

Как вспомнить прошлую жизнь

Для "Я" нет прошлых жизней, т.к. у него только одна жизнь.

Поэтому "прошлая жизнь" вспоминается как прошлый день.

Если Вы не можете вспомнить "прошлую жизнь", значит:

- а) вы отождествлены с телом, а поэтому вспомнить не получится,
- б) нет навыка управления вниманием, чтобы проталкивать его за образы текущей жизни,
- в) не знаете как сделать а) и б).

УПРАЖНЕНИЕ 1 "Растождествление"

- Назовите слово "кожа на теле" и дотроньтесь до неё пальцем.
- Назовите слово "одежда" и дотроньтесь до неё пальцем.
- Назовите слово "воздух" и дотроньтесь до него пальцем.
- Назовите своё имя и дотроньтесь до него пальцем. Посмотрите куда попал палец - не в кожу, не в воздух, не в одежду?
- Назовите слово "я" и дотроньтесь до себя пальцем. Посмотрите куда попал палец - не в кожу, не в воздух, не в одежду?

Задайте себе вопросы:

- "Я есть?"
- "Где я сейчас?" - найдите точно местоположение (где конкретно ты находишься).
- "Какой я?" - опиши точно себя, свои свойства (не путай с телом).

Выполнять это упражнение лучше вместе с тем, кто уже знает кем он является, чтобы был внешний разумный человек, помогающий правильно отвечать на вопросы.

УПРАЖНЕНИЕ 2 "Управление вниманием" - выполнять, когда будет выполнено упражнение 1

- Найди различие между взглядом и вниманием.
- Найди различие между объектом и образом.
- Найди различие между образом и мыслью.
- Найди различие между мыслью и собой.
- Направь внимание на мысль.
- Направь внимание на образ.
- Направь внимание на объект.
- Направь внимание на себя.
- Направь внимание на объект и удерживай его в течении 10 минут на объекте.

Выполнять это упражнение лучше вместе с тем, кто уже знает кем он является и может управлять вниманием, чтобы был внешний разумный человек, помогающий правильно выполнить упражнение.

Рекомендую к прочтению:

- [Умение читать - приносит вред!](#)
- [Почему люди такие тупые?](#)
- [Из вопросов ищущего себя](#)

· [Как проходит программа развития](#)



С уважением,

Балыкин Александр Иванович

<http://www.osoznanie.biz> - диагностика и раскрытие личностного ресурса

<http://www.iper1k.ru> - приборы «ИПЭР» для раскрытия личностного ресурса

Академия Развития Способностей "Гармония" (ООО), Россия, Москва

моб.: +7(916)801-17-32

e-mail: b2000s@yandex.ru

Skype: b2000s1