğine inanmıyorsanız, ortaya çıkardığınız hatırayı bir alegori veya sembolik bir mesaj, rüyalarınız olarak görün. Bu yaklaşım, rahatsız edici geçmiş yaşam anılarıyla da kullanılabilir.

Örneğin, geçmiş bir yaşamı bir cimri olarak hatırladığınızı hayal ettiyseniz, kendinize bir cimri görüntüsünün size neyi temsil ettiğini sorun. O zaman kendinizi inceleyin ve ne hakkında cimri davrandığınızı belirlemeye çalışın? Para ya da maddi mallar olabilir ya da zaman, sevgi ya da iltifatlar olabilir. Her şeyden önce, kendinizi bir cimri olarak gördüğünüzü fark ettiğiniz için kendinizi suçlu hissetmeyin. Bilinçaltınız size bilgiyi verdi çünkü bir düzeyde değiştirmek istediğiniz şeyin kendinizin bir parçası olduğuna karar verdiniz. Bu değişikliği oluşturmak için bilgileri kullanın.

Reenkarnasyonun gerçekliğine inanıyorsanız, tatsız keşiflerin suçluluk, korku veya küskünlük duygularıyla sonuçlanmasına izin vermemeniz daha da önemlidir. Hepimiz düzinelerce, hatta yüzlerce enkarnasyon yaşadıysak, her birimizin şu ya da bu zamanda bir katil, bir hırsız, bir cimri, bir fahişe ve bir hain olmasını beklemek yalnızca mantıklıdır. bizler de iyilik, cömertlik ve dürüstlükle dolu birçok hayat yaşadık. Reenkarnasyon gerçeğini kabul eden birçok inanç sistemine göre, bu panoramik varoluşun amacı, bireyi suçluluk ve pişmanlıkla doldurmak değil, ruhun büyümesine izin vermek, ona hayata her açıdan bakmayı öğretmektir.

Önceki bölümde önerildiği gibi, yanlış eylemlerimizin bir sonucu olarak yaşadığımız "ceza"nın tek nedeni olumsuz duygular gibi görünmektedir. Yine, ağır basan ders şudur ki, kötülüklerimiz yüzünden acı çekmemiz değil, onlardan öğrenmemiz ve öğrendiklerimizi mevcut yaşamımıza entegre etmemiz gerektiğidir.

Hoş olmayan bir anı ile nasıl başa çıkılacağına dair güzel bir örnek, Kaliforniyalı parapsikolog ve geçmiş yaşam terapisti Dr. Jeffrey Mishlove tarafından verilmektedir. Bir geçmiş yaşam farkındalığı durumu sırasında, Mishlove bir Japon savaş lordu, "küçük bir tiran" olarak bir yaşamı hatırladı. Hafızayı sağlıksız bir şekilde ele alsaydı, suçluluk duygusuna kapılmasına izin verebilirdi ama bunun yerine hafızayı bütünleştirmeyi seçti. “Terapötik süreçte, görünüşte aşağılık bu yaşamın bile daha büyük bir amacın parçası olduğunu ve bundan çok iyi şeyler geldiğini görebildim. Bu nedenle, kendimi hiçbir suçluluk duymadan ve bunları yaptığımı kabul etmeye geldim. ayrıca tatmin edilmeye devam edebilecek karmik sonuçların izlerini kabul etmeye tamamen hazırım." [1]

Bu, hoş olmayan bir hatıranın nasıl ele alınması gerektiğidir. Daha fazla acıya neden olmasına izin vermek yerine, etkisiz hale getirin. Birinin geçmiş yaşamınızda size yanlış yaptığını fark ederseniz, onu affedin. Yanlış bir şey yaptığınızı fark ederseniz, kendinizi affedin ve öğrendiklerinizi mevcut deneyiminize entegre edin. Tüm görünen kötülükleri daha geniş bir öğrenme ve büyüme bağlamında görün.

Diğer sorunlar kadar aşırı olmasa da, geçmiş yaşamı keşfetmenin bir başka tehlikesi de basit zihinsel yönelim bozukluğudur. Birçok araştırmacı, reenkarnasyonun temel önermesini kabul ettikten sonra bile, geçmiş yaşam olgusunu araştırırken keşfetmeye devam ettikleri anomalilerin ve sürprizlerin hiç bitmeyecek gibi göründüğünü bildirmektedir. Bunlar, bir rüyada karşılaşılan durumlara çok benzer şekilde paralel yolculukları içerir. Örneğin, eşinizi sizden bir şey çalarken yakaladığınızı hayal ettiyseniz, bu mutlaka değildir.

eşinizin kelimenin tam anlamıyla bir hırsız olduğunu düşündüğünüz anlamına gelir. Eşinize karşı bastırılmış bir düşmanlık beslediğinizi veya bazı konularda eşinizin size çok fazla güvendiğini hissettiğinizi, bilinçaltınızın size söyleme şekli olabilir. Her zaman, rüyayla başa çıkmanın en iyi yolu, görüntünün kaynağı için kendi duygularınızı aramak ve ardından konuyu sadece rüyalarınızın sembolik manzarasında tezahür etmesi için bastırmak yerine söz konusu kişiyle açıkça tartışmaktır. Bu yaklaşım, rahatsız edici geçmiş yaşam anılarıyla da kullanılabilir.

Bu tür anormallikleri bir kenara bıraksak bile, temel "reenkarnasyon kozmolojisi" insanların, geçmiş yaşam farkındalığı durumundayken, reenkarnasyon hakkındaki bilinçli inançlarıyla nadiren örtüştüğünü bildirir. Bu sorunu çözmenin birkaç yolu vardır. Geçmiş yaşam farkındalığı durumlarındayken rapor edilen tüm bilgilerin geçerliliği reddedilebilir. Kişi bunun bir kısmını kabul edebilir ve diğer kısımlarını reddedebilir ve kişinin kararının keyfiliği üzerinde çok fazla uyumamaya çalışabilir. Ya da kişi basit gerçeği kabul edebilir - gerçekliğin tek bir doğru resmi yoktur, sadece çok sayıda farklı resim vardır. Bu, Massachusetts Üniversitesi astronomu Edward Harrison'ın kitabında tartıştığı bakış açısıdır. *Evrenin Maskeleri.* Evrenin tek ve doğru bir resmine asla ulaşamayacağımızı, yalnızca bir dizi değişen modeline ulaşabileceğimizi iddia ediyor.

onların kitabında *Einstein'ın Uzayı ve Van Gogh'un Gökyüzü,* Lawrence Le Shan ve fizikçi Henry Margenau benzer bir bakış açısı sunuyor ve hatta değişmiş bilinç durumlarının karmaşık meselesini doğrudan ele alıyor. Onlara göre, insan ırkının karşı karşıya olduğu en ciddi zorluklardan biri, farklı deneyim "alanlarının" (uyanma deneyimi veya geçmiş yaşam farkındalığı durumu gibi) bize her zaman ve her zaman kökten farklı deneyimler sağladığını kabul etmeyi öğrenmektir. gerçekliğin resimleri. LeShan ve Margenau, hangisinin doğru olduğunu belirlemeye çalışmamamız gerektiğini, ancak her ikisini de, içinde yaşadığımız bu inanılmaz derecede çok yönlü evrenin farklı yönlerini olduğu gibi kabul etmemiz gerektiğini etkili bir şekilde tartışıyorlar.

LeShan ve Margenau, her biri tarafından sunulan farklı gerçeklik görüşleri arasındaki eşitsizlikten rahatsız olmadan, uyanıklık deneyiminden değişmiş bilinç durumlarına nasıl geçileceğini öğrenmenin, insanlar olarak büyümemiz için çok önemli olduğuna inanıyor. "Sahip olduğumuz tüm kanıtlar, bu değişimin bizim için esas olduğudur. Kesinlikle evrenseldir, bildiğimiz her kültürde ve her çağda meydana gelir. Meditasyonda olduğu gibi alternatif gerçekliklerin kullanımını teşvik edersek, oyun oynayın. , ciddi müzik vb., insanların yeni potansiyellere ulaşma yeteneğini arttırırız, engellersek bunlara zarar veririz.

insanlar." [1]

Bu nedenle, geçmiş yaşam farkındalığı durumlarında keşfettiğiniz gerçeklik resminin, uyanıkken alışmış olduğunuzdan farklı olduğunu fark ederseniz, ikisini birden çekemeyecek kadar rahatsız olmayın. Bunların bir kısmı örtüşebilir ve diğer kısımları örtüşmeyebilir. Her birinin yalnızca yararlı kısımlarını kabul edin ve gerisi için endişelenmeyin. Veya Zen Budizm'in deyimiyle, kabul etmeden kabul edin ve inanmadan inanın.

SON NOTLAR

1. Jeffrey Mishlove ile konuşma, 27 Şubat 1987
2. Lawrence LeShan ve Henry Margenau, *Einstein'ın Uzayı ve Van Gogh'un Gökyüzü (*Yeni York: Macmillan, 1982), s. 12.

bibliyografya

Anderson-Evangelista, Anita. *Hipnoz.* New York: Arco Yayıncılık, 1980.

Arroyo, Stephen. *Astroloji, Karma ve Dönüşüm.* Reno, Nevada: CRCS Yayınlar, 1978.

Banerjee, HN *Reenkarne Edilen Amerikalılar.* New York: Macmillan, 1980.

- - - - - - - *. Bir Zamanlar ve Gelecek Hayat.* New York: Dell, 1979.

Benson, Herbert. *Gevşeme Tepkisi.* New York: William Morrow & Co., 1975.

Berg, Dr.Philip S. *Ruhun Tekerlekleri.* New York: Araştırma Merkezi Kabala, 1984.

Bhaktivedanta, AC ve Prabhupada, Swami. *Geri Geliyor.* Los Angeles: Bhaktivedanta Kitap Vakfı, 1982. Brennan, JH *Reenkarnasyon: Geçmiş Yaşamların Beş Anahtarı.* Wellingborough, Northamptonshire: The Aquarian Press, 1981. Castaneda, Carlos. *Güç Masalları.* New York: Simon & Schuster, 1974. Cayce, Hugh Lynn. *Edgar Cayce'nin Karma Öyküsü.* New York: Berkley Kitapları, 1971.

Cerminara, Gina. *Birçok Hayat, Birçok Aşk.* Marina del Rey, Kaliforniya: DeVorss & Company, 1963.

- - - - - - - - . *ManyMansions.* New York: New American Kütüphanesi, 1967.
Chang, Garma CC *Tibet Yoga Öğretileri.* Secaucus, New Jersey: The Kale Basını, 1974.
Clow, Barbara El. *Centaur'un Gözü.* Aziz Paul, Minnesota: Llewellyn Yayınlar, 1986.
Cranston, Sylvia ve Williams, Carey. *Reenkarnasyon. Yeni Bir Ufuk Bilim, Din ve Toplum.* New York: Julian Press, 1984. Crowley, Aleister. *Sihir.* New York: Weiser, 1979. Dean, Stanley R., ed. *Psikiyatri ve Mistisizm.* Chicago: Nelson-Hall, 1975. Dethlefsen, Thornwald. *OtherLives'tan sesler.* New York: Evans, 1977. Ebon, Martin, ed. *Yirminci Yüzyılda Reenkarnasyon.* New York: Yeni
Amerikan Kütüphanesi, 1969.
Erickson, Milton H. ve Rossi, Ernest L. ve Rossi, Sheila I. *hipnotik Gerçekler.* New York: Irvington Publishers, 1976. Evans-Wentz, WY *Tibet Büyük Kurtuluş Kitabı.* Londra: Oxford
University Press, 1968. Faraday, Ann. *DreamPower.* New York: Berkley Books, 1972. Finkelstein, Adrian. *Geçmiş Yaşamlarınız ve Şifa Süreci.* Farmingdale, Yeni
York: Coleman Yayıncılık, 1985. Fiore, Dr, Edith. *Daha Önce Burada Bulundunuz.* New York: Ballantine Kitapları,
1978.
Fischer, Joe. *Reenkarnasyon Davası.* New York: Bantam Books, 1985.
Fremantle, Francesca ve Trungpa, Chogyam. *Tibet Ölüler Kitabı.*
Boulder, Colorado: Shambhala, 1975. Gallup, George. *Ölümsüzlük Maceraları.* New York: McGraw-Hill Kitabı
Şirket, 1982.
Garfield, Patricia. *Yaratıcı Rüya.* New York: Ballantine Books, 1974.
Ghose, Sri Chinmoy Kumar. *Yoga ve Manevi Yaşam.* New York: Kule Yayınlar, 1970.
Glaskin, GM *Zihnin Pencereleri.* New York: Delacorte Press, 1974. Goldberg, Dr. Bruce. *Geçmiş Yaşamlar, Gelecek Yaşamlar.* Kuzey Hollywood, Kaliforniya:
Newcastle Yayıncılık, 1982. Grant, Joan. *FarHafıza.* New York: Harper ve Row, 1956. Grof, Stanislav. *Beynin Ötesinde.* Albany, New York: Eyalet Üniversitesi
New York Press, 1985.
- - - - - - - - . *İnsanBilinçaltı Alemleri.* New York: EP Dutton, 1976.

Guirdham, Arthur. *Katharlar ve Reenkarnasyon.* Londra: Neville Spearman, 1970.

- - - - - - - -. *Biz Birbirimiziz.* Wellingborough, Northamptonshire: Turnstone Press Limited, 1982.

Kafa, Joseph ve Cranston, SL *Dünya Düşüncesinde Reenkarnasyon.* New York: Julian Press, 1967.

Hilgard, Ernest R. *Hipnoz Deneyimi.* New York: Harcourt, Brace & Dünya, 1968.

Hoffman, Enid. *Psişik Becerilerinizi Geliştirin.* Gloucester, Massachusetts: Para Araştırma, 1981.

Holzer, Hans. *Hayatın Ötesinde Hayat.* Batı Nyack, New York: Parker Yayıncılık Şirket, 1985.

Humphrey'ler, Noel. *Budizm.* İngiltere: Penguen Kitapları, 1967.

- - - - - - - -. *Karma ve Yeniden Doğuş.* Londra: John Murray, 1943.

Iverson, Jeffery. *Birden Fazla Yaşam mı?* New York: Warner Kitapları, 1976.

Johnston, Charles. *Geçmiş Doğumların Hafızası.* New York: Metafizik Yayıncılık, 1899.

Johnson, Giymek. *ProteanBody.* New York: Harper & Row, 1977.

Jyotirmayananda, Swami (Lilian K.Donat tarafından çevrildi ve düzenlendi). *meditasyon yap TantricYogaWay.* New York: EP Dutton & Co., 1973.

Kelly, Sean F. ve Kelly, Reid J. *Hipnoz: Nasıl İşleyebileceğini Anlamak Sen.* Reading, Massachusetts: Addison-Wesley, 1985.

Kelsey, Denys ve Grant, Joan. *Birçok Ömür.* Bahçe Şehri, New York: Doubleday, 1967. Kohler, Wolfgang. *Gestalt psikolojisi.* New York: New American Library, 1947.

LaBerge, Stephen. *Berrak rüya.* Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1985.

LeCron, Leslie M. *Kendi Kendine Hipnotizma.* New York: NewAmerikan Kütüphanesi, 1964. Lenz, Frederick. *ömürler.* New York: Fawcett Kitapları, 1979.

Le Shan, Lawrence. *Alternatif Gerçekler.* New York: Evans, 1976.

Le Shan Lawrence ve Margenau, Henry. *Einstein'ın Uzayı ve Van Gogh'un Gökyüzü.* New York: Macmillan, 1982. Lilly, John. *Siklon Merkezi.* New York: Bantam Kitapları, 1973.

montgomery, Ruth. *Burada ve Ahirette.* New York: Korkak- McCann, Inc., 1968.

- - - - - - - -. *EşikToYarın.* New York: Fawcett Tepesi, 1982.

Moore, Marcia. *Aşırı duyarlılık.* New York: Bantam Kitapları, 1977 Moore, Marcia ve Alltounian, Howard. *Aydınlık Dünyaya Yolculuklar.* Rockport, Massachusetts: Para Research, 1978 Moss, Peter ve Keeton, Joe. *Geçmişle Karşılaşmalar.* Bahçe Şehri, Yeni York: Doubleday, 1981.

Lethbridge, TC *Sarkaçın Gücü.* Londra: Routledge & Kegan Paul, 1976.

Naranjo, Claudio ve Ornstein, Robert E. *Meditasyon Psikolojisi Üzerine.* New York: Viking, 1971. Netherton, Morris ve Shiffrin, Nancy. *Geçmiş Yaşam Terapisi.* New York: As Kitaplar, 1978.

Ornstein, Robert E., ed. *İnsan Bilincinin Doğası.* New York: Viking, 1973.

Pearce, Joseph Chilton. *Büyülü Çocuk Olgunlaşır.* New York: EP Dutton & AŞ., 1985.

Pearson, Durk ve Shaw, Sandy. *Yaşam Uzatma.* New York: Warner Kitapları, 1982.

Perller, *Frederick,* ve Hefferline, Ralph E. ve Goodman, Paul. *Gestalt Terapi.* New York: Bantam Kitapları, 1977. Polster, *Erving,* ve Polster, Miriam. *Gestalt Terapisi Entegre.* New York: bağbozumu, 1973.

Prabhavananda, Swami ve Isherwood, Christopher. *Allah'ı Nasıl Tanırız: Patanjali'nin Yoga Aforizmaları.* New York: New American Library, 1953.

Progoff, Ira. *Süreç Meditasyonu Uygulaması.* New York: Diyalog Evi Kütüphane, 1980.

Rajneesh, Bhagwan Shree. *Meditasyon.* New York: Harper & Row, 1978.

Yüzük, *Kenneth. DoğruOmega.* New York: WilliamMorrow, 1985. Rogo, D. Scott. *Dün Arayış.* Englewood Kayalıkları, New Jersey: Prentice-Hall, 1985.

Roberts, Jane. *ESPPower'ınızı Nasıl Geliştirirsiniz.* New York: Cep Kitapları, 1966.

- - - - - - - - . *SethKonuşuyor.* New York: Bantam Kitapları, 1972.

- - - - - - - - . *Kişisel Gerçekliğin Doğası.* New York: Bantam Kitapları, 1978.

- - - - - - - - . *Ruhun Doğası.* New York: Bantam Kitapları, 1984.

- - - - - - - - . *Seth Malzemesi.* Englewood Kayalıkları, New Jersey: Prentice-Hall, 1970.

- - - - - - - - . *"Bilinmeyen" Gerçek: Bir Seth Kitabı. (*2 cilt), Englewood Kayalıkları, New Jersey: Prentice-Hall, 1979.

Stearn, Jess. *Ruh Eşleri.* New York: Bantam Kitapları, 1984.

- - - - - - - - - . *Yoga, Gençlik ve Reenkarnasyon.* New York; BantamBooks, 1965.

Steiger, Brad ve Steiger, Frances. *Aşk Gücü.* Engle-ahşap Kayalıklar, Yeni Jersey: Prentice-Hall, 1985.

stein, Murray, ed. *JungianAnaliz.* Boulder, Colorado: Shambhala, 1984.

Steiner, Rudolf. *Reenkarnasyon ve Karma.* Londra: Rudolf Steiner Press, 1977.

Stevens, Petey. *Psişik Benliğinize Açılmak.* Berkeley, Kaliforniya: Yine de Basın, 1983.

Stevenson, Ian. *Telepatik İzlenimler.* Charlottesville, Virginia: Üniversite Virginia basını, 1970.

- - - - - - - - . *Reenkarnasyonu düşündüren yirmi vaka.* Charlottesville, Virginia: Virginia University Press, 1974.

- - - - - - - - . *Xenoglossy.* Charlottesville, Virginia: University Press of Virjinya, 1974.

Stor, Anthony, ed. *Temel Jung.* Princeton, New Jersey: Princeton Üniversite Yayınları, 1983.

Sutphen, Dick ve Taylor, Lauren Leigh. *Eylemde Geçmiş Yaşam Terapisi.* Malibu, California: Valley of the Sun Publishing Co., 1983.

- - - - - - - - . *Geçmiş Hayatlar, Gelecek Aşklar.* New York: Cep Kitapları, 1978.

- - - - - - - - . *Görünmeyen Etkiler* New York: Cep Kitapları, 1982.

- - - - - - - - . *Yeniden Birlikte Olmak İçin Doğdunuz.* New York: Cep Kitapları, 1976.

Talbot, Michael. *Kuantumun Ötesinde.* New York: Macmillan, 1986.

- - - - - - - - . *Mistisizm ve Yeni Fizik.* New York: BantamBooks, 1981.

- - - - - - - - . *Hassas Bağımlılık.* New York: Avon Kitapları, 1982.

Tart, Charles, ed. *Değişen Bilinç Durumları.* New York: John Wiley & Oğulları, 1969.

Thera, Nyanaponika. *Budist Meditasyonunun Kalbi.* New York: Samuel Weiser, 1965.

Trungpa, Chogyam. *Tibet'te doğdu.* Boston: Shambhala, 1985. Van Waveren, Erlo. *Yeniden doğuş için hac.* New York: Samuel Weiser, 1978. Wambach, Helen. *Yaşamdan Önce Yaşam.* New York: Bantam Kitapları, 1979.

- - - - - - - - . *Geçmiş Yaşamları Yeniden Yaşamak.* New York: Barnes & Noble Books, 1984.

Wilson, Ian. *Hepsi Akılda.* Garden City, New York: Doubleday, 1981.

Williston, Glenn ve Johnstone, Judith. *Ruh Arama.* Wellingborough, Northamptonshire: The Aquarian Press, 1983.

Wolf, Fred. *Yıldız Dalgası.* New York: Macmillan, 1984.

Wolberg, Lewis R. *Hipnoz: Sizin için mi?* New York: Dembner Books, 1982.
Yogananda, Paramahansa. *İnsanın Ebedi Görevi.* Los Angeles: Öz-Gerçekleştirme Bursu, 1982.

Kredi

Daha önce yayınlanmış materyallerden alıntı yapma izni için aşağıdakilere teşekkür ederiz:

Einstein'ın Uzayı ve Van Gogh'un Gökyüzü Lawrence LeShan ve Henry Margenau tarafından. Telif hakkı © 1982 Lawrence LeShan ve Henry Margenau'ya aittir. Her hakkı saklıdır. Macmillan, Inc.'in bir bölümü olan Macmillan Publishing Company'nin izniyle kullanılmıştır.

Budist Meditasyonunun Kalbi Nyanaponika Thera'nın fotoğrafı. Telif hakkı © 1962, Nyanaponika Thera'ya aittir. Her hakkı saklıdır. Samuel Weiser, Inc.'in izniyle kullanılmıştır.

Neşeli Kozmoloji: Bilincin Kimyasındaki Maceralar Alan W. Watts tarafından. Telif hakkı © 1966 Alan W. Watts'a aittir. Her hakkı saklıdır. Random House, Inc.'in bir bölümü olan Pantheon Books'un izniyle kullanılmıştır.

My'den "Kay Ortmans Way" *İnsan davranışı,* Mayıs 1979. Telif Hakkı © 1974 by *İnsan davranışı.* Her hakkı saklıdır. İzni ile kullanılır *İnsan*

Davranış.

Hayatın Ötesinde Hayat Hans Holzer tarafından. Telif hakkı © 1985, Hans Holzer'a aittir. Her hakkı saklıdır. Parker Publishing Company, Inc.'in izniyle kullanılmıştır.

Ömür Uzatma Durk Pearson ve Sandy Shaw tarafından. Telif hakkı © 1982 Durk Pearson ve Sandy Shaw'a aittir. Her hakkı saklıdır. Warner Books, Inc.'in izniyle kullanılmıştır.

İnsanın Ebedi Görevi Paramahansa Yogananda'nın fotoğrafı. Telif hakkı © 1975, 1982, Self-Realization Fellowship'e aittir. Her hakkı saklıdır. Kendini Gerçekleştirme Bursu'nun izniyle kullanılmıştır.

Birçok Hayat, Birçok Aşk Gina Cerminara'nın fotoğrafı. Telif hakkı © 1963 Gina Cerminara'ya aittir. Her hakkı saklıdır. DeVorss & Company'nin izniyle kullanılmıştır.

Anılar, Düşler ve Düşünceler CG Jung tarafından. Telif hakkı © 1961, 1962, 1963, Random House, Inc. Çeviren Richard ve Clara Winston, Aniela Jaffe tarafından kaydedildi ve düzenlendi. Random House, Inc.'in bir bölümü olan Pantheon Books'un izniyle kullanılmıştır.

"Sorular ve Cevaplar", *metapsikoloji,* Bahar 1985. Telif Hakkı © 1985 by *Metapsikoloji.* Her hakkı saklıdır. İzni ile kullanılır *Metapsikoloji.*

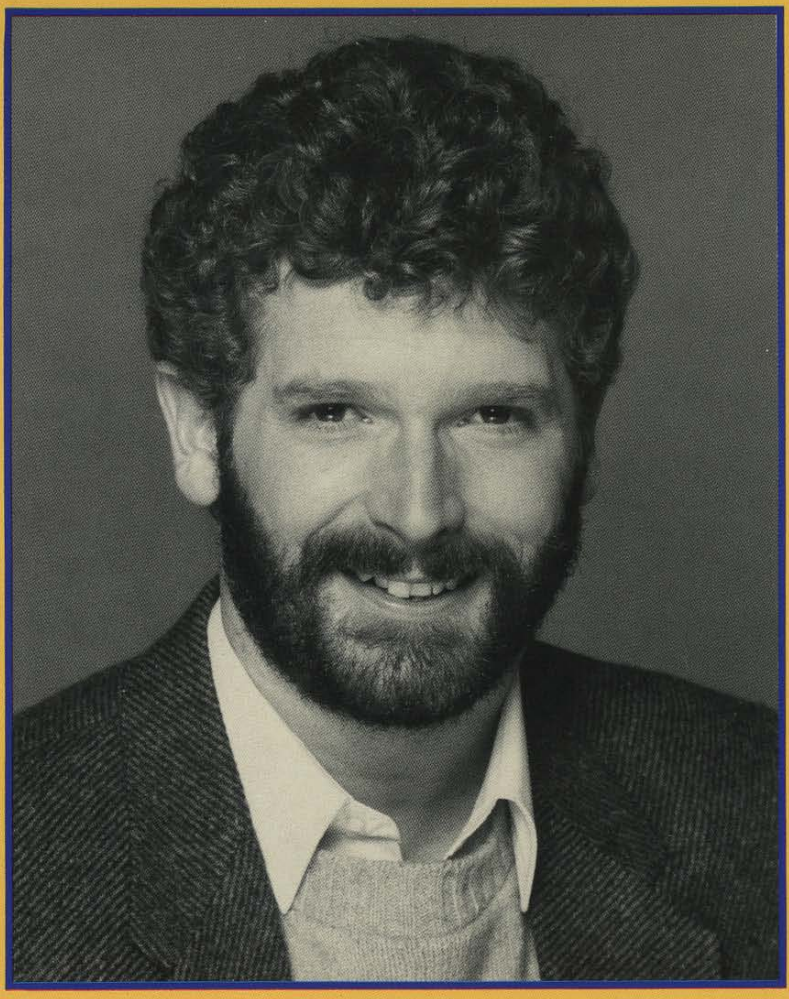
Yeniden doğuş için hac Erlo van Waveren'in fotoğrafı. Telif hakkı © 1978, Erlo van Waveren'e aittir. Her hakkı saklıdır. Samuel Weiser, Inc.'in izniyle kullanılmıştır.

Ernest F. Pecci, Dr. *Geçmiş Yaşam Araştırma ve Terapi Derneği Bülteni,* Bahar 1984. Telif hakkı © 1984, Geçmiş Yaşam Araştırmaları ve Terapisi Derneği'ne aittir. Her hakkı saklıdır. Ernest F. Pecci, MD'nin izniyle kullanılmıştır.

Dünü Arayışı D. Scott Rogo tarafından. Telif hakkı © 1985, D. Scott Rogo'ya aittir. Her hakkı saklıdır. Prentice-Hall, Inc.'in izniyle kullanılmıştır.

Daha önce burada bulundun Edith Fiore tarafından. Telif hakkı © 1978 Edith Fiore'a aittir.

Her hakkı saklıdır. Putnam Publishing Group'un bir bölümü olan Coward, McCann & Geoghegan'ın izniyle kullanılmıştır.



AUTHOR PHOTOGRAPH BY DONNA M. CASSELL

MICHAEL TALBOT is the author of two science books, *Mysticism and the New Physics* and *Beyond the Quantum,* and two novels, *The Delicate Dependency* and *The Bog.* Through a lifetime of study he is now able to recall twenty past lives. He lives in New York City.

ISBN 0-517-56301-0