

W serii *UMYSŁ BEZ GRANIC* proponujemy:

William W. Hewitt

ROZWÓJ ZDOLNOŚCI PARAPSYCHICZNYCH

Poznaj swój ukryty potencjał

William W. Hewitt

HIPNOZA I AUTOHIPNOZA

Jak osiągnąć inne stany świadomości

Gerald Loe

DAR UZDRAWIANIA

Jak odkrywać i wykorzystywać swoje
naturalne zdolności

Richard Webster

ODCZYTYWANIE AURY

Jak zobaczyć i zinterpretować promieniowanie
naszego ciała

Richard Webster
PODRÓŻE
ASTRALNE

**Jak pokonać
czas i przestrzeń
w doświadczeniach
poza ciałem**

Przełożyła
Anna Kominiak-Michalska

Tytuł oryginału: *Astral Travel for Beginners*

Copyright © 1998 by Richard Webster

Published by Llewellyn Publications

St. Paul, MN 55164 USA

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo MEDIUM, 1999

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment niniejszej książki nie może być publikowany ani reprodukowany w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Projekt okładki: Beata Kulesza-Damaziak

Redakcja: Wanda Grajkowska

Skład i łamanie: MS Studio s.c.

BIS2B'

tel./fax (0-22) 632-73-69,825-46-48

internet: [http: / /www.msstudio.com.pl/](http://www.msstudio.com.pl/)

Dział Handlowy, dystrybucja, księgarnia wysyłkowa:

Holding **MEDIUM**

01-217 Warszawa, ul. Kolejowa 9/11

tel./fax (0-22) 631-94-53,631-94-23

internet: www.medium.com.pl

e-mail: sekretariat@medium.com.pl

ISBN 83-87863-35-1

Moim najbliższym przyjaciołom:
Docc, Caroline i Peytonowi

Wstęp

Podróż astralna fascynuje ludzi od zarania dziejów. Jak to możliwe, że niektórym udawało się przekroczyć czas i przestrzeń, opuścić ciało fizyczne i udać się tam, dokąd chcieli? Czy taki talent przypadł w udziale zaledwie nielicznym, czy mogą się tego nauczyć wszyscy? Oczywiście szamani wybierający się w podróż astralną, aby przelotnie ujrzeć przyszłość albo uzyskać odpowiedź na określone pytania, świadomie ukrywali sekrety tej prostej techniki. Straciliby swą moc, gdyby wszyscy potrafili podróżować poza ciałem.

Zdarzało się jednak w ciągu dziejów, że ktoś podróżował w sposób samoistny. W większości przypadków było to przyjemne doświadczenie, ale niektórzy wspominali je jako przerażające, nic więc dziwnego, że słuchając ich opowiadań, niejeden człowiek drżał ze strachu.

Moja pierwsza podróż astralna była całkowicie spontaniczna, ale na szczęście nie przeraziłem się. Miałem wtedy piętnaście lat. W któreś popołudnie, zanim poszedłem do domu, próbowałem znaleźć jakieś informacje w bibliotece szkolnej. Nagle znalazłem się na dworcu wraz z innymi uczniami. Pod każdym względem

byłem normalnym sobą, tylko że zdawałem sobie sprawę, iż jestem poza swoim ciałem fizycznym. Koledzy opowiadali sobie właśnie niewybredne kawały, postanowiłem więc sprawdzić, czy są świadomi mojej obecności. Klepnałem żartem kolegę po plecach na tyle mocno, że miałem wrażenie, iż moja ręka przesywa go na wskroś. Nie zareagował jednak ani on, ani nikt inny, wiedziałem więc, że mnie nie widzą. Wrzasnąłem „cześć”, ale nikt nie odpowiedział. Nagle przypomniałem sobie, że zostawiłem w szkole teczkę. Gdy tylko to sobie uświadomiłem, znalazłem się z powrotem w szkolnej bibliotece. Pośpiesznie się spakowałem i pobiegłem na dworzec, ale spóźniłem się na pociąg.

Musiałem czekać na kolejny przez czterdzieści pięć minut, miałem więc dość czasu na przemyślenie owego doświadczenia. Wcześniej przeczytałem kilka książek o podróżach astralnych, napisanych głównie przez Sylvana Muldoona, nie dziwiłem się więc specjalnie, że i mnie się to przytrafiło. Ale chociaż czytałem o tych zjawiskach, sam nigdy nie próbowałem tego robić. Dopiero to doświadczenie sprawiło że zapragnąłem nauczyć się podróży astralnych.

Myśląc o tym przeżyciu z perspektywy czasu, wiem teraz, że zaistniały wtedy wszelkie warunki niezbędne do takiego doświadczenia poza ciałem. Desperacko usiłowałem znaleźć informacje w bibliotece szkolnej i śpieszyłem się, bo chciałem zdążyć na pociąg. Nic dziwnego, że byłem zestresowany. Ponadto czytałem o tym zjawisku i bardzo chciałem go doświadczyć, w grę wchodziło więc również pragnienie. Stres połączony z pragnieniem stwarza idealny scenariusz do spontanicznej podróży astralnej.

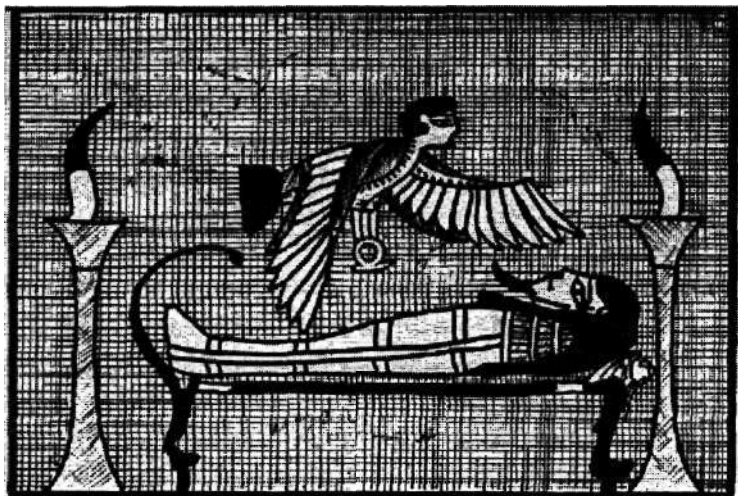
Wielu ludzi uważa, że opuszczanie ciała fizycznego jest niebezpieczne, tymczasem okazuje się, że podróż astralna jest znacznie bezpieczniejsza niż jazda samochodem. Przez wiele lat na zajęciach z rozwoju zdolności parapsychoicznych kierowałem swoimi studentami podczas ich pierwszych podróży astralnych. Wszyscy podróżowali bez najmniejszych problemów, a potem stwierdzili, że ta pożyteczna umiejętność zmieniła ich życie na lepsze.

Czym jest podróż astralna? Polega ona po prostu na opuszczeniu ciała fizycznego, udaniu się w pożądane miejsce i powróceniu do ciała. Właściwszą nazwą wydaje się „doświadczenie poza ciałem” (ang. OBE, skrót od *Out-of-Body Experienc*).

Od zarania dziejów wspominano o umiejętności przebywania poza ciałem. Opisy prehistorycznych podróży astralnych pochodzą z Egiptu, Indii, Chin i Tybetu. W Tybecie ludzi, którzy odbywali takie podróże, nazywano *delogs*, czyli „tymi, którzy wracają spoza Zasięgu”.

Starożytni Egipcjanie wierzyli w Ka (astralny sobowtór) i Ba (dusza lub duch) i uważali, że zarówno Ka, jak i Ba mogą opuszczać ciało, kiedy mają na to ochotę. We wstępie do *Egyptian Book of the Dead* E. A. Wallis Budge napisał, że starożytni Egipcjanie postrzegają Ka jako abstrakcyjne ciało, które wygląda jak osoba, do której należy, i ma cechy tej osoby. Ale jest ono również niezależne i może się swobodnie oddalać od ciała fizycznego, gdy tylko zechce.

Platon wierzył, że życie, jakie wiemy wewnątrz naszych ciał fizycznych, jest mglistym obrazem tego, co widziałyby duch, gdyby został uwolniony od ciała



Rys. 1. *Egipska Ka.*

fizycznego. Arystoteles był przekonany, że duch może opuścić ciało i komunikować się z innymi duchami. Grecy uważali również, że mamy drugie ciało, subtelne.

W Biblii jest wzmianka o podróży astralnej, kiedy „Duch Pański porwał Filipa” po chrzcie i „Filip znalazł się w Azocie”.

W Liście do Koryntian Paweł napisał: „Znam człowieka w Chrystusie, który przed 14 laty... został porwany aż do trzeciego nieba... do raju, i słyszał tajemne słowa, których się nie godzi człowiekowi powtarzać”.

W tradycji druidów istnieje stara historia o Mogu Ruith, druidzie z West Munster, który potrafił latać w przebraniu ptaka ponad głowami żołnierzy armii przeciwnika i przynosić szczegóły o wrogu. Jest to oczywista relacja z podróży astralnej.

W 1808 roku niemiecki biznesmen Wesermann przekonał się, że potrafi odbywać podróże astralne i „pojawiać się” w snach przyjaciół. Przeprowadził serię eksperymentów i w czterech z nich jego koledzy widzieli to, co chciał, aby zobaczyli w swoich snach.

Piąty eksperyment był szczególnie intrygujący. Pułkownik N. miał mieć o godz. 23.00 sen, w którym zobaczyłby pewną kobietę, nieżyjącą już od pięciu lat. Tamtej nocy pułkownik długo nie kładł się spać, ponieważ omawiał z kolegą kampanię przeciwko Francuzom. O godz. 23.00 drzwi się otworzyły i weszła niewiasta w bieli z czarną apaszką i odkrytą głową. Trzykrotnie skinęła głową do przyjaciela pułkownika, a następnie do niego samego. Uśmiechnąwszy się lekko, odwróciła się i wyszła. Mężczyźni przez chwilę stali oniemiałi, a potem wybiegli za nią. Ale kobieta zniknęła, a wartownik przy wejściu zaklinał się, że nikogo nie widział.

Pierwsze naukowe eksperymenty związane z podróżą astralną przeprowadził pod koniec dziewiętnastego wieku francuski naukowiec Hector Durville. Posłużył się kimś, kto zapewniał, że w każdej chwili może opuścić ciało, a będąc poza ciałem, potrafi wywołać stukot na stole w odległym końcu pokoju, zaciemniać płyty fotograficzne i rozjaśniać ekrany siarczku wapnia.

Pani Bławatska, przez teozofów zwana HPB, w 1875 roku założyła Towarzystwo Teozoficzne w Nowym Jorku. Twierdziła, że przez czterdzieści lat podróżowała na Wschodzie, ucząc się od tamtejszych mistrzów. Założone przez nią Towarzystwo wysunęło tezę, że nie jesteśmy po prostu wytworem naszych ciał fizycznych, lecz stworzeni zostaliśmy co najmniej z siedmiu ciał,

zupełnie jak byśmy nosili siedem warstw ubrań. Towarzystwo Teozoficzne odegrało ogromną rolę w promowaniu podróży astralnej, jak również wielu innych tajemnic filozofii Wschodu.

Temat podróży astralnej zyskał ogromną popularność w dwudziestym wieku. W czasie, gdy pierwsza wojna światowa siała spustoszenie w większej części Europy, dwóch mężczyzn spokojnie eksperymentowało z projekcją astralną. Pierwszy to Hugh Callaway, inżynier i teozof, którego książka *Astral Projection* nadal jest jedną z najpoczytniejszych prac z tej dziedziny. Ukazała się pod pseudonimem „Oliver Fox” tuż przed drugą wojną światową i powstała głównie na podstawie dwóch długich artykułów, które napisał dla „Occult Review” w 1920 roku. Drugi badacz mieszkał po drugiej stronie Kanału La Manche. Był to francuski mistyk Marcel Louis Forhan, który posłużył się pseudonimem „Yram”, pisząc książkę *Le Medecin de l'Ame*, opublikowaną w Anglii pod tytułem *Practical Astral Projection*.

Dziesięć lat później Sylvan Muldoon eksperymentował z podróżami astralnymi w Stanach Zjednoczonych. Pierwszą książkę, *The Projection of the Astral Body*, napisał wraz z Herewardem Carringtonem, a wydano ją w 1929 roku. W przeciwieństwie do Olivera Foxa i Yrama, którzy uważali, że tylko wybrańcy posiadli umiejętność podróżowania astralnego, Sylvan Muldoon sądził, że każdy to potrafi, na dowód czego zebrał relacje ludzi, którzy spontanicznie opuszczali ciała i bezpiecznie do nich powracali.

W latach sześćdziesiątych dzieło Muldoona kontynuował dr Robert Crookall, emerytowany geolog, który

zgrupował liczne relacje z podróży astralnych, po czym poddał je wnikliwej analizie i ocenie. W ciągu dziesięciu lat opisał około 750 różnych przypadków. Jego pierwsza książka na ten temat, *The Study and Practice of Astral Projection*, ukazała się w 1960 roku.

Dr Crookall wnikliwie ocenił każdy przypadek, poszukując wspólnych czynników, które by mu pomogły lepiej zrozumieć to zjawisko. Po dogłębnych badaniach wyodrębnił sześć wspólnych cech charakterystycznych:

1. Podmioty czują, że opuszczają ciało przez czubek głowy.
2. Podmioty na sekundę tracą przytomność w chwili, gdy oddzielają się ich ciała astralne i fizyczne.
3. Astralne ciała podmiotów unoszą się przez chwilę ponad ciałami fizycznymi, zanim się oddalą.
4. Astralne ciała unoszą się znów nad ciałami fizycznymi tuż przed powrotem.
5. Podmioty na chwilę znów tracą przytomność, gdy wraca ich ciało astralne.
6. Kiedy ciało astralne powraca za szybko, ciała podmiotów doznają uderzenia i wstrząsu.

Doświadczenia poza ciałem badano w znikomym stopniu, dopóki nie zainteresował się tym zagadnieniem dr Crookall. Gdy udostępniono jego wyniki, inni naukowcy również zajęli się tą sprawą i okazało się, że o wiele więcej osób miało tego typu doświadczenia, niż poprzednio przypuszczano.

Od czasu doktora Crookalla, Celia Green z Instytutu Badań Psychofizycznych zbadała jeszcze więcej przypadków przebywania poza ciałem. Jej przegląd jest

najdokładniejszy z dotychczasowych, a obejmuje on historie ludzi z różnych warstw społecznych ludzi, których znaleziono dzięki ogłoszeniom w prasie.

Chociaż naukowcy stwierdzili, że wyniki badań są różne w poszczególnych krajach, okazuje się, że około 20 procent populacji na świecie dozna przeżyć poza ciałem w którymś momencie swojego życia. Wydaje się, że studenci wyższych uczelni są bardziej skłonni do opuszczania ciała niż inni ludzie. Z badania przeprowadzonego przez Celię Green w 1968 roku wynika, że 34 procent studentów Oksfordu co najmniej raz opuściło ciało. Szersze badanie przeprowadzone w 1975 roku wykazało, że 25 procent spośród badanych studentów miało doświadczenia poza ciałem, w porównaniu do 14 procent ogółu populacji. Sytuacja wyda się jeszcze bardziej zagmatwana, gdy przytoczymy dane z pewnego amerykańskiego czasopisma. Gdy zapytano czytelników, czy zdarzyło im się odbyć podróż astralną, 700 spośród 1500 respondentów, tj. 46,6 procent, odpowiedziało twierdząco.

Na dorocznym zjeździe Amerykańskiego Stowarzyszenia Psychiatrycznego w 1980 roku przedstawiono raport doktora Stewarta Twemlowa z Centrum Medycznego Topeka VA. Stwierdził on, że ponad 85 procent ludzi, którzy odbyli podróż astralną, uznało to doświadczenie za przyjemne, a ponad połowa z nich opisała je jako „radosne”. Według doktora Twemlowa, 43 procent badanych uznało, że była to najwspanialsza rzecz, jaką udało im się przeżyć. Nic dziwnego, że większość tych osób chciała ponownie odbyć podróż astralną. Piosenkarka Kate Bush opisała kiedyś to doświadczenie jako bycie niczym latawiec, który jest

lużno przywiązany do ciała i może się swobodnie unosić. Wszyscy moi studenci potwierdzili ten, jakże trafny, opis.

Obecnie wielu parapsychologów bada zdolność widzenia na odległość, które jest odmianą podróży astralnej. Badaną osobę prosi się o opisanie przedmiotów i czynności zachodzących w danym miejscu, oddalonym nawet o tysiące mil.

Rosnące zainteresowanie tym zagadnieniem wśród naukowców jest bardzo zachęcające. Dr Eugene E. Bernard, profesor psychologii z North Carolina State University powiedział: „To niemożliwe, aby tak wielu ludzi, którzy są najwyraźniej zdrowi psychicznie, miało halucynacje. Tak mało jeszcze wiemy o umyśle i jego zdolnościach. Nie mam pojęcia, jak długo to potrwa, ale wierzę, że teorię o projekcji astralnej można udowodnić”.

Istnieje również mnóstwo bezpośrednich relacji osób, które opuszczały ciało. Jeden, dobrze już znany przykład, został po raz pierwszy opisany jako Przypadek Czternasty w fascynującej książce Edmunda Gurneya *Phantasms of the Living*, która opowiada o 702 doświadczeniach parapsychicznych. W listopadzie 1881 roku niejakiemu S. H. Beardowi udało się odbyć podróż astralną do sypialni swojej narzeczonej. Napisał: „W któryś niedzielny wieczór w listopadzie 1881 roku, naczytawszy się o niezmierzonej mocy, jaką może wyzwolić ludzka wola, postanowiłem niezłomnie, że będę obecny duchem w sypialni na drugim piętrze domu przy 22 Hogarth Road na Kensington”. Był to pokój, który jego narzeczonej, panna L. S. Verity, dzieliła ze swoją jedenastoletnią siostrą.

PODRÓŻE ASTRALNE

Beard mieszkał w odległości około pięciu kilometrów od panny Verity i nie uprzedzał jej o swoim zamiarze. Kiedy się spotkali w kolejny czwartek, natychmiast mu opowiedziała, jak bardzo się przestraszyła eozorem w ubiegłą niedzielę, widząc go obok swojego łóżka. Gdy zbliżył się do niej, krzyknęła, budząc jstrę, która również zobaczyła zjawę.

Oczywiście Beard ucieszył się, że eksperyment mu się udał, i odbył jeszcze dwie podróże astralne do swojej narzeczonej. Próbował później wyjaśnić, w jaki sposób zdołał opuścić ciało. „Oprócz maksymalnego wykorzystania swojej siły woli podjąłem wysiłek, który trudno opisać. Czułem, że moje ciało przenika jakiś epojęty wpływ i że posiadam tajemniczą moc nie dotychczas, którą teraz udaje mi się uruchomić, gdy tylko zechcę”.

Inny dobrze udokumentowany przypadek dotyczy Emanuela Swedenborga (1689-1772). Siedemnastego lipca 1759 roku, gdy Swedenborg uczestniczył w przyjęciu w Goteborgu, w oddalonym o 500 kilometrów od Sztokholmu wybuchł katastrofalny pożar. O godz. 18.00 Swedenborg nagle zbladł i powiedział do swoich gości o pożarze. Zaniepokojony chodził po domu i ogrodzie, opowiadając gościom, jak gdzieś wzniecił się ogień i w jaki sposób się rozprzestrzenił. Oświadczył, że dom jego przyjaciela, którego imię i nazwisko podał, już spłonął, a jego dom też jest zagrożony. O godz. 20.00 Swedenborg wyszedł na zewnątrz i krzyknął: „Chwała Bogu, ugaszono pożar trzy miliony kilometrów od mojego!”. Nazajutrz gubernator wezwał Swedenborga i poprosił o powtórzenie relacji. Wielu mieszkańców Goteborga martwiło się z powodu poza-

ru, ponieważ mieli przyjaciół i krewnych w Sztokholmie, a niektórzy posiadali tam nieruchomości. Minęły dwa dni, zanim przybyli posłańcy ze Sztokholmu i potwierdzili wszystkie szczegóły relacji Swedenborga. Swedenborg mógł odbyć podróż astralną, dokąd tylko zechciał, udał się nawet do królestwa niebieskiego i dokładnie opisał, co tam zobaczył.

W 1918 roku Ernest Hemingway jako dziewiętnastoletni żołnierz odbywał służbę we Włoszech. Został poważnie raniony w nogi w chwili, gdy rozdawał czekoladę żołnierzom włoskim, i wtedy miał spontaniczne doświadczenie poza ciałem. „Czułem, jak coś w rodzaju duszy wychodzi z ciała, zupełnie jakby ktoś wziął za róg jedwabną chusteczkę i wyciągnął ją z kieszeni” - opowiadał. Hemingway wykorzystał tę historię w swojej powieści *Pożegnanie z bronią*. Frederick Henry, bohater tej książki, również doświadczył wyjścia poza ciało.

Jednym z najświetniejszych podróżników astralnych wszech czasów był Edgar Cayce. Wpadał w trans, aby stawiać diagnozę chorym ludziom czasami oddalonym o tysiące kilometrów. W transie wszystkie jego życiowe funkcje z wolna ustawały, aż dochodził niemal do śpiączki. Wtedy jego -jak to określał - „subtelne ciało” udawało się do podświadomości pacjentów, aby mógł określić, co im dolega.

Warto zwrócić uwagę na fakt, że Edgar Cayce nie pozwalał nikomu przesunąć czegokolwiek obok jego ciała, gdy był w transie, ponieważ nieumyślnie można było uszkodzić lub przerwać niewidzialną nić łączącą jego ciało fizyczne z ciałem subtelnym. Tę nić zwykle nazywa się „srebrzystym sznurem”.

Zdolność do odbywania podróży astralnych może być pożyteczna pod wieloma względami. Możesz się dowiedzieć, co ludzie naprawdę o tobie myślą. Możesz zyskać odpowiedź na dręczące cię pytania. Możesz dowiedzieć przyjaciół i bliskie ci osoby, żeby sprawdzić, jak im się wiedzie. Możesz podróżować po całym świecie, a nawet wszechświecie, bezpiecznie siedząc w swoim domu. Albo cofać się w czasie i wybiegać w przyszłość. Z chwilą, kiedy będziesz mógł podróżować astralnie, dokąd tylko zechcesz, już nigdy nie poznasz nudy.

Dla wielu ludzi najważniejsze w podróży astralnej jest to, że dowodzi ona, iż dusza może żyć bez ciała, co znaczą, że śmierć nie jest końcem istnienia. Ta myśl pozwoliła tysiącom ludzi przełamać strach przed śmiercią. Naukowcy stwierdzili, że w chwili śmierci ciało traci od sześćdziesięciu do siedemdziesięciu pięciu gramów wagi, a z głowy wydobywa się mgiełka, prawdopodobnie w ten sposób ciało astralne i dusza 10 raz ostatni opuszczają ziemską powłokę.

Niemal każdy, kto raz doświadczył projekcji astralnej, nawet niezamierzonej, chce ją przeżywać wciąż od nowa.

Na szczęście jest to umiejętność, której może się nauczyć każdy. Pod wieloma względami przypomina ona naukę jazdy samochodem. Niektórzy opanowują ją w sposób naturalny, potrzebują tylko kilku lekcji mogą bezpiecznie jechać, dokąd zechcą. Inni uczą się dłużej, ale ostatecznie nie są mniej kompetentni niż ci, którzy szybciej opanowali tę zdolność. Jeszcze inni uczą się bardzo długo. Może są nerwowi, zbyt bojaźliwi

lub mają kiepskiego instruktora. Mimo to kiedyś oni także się nauczą.

Z doświadczenia z moimi uczniami wiem, że ty również będziesz mógł podróżować poza ciałem. Nigdy nie potrafiłem przewidzieć, gdy przyglądałem się swoim uczniom, dla których będzie to łatwe, a dla których trudne, ale po pewnym czasie wszyscy nauczyli się podróżować astralnie.

Opisałem w tej książce wiele różnych metod opuszczania ciała. Uważam bowiem, że trudno znaleźć jedną metodę, która byłaby dobra dla wszystkich. Wiem jednak, że przynajmniej jedna (choć wierzę, że kilka) z omówionych tu technik okaże się dla ciebie skuteczna.

Najlepiej będzie, jeśli przeczytasz całą książkę, zanim zaczniesz ćwiczyć. Następnie wolno przeczytaj ją jeszcze raz, wykonując wszystkie ćwiczenia po kolei, nawet jeśli niektóre z wcześniejszych wydadzą ci się łatwe. Nie próbuj wykonywać eksperymentu z jednego rozdziału, po czym cofać się do wcześniejszych lub wybiegać naprzód, aby wypróbować inne ćwiczenie. Szczególnie dotyczy to rozdziału dziewiątego. Napisałem ten materiał w określonym porządku, takim, by korzystanie z tego materiału było skuteczne. Może wykonywanie ćwiczeń w zaproponowanej przeze mnie kolejności zajmuje więcej czasu, ale przekonasz się, że rezultaty są warte zachodu.

Rozdział pierwszy

Co należy zrobić przed podróżą astralną

Projekcja astralna opiera się na fakcie, że mamy dwa ciała: ciało fizyczne, które rośnie, dojrzewa i ostatecznie umiera, oraz ciało astralne, które jest jakby sobowółem ciała fizycznego. Ciało astralne potrafi oderwać się od fizycznego i ulecieć, unosząc ze sobą świadomość danej osoby. Kiedy do tego dochodzi, taka osoba niezska w ciele astralnym i może spoglądać spokojnie, jakby z dystansu, na ciało fizyczne, które opuściła.

Podróż astralna ma wiele zalet. Widzisz świat innymi oczami. Wszystko staje się wyraźniejsze, jaśniejsze, i nawet bardziej intensywne, kiedy się na to patrzy z ciała astralnego. Co najważniejsze, kiedy już się przekonasz, że twoja świadomość potrafi żyć poza ciałem fizycznym, zrozumiesz, że twoja dusza może żyć dalej, bez względu na to, co się stanie z ciałem fizycznym. To znaczy, że śmierć nie jest końcem, lecz wyznacza ona początek jeszcze wspanialszej przygody.

Większość moich studentów bez trudu nauczyła się podróżować astralnie. Znaleźli się jednak i tacy, którym sprawiało to trudność. Zawsze była jakaś tego przyczyna.

Najczęstszą przyczyną niepowodzenia był strach. Wszyscy odczuwaliśmy kiedyś lęk, wiemy więc, jak dalece może on nam utrudniać życie. Wiele lat temu przebywałem w towarzystwie grupy osób, które uprawiały skoki bungee. Wszyscy bardzo chcieliśmy spróbować, a ci, którzy kiedyś już to robili, przekonywali nas, jakie to wspaniałe doświadczenie. Mimo to, gdy stanęliśmy na moście i spojrzeliśmy w dół na rzekę, wszyscy poczuliśmy lekki strach. Co zabawne, ci najbardziej nerwowi pierwsi zgłosili się do podjęcia próby, ponieważ chcieli to mieć jak najszybciej z głowy. Nigdy nie zapomnę dziwnego skurczu żołądka bezpośrednio przed skokiem.

Nasza grupa składała się z dwudziestu osób. Ostatecznie skoczyło tylko dziewiętnaście. Trzydziestokilkuletni mężczyzna, któremu się nie udało, był w drodze na most niezwykle gadatliwy. Nie zauważyłem, w którym momencie nagle zamilkł. Pozwolił sobie przymocować sznur bungee i wysłuchał uważnie tego, co mówił instruktor. Kilku z nas dodawało mu odwagi. Wyglądało na to, że skoczy. Zakołysał się lekko i wyciągnął rękę, jakby prosił o wsparcie. Instruktor coś do niego powiedział i znów się wydawało, że gotów jest skoczyć. Tym razem zamilkliśmy wszyscy, chociaż po cichu życzyliśmy mu, żeby się odważył. Niestety, po pięciu minutach odwiązano mu sznur i zawstydzony, ze spuszczoną głową dołączył do nas, gdy szliśmy na herbatę.

Kilku przysiadło się do niego i opowiedziało o swoim doświadczeniu i o tym, jak pokonali strach. Wysłuchał, po czym oświadczył, że jednak skoczy. Wróciliśmy więc na most, ale i tym razem się wycofał.

Kilku moich studentów miało podobne doświadczenia z podróżą astralną. Chcieli tego dokonać, ale powstrzymywał ich lęk. Na swoich zajęciach próbuję Dmówić pewne potencjalne problemy, analizuję lęki i obawy i udzielam stosownych wyjaśnień.

Najczęściej boimy się, że nie uda nam się wrócić do fizycznego ciała. Nigdy jednak nie zanotowano takiego przypadku. Na ogół obserwuje się odwrotną sytuację. Ożęsto podczas podróży astralnej człowiek nagle zostaje cofnięty do swojego ciała, nawet jeśli wcale nie jest gotów do powrotu.

Istnieje również obawa, że można umrzeć podczas podróży astralnej. W czasie takiej podróży jesteśmy zawsze połączeni z ciałem fizycznym długim, jakby elastycznym sznurem. Gdyby go wówczas przerwano, zapewne umarłbyś, ale nie zanotowano ani jednego takiego przypadku. Sznur jest niewidzialny dla innych ludzi, nie można więc go przeciąć, żeby komuś zrobić na złość. Nie można go też zerwać przez pocieranie o ostre powierzchnie.

Niektórzy ludzie martwią się, że ich ciało fizyczne może przejąć jakaś inna istota, kiedy odbywają podróż astralną. To dobry temat dla thrillerów, ale nigdy nie zanotowano takiego przypadku. Przy najmniejszym znaku jakiegokolwiek zagrożenia dla ciała fizycznego ciało astralne natychmiast zawraca.

Inni boją się, że podczas podróży astralnej przestanie im bić serce albo zapomną, że trzeba oddychać.

W rzeczywistości nic takiego nie następuje. Wszystkie mimowolne funkcje ciała nadal są sprawne. Panuje opinia, że temperatura ciała spada nieznacznie, kiedy dana osoba przebywa poza nim, ale poza tym nic się nie zmienia.

Gdyby w czasie podróży astralnej przytrafiło ci się jakieś nieszczęście, natychmiast byś powrócił do ciała. Nie ma takiego ryzyka, że wracasz z podróży i okazuje się na przykład, iż spłonął twój dom, ponieważ przy pierwszej oznace zagrożenia twoje ciało fizyczne zmusiłoby ciało astralne do powrotu.

Miałem takie doświadczenie kilka lat temu, gdy przebywałem na płaszczyźnie astralnej, a na ulicy nagle wybuchł samochód. Rozległ się tak donośny huk, że natychmiast wróciłem do ciała fizycznego. Muszę przyznać, że się przeraziłem i dopiero po kilku minutach poczułem się wygodnie w ciele fizycznym. Niemniej cieszyłem się, że powrót nastąpił tak szybko, ponieważ zrozumiałem, że w razie jakichś kłopotów natychmiast bym wrócił i uporał się z sytuacją.

Kilka lat temu w któryś sobotni rano żona próbowała mnie obudzić, potrząsając mną mocno. Nie zareagowałem, gdyż właśnie odbywałem podróż astralną. Żona zorientowała się, co się dzieje, i na kilka minut wyszła. Gdy wróciła, wystarczyło, że raz mną potrząsnęła, a natychmiast się obudziłem, bo zdążyłem już powrócić do swojego ciała.

Gdyby jednak ktoś obcy wszedł do sypialni i próbował mnie budzić w taki sam sposób jak moja żona, moje astralne ciało natychmiast by wróciło do fizycznego z powodu potencjalnego niebezpieczeństwa. To ciekawe, że ciało wyczuwa różnicę pomiędzy znajo-

nym, niegroźnym potrząśnięciem a tym, które może być niebezpieczne. Dowodzi to, że gdy wyruszamy w podróż astralną, przynajmniej cząstka naszej świadomości pozostaje.

A zatem twoje ciało fizyczne jest chronione, gdy riebie w nim nie ma. Twój nadświadomy umysł towarzyszy ci w podróży, ale jego cząstka pozostaje, by cię chronić.

Istnieje jeszcze jedna obawa: że dana osoba doświadczy przykrości albo spotka niesympatycznych ludzi na płaszczyźnie astralnej. To możliwe, ale kiedy ak się stanie, wystarczy, że zapragnie ona wrócić do ciała fizycznego, i natychmiast to się spełni. Płaszczyzna astralna jest więc daleko bezpieczniejsza niż fizyczna, ponieważ możemy błyskawicznie uciec od nieprzyjemnych sytuacji.

Jak widać, wszelkie takie obawy są bezpodstawne, ak zresztą większość naszych lęków. Mimo to powstrzymują ludzi przed wybraniem się w podróż astralną do czasu, gdy nauczą się opanować strach.

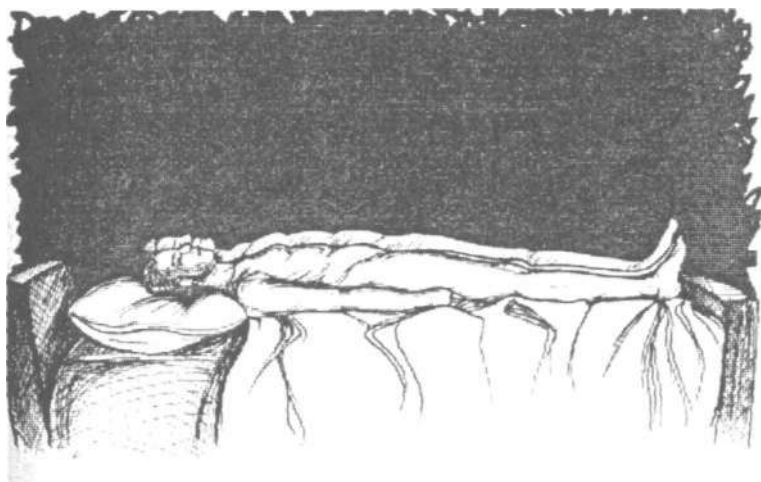
Niektórym trudno uwierzyć, że możemy być dwiema osobami w tym samym ciele, że mamy nie tylko ciało fizyczne, ale również astralne. Jednak w wielu naszych rozmowach przyjmujemy ten fakt za pewnik, lekko mówimy „ja”, mamy na myśli naszego ducha lub duszę, mieszkającą w nas. Gdy natomiast mówimy „mój”, myślimy o ciele fizycznym, które służy nam a dom podczas tego życia. W konsekwencji możemy la przykład powiedzieć „kocham” lub „czuję”, po czym dodać „moją rękę” lub „moje ciało”.

W Rigwedzie, 4000-letniej świętej księdze hinduskiej napisano, że jesteśmy niczym woźnica i rydwan.

Rydwan reprezentuje „mnie”, ciało, natomiast woźnica to „ja”, duch, czyli uniwersalna siła życiowa.

Uznanie tej prawdy, że składamy się z takich dwóch części, może ułatwić podróżowanie astralne.

Na prowadzonych przeze mnie zajęciach poświęconych rozwojowi psychicznemu wielu ludzi mówiło, że widzą aurę swoich partnerów, gdy oni śpią. Tak naprawdę wcale nie widzą aury, nawet jeśli tak im się wydaje. To, co widzą, jest cieniem, sobowtórem astralnym, który delikatnie wysuwa się z ciała podczas snu (rys. 2). W stanie snu ciało astralne często wychodzi z fizycznego i unosi się nad nim na wysokości 25 do 30 cm.



Rys. 2. *Podczas snu ciało astralne często unosi się nad fizycznym.*

Również inne czynniki powstrzymują nas od podróżowania astralnego. Pierwszym jest objadanie się. •pożywaj bardzo lekkie posiłki, gdy zamierzasz odbyć podróż astralną. Kiedy napychasz się jedzeniem, twoje ciało musi zużyć całą energię na trawienie i przetwarzanie pokarmu. Masz wtedy ochotę tylko spać.

Na Zachodzie niemal wszyscy spożywają nadmierne ilości jedzenia, tak więc wyświadczasz swojemu ciału wielką przysługę, jedząc mniej. Nie jestem wegetarianinem, ale przekonałem się, że wegetarianom łatwiej jest podróżować astralnie niż ludziom spożywającym mięso. W te dni, na które zaplanowałem podróż astralną, unikam mięsa lub jem drób czy rybę. Staram się jeść jak najmniej tłustych potraw.

Przekonałem się również, że bardzo korzystna jest gimnastyka. Dlatego zanim opuszczę ciało, zwykle wybieram się na spacer. Jest to korzystne także z innych względów: odrywa mnie od telefonu, telewizora i innych rzeczy odciągających od tego, co naprawdę ważne. Mogę przemyśleć nadchodzącą podróż astralną i zastanowić się, dokąd chciałbym się udać. Po powrocie do domu jestem gotów do projekcji astralnej i mam przyjemne uczucie, że zrobiłem coś wartościowego dla swojego fizycznego samopoczucia.

W dniu zamierzonej podróży astralnej nie wolno pić alkoholu ani zażywać narkotyków. Tak jedno, jak drugie ogromnie utrudnia opuszczenie ciała. Znam kilku ludzi, którzy odbyli mimowolne podróże astralne po zażyciu dużych ilości marihuany, ale ich wrażenia były negatywne, ponieważ nie mieli kontroli nad tym oświadczeniem. Jeden z nich przez trzy czy cztery godziny nie mógł odzyskać równowagi.

Kiedyś uważałem, że kieliszek wina na godzinę lub dwie przed podróżą astralną będzie pomocny, przekonałem się jednak, że takie myślenie jest błędne. Przecież trzeba mieć całkowitą kontrolę nad taką podróżą, a nawet niewielka ilość alkoholu może zniekształcić nasze reakcje. Jedyne nieprzyjemne doświadczenia, jakich doznałem w ciągu mniej więcej trzydziestu lat podróżowania astralnego, nastąpiły właśnie po poprzednim wypiciu niewielkiej ilości alkoholu.

Nawet papierosy i kawa mogą wpłynąć na zdolność do podróżowania astralnego. Dlatego należy z nich zrezygnować co najmniej trzy godziny przed opuszczeniem ciała.

Nie powinieneś podejmować podróży astralnej, jeśli masz kłopoty z sercem albo jesteś obłożnie chory. Często ludzie bezwiednie podróżują astralnie właśnie wtedy, gdy nie czują się dobrze. Z pewnością słyszałeś o przeżyciach osób bliskich agonii, kiedy to pędzą one przez tunel w kierunku jaskrawego światła. To ewidentne przykłady podróży astralnych, ponieważ ci ludzie często oglądają się wstecz i widzą siebie leżących w łóżku lub na stole operacyjnym.

Istnieją dowody na to, że ludziom obłożnie chorym łatwiej jest opuścić ciało niż tym, którzy cieszą się doskonałym zdrowiem. Sylvan Muldoon, autor trzech wspaniałych książek o podróżach astralnych, napisał pierwszą z nich, kiedy był „tak chory, że nie mógł wstać z łóżka i nigdy nie wiedział, czy kolejny dzień nie okaże się ostatnim dniem jego życia!” Pomimo ciężkiej choroby uczestniczył jednak w wielu eksperymentach, chcąc sprawdzić fakty, które opisał w swojej książce.

Inny niezwykle przykładowy przykład zdolności podróżowania astralnego u kogoś, kto był bliski śmierci, opisał niemiecki onkolog dr Josef Issels z Kliniki Ringberga / Bawarii. Któregoś ranka pewna pacjentka w podeszłym wieku powiedziała mu, że potrafi opuszczać swoje ciało. „Udowodnię to panu - przekonywała. - Tu teraz”. Upłynęła krótka chwila, zanim znów się odewała. „Doktorze, w sali nr 12 zastanie pan kobietę 'iszącą list do swojego męża. Właśnie skończyła ierwszą stronę. Widziałam, jak to robi”. Następnie powiedziała dokładnie, co „widziała”. Doktor Issels oспieszyl do sali 12 na końcu oddziału i zobaczył okładnie to, co opisała pacjentka. Gdy wrócił, chcąc i zapytać o jej szczególne zdolności, okazało się, że obieta już nie żyła.

Dotychczas koncentrowałem się na tym, czego nie ależy robić. Ale są też rzeczy, które trzeba zrobić rzed wyruszeniem w podróż astralną.

Przede wszystkim trzeba chcieć odbyć taką podróż, o pragnienie musi być silne, ponieważ przyciągamy), o czym myślimy. Jeśli myślisz, że fajnie byłoby yruszyć kiedyś w podróż astralną, ale nie pragniesz :go wystarczająco silnie, nic z tego nie wyjdzie.

Ponadto musisz być w nastroju pozytywnego wyczeiwania. Powinieneś być zrelaksowany, wolny od Daw i z niecierpliwością czekać na to doświadczenie.

Wielu ludziom trudno jest się odprężyć. Jeśli zaliasz się do tej grupy, zapewne przydałoby ci się małe rządzenie biofeedbacku. Działa ono na zasadzie galanicznej reakcji skóry i niezwykle skutecznie ułatwia idziom relaks. Zamiennie możesz kupić kasety relasujące, dostępne w wielu sklepach. Usiądź spokoj-

nie, zamknij oczy i słuchaj nagrania, a z pewnością poprawi to twoje samopoczucie. Zdolność do pełnego odprężenia ogromnie ułatwia opuszczanie ciała.

Musisz uwolnić się od wszystkiego, co mogłoby cię rozpraszać. Postaraj się, aby nic ci nie przeszkadzało, kiedy podróżujesz astralnie. Dobrze jest na przykład wyłączyć na pewien czas telefon. A może warto poczekać, aż reszta rodziny pójdzie spać i nie będzie zakłócać ci spokoju.

Powinno ci być ciepło, ale nie za gorąco. Temperatura w pomieszczeniu powinna sięgać co najmniej 20°C.

Włóż luźne, nie krępujące ubranie. Wielu ludzi odbywa podróże astralne nago. To wcale nie znaczy, że ktoś zobaczy cię nagiego podczas takiej podróży. Jeśli się tego obawiasz, wystarczy, byś sobie wyobraził, że jesteś ubrany, a natychmiast to się spełni.

Na pewien czas musisz zapomnieć o nękających cię kłopotach i problemach. Ja sam przekonałem się, że zapominam o nich automatycznie po relaksacji. Ale możesz to zrobić w inny sposób. Pewna moja znajoma zawija wszystkie swoje problemy i umieszcza je w wyimaginowanym koszu na śmieci. Jeśli zdarza się, że i to nie zdaje egzaminu, wrzuca je do wielkiej śmieciarki. Jeden z moich studentów wyładowuje uczucia, rozgrywając żywiółowo squasha przed podróżą. Nieważne, co robisz, bylebyś mógł odsunąć problemy na czas podróży astralnej.

Powinieneś również wiedzieć, dokąd chcesz się udać. W świecie fizycznym rzadko wskakujemy do samochodów i po prostu jedziemy, nie zastanawiając się, gdzie chcemy dotrzeć. Postanawiamy, że pojedzie-

my do centrum handlowego albo do szkoły lub do przyjaciela. Wystarczy podjąć decyzję, potem już ruszamy w drogę.

To samo dotyczy podróży astralnej. W istocie jest to nawet łatwiejsze, bo z chwilą uwolnienia się od ciała fizycznego po prostu postanawiamy, dokąd chcemy jechać, i natychmiast tam jesteśmy. Nie ma świateł, korków, objazdów i innych opóźnień.

Jak widzicie, warunki są proste. Większość ludzi podróżujących astralnie usiłuje prowadzić zdrowy tryb życia, aby móc odbywać takie podróże codziennie. Jestem pewien, że postanowisz zrobić to samo, ponieważ korzyści i przyjemności płynące z podróży astralnej wzbogacą twoje życie na wiele różnych sposobów.

Rozdział drugi

Kilka definicji

Od lat zadawano mi wiele pytań o podróż astralną. Większość z nich opierała się na błędnych przekonaniach i założeniach w odniesieniu do tego, czym jest taka podróż. Dlatego przed podjęciem decyzji o opuszczeniu ciała należy mieć pewne pojęcie o tym, co robimy.

Podróżowanie astralne polega na chwilowym porzuceniu ciała fizycznego i poruszaniu się w ciele astralnym.

Ciało astralne

Ciało astralne to kopia ciała fizycznego, z tą różnicą, że jest ono znacznie subtelniejsze i mniej lite niż ciało fizyczne. Często określa siebie również mianem astralu albo sobowtóra eterycznego. Hereward Carrington uznał, że gęstość ciała astralnego wynosi około jednej milionowej gęstości ciała fizycznego. Przeprowadził wnikliwe badania i doszedł do wniosku, że ciało astralne waży mniej więcej 43 gramy.

Podróże astralne odbywamy w naszych ciałach astralnych. Czasami jesteśmy tego świadomi. Widzi-

my siebie w naszym ciele astralnym, które sprawia wrażenie trwałego i zupełnie podobnego do ciała fizycznego, z tą tylko różnicą, że nie doświadcza bólu ani chorób. Dlatego podróż astralna przynosi ogromną ulgę ludziom cierpiącym na chroniczny ból.

Nie wszyscy widzą swoje ciało astralne, gdy znajdują się poza ciałem fizycznym. Ponadto postrzegamy siebie w tym stanie w różny sposób. Niektórzy widzą siebie jako pędzący przez kosmos maleńki punkt świadomości. Ludzie bliscy agonii często odbywają podróż astralną właśnie w takiej postaci. Wiele osób widzi siebie podróżujących astralnie wewnątrz kokona o kształcie jaja.

Gdy odbywasz podróż, twoje ciało astralne opuszcza ciało fizyczne przez aurę w obszarze pomiędzy oczami, zwanym *globella*, a wraca najczęściej przez kark. /Je niektórzy twierdzą, że ciało astralne po prostu unosi się wprost z fizycznego i wraca tą samą drogą.

Pozostawiamy ciało fizyczne w astralnym, gdy nasze życie dobiega końca. Ciało astralne można czasami zobaczyć jako obłok energii unoszący się z kogoś, kto już zakończył to wcielenie.

Ciało astralne przymocowane jest do fizycznego za pomocą srebrnego sznura.

Srebrny sznur

Srebrny sznur to linia światła łącząca ciało fizyczne z astralnym. Zwykle łączy ona czoło ciała fizycznego z pępkiem astralnego. Najczęściej jest biaława, połyskująca, a opisuje się ją również jako wstęgę, linę, łańcuch, pasmo, przewód, połączenie albo nić magnetyczną. Paul Brunton w książce *In Search of Secret*

Egypt opisał ją jako „smugę srebrzystego światła”. W dalszej części pracy użył określenia „tajemnicza fizyczna pępowina”. Dr A. S. Wiltse nazwał ją „sznureczkiem przypominającym pajęczynę”, a Vincent Turney w książce *The Beginntngs of Seership* kojarzył ją z pajęczyną, pisząc, że jest „zupełnie jak nić pająka. Ma odcień heliotropu i rozszerza się i kurczy niczym taśma elastyczna”. Staveley Bulford powiedział, że kiedy jego ciało astralne jest oddalone od fizycznego, „ta wstęga wygląda jak cieniutki promyk światła”.

Srebrzysty sznur jest z natury elastyczny i można go rozciągać niemal w nieskończoność. Dlatego im bardziej dana osoba oddala się od ciała fizycznego, tym cieńszy staje się ten sznur. Ci, którzy dokładnie go zbadali, twierdzą, że zbudowany jest z pewnej liczby posplatanych ze sobą pasm. Poszczególne pasma czasem się rozchodzą, ale na obu końcach łączą się nierozzerwalnie.

Niektórzy opisują tę wstęgę jako pulsującą energią i życiem. Dr Robert Crookall przytaczał słowa pewnego młodego Afrykańczyka, który twierdził, że za każdym razem, gdy wstęga pulsuje, połyskuje ona jednocześnie „fosforyzującym światłem”.

Nie wszyscy dostrzegają srebrzysty sznur podczas podróży astralnej. Trudno oczekiwać, by był widoczny, dopóki dana osoba nie obejrzy się na ciało fizyczne, które właśnie opuściła. Większość tych, którzy ją widzieli, odwracała się, aby spojrzeć na swoje ciało fizyczne przed kontynuowaniem podróży astralnej.

Możliwe, że sznur jest raczej impresją wstęgi łączącej dwa ciała niż rzeczywistym sznurem i dlatego jedni go widzą, a drudzy nie.

William Gerhardi posłużył się obecnością srebrzystego sznura, aby sobie udowodnić, że podróżuje astralnie. „Skąd mam wiedzieć, czy nie śnię?” - pytał siebie. I natychmiast odpowiadał: „Spójrz na świetlistą wstęgę za sobą!”. Kiedy indziej mówił: „Może umarłem, nie zdając sobie z tego sprawy? ...Odwróciłem się. Ale srebrzysty sznur, chociaż nikły i cienki, wciąż tam był”.

Wielu ludzi wierzy, że z chwilą kiedy srebrzysta wstęga zostaje zerwana, ktoś umiera. Pan G. był obecny przy śmierci swojej żony. Opowiadał, że w momencie jej zgonu widział obłoki energii, które stopniowo uformowały się w cień astralny, unoszący się poziomo tuż nad jej ciałem fizycznym. Ów cień był połączony „wstęgą”, która nagle „została zerwana”. Dr Burgess, również obecny przy śmierci pani G, napisał, że pan G. „nigdy nie czytał nic o okultyzmie” i „z pewnością nie uległ chwilowej halucynacji w czasie zarejestrowanej wizji”.

Dr R. B. Hout miał podobne doświadczenie, gdy umarłajego ciotka. Najpierw zobaczył „zaledwie nikły zarys mglistej substancji”. Mgła gęstniała, aż „zduimiony dostrzegł wyraźnie wyłaniające się zarysy”. Uformowała się z nich postać ludzka, zawieszona poziomo ponad metr nad ciałem fizycznym. Wpatrując się w nią, nagle zauważył srebrzystą substancję, łączącą obydwa ciała. „Po raz pierwszy uświadomiłem sobie, co to znaczy. Ten srebrny sznur jest połączeniem ciała fizycznego z duchowym, podobnie jak pępowina łączy dziecko z matką”. Dr Hout powiedział: „Sznur był okrągły, miał średnicę około dwóch i pół centymetra. Promieniał półprzezroczystą, połyskującą poświatą

i zdawał się tętnić energią". Dr Hout widział pulsujące światło, wijące się wzdłuż sznura. Każde pulsowanie wzmacniało astralny cień, jednocześnie osłabiając ciało fizyczne. Gdy się tak przyglądał, poszczególne pasma srebrzystego sznura pękały, aż „ostatnie pasmo się zerwało i ciało duchowe uwolniło się”.

Płaszczyzna astralna

Płaszczyzna astralna wydaje się wszechświatem podobnym do naszego. Większość ludzi w ogóle nie dostrzega różnicy. W locie astralnym mogą się oni udać, dokądkolwiek zechcą, i robić, cokolwiek zechcą. Istnieją jednak pewne ograniczenia.

Na przykład większość ludzi nie może odwiedzać przyjaciół ani uczynić siebie widzialnymi. Niektórym jednak to się udaje. Oliver Fox, autor *AstralProjection*, opisał reakcję swojej dziewczyny Elsie, gdy opowiedział jej o swoich doświadczeniach. Uważała ona, że podróż astralna jest złem i obrażą Boga. Oliver, wtedy nastolatek, stwierdził, że wątpi, czy ona w ogóle wie, na czym polega podróż astralna. „Wiem więcej, niż ci się wydaje - odrzekła. - Mogłabym cię odwiedzić dziś wieczorem, gdybym tylko chciała”. Oliver roześmiał się, wyprowadzając tym Elsie z równowagi. A jednak tamtej nocy, gdy już leżał w łóżku, „nagle zobaczył duży obłok intensywnego, jaskrawego niebieskawego światła. W środku widniała postać Elsie, z rozpuszczonymi włosami i w koszuli nocnej”. Stała obok biurka, przebiegając palcami po jego blacie i przyglądając się Oliverowi ze smutkiem.

Oliver zawołał ją po imieniu, a wtedy zniknęła. Nazajutrz Elsie triumfowała, że jej się udało, po czym

barwnie i szczegółowo opisała sypialnię OUvera. Wszystko się zgadza, prócz jednego drobiazgu, pomyślał Oliver. Elsie wspomniała o wystającej krawędzi biurka, a wiedział, że w rzeczywistości miało ono równe brzegi. Kiedy jednak to sprawdził, okazało się, że Elsie miała rację.

To doświadczenie wzmogło zainteresowanie Olivera Foxa podróżą astralną, a po miesiącu czy dwóch przestraszył Elsie, gdy odbył podróż astralną do jej sypialni i stanął przy łóżku. Sądziła, że naprawdę jest przy niej, nic więc dziwnego, że ogarnęło ją przerażenie, gdy usłyszała, że matka wchodzi po schodach, by ją obudzić. Gdy otworzyła drzwi, Oliver zniknął.

Chociaż na ogół inni nie widzą osoby podróżującej astralnie, często są świadomiej jej obecności. Zwłaszcza zwierzęta ją wyczuwają.

W 1973 roku w Fundacji Badań Zjawisk Nadprzyrodzonych w Durham w Karolinie Północnej zbadano doświadczenia poza ciałem. Stuart Blue Harary, biorący udział w eksperymentach, usiłował dokonać projekcji siebie z jednego budynku do drugiego. W budynku, w którym Harary miał się znaleźć w wyniku projekcji, był kotek o uroczym imieniu „Duszek”. Zwierzątko reagowało za każdym razem, gdy obecne było astralne ciało Harary'ego. Umieszczono kociaka na urządzeniu monitorującym każdy ruch. Przez większość czasu Duszek był niezwykle ożywiony, skakał i biegał wokoło. Ale gdy tylko Blue Harary znalazł się w pokoju, kot był cichy i spokojny.

W 1978 roku dr Robert Morris kontynuował to doświadczenie. Cztery różne zwierzęta - skoczka pustynnego, chomika, węża i kotka - umieszczono w klat-

kach. Blue Harary, wówczas już znany jako Keith Harary, odbył projekcję astralną do każdej z czterech klatek po kolei, aby sprawdzić, czy zwierzęta jakoś zareagują, a jeśli tak - to w jaki sposób. Skoczek i chomik w ogóle nie zareagowały, za to wąż był wyraźnie poruszony. „Dosłownie zaczął atakować - napisał D. Scott Rogo, który pomagał Morrisowi w realizacji projektu. - Rzucił się wściekle przez dwadzieścia sekund, a więc dokładnie tyle czasu, ile Keith, jak twierdził, był poza swoim ciałem i w klatce z wężem”. Kotek zachowywał się tak jak podczas pierwszego eksperymentu. Siedział cicho, jakby nasłuchując, ale nawet nie miauknął. Powtarzano ten eksperyment czterokrotnie, z tym samym rezultatem.

Odwiedzanie przyjaciela podczas podróży astralnej bez możliwości porozumiewania się z nim musi być frustrujące. Ale można przynajmniej sprawdzić, co u niego słychać. Podróżowanie astralne może być bardzo skutecznym sposobem sprawdzania samopoczucia przyjaciół rozproszonych po całym świecie.

Widzenie na odległość

Jest to dziedzina badana przez parapsychologów przez ostatnie trzydzieści lat. Ten termin wymyślili naukowcy z SRI International (uprzednio Instytut Badawczy Stanford) w Menlo Park w Kalifornii w 1972 roku. Pod wieloma względami widzenie na odległość jest podobne do podróży astralnej. Podróżując astralnie, opuszczasz ciało i udajesz się, dokąd chcesz. Podczas widzenia na odległość dana osoba nie opuszcza ciała, za to częśćka jej świadomości zostaje wysłana do

konkretnego miejsca, a następnie relacjonuje, co tam odkryła.

We wcześniej przeprowadzane eksperymenty zaangażowane były dwie osoby. Jedna z nich, zwana osobą naprowadzającą, wybierała na chybił trafił miejsce obserwacji z listy sześćdziesięciu możliwości. Następnie odwiedzała to miejsce i przebywała w nim przez piętnaście minut. W tym czasie obserwator skupiał uwagę na miejscu, w którym, jak sądził, znajduje się osoba naprowadzająca. Obserwatorem kierowała osoba pośrednicząca, która naturalnie również nie miała pojęcia, co jest obiektem obserwacji.

Eksperymenty te uwieńczone zostały sukcesem. Naukowców zdumiał fakt, że ludzie bez uprzedniego zainteresowania i doświadczenia w sprawach parapsychicznych dają sobie z tym radę równie dobrze, jak ci, którzy praktykują to od wielu lat.

Świadomość

W podróżowaniu astralnym i widzeniu na odległość odrywaliśmy naszą świadomość od ciał fizycznych i posyłaliśmy ją tam, gdzie chcieliśmy, aby dotarła. Zadanie to może się wydawać trudne, a nawet niemożliwe, choć wcale takie nie jest.

Przede wszystkim nasza świadomość nie jest fizyczna. Wierzmy, że zawarta jest w naszych głowach, ale nie ma konkretnych dowodów na to, że mieści się ona w naszych mózgach. W związku z tym w czasie podróży astralnej po prostu przenosimy świadomość do ciała astralnego i udajemy się tam, dokąd chcemy.

Nasza świadomość nie musi być w mózgu, chociaż zawsze zakładaliśmy, że tam właśnie się znajduje. Możemy ją posłać w każde miejsce.

Wielokrotnie odbywamy podróż astralną w swoich snach. Nazywamy to mimowolnym podróżowaniem astralnym. Omówimy tę formę opuszczania ciała w kolejnym rozdziale, zanim przejdziemy do świadomej, zamierzonej podróży astralnej w rozdziale czwartym.

Rozdział trzeci

Mimowolna podróż astralna

W historii odnotowano wiele przykładów osób, które podróżowały astralnie, nie zdając sobie z tego sprawy. Niektórzy podróżują w ten sposób bez wyraźnego powodu. Pan P. J. Hitchcock w książce *Psychic Bedside Book* opisał przypadek swojego syna, który pewnej nocy obudził się i wstał, po czym, idąc korytarzem, „uświadomił sobie, że coś jest nie w porządku”. Obejrzał się za siebie i dostrzegł cienką smugę światła prowadzącą od niego do sypialni. Zaniepokojony wrócił do sypialni i ze zdumieniem zobaczył siebie głęboko śpiącego. Nie pamiętał, w jaki sposób powrócił do swojego ciała fizycznego. Jest to przykład przebywania poza ciałem podczas snu, czego doświadczamy wszyscy. Niezwykłość tej sytuacji polega na tym, że syn Hitchcocka obudził się podczas podróży astralnej i przestraszył się.

Pani Nellie Schlansker ze Scotia w stanie Nowy Jork miała doświadczenie spontanicznego przebywania poza ciałem, całkowicie najawie. Pewnego dnia, siedząc z grupką osób, „poczuła, że żywa część niej samej” opuszcza ciało. Chciała krzyknąć, ale nie mogła wydo-

być z siebie głosu. Jej „druga jaźń” zatrzymała się w odległości około dwóch i pół metra, mogła ją więc obserwować, dopóki nie powróciła do ciała.

Na szczęście takie przygody zdarzają się rzadko. Większość przypadków mimowolnej podróży astralnej poprzedza ogromny stres emocjonalny albo skrajne przemęczenie. Niektórzy opowiadali, że bezwiednie opuszczali ciało w chwili szczytowania, a na Wschodzie istnieją nawet techniki wykorzystujące orgazm do celowego wywoływania podróży astralnej.

Większość mimowolnych podróży astralnych odbywa się w snach lub w sytuacjach bliskiej śmierci.

Sytuacje bliskiej śmierci

W sytuacjach, w których występuje zagrożenie życia, najczęściej dochodzi do podróży astralnych. Według Phoebe Payne „wstrząs i wypadek mogą na chwilę wyciągnąć człowieka (sobowtór) z ciała, tak samo jak środek znieczulający”. Carol Zaleski odkrył opisy sytuacji bliskiej śmierci w mitach i legendach starożytnej Grecji, Rzymu, Egiptu i Bliskiego Wschodu. Ankieta Gallupa przeprowadzona w 1981 roku wykazała, że około dwóch milionów dorosłych Amerykanów przebywało poza ciałem w sytuacji bliskiej śmierci.

Około 9 procent ludzi mimowolnie opuściło ciało w takich przypadkach. Wszyscy doświadczyli tego bezpośrednio po wydarzeniu zagrażającym ich życiu. Taka osoba nagle uzmysławia sobie, że się unosi albo dryfuje blisko ciała fizycznego, przy czym jej świadomość znajduje się w niewidzialnym ciele astralnym, zamiast w fizycznym.

Dla większości osób jest to uczucie niezwykle przyjemne, wręcz zachwycające. Widzą i słyszą, co się dzieje w świecie fizycznym, ale jednocześnie mają poczucie wspaniałej wolności dzięki temu, że są poza ciałem. Na przykład podczas operacji pacjent wznosi się nad stołem operacyjnym i bez emocji, ze spokojem obserwuje chirurgów, zajmujących się jego ciałem fizycznym.

W niektórych przypadkach ludziom, którzy byli poza swoim ciałem, udawało się wezwać pomoc, która ratowała im życie. Guiseppe Costa, włoski inżynier, uratował się właśnie w taki sposób. Uczył się intensywnie do egzaminów i któreś nocy rzucił się na łóżko kompletnie wyczerpany. Wcześniej korzystał z lampy naftowej i zapomniał ją zgasić. Podczas snu przewrócił lampę. Pokój wypełniła „czarna chmura ciężkiego, duszącego gazu”.

Nagle Guiseppe znalazł się poza ciałem, unosił się pod sufitem. Chociaż pokój był całkowicie pograżony w ciemności, widział wszystko otoczone „fosforyzującymi konturami”. Zobaczył nawet swoje ciało leżące w łóżku, „z wiązkami żył i nerwów, wibrujących niczym chmura świecących żywych atomów”.

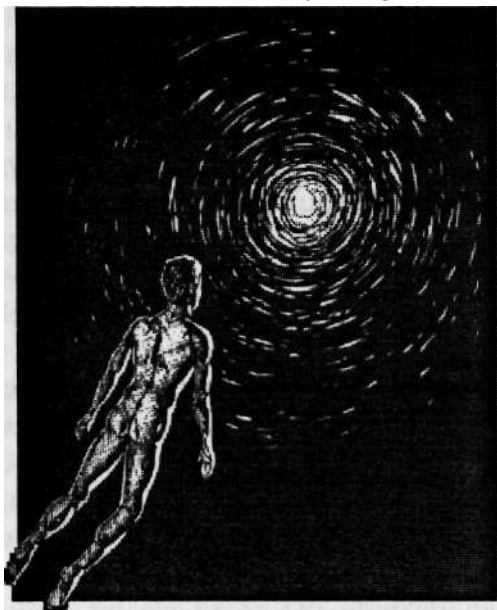
Był wolny, wyzwolony, ale jednocześnie cierpiał katusze, nie mogąc otworzyć okna, ponieważ był oddzielony od ciała fizycznego.

Potrzebował pomocy i nagle pomyślał o swojej matce, śpiącej w pokoju obok. Natychmiast znalazł się przy niej. Okazało się, iż myśląc o niej, spowodował, że wstała i otworzyła okno. Następnie wybiegła na korytarz i poszukała po omacku, w kłębach dymu drzwi do pokoju Guiseppe'a, po czym dotknęła jego

ciała. Ten dotyk nakłonił astralne ciało Guiseppe'a do powrotu. Obudził się z zaschniętym gardłem, krew pulsowała mu w skroniach, a serce zdawało się wyskakiwać z piersi.

To było pierwsze parapsychiczne doświadczenie Guiseppe'a, ale nie ostatnie. Pod koniec życia wydał książkę *Di la delia Vita*, w której opisał swój rozwój parapsychiczny i duchowy.

Powszechnym uczuciem w sytuacjach bliskiej śmierci jest podążanie przez tunel w kierunku jasnego światła (rys. 3). Często taka osoba zostaje niemal ogłuszona hałasem, gdy pędzi przez tunel. Rzadko chce potem wrócić do ciała fizycznego.



Rys. 3. *Uczucie pędzenia przez tunel w kierunku jasnego światła jest powszechne w wielu sytuacjach bliskiej śmierci.*

Moja koleżanka ze szkoły opowiadała o sytuacji bliskiej śmierci po wypadku samochodowym. Przeżyła wypadek, ale omal nie umarła na stole operacyjnym, kiedy chirurdzy ratowali jej uszkodzone ciało.

„Wirowałam w tym tunelu - powiedziała mi. - Poruszałam się naprawdę szybko, wręcz słyszałam tę prędkość. Kierowałam się wprost na to zdumiewające światło. Potem znalazłam się w pięknym ogrodzie, gdzie wszystko połyskiwało niewiarygodnym blaskiem. Zauważyłam, że sama też zaczynam nim świecić. Potem zbliżyli się do mnie jacyś ludzie - sami znajomi! Była wśród nich babcia i wujek Bill. Nawet Phil, mój młodszy brat, który zmarł jako ośmioletni chłopiec. Cieszyli się, że mnie widzą, i ja też byłam szczęśliwa z powodu tego spotkania. Mogliśmy się porozumiewać bez słów, za pomocą myśli, i to było fantastyczne.

- Potem przyszło to światło - kontynuowała. - Nie wiem, co to było. Przypuszczam, że Bóg. Otaczało mnie i czułam się naprawdę dobrze, zupełnie jakby to światło rozumiało mnie i troszczyło się o mnie. Widziałam całe życie, mignęło mi zaledwie w kilku sekundach, a po chwili już wracałam. Pomyślałam, że wcale nie chcę wracać, lecz natychmiast znalazłam się w swoim ciele. Wiercie mi, tamto doświadczenie odmieniło moje życie. Wszyscy zauważyli, że jestem inna, i przypisują tę różnicę wypadkowi samochodowemu, ale mylą się. Widzę teraz tę drugą stronę. Jestem bardziej dbała, uważna.

Jej doświadczenie nie różni się od wielu innych, o których słyszałam lub czytałam w ciągu wielu lat. Chociaż są one stosunkowo powszechne, nikt nie

uświadamiał ich sobie w pełni do czasu, gdy zainteresował się nimi pewien student University of Virginia.

Dr Raymond A. Moody pierwszy zwrócił uwagę świata na zjawisko występujące w sytuacjach bliskiej śmierci. Gdy miał dwadzieścia lat, jego profesor opowiedział mu ciekawą historię o George'u Ritchie'em, znajomym psychiatrze, który zmarł na obustronne zapalenie płuc, po czym jakimś cudem wrócił do życia. George Ritchie był wtedy szeregowym w armii i w 1943 roku w szpitalu wojskowym w Abilene w Teksasie uznano go za zmarłego. Gdy stwierdzono, że nie żyje, i przykryto ciało prześcieradłem, sanitariuszowi wydało się, że Ritchie poruszył ręką. Lekarz przyjrzał się ciału jeszcze raz i znów uznał Ritchie'ego za zmarłego, jednak na prośbę sanitariusza zaaplikował mu adrenalinę. Ku zdumieniu wszystkich obecnych młody szeregowiec ożył, a po wojnie zrobił błyskotliwą karierę medyczną. Na doktorze Moodym największe wrażenie wywarła ta część opowiadania, w której George Ritchie wyznał, że gdy był klinicznie nieżywy, doznał uczucia przechodzenia przez tunel i widział Świetliste Postacie.

Doktor Moody zainteresował się tą historią, a przypomniał ją sobie po wielu latach, gdy jego student opisał mu niemal identyczną sytuację, kiedy to omal nie zginął w wypadku samochodowym.

Później doktor Moody opowiedział o tym swoim studentom, a ci po kolei dzielili się podobnymi zdarzeniami z życia swoich przyjaciół i krewnych. Wiele lat później mógł stwierdzić: „W każdej grupie złożonej z trzydziestu osób można spotkać kogoś, kto sam tego doświadczył albo zna kogoś, kto to przeżył”.

Doktor Moody kontynuował badania i w końcu napisał światowy bestseller *Życie po życiu* oraz inne książki na ten temat.

Ale tego typu doświadczenia znane były na długo przedtem, zanim Moody zainteresował się tym zagadnieniem. Jednym z najgłośniejszych był przypadek doktora A. S. Wiltse'a ze Skiddy w Kansas, którego latem 1889 roku uznano za zmarłego na dur brzuszny. Rozdzwoniły się już kościelne dzwony, aby obwieścić jego zgon, lecz Wiltse nie umarł. Magazyn medyczny „St. Louis Medical and Surgical Journal” zamieścił relacje Wiltse'a:

„... Odkryłem, że wciąż jeszcze jestem w swoim ciele, chociaż ciało i ja nie jesteśmy już tym samym. Zdumiony, ale i rozbawiony po raz pierwszy przyjrzałem się sobie... wkładając w to całe zainteresowanie medyka. Obserwowałem proces oddzielania się duszy od ciała”.

W tym samym artykule Wiltse opisał swoje doświadczenie bliskiej śmierci. Opuścił ciało i wtedy zobaczył mężczyznę stojącego przy drzwiach sali szpitalnej. Kiedy Wiltse podszedł bliżej, „ręka tego człowieka przeszła przeze mnie bez najmniejszego oporu. Spojrzałem mu pospiesznie w twarz, chcąc sprawdzić, czy uświadomił sobie ten kontakt, ale nie zrobił żadnego znaku, stał patrząc na łóżko, które przed chwilą opuściłem. Spojrzałem w ślad za jego wzrokiem i ujrzałem swoje nieżywe ciało... Zaskoczyła mnie bladość twarzy. Wiem, że usiłowałem zwrócić na siebie uwagę ludzi po to, żeby ich pocieszyć i zapewnić, że są nieśmiertelni. Kręciłem się wśród nich... ale nie zważali na mnie. Nagle uznałem tę sytuację za zabawną i zacząłem się

śmiać. Tak mi dobrze, pomyślałem, a przecież zaledwie kilka minut temu byłem chory i załamany. Potem przyszła zmiana, nazywana śmiercią, której zawsze tak się bałem. To minęło i oto stoję tu, żywy i myślący człowiek, myślący tak trzeźwo jak zawsze, i czuję się wspaniale. Już nigdy nie będę chory. Śmierci nie ma..."

Niemal każda z osób, które przeżyły coś takiego, przestaje bać się śmierci, ponieważ uświadamia sobie, że zgon wcale nie jest końcem. Kolejnym ciekawym aspektem tego doświadczenia jest to, że wszyscy ci, którzy je przeżyli, stają się lepsi, życzliwsi.

Słynny psychiatra Carl Jung w 1944 roku złamał nogę i w chwilę później miał zawał, który omal go nie zabił. Pielęgniarka powiedziała mu później, że jego ciało otaczała wtedy „jasna poświata”, którą widywała już wcześniej u wielu pacjentów tuż przed śmiercią.

Na szczęście Carl Jung nie umarł. Znalazł się na zewnątrz, w kosmosie i spoglądał w dół na Ziemię, „skapaną we wspaniałym, błękitnym świetle”. Widział głębię mórz i kształty różnych kontynentów. Pod stopami miał Cejlon, a na wprost - Indie. Oczywiście nie mógł widzieć całej Ziemi, ale „wyraźnie rozpoznawał jej globalny kształt, którego kontury połyskiwały srebrzystym blaskiem, przedzierającym się przez wspaniałe błękitne światło”.

Gdy Jung napatrzył się na Ziemię, odwrócił się i ujrzał ogromną kamienną bryłę, niczym meteoryt unoszący się w przestrzeni. Z przodu wykuty był w niej przedsionek, a obok wejścia jakiś Hindus siedział w pozycji lotosu. Wchodząc na tę skałę, Jung

poczuł ogromny spokój, pokorę i zadowolenie. „Miałem wszystko, czym byłem, a to było wszystko”.

Jung miał właśnie przejść do rozświetlonego pomieszczenia, gdyż czuł, że tam usłyszy odpowiedź na wszystkie pytania o sens życia. Nagle pojawił się dr H., ten sam lekarz, który go leczył w szpitalu, ale teraz „obramowany złotym łańcuchem lub złotym wieńcem laurowym”. Dr H. powiedział mu, że musi wrócić, bo nie majeszcze prawa opuszczać Ziemi. Jung był „niezmiernie rozczarowany” i niechętnie powrócił do świata żywych.

Carl Jung najwyraźniej był w sytuacji bliskiej śmierci, ale pod wieloma względami przypominała ona bardziej podróż astralną niż zwykłe doświadczenie „tunelu światła”. Wskazuje to, że sytuacje bliskiej śmierci mogą przybierać różnorodne formy. Carl Jung przeżył jeszcze inne wizje, zanim odzyskał zdrowie. Napisał: „Niemożliwością jest przekazanie piękna i intensywności uczuć związanych z tymi wizjami. Nigdy przedtem nie przeżyłem czegoś tak wspaniałego... nigdy bym nie przypuszczał, że w ogóle coś takiego może się zdarzyć. To nie był wymysł wyobraźni. Wizje i doznania były w pełni prawdziwe; nie było w nich żadnych subiektywnych odczuć; wszystkie cechował absolutny obiektywizm”. Pokrywa się to z opinią większości ludzi na temat doświadczeń bliskiej śmierci. Całe przeżycie wydaje się całkowicie realne. Nie ma w nim nic wymyślanego.

Wiele osób odrzuca takie doświadczenia, traktując je jak halucynacje. Ale przeżycia, o których tu wspomnieliśmy, są udziałem ludzi ze wszystkich krajów świata. Mają je nawet małe dzieci. Książka Melvina

Morse'a *Closer to the Light* opisuje wyniki badań małych dzieci, które opuszczały ciało fizyczne w sytuacjach bliskiej śmierci.

Kim Clark, znana w całym kraju ze swych badań nad śmiercią kliniczną, otrzymała wyraźny dowód na potwierdzenie mimowolnego opuszczania ciała, gdy jako młody psycholog pracowała w Harborview Hospital w Seattle.

Któregoś dnia udzielała konsultacji chorej na serce pacjentce, wskazując jej, jak ma sobie radzić po wyjściu ze szpitala. Ale kobieta nie wydawała się zainteresowana. Zależało jej tylko na tym, żeby opowiedzieć Kim, jak opuściła ciało i unosiła się nad nim w czasie, kiedy lekarze rozpaczliwie próbowali przywrócić pracę jej serca.

Zauważyła, że Kim raczej sceptycznie podchodzi do jej zwierzeń, a więc na dowód, że mówi prawdę, stwierdziła, iż na parapecie szpitalnego okna zostawiła but. Kim otworzyła okno, ale nic nie dostrzegła. Kobieta upierała się jednak, więc Kim wychyliła się, ale nadal nie widziała buta. „Jest za rogiem” - odpowiedziała pacjentka.

Okno mieściło się na piątym piętrze budynku szpitalnego, lecz Kim dzielnie wyszła na wystający gzyms i rzeczywiście znalazła but dokładnie tam, gdzie miał się znajdować według relacji pacjentki. Zdarzenie to nakłoniło Kim Clark do rozpoczęcia badań nad sytuacjami bliskimi śmierci.

Doktor MeMn Morse ostatecznie dowiódł, że takie przeżycia są udziałem wyłącznie tych osób, które znalazły się na krawędzi życia i śmierci, i wcale nie wynikają z braku snu, narkotyków ani podświadomych

lęków. Morse wraz z zespołem współpracowników porównał doświadczenia ludzi, którzy omal nie umarli, z doświadczeniami tych, którzy poważnie zachorowali, i przekonał się, że tylko osoby będące o krok od śmierci miały takie przeżycia. Wyniki badań Morse'a opublikowano w czasopiśmie medycznym „American Journal of Diseases of Children” w listopadzie 1986 roku.

Ponadto Morse określił, w którym miejscu w mózgu zachodzą doświadczenia związane ze śmiercią kliniczną, i wysunął przypuszczenie, że właśnie tam znajduje się dusza.

Ciekawe, że bardzo niewielu spośród tych, którzy przed śmiercią mimowolnie opuszczają ciało, widzi swojego astralnego sobowtóra. Zwykle postrzegają siebie jako przebłysk świadomości. Keith Harary, który w latach siedemdziesiątych został gruntownie przebadany przez parapsychologów, potrafił podróżować astralnie jako „>zjawa<, kłębek lub snop światła albo jedynie jako zawieszony w przestrzeni punkt świadomości”.

Istnieją różne sposoby podróżowania astralnego i wszystkie są jednakowo interesujące.

Wizje sygnalizujące nieszczęście

Często opisywano przypadki ludzi, których odwiedzał jakiś duch przyjaciela albo kogoś, kogo kochali, wtedy, gdy taka osoba umierała. Najwyraźniej w takim przypadku zmarły pojawiał się spontanicznie, żeby się pożegnać.

Jedną z pań uczęszczających na moje wykłady opowiedziała mi smutny przykład takiego zdarzenia. Miała wujka, oddalonego o około stu kilometrów od jej

miejsca zamieszkania. Ów ponad osiemdziesięcioletni staruszek od dziesięciu lat, czyli od śmierci żony, mieszkał sam. Często myślała, że powinna go odwiedzić i sprawdzić, jak się czuje, ale wciąż była zapracowana i nigdy nie udało jej się zrealizować tego zamiaru. Ponieważ wujek był głuchy, nie bardzo mogła się z nim porozumieć przez telefon.

Wreszcie któregoś dnia postanowiła, że upiecze ciasto i złoży mu niespodziewaną wizytę. Niestety, rano jej syn spadł z roweru, więc resztę dnia poświęciła dziecku.

W nocy, leżąc już w łóżku, powiedziała mężowi, że odwiedzi wujka w najbliższy weekend. Wcześniej rano coś ją obudziło i zobaczyła ducha wujka, stojącego u wezgłowania jej łóżka. Domyśliła się, że wujek zmarł, i wyciągnęła rękę do męża, aby go obudzić. Zanim jednak go dotknęła, duch zniknął. „Nigdy nie zapomnę zasmuconego wyrazu twarzy wujka. Najwyraźniej dokuczała mu samotność” - powiedziała mi. Kiedy rodzina pojechała do jego domu, żeby go posprzątać przed wystawieniem na sprzedaż, wszyscy sąsiedzi podkreślali, jak bardzo wujek był samotny, chociaż starali się w miarę możliwości pomóc staruszkowi, zwłaszcza że nie zdawali sobie sprawy, iż majeszczę jakąś rodzinę. „Wiele mnie to nauczyło” - zauważyła. - Róbmy to teraz. Nie za tydzień czy choćby jutro. Jeśli postanowiesz coś zrobić, nie odkładaj tego na później.

Edmund Gurney, autor monumentalnego dzieła *Phantasms of the Living*, twierdzi, że duchy zjawiają się od dwunastu godzin, zanim dana osoba umrze, do dwunastu godzin po jej śmierci. Gurney opisał jeden

z najbardziej znanych przykładów wizji sygnalizujących nieszczęście:

Lord Brougham był wybitnym angielskim mężem stanu. Jako dziecko i później, jako młodzieniec, często dyskutował ze swoim najlepszym przyjacielem G. o życiu po śmierci i nieśmiertelności duszy. W końcu sporządzili umowę, podpisaną własną krwią, w której zobowiązali się, że ten, który umrze pierwszy, pojawi się drugiemu, dowodząc w ten sposób istnienia życia po śmierci.

Po ukończeniu studiów spotykali się rzadko, zwłaszcza odkąd G. wyjechał do Indii, wreszcie w ogóle przestali się kontaktować.

W 1799 roku Lord Brougham podróżował z kilkoma przyjaciółmi po Szwecji. Na zewnątrz było przejmująco zimno i wieczorem Lord Brougham zażywał gorącej kąpieli w gospodzie, gdzie zatrzymali się na noc. Miał właśnie wyjść z wanny, rozejrzał się więc za krzesłem, na którym zostawił ubrania, i wtedy zdumiony zobaczył swojego dawnego przyjaciela G., siedzącego na owym krześle. „Nie wiem, jak udało mi się wyjść z kąpieli - napisał Lord Brougham - ale kiedy odyskałem zmysły, odkryłem, że leżę jak długi na podłodze. Duch, czy cokolwiek to było, który przybrał wygląd G., zniknął...” Po powrocie do domu do Edynburga Lord Brougham dowiedział się, że G. zmarł 19 grudnia, a więc w dniu, kiedy zobaczył jego ducha.

W 1991 roku Erlendur Haraldson, islandzki parapsycholog, opublikował wyniki badań wizji sygnalizujących nieszczęście. Wizje te stanowią około 14 procent wszystkich widzianych duchów. W rzeczywistości ta liczba byłaby większa, gdyby obejmowała zjawy

osób, które nie umarły, ale były zaangażowane w jakąś krytyczną sytuację. W 85 procent przypadków ludzie widzący zjawy dopiero później dowiadywali się, że dana osoba umarła. W połowie wszystkich przypadków widziano duchy w ciągu pół godziny od śmierci. Okazuje się, że 5 procent populacji w którymś momencie swojego życia zobaczy taką zjawę.

A zatem tego rodzaju wizja jest ostatnią astralną podróżą zmarłej osoby w astralnym sobowtórce ciała fizycznego, w którym żyła ona w danym wcieleniu.

Czasami wizja sygnalizująca nieszczęście przybiera inną formę. Można usłyszeć jakiś głos lub dźwięk, można też poczuć unoszący się w powietrzu znajomy zapach. Dr Louisa Rhine, badając wizje z sytuacji krytycznych, stwierdziła, że najczęściej ludzie słyszą znajomy głos, wołający ich po imieniu.

Tragiczny przykład takiego zdarzenia odnotowano we Francji w 1907 roku. Pewną kobietę mieszkającą w Bordeaux zbudził w nocy rozdzierający głos, trzykrotnie wzywający ją po imieniu. Później dowiedziała się, że jej były narzeczony, którego nie pozwolono jej poślubić, umierał tamtej nocy i wzywał ją z łoża śmierci.

Sny

Wszyscy odbywamy podróże astralne w snach, chociaż większość z nas nie zdaje sobie z tego sprawy. Sny o lataniu są powszechne wśród ludzi wszystkich kultur i czasów. W niektórych prymitywnych kulturach panuje przekonanie, że ponieważ dusza podczas snu wędruje, nie należy nigdy przemieszczać ciała śpiącej osoby. Inni wierzą, że ciało astralne unosi się podczas

snu nad ciałem fizycznym i że dosłownie wypadamy z naszych ciał w chwili, gdy zasypiamy.

Nagłe szarpnięcie lub uczucie spadania, którego często doznajemy tuż przed zaśnięciem, pojawia się wtedy, gdy duch zaczyna opuszczać ciało, ale zostaje nagle szarpnięty do tyłu z powodu nie rozwiązanych napięć i problemów.

Naukowcy badają związek pomiędzy szybkimi ruchami gałek ocznych a stanem snu. W tym stanie oczu danej osoby poruszają się pod zamkniętymi powiekami i zwiększa się aktywność fali mózgowej. Ponadto wyczuwalne są drgania takiej osoby, a często również podniecenie seksualne. Uczeni nazwali to stanem D. Okryli, że kiedy obudzi się kogoś w środku stanu D, najczęściej ma on bardzo żywe wspomnienia snu i potrafi go bardzo szczegółowo opowiedzieć.

Pozostały przesypiany czas nazywamy stanem A. W tym czasie człowiek leży spokojnie, wykonuje niewiele ruchów i aktywność mózgu spada, ale tylko do tego stopnia, by nie zostały przerwane funkcje życiowe. Gdy zbudzi się ludzi ze stanu A, pamiętają oni sny, które wydają się bardzo podobne do codziennego życia na jawie. Wysuwano hipotezę, że sny w stanie A są w rzeczywistości podróżami astralnymi. Podczas przeciętnego snu nocnego trzy czwarte czasu spędzamy w stanie A, a jedną czwartą - w stanie D.

Bezpośrednio po położeniu się spać przechodzimy przez tak zwany „etap hipnogogiczny”, podczas którego umysł i emocje wyciszają się, przygotowując się do snu. To właśnie pod koniec tego etapu odczuwamy wzdrygnięcie albo spadanie.

Niestety, przeważnie w ogóle nie pamiętamy snów. Zasadami przypominamy je sobie jak przez mgłę zaraz po przebudzeniu, ale mniej więcej po godzinie nic już nie pamiętamy.

Jeśli chcesz zapamiętać, dokąd podróżujesz astralnie i czego doświadczasz podczas snu, musisz się do tego przygotować. Pod wieloma względami przypomina to przygotowania do podróży astralnej na jawie.

Po pierwsze, musisz zdecydować, dokąd chcesz się wybrać. Jeśli nie masz na myśli żadnego miejsca przeznaczenia, możesz wylądować gdziekolwiek i niewykluczone, że doświadczysz czegoś przerażającego. Poszperaj w książkach i czasopiśmie i znajdź w nich jakiś cel tej wycieczki. Również zdjęcia pomogą ci wyobrazić sobie to miejsce.

Chodź spać o zwykłej porze. Jest bardzo ważne, abyś się wyspał. Jeśli jesteś przemęczony, będziesz spał głęboko i nie zapamiętasz snów. Nie kładź się spać z pełnym żołądkiem, bo wtedy będziesz miał koszmary zamiast snów i wątpliwe, czy w ogóle cokolwiek zapamiętasz.

Nie uda ci się też, jeśli masz dużo zmartwień albo jesteś ogromnie spięty i zestresowany. Lepiej zaczekaj z podróżą astralną, aż twoje życie znów będzie spokojniejsze. Stres i zmartwienia mogą wywołać mimowolną podróż astralną, ale będzie ona raczej krótka i odbędziesz ją na jawie.

Kiedy zgasisz światło, wyobraź sobie, że jesteś skąpany w białym uzdrawiającym blasku. Weź kilka głębokich oddechów, wchłaniając tę wspaniałą czystą energię. Pozwól sobie na pełny relaks, a potem, zasympiając, wizualizuj miejsce, które zamierzasz odwiedzić.

Planując w ten sposób, co zamierzasz zrobić w swoim śnie, znacznie rozwiniesz pamięć tego, co się pojawi.

Dobrze jest trzymać obok łóżka notes i zaraz po przebudzeniu zapisywać wszystko, co pamiętasz. Zauważyłem, że pomaga mi leżenie przez kilka minut w ciszy i spokoju oraz ocenianie snów przed wstaniem i ich zapisaniem. Mój przyjaciel ma obok łóżka mały magnetofon i każdego ranka nagrywa na nim swoje sny.

Pełna progresywna relaksacja, której celem jest wywołanie podróży astralnej podczas snu, opisana jest w rozdziale dziesiątym.

U wielu osób pierwsze wspomnienia z podróży astralnej pojawiają się tuż po przebudzeniu. Oliver Fox, o którym już wspominaliśmy, doświadczył swoich pierwszych podróży astralnych jako snów, gdy miał szesnaście lat. Przekonał się, że podczas snu może sobie zdawać sprawę, że śni, a następnie zaplanować nad snem i odbyć podróż astralną tam, gdzie chce. Nazwał to „snem wiedzy”, ponieważ wiedział, że śni. W jego przypadku cały sens tkwił w tym, że czynnik krytyczny umysłu ma być rozbudzony, podczas gdy ciało śpi. Może się to wydawać trudne, ale przy wytrwałości każdy opanuje tę sztukę.

Do ludzi, którzy zaczęli swoją podróż we śnie, należeli Sylvan Muldoon i Keith Harary, parapsycholog, którego gruntownie przebadano pod kątem doświadczeń poza ciałem.

Niektóre metody wywoływania projekcji astralnej obejmują fazę zapadania w sen. Robert Monroe pisze, że kiedy potrafisz „wytrwać na granicy zasypiania, ale

nie zasypiać", masz duże szanse na to, że uda ci się wyjść poza ciało.

„Świadomy sen" to termin oznaczający rodzaj snu, jakiego doświadczył Oliver Fox; jesteś świadomy, że śnisz, ale nie budzisz się. Najczęściej spotykanymi przykładami takiego stanu są koszmary, lecz w tym przypadku dana osoba chce się raczej obudzić, niż skierować sen na inne tory, aby inaczej się zakończył. Każdy może się nauczyć śnić świadomie, jeśli tylko jest do tego przygotowany.

P.D. Uspiensky, słynny mistyk rosyjski, praktykował takie sny, celowo przedłużając stan świadomości do chwili zaśnięcia. Przekonał się, że w ten sposób może zachować świadomość nawet podczas snu, a w konsekwencji może obserwować swoje sny i w nich uczestniczyć.

Najłatwiejszym sposobem na rozwinięcie tej umiejętności jest skoncentrowanie się na snach, których doświadczasz tuż przed obudzeniem się rano. Do tego czasu prawdopodobnie się wyśpisz i będziesz na wpuł rozbudzony. Przypomnij sobie, że sny nie są rzeczywistością, nawet jeśli się nią wydają w czasie, kiedy ich doświadczasz. Sprawdź potem, czy potrafisz powrócić do snu i doświadczyć snu świadomego.

Kiedy ja to robię, pomaga mi wyobrażenie sobie, że latam. Na ogół unoszę się nad tymi miastami, które znam. Lubię na przykład latać nad Londynem i spoglądać na słynne zabytki, które kiedyś zwiedzałem. Ale możesz latać wszędzie. Możesz wybrać znany teren albo miejsce, które chciałbyś zwiedzić. Możesz też wybrać jakiś wyobrażony krajobraz. Nie ma to wiek-

szego znaczenia. Wrażenie latania pomoże ci zasnąć z powrotem i śnić świadomie.

Sny o lataniu mogą ci również pomóc wyjść poza ciało i odbyć spontaniczną podróż astralną. To była jedna z ulubionych metod Sylvana Muldoona. Wierzył on, że ilekroć śnimy o lataniu, w istocie już odbywamy podróż astralną, nawet jeśli nasza świadomość jest wciąż jeszcze w ciele fizycznym. Przekonał się, że będąc w tym stanie, może sobie nakazać, że obudzi się poza ciałem.

Jeśli powiesz sobie przed zaśnięciem, że sny nie są prawdziwe, ostrzeże to twój umysł przed licznymi absurdalnymi sytuacjami pojawiającymi się w każdym śnie. Kiedy twój umysł odkryje jedną z nich w czasie snu, może cię to skłonić do snu świadomego, który będziesz mógł kontrolować. Możesz po prostu podążać za snem aż do jego naturalnego zakończenia. Może zechcesz go przedłużyć albo zmienić. Z chwilą, kiedy uświadomisz sobie, że śnisz, możesz zrobić ze swoim snem, co ci się spodoba.

Niektórzy ludzie tworzą określone bodźce, które pomagają im przekształcać sny w sny świadome. Może to być coś całkiem prostego. Na przykład bardzo często w świadomych snach doświadczamy latania. Możesz więc wciąż sobie powtarzać: „Ilekroć się okaże, że latam w swoich snach, będę wiedział, że śnię”. Równie powszechne w naszych snach są fantazje seksualne. Tymi doznaniem możesz się również posłużyć jako bodźcami. Ewentualnie skorzystać z powtarzającego się snu jako z wyzwalającego bodźca.

Przekonałem się, że kiedy idę spać fizycznie wyczerpany, jest bardziej prawdopodobne, że w nocy będę

miał świadome sny. Również problemy emocjonalne mogą być źródłem świadomych snów. Na którymś etapie naszego życia, kiedy ja i moja żona mieliśmy kłopoty z jednym z naszych dzieci, przekonałem się, że mam świadome sny co noc. Lepiej jednak doświadczyć fizycznego zmęczenia niż wyczerpania emocjonalnego!

Świadome sny można również wykorzystywać do opuszczania ciała i podróży astralnego. Podczas świadomego snu nakaż sobie powrót do ciała fizycznego, a zobaczysz wówczas samego siebie śpiącego w pościeli w sypialni. Wystarczy tylko, że nakażesz sobie opuścić ciało, a nagle okaże się, że dryfujesz w powietrzu po całym pokoju.

Nie bądź rozczarowany, jeśli nie uda ci się to za pierwszym razem. Próbuje wytrwale, ilekroć doświadczasz świadomego snu, a w końcu na pewno odniesiesz sukces. Pozytywne wyczekiwanie ułatwia podróż astralną. Ponawiaj próby aż do skutku.

Dr Frederick Van Eeden, holenderski lekarz i psycholog, pierwszy badał świadome sny, które wykorzystywał w podróżach astralnych niczym odskocznię. To on wymyślił termin „świadomy sen”. W 1896 roku zaczął analizować własne marzenia senne, a rok później doświadczał już „świadomych snów” i podróży astralnych. Szczególnie chętnie latał do ludzi, którzy umarli, odwiedzał ich i rozmawiał z nimi. Z równą chęcią badał ciekawe krajobrazy. Zdarzało się, że budził się podczas podróży astralnej, widział wtedy swojego sobowtóra, stojącego obok śpiącej żony. W 1913 roku opublikował swoje odkrycia.

Sny i doświadczenia poza ciałem mogą się ze sobą łączyć. W książce *Psychic Empowerment* dr Joe H. Slate opowiada o kobiecie, która w powtarzającym się śnie widziała swój kilkakrotnie przewracający się samochód. W końcu doszło do takiego wypadku w rzeczywistości. Kobieta spontanicznie opuściła ciało i obserwowwała koziołkujący pojazd dokładnie tak jak we śnie. Udało jej się wyjść z wypadku bez szwanku.

Mimowolne podróże astralne są ciekawe, niestety nie potrafimy decydować, jak i kiedy je odbywać. W następnym rozdziale nauczymy się wyruszać w podróż astralną wtedy, gdy mamy na to ochotę.

Rozdział czwarty

Start

Zapewne się zdziwisz, słysząc, że już wielokrotnie odbywałeś podróż astralną. Wszyscy to robimy. Kłopot w tym, że po przebudzeniu zwykle zapominamy, o czym śniliśmy.

Wiele osób podróżuje w wyobraźni. Znałem pewną kobietę, która mentalnie zwiedziła wszystkie znane galerie sztuki na świecie. Kiedy opowiadała o swojej wizycie w Luwrze, musiałem jej przerwać. Chociaż zaprzeczała, że kiedykolwiek podróżowała astralnie, to jednak opisała wejście do Luwru i poszczególne galerie tak szczegółowo, że przypomniałem je sobie dokładnie z czasu, gdy sam tam byłem. Ta kobieta po prostu zamykała oczy i wyobrażała sobie, że jest tam, gdzie chce być. Nigdy nie doświadczyła żadnego uczucia opuszczania ciała, a to, co robiła, określała jako „podróżowanie w umyśle”.

Ty też prawdopodobnie stwarzałeś różne wyobrażenia w umyśle. Mentalnym podróżowaniem można tłumaczyć doświadczane przez wiele osób zjawisko *deja vu*. Polega ono na tym, że masz wrażenie, iż już gdzieś przebywałeś, nawet jeśli w istocie tak nie było.

Sam tego doświadczyłem w Świątyni Posejdona w Sounion w Grecji. Z góry wiedziałem, co zobaczę za każdym rogiem, gdyż czułem, że już tam byłem. Początkowo przypisywałem te odczucia szczątkowym wspomnieniom z jakiegoś przeszłego wcielenia, ale później uświadomiłem sobie, że z niecierpliwością czekałem na wizytę w Grecji i przed udaniem się w tę podróż kilkakrotnie podróżowałem tam astralnie. Na pewno nie wybrałem rozmyślnie podróży astralnej do Świątyni Posejdona, ale nie można wykluczyć, że byłem tam w trakcie moich badań i poszukiwań.

Na szczęście możemy sprawdzić, czy rzeczywiście podróżujemy mentalnie.

Podróż mentalna

W zasadzie podróż mentalna jest bardzo podobna do astralnej. Jest jednak znacznie łatwiejsza, dlatego właśnie od niej zaczniemy.

Przed wszystkim trzeba się upewnić, że co najmniej przez godzinę nikt nie będzie nam przeszkadzał. Wyłącz na ten czas telefon i dopilnuj, żeby w pokoju było ciepło, ale nie za gorąco. U wielu ludzi temperatura ciała spada o kilka stopni podczas podróży mentalnej i astralnej.

Włóż luźne, wygodne ubranie. Niektórzy wolą odbywać podróże astralne nago, ale w wyprawie mentalnej nie jest to konieczne.

Położ się na plecach na podłodze albo usiądź w fotelu w pozycji półleżącej. Leżenie na łóżku nie jest wskazane, ponieważ mógłbyś zasnąć. Jeśli jest ci za twardo, podłóż pod głowę miękką poduszkę. Możesz się przykryć lekkim kocem. Pokój powinien być przy-

ciemnlony, ale nie musi panować absolutna ciemność. Wystarczy światło lampki ustawionej na stole w odległości ponad metr.

Przeprowadzimy teraz ćwiczenie relaksacji progresywnej, które umożliwi maksymalne odprężenie ciała. Jeśli już znasz jakąś technikę relaksacji progresywnej, zastosuj ją. Jeśli nie, posłuż się tu przedstawioną. Początkowo nagrałem ją na taśmę, ale teraz znam ją na pamięć, zamykam więc oczy i powtarzam ją sobie. Nagrywając ją, pamiętaj, że kobiety łatwiej się zrelaksują, słuchając głosu męskiego, mężczyźni zaś - kobiecego. Jeśli nie chcesz, by ktokolwiek wiedział, co robisz, możesz po prostu nagrać własny głos. Nie śpiesz się, nagrywając ów „scenariusz”, i rób jak najwięcej przerw pomiędzy zdaniami.

Oto scenariusz:

Weź powolny, głęboki wdech, a przy wydechu zamknij oczy. Pozwól relaksującej fali rozprzestrzeniać się po całym ciele. Weź jeszcze jeden głęboki wdech, a wydychając, pozwól, by poczucie odprężenia dotarło do każdego nerwu i włókienka ciała.

Jak przyjemnie Jest się odprężyć, zapomnieć o zmartwieniach i obawach. Nic, tylko miłe ciepło i pełen relaks.

Wdychając ponownie, poczuj, jak relaksują się mięśnie twoich stóp. Niech mięśnie palców u nóg odprężają się z każdym oddechem coraz bardziej. Spraw, aby ta cudowna relaksacja ogarniała każdą cząstkę twoich stóp aż po kostki, przez co odprężysz się bardziej niż kiedykolwiek dotychczas.

Poczuj, jak fala odprężenia przesuwa się w górę po łydkach aż do kolan. To wspaniałe uczucie. Nic nie

może ci przeszkodzić ani cię zmartwić, kiedy wchodzisz coraz głębiej w ten stan.

Niech teraz rozluźnią się twoje uda. Poczuj, Jak całe napięcie rozpuszcza się i znika. Jest tak przyjemnie, spokojnie i czujesz się takt., zrelaksowany.

Spróbuj teraz wzmóc odprężenie w nogach, a następnie rozluźnij brzuch i klatkę piersiową.

Z każdym oddechem czujesz się bardziej zrelaksowany, coraz bardziej odprężony. Z każdym oddechem Jest to łatwiejsze. Każdy oddech przenosi cię w coraz głębszy stan pełnego, nieograniczonego relaksu.

Poczuj, Jak odprężają się teraz twoje ramiona, a potem w dół obie ręce aż do koniuszków palców. Ręce i palce są teraz rozluźnione, bezwładne i rozleniwione.

Spraw, aby poczucie odprężenia przesunęło się do szyi. Poczuj, Jak całe napięcie znika, i ciesz się, że każda część twojego ciała odpoczywa.

Rozluźnij mięśnie twarzy. Poczuj, Jak mięśnie wokół twoich oczu relaksują się, i spraw, żeby odprężenie przesunęło się aż po czubek głowy, tak aby każda cząstka twojego ciała była całkowicie i absolutnie zrelaksowana

I w tym przyjemnym, spokojnym stanie wyobraź sobie, że leżysz nad brzegiem strumienia. Słyszysz szemranie łagodnie płynącej wody i ptaki igrające na drzewach. Czujesz delikatne muskanie kojącego wietrzyka,

Okiem umysłu zobacz siebie. Jak wstajesz i wolno idziesz wzdłuż strumienia, obserwując listek unoszący się delikatnie niczym łódka znoszona na wodzie. Po chwili słyszysz odgłos wodospadu, a kiedy dochodzisz do zakola, widzisz go przed sobą.

Obok dostrzegasz dziesięć drewnianych schodków prowadzących w dół do ogromnej, gładkiej skały. Kładziesz rękę na balustradzie i zaczynasz schodzić po stopniach. I oto zabawna rzecz: z każdym krokiem podwajasz relaksację, tak że dotarłszy do tej wielkiej skąpanej w słońcu skały, będziesz dziesięciokrotnie bardziej-odprężony niż teraz - w pełni, całkowicie i bez reszty rozluźniony w każdej cząstce umysłu, ciała i ducha.

Dziesięć. Spokojnie schodzisz, podwajając relaksację.

Dziewięć. Kolejny krok i odprężenie znów się podwaja.

Osiem. Powoli przesuwasz się w dół. Czujesz delikatną mgiełkę wody rozpryskiwanej przez wodospad, gdy jeszcze raz podwajasz relaksację.

Siedem. Jeszcze głębiej w całkowity, pełny stan odprężenia.

Sześć. Dryfujesz i unosisz się w całkowitej relaksacji

Pięć. Jesteś już w połowie drogi i czujesz się odprężony niczym bezwładna szmaciana lalka.

Cztery. Trzy. Dwa i jeden. Głęboko, coraz głębiej.

Poczuj, że wchodzisz na przyjemną, ciepłą skałę i kładziesz się na jej gładkiej powierzchni. Zrelaksowany. Zrelaksowany. Zrelaksowany i jakże spokojny. Pełny, niczym niezmacony spokój we wszystkich częściach ciała.

Po osiągnięciu progresywnej relaksacji, leżąc spokojnie i wyczekująco, wizualizuj jak najdokładniej inny pokój znajdujący się w tym samym domu, w któ-

rym obecnie przebywasz. Stwórz jego obraz jak najwyraźniej. Nie przyspieszaj tej części eksperymentu, ponieważ posłuży ci ona do późniejszej weryfikacji wyników.

Nie wszyscy potrafią wyraźnie widzieć rzeczy w umyśle. Jeśli nie udaje ci się ujrzeć pokoju ze wszystkimi szczegółami, poczuj go, a nawet powąchaj go mentalnie, jeśli wydaje ci się to właściwe.

Następnie jeszcze raz uświadom sobie samego siebie, odpoczywającego w pozycji pólężącej. Bądź świadomy własnego oddychania, temperatury pokoju i wszelkich odgłosów, jakie do ciebie dochodzą.

Potem powiedz sobie, że wychodzisz ze stanu relaksacji. Wróć do obecnego świata, licząc w myślach od jednego do pięciu. Ja mówię do siebie w ten sposób:

Powrócisz teraz znów w terażniejszość, licząc od jednego do pięciu. Poczujesz się zrelaksowany, szczęśliwy i pełen energii, całkowicie przywrócony do pierwotnego stanu, z ożywionym umysłem, ciałem i duchem.

Jeden. Poczuj energię wracającą do twego ciała.

Dwa. Czujesz się wspaniale pod każdym względem.

Trzy. Masz świadomość tego, co cię otacza, i pamiętasz absolutnie wszystko, co się wydarzyło podczas projekcji umysłu.

Cztery. Od dawna nie czułeś się tak dobrze jak teraz.

Pięć. Otwierasz oczy i czujesz się wspaniale.

Po otwarciu oczu poleż jeszcze spokojnie przez minutkę. Może uznasz, że musisz się przeciągnąć albo na nowo przeżyć przyjemne uczucia, których doświadczyłeś.

Gdy jesteś gotów, wstań. Weź pióro, kartkę i zapisz wszystko, co pamiętasz z wizualizacji pokoju, który odwiedziłeś podczas projekcji umysłu.

Następnie przejdź przez pokój i sprawdź, z jaką dokładnością go zilustrowałeś. Prawdopodobnie zdziwi cię liczba zapamiętanych szczegółów. Możesz na przykład stwierdzić, że podczas projekcji umysłu zauważyłeś coś leżącego nie na swoim miejscu, i okazuje się, że faktycznie przedmiot ten tam się znajduje. Wszystko to potwierdza realność naszego doświadczenia, w przeciwnym bowiem razie trudno byłoby stwierdzić, czy po prostu zapamiętaliśmy wygląd pokoju, czy nasz umysł rzeczywiście do niego powędrował i przyjrzał mu się od nowa.

W dniu, kiedy po raz pierwszy wykonujesz projekcję umysłu, nie eksperymentuj więcej. Podczas kolejnej projekcji możesz się posunąć dalej. Można na przykład dokonać projekcji umysłu do domu przyjaciela, by sprawdzić, co on robi. Bądź jednak ostrożny. Eksperymenty mają ci pomóc stać się dobrym podróżnikiem astralnym, a nie wizjonerem. Jeśli się okaże, że twój przyjaciel robi coś, co według twojego wyczucia wolałby zachować w tajemnicy, wycofaj się natychmiast.

Przypuśćmy, że masz koleżankę imieniem Sonia i dokonałeś projekcji mentalnej do jej domu. Widzisz ją wyraźnie, zajęta w kuchni. Może gotuje, przygotowuje jakieś potrawy. Wizualizuj w umyśle Sonię i całą tę scenerię najwyraźniej jak potrafisz. Mentalnie dotknij jej ramienia i sprawdź, czy zdołasz zwrócić na siebie jej uwagę. Kilka pierwszych prób będzie nieudanych, ale z czasem na pewno tego dokonasz.

Gdy jesteś gotów, wróć do swojego domu i policz od jednego do pięciu, aby w pełni powrócić do teraźniejszości. Zadzwoń do swojej koleżanki po prostu po to, aby powiedzieć cześć. Może się okazać, że Sonia odpowie, iż właśnie o tobie myślała. Może również stwierdzić, że przez chwilę miała wizję - widziała cię, gdy pracowała w kuchni.

Ale twoja koleżanka wcale nie musi wypowiadać takich uwag. Zapytaj ją, co robi, a jej odpowiedź potwierdzi to, co zobaczyłeś.

Nie martw się, jeśli twój obraz mentalny był całkowicie mylny. Mogłeś ją wizualizować w kuchni, gdy tymczasem w rzeczywistości spała w łóżku albo wyszła gdzieś z przyjaciółmi. Nabranie wprawy w tego rodzaju ćwiczeniach wymaga czasu. Po prostu spróbuj jeszcze raz, przy następnej okazji.

Kiedy już uda ci się to zrobić kilka razy, wybierz się w podróż mentalną, by zlokalizować przyjaciela, którego nie ma w domu. Gdy później otworzysz oczy, zanotuj czas, a następnie porozmawiaj z tym przyjacielem i sprawdź, czy się nie myliłeś.

Powinieneś zachować ostrożność, gdy będziesz mu o tym opowiadał. Moja koleżanka bardzo się złościła, kiedy „wytropiłem” ją w ten sposób, ponieważ uznała, że ją szpieguję. Jeśli twój kolega (lub koleżanka) nie jest otwarty na podróżowanie astralne czy mentalne, lepiej będzie powiedzieć: „Dzwoniłem do ciebie dziś po południu, ale nie było cię w domu” i poczekać na reakcję. Jeśli odpowie, że odwiedził miejsce, w którym widziałeś go mentalnie, to znaczy, że ci się udało. Nawet jeśli twoi przyjaciele stwierdzą, że byli gdzie

indziej, to i tak mogło ci się udać, ponieważ być może odwiedzili kilka miejsc podczas jednej wyprawy.

Nadszedł czas na rozwinięcie tego eksperymentu. Przygotuj się do odwiedzenia miejsca, w którym jeszcze nie byłeś. Może to być jakieś miasto albo dom nowo poznanej osoby czy nawet biuro, do którego udasz się na rozmowę przed podjęciem pracy.

Po zakończeniu części ćwiczenia poświęconej progresywnej relaksacji wizualizuj siebie, odwiedzającego to nowe miejsce. Zobacz je jak najwyraźniej i zobacz siebie robiącego to wszystko, co będziesz robił podczas tej wizyty. Oczywiście w czasie rzeczywistej wizyty sprawdzisz, w jakim stopniu ci się udało. Prawdopodobnie będziesz przyjemnie zaskoczony, widząc, jak dokładna była twoja wizualizacja.

Niedawno poproszono mnie o wygłoszenie prelekcji w pewnym klubie wojskowym. Dla zabawy, na kilka wieczorów przed wzięciem udziału w zebraniu przeprowadziłem to doświadczenie. Zaskoczony, zorientowałem się, że członkowie owego klubu spotykają się w kościele. Kiedy pojechałem tam w umówionym dniu, potwierdziło się to, co widziałem podczas ćwiczenia. Moja wizja była niemal doskonała, z tą różnicą, że to, co wydawało się ścianką działową pomiędzy pomieszczeniami, było dużą liczbą krzeseł połączonych w długi rząd.

Przekonasz się, że czasami odniesiesz tylko częściowy sukces. Na przykład poprawnie określisz kształt pokoju i typ mebli, ale okaże się, że biurko stoi gdzie indziej. Albo kolor tapet będzie inny, chociaż cała reszta jest taka sama.

Kiedyś martwiłem się, że nie potrafię za każdym razem doskonale wizualizować określonego miejsca, ale nie należy się tym przejmować. Każdy z nas postrzega świat z własnej perspektywy i nie ustajemy w tym nawet wtedy, gdy posługujemy się technikami wizualizacyjnymi. Jestem pewien, że gdy ponownie odwiedzacie jakieś miejsce, zauważacie coś, na co przedtem nie zwróciliście uwagi. Skoro nie zawsze dokładnie wszystko widzimy, nie powinniśmy oczekiwać, że uda nam się to podczas podróży mentalnej.

Podróż mentalna stanowi doskonałą praktykę w zakresie technik niezbędnych do osiągnięcia podróży astralnej. Musisz tylko umieć się relaksować, koncentrować, wizualizować i zachować czujność mentalną. Łatwo się przekonasz, że podróż mentalna korzysta z wszystkich wymienionych metod.

Niektórzy moi studenci byli tak zadowoleni z nabytej umiejętności podróżowania mentalnego, że zaniechali dalszych prób podejmowania pełnej podróży astralnej. Podróżowanie mentalne może być ogromnie przydatne, ale ja na ogół wolę wyprawy astralne. W kolejnym rozdziale rozpoczniemy przygotowania do tego rodzaju wycieczek.

Rozdział piąty

Świat astralny

Kiedy jesteś poza ciałem fizycznym, możesz się wybrać, dokąd chcesz, i robić, na co masz ochotę. Możesz zbadać miejsca, do których w zwykłym życiu nigdy byś nie dotarł. Czy od dawna marzysz o zwiedzeniu jakiegoś odległego zakątka świata? Gdy jesteś poza ciałem, wystarczy poprosić, żebyś się tam znalazł, a twoje życzenie natychmiast się spełni.

Nie musisz się ograniczać do Ziemi. Możesz badać Marsa, Wenus i każde inne miejsce. Zapewne rozpoczniesz od spenetrowania okolic w pobliżu domu, ale nie istnieją żadne zewnętrzne ograniczenia, które mogłyby cię powstrzymać od dalekich wypraw.

Możesz również podróżować w czasie, cofając się albo wybiegając w przyszłość. Czy zastanawiałeś się, jak wyglądało życie w czasach Henryka VIII? Cofnij się do tamtego okresu i przekonaj się sam! Czy chcesz zobaczyć, jak będzie wyglądało życie za 100 lat od tej chwili? Wybierz się w przyszłość i sam tego doświadczyć. Cornelius Agrippa w Księdze Trzeciej z pracy *Three Books of Occult Philosophy* napisał, że filozof Ateusz

potrafił podróżować astralnie w przyszłość i wracał „z większą wiedzą”.

Zapewne pamiętasz, że powiedziałem, iż możesz zrobić niemal wszystko. Ale pamiętaj, że podróżujesz w świecie astralnym, nie doświadczasz więc świata fizycznego, lecz jego astralnej kopii. A zatem istnieją pewne ograniczenia, zarówno naturalne, jak i te, które sam sobie narzucasz. Badania naukowe wykazały, że ludzie potrafią podróżować astralnie do różnych miejsc oraz odczytywać i zapamiętywać przesłania, które sprowadzają następnie jako dowód tego, co widzieli. Zatem wydaje się, że nic nie stoi na przeszkodzie, abyśmy odbyli podróż astralną do zamkniętego pomieszczenia, by odczytać w nim pytania i odpowiedzi do egzaminu, który mamy zdawać jutro. W praktyce nie jest to jednak tak łatwe. Można przeczytać jakąś stronicę podczas podróży astralnej, ale nie da się otworzyć książki i przewrócić kartki. Jeśli papiery egzaminacyjne są w szufladzie, nie zdołasz przeczytać więcej niż pierwszą stronę.

W swojej książce *Astral Projection* OHer Fox opisał, jak podróżował astralnie podczas snu, chcąc zobaczyć testy w wieczór poprzedzający egzamin. Zapamiętał tylko dwa pytania testowe. Jednego z nich i tak należało się spodziewać, natomiast drugiego już od wielu lat nie zadawano na tym egzaminie. Stwierdził, że nie może zapamiętać więcej pytań, ponieważ okazało się, że „druk wydaje się wyraźny tylko do chwili, kiedy zaczniesz go czytać; potem litery się zamazują, zlewają lub znikają albo wręcz zamieniają się w inne”. Oliver Fox nawet nie próbował powtórzyć tego eksperymentu, gdyż wprawiał go on w zakłopotanie.

Istnieją również ograniczenia, które narzucamy sobie sami, a wynikają one z naszych własnych norm i własnej etyki. Czasami podczas podróży astralnej napotkasz sytuacje, które inni woleliby zachować w tajemnicy, nie chcieliby, żebyś je widział lub wiedział o nich. Musisz się kierować własnymi normami zachowania, aby zdecydować, co zrobić, kiedy to nastąpi. Czy nie zrezygnujesz i będziesz nadal obserwować, czy wycofasz się po cichu?

Zauważyłem, że ci, którzy podróżują astralnie powodowani zmysłem wizjonerskim albo kierując się pobudkami egoistycznymi, w rezultacie zawsze cierpią. W świecie astralnym istnieje wiele różnych istot i wydaje się, że jednostki o niższym stopniu rozwoju przyczepiają się do tych, którzy odbywają podróże astralne w niewłaściwym celu.

To przywodzi na myśl inny ważny warunek, jaki należy spełnić przed podróżą astralną: trzeba mieć konkretny powód do podróżowania astralnego. Owszem, wspaniale jest od czasu do czasu wybrać się na wycieczkę i swobodnie poruszać po płaszczyźnie astralnej, ale na ogół powinieneś mieć na uwadze określony cel.

Brak takiego celu wyjaśnia przypadki mimowolnej podróży astralnej, w których ktoś nagle stwierdza, że znajduje się poza swoim ciałem. Może się to okazać przerażające dla kogoś, kto nigdy przedtem nie miał takich doświadczeń i nic o tym nie wiedział. Jeśli ma określoną potrzebę czy życzenie udać się w określone miejsce lub coś zrobić, może spontanicznie podróżować astralnie we śnie, co zresztą wszyscy robimy.

Problemy pojawiają się wtedy, gdy taka osoba budzi się w trakcie podróży.

A zatem jeśli twoja potrzeba podróżowania astralnego jest bardzo silna, znacznie łatwiej opuścisz ciało niż ktoś, kto kieruje się wyłącznie ciekawością.

Moja kuzynka martwiła się o swoją córkę, przebywającą w odległej o tysiące kilometrów Turcji. Córka co tydzień przysyłała jej wspaniałe, długie listy, na bieżąco informując ją o wszystkim. Jednak nadszedł tydzień, kiedy kuzynka nie otrzymała listu. Z początku przypisywała to opieszałości poczty, lecz kiedy w kolejnym tygodniu nie otrzymała wiadomości, zaczęła się naprawdę martwić. Zadzwoiła do córki, ale osoba, która odebrała telefon, nie mówiła po angielsku. Niepokoiła się coraz bardziej, nie mogła spać w nocy. W końcu, po upływie niemal czterech tygodni od otrzymania ostatniego listu, udało jej się zasnąć, choć nie był to sen spokojny.

We śnie odbyła podróż astralną do córki i znalazła ją i jej męża na wakacjach w górach. Wtedy powróciła do ciała i mocno zasnęła, budząc się dopiero po dwunastu godzinach. Gdy tylko wstała, córka zadzwoniła, by dowiedzieć się, czy wszystko w porządku.

- Wybrałam się z mężem na długą wycieczkę i nagle cię zobaczyłam - przyznała. - Zadzwoiłam, jak tylko dotarliśmy do miejsca, gdzie był telefon, ale nikt nie odbierał. Czy dobrze się czujesz?

Kuzynka z początku myślała, że widzi córkę we śnie, ale kiedy się okazało, że dokładnie zobaczyła ścieżkę górską, a córka miała wizję, w której ujrziała matkę, uświadomiła sobie, że odbyła podróż astralną. W tym przypadku potrzeba była tak silna, że moja kuzynka

podążyła za córką, aby się dowiedzieć, czy nie stało się nic złego. Kiedy już się upewniła, że córka dobrze się czuje, zapadła w tak głęboki sen, że nie zbudził jej nawet pierwszy telefon od córki.

Dzień lub dwa później przyszedł od córki list, w którym informowała, że wybiera się na wakacje, więc przez tydzień, może dwa, nie zadzwoni. Niestety wrzuciła ten list do skrzynki, obok której przejeżdżała po drodze w góry, dlatego szedł znacznie dłużej niż zwykle.

To wspomniałem, że można w ten sposób sprawdzać, co się dzieje z bliskimi. Około trzydziestu lat temu mieszkaliśmy wraz z kilkoma innymi osobami w pewnym domu w Londynie. Był wśród nas mężczyzna, który zawsze przed pójściem spać głośno powtarzał: „Dobranoc, tato”, ponieważ jego ojciec co noc odbywał podróż astralną, chcąc sprawdzić, jak się czują jego dzieci rozproszone po świecie. Mój kolega zawsze wiedział, kiedy jego ojciec jest obecny w pokoju.

Zdarza się, że osoby odbywające podróż astralną są widoczne. Niejestem pewien, czy mój przyjaciel z Londynu kiedykolwiek widział swego ojca, chociaż wiedział, kiedy był on w pokoju, ale moja kuzynka z pewnością została dostrzeżona przez swoją córkę, nawet w górach w Turcji.

Niewykluczone, że część duchów opisywanych przez różne osoby to w rzeczywistości ludzie podróżujący astralnie.

Bilokacja

Istnieje wiele zarejestrowanych przypadków *bilokacji*, czyli sytuacji, w której ta sama osoba widziana jest

jednocześnie w dwóch miejscach. Bilokacja może polegać na tym, że niektórzy widzą astralnego sobowtóra danej osoby równocześnie z jej ciałem fizycznym. Dobrze udokumentowany przypadek bilokacji zdarzył się 21 września 1744 roku. 17 września Alphonse de Liguori, znany, wybitny neapolitański biznesmen, siedział w więzieniu w Arezzo. Przestał jeść i leżał cicho w swojej celi przez pięć dni. Kiedy się wreszcie podniósł, powiedział współwięźniom, że poprzedniego dnia stał przy łożu śmierci papieża Klemensa XIV. Potwierdzono jego obecność przy łożu papieskim, dowodząc, że rzeczywiście był jednocześnie w dwóch miejscach, pomimo że są one od siebie oddalone o cztery dni podróży.

Jednym z najdziwniejszych przykładów bilokacji jest przypadek Williama MacDonalda, który 8 lipca 1896 roku stawił się przed sądem, oskarżony o próbę włamania do domu przy Drugiej Alei w Nowym Jorku. Kilka osób widziało, jak „kręcił się” w pomieszczeniu i ponoć usiłował wymknąć się z cennymi przedmiotami. Kiedy świadkowie próbowali go schwytać, udało mu się umknąć, ale widzieli go wtedy wszyscy i z łatwością mogli go ponownie rozpoznać.

Na rozprawie profesor Wein wstał jako świadek obrony i zapewnił, że w czasie niedoszłego włamania William MacDonald był na scenie teatru komediowego, oddalonego o około półtora kilometra od miejsca przestępstwa, i widziało go tam kilkaset osób! William zgłosił się na ochotnika i wystąpił na scenie w pokazie hipnozy prowadzonym wtedy przez profesora Weina. Profesor wyjaśnił sądowi, że „fizyczny MacDonald” ani na chwilę nie opuścił sceny, natomiast „mieszkańcy

domu przy Drugiej Alei widzieli zapewne nieflzyczne wyobrażenie pana MacDonalda".

Pomimo wnikliwego przesłuchania przez prokuratora sąd przysięgłych uznał Williama MacDonalda za niewinnego.

Równie dziwna przygoda przytrafiła się panie Emilie Sagee w Livonii około roku 1840. Chociaż była doskonałą nauczycielką o imponujących kwalifikacjach, zwolniono ją co najmniej z dziewiętnastu szkół. Działo się tak dlatego, że uczniom wciąż pojawiał się jej sobowtór. Zwykle sobowtór naśladował ruchy panny Sagee i trzymał się blisko niej. Ale potrafił również poruszać się samodzielnie. Jednego dnia sobowtór stał blisko tablicy, innego siedział cicho w kąci. Bywało, że wałęsał się sam po boisku. Kiedy się przybliżał i stawał bardziej widoczny, biedna panna Sagee zachowywała się nienaturalnie, a jednocześnie słabła.

Również Kościół katolicki odnotował wiele przypadków bilokacji. Jeden z najgłośniejszych dotyczył św. Antoniego z Padwy, który w 1226 roku nauczał w kościele w Limoges. Nagle przypomniał on sobie, że miał prowadzić mszę w klasztorze na drugim końcu miasta. Naciągnął kaptur na głowę i ukląkł na kilka minut, podczas gdy wierni czekali. Dokładnie w tej samej chwili na drugim końcu miasta mnisi widzieli św. Antoniego, gdy wyszedł ze swojej stali w kaplicy i wygłosił kazanie, po czym wymknął się pospiesznie.

Zdolność niektórych ludzi do widzenia innych, którzy podróżują astralnie, jest wystarczającym powodem, dla którego nie powinniśmy wykorzystywać tej umiejętności do podsłuchiwania innych osób, ponie-

waż w żaden sposób nie możesz wiedzieć, czy widzą cię, czy nie, dopóki nie zareagują.

„Przypadek Wilmota”, opisany w *Proceedings of the Society for Psychical Research*, wskazuje, że ktoś, kto podróżuje astralnie, może być czasami widziany przez kogoś innego, kto w żaden sposób nie jest z nim związany.

W październiku 1863 roku pan Wilmot wracał z podróży służbowej z Liverpool do domu w Bridgeport w stanie Connecticut. 3 października nadeszła gwałtowna burza, która trwała dziewięć dni. Wieczorem ósmego dnia, gdy Wilmot spał na statku w porcie Limerick, przyśniła mu się żona. Podeszła do jego kabiny ubrana w koszulę nocną. Stojąc w drzwiach, zobaczyła również obcego mężczyznę, dzielącego kabinę z jej mężem. Zawahała się na chwilę, ale podeszła do Wilmota, przytuliła się i pocałowała go, po czym wymknęła się cichutko.

Kiedy Wilmot się obudził, zauważył, że dzielący z nim kabinę Richard Tait przygląda mu się badawczo.

- Masz szczęście - stwierdził Richard. - Masz niesamowite szczęście, skoro kobieta odwiedza cię nawet tutaj.

Kiedy Wilmot poprosił o wyjaśnienie, okazało się, że ów mężczyzna widział to samo, co on zapamiętał ze snu. Richard zdziwił się, ujrawszy stojącą w drzwiach postać w koszuli nocnej. Przypuszczał, że to Eliza, siostra Wilmota, która płynęła tym samym statkiem. Myślał, że czegoś pilnie potrzebuje i dlatego przyszła do brata. Kiedy jednak kobieta weszła do kabiny, zorientował się, że nigdy przedtem jej nie widział. Zawahała się, widząc wpatrującego się w nią Richar-

da, ale potem już nie zwracała na niego uwagi. Podeszła do Wilmota i zaczęła go całować. W 1863 roku takie zachowanie było niedorzeczne i bezwstydné. Richard ze zdumieniem wpatrywał się w tę dziwną kobietę, która zdawała się zupełnie nie dbać o swoją reputację.

Richard Tait nie uwierzył w wyjaśnienia Wilmota. Nazajutrz odszukał Elizę Wilmot, chcąc sprawdzić, czy to ona odwiedziła brata tamtej nocy. Eliza była jednak wstrząśnięta jego niewłaściwą, jak to określiła, sugestią. Richard przeprosił i przyznał, że jest „bardzo zaintrygowany”.

Kiedy statek dopłynął do Bridgeport, pani Wilmot spytała męża:

- Czy pamiętasz, jak cię odwiedziłam tydzień temu, we wtorek?

W tę noc, gdy burza przycichła, pani Wilmot leżała w łóżku i martwiła się o męża, ponieważ wiele rozprawiano o katastrofach morskich. Około czwartej nad ranem postanowiła go odwiedzić, odbyła więc podróż astralną przez morze i wsiadła na statek.

- Powiedz mi - zwróciła się do męża - czy są gdzieś jeszcze takie kabiny jak ta, którą widziałam, gdzie górna koka wystaje bardziej niż dolna? Na górnej leżał jakiś mężczyzna, który wpatrywał się we mnie i przez chwilę bałam się wejść, ale potem podeszłam do twojej koi, pochyliłam się nad tobą, pocałowałam cię, przytuliłam i wyszłam.

Przedstawiony przez panią Wilmot opis koi był doskonały, ponieważ mieściła się ona na rufie statku, a tu koki nie leżały jedna na drugiej.

Widma

Widmo jest ludzkim sobowtórem i jest ściśle związane z bilokacją i podróżą astralną. Innym określeniem widma jest *autoskopia*, co oznacza również „sobowtóra”.

Stając twarzą w twarz ze swoim astralnym sobowtórem, możesz się poczuć bardzo niezręcznie. Guy de Maupassant powiedział pewnemu przyjacielowi, że bardzo się irytuje, widząc zawsze po powrocie do domu swojego sobowtóra siedzącego w fotelu.

Dr Edward Podolsky napisał artykuł o widmach i opublikował go w magazynie „Fate” wydanym w kwietniu 1966 roku, przedstawiając kilka znanych przypadków. Na przykład pan Samuel V. z Kansas City w Missouri pracował w ogrodzie w któreś sobotnie popołudnie przez ponad dwie godziny i dosłownie każdy wykonywany przez niego ruch był powtarzany przez jego sobowtóra.

Pani Jeanie P. któregoś wieczora zauważyła obok siebie sobowtóra w czasie, kiedy nakładała makijaż na twarz. Sobowtór robił to samo. Zaciekawiona wyciągnęła rękę, chcąc go dotknąć, a równocześnie sobowtór wyciągnął rękę, by dotknąć jej.

Niektórzy uważają, że widma są po prostu projekcją wspomnień z przeszłości. Ale zarejestrowano również przypadki, gdy ludzie widzieli samych siebie w przeszłości.

Najbardziej znany taki przypadek dotyczy wybitnego pisarza niemieckiego Johanna Wolfganga von Goethego. Pewnego razu Goethe wybrał się z wizytą do swojej przyjaciółki Frederiki w Strasburgu. W drodze powrotnej minął swojego sobowtóra ubranego w jasno-

szare szaty ze złotą koronką, których Goethe nigdy przedtem nie widział. Ale osiem lat później, podczas kolejnej wizyty u tej przyjaciółki, Goethe nagle zdał sobie sprawę, że ma na sobie takie samo ubranie, jakie wcześniej nosił jego sobowtór.

Jak dotąd nikt nie prowadził gruntownych badań zjaw. James Hewat McKenzie (1870-1929), założyciel British College of Psychic Science, miał dość zabawne przeżycie, gdy próbował przeprowadzić pewien eksperyment. McKenzie był nieprzejednany w swoich poglądach na pewne kwestie i wyrażał swoje zdanie bez ogródek. Czuł, że alkohol i inne używki mają negatywny wpływ zarówno na ciało eteryczne, jak i fizyczne. Chociaż był zagorzałym wrogiem diabelskiego trunku, pewnego razu sprawdził swoją teorię, celowo się upijając. Następnie wybrał się na spacer. Zerknął na drugą stronę ulicy i ujrzał siebie, idącego po przeciwnym chodniku. Sądząc, że spontanicznie opuścił ciało, przeszedł na drugą stronę z zamiarem wejścia w nie, i szedł dalej. Kiedy jednak spojrzął na przeciwny chodnik okazało się, że nadal idzie także po drugiej stronie. Wpadł w panikę, ponieważ będąc na rauszu, nie wiedział, które jego ciało jest fizyczne, a które astralne.

Istnieje jedna zasadnicza różnica pomiędzy doświadczeniem przebywania poza ciałem a zjawą. Sobowtór, którego widzi dana osoba, nie zawiera jej świadomości. Osoba ta jest zawsze świadoma, że widzi właśnie sobowtóra i że to ona zawiera świadomość. W doświadczeniu poza ciałem świadomość jest w ciele astralnym, a nie fizycznym, które dana osoba opuściła.

Teleportacja

Teleportacja polega na nagłym przeniesieniu człowieka lub *rzeczy* z jednego miejsca do drugiego. W mitach i legendach wielu kultur istnieją liczne doniesienia o teleportacji, odnotowano również wiele przypadków, które udowodniono i potwierdzono w danym okresie.

Prawdopodobnie do najbardziej zdumiewającego wydarzenia doszło w październiku 1593 roku, kiedy wśród wartowników strzegących Plaża Mayor przed pałacem w Meksyku zniecka pojawił się dziwnie ubrany żołnierz. Miał on na sobie mundur, ale zupełnie inny niż ten, który nosili pozostali żołnierze. Był oszołomiony i rozglądał się wokół z niedowierzaniem.

Wreszcie odezwał się do żołnierzy:

- Nazywam się Gil Perez. Dziś rano otrzymałem rozkaz stania na straży przed bramą Pałacu Gubernatora w Manili. Zorientowałem się, że tu nie ma Pałacu Gubernatora i w ogóle to nie Manila. Nie mam pojęcia, skąd się tu wzięłem, ale skoro już jestem i stoję przed czymś, co można nazwać pałacem, postaram się wypełnić ten obowiązek najlepiej, jak potrafię.

Perez nie mógł uwierzyć, że znalazł się w Meksyku, oddalonym o tysiące kilometrów od jego domu. Władze kościelne natychmiast uwięziły go jako wysłannika diabła, ale chociaż nęcano go długotrwałymi przesłuchaniami, wciąż opowiadał tę samą historię.

Na szczęście dwa miesiące później przypłynął galeon z Filipin i obecny na pokładzie urzędnik rządowy rozpoznał Pereza i zaświadczył, że tuż przed wypłynięciem do Meksyku widział tego strażnika przed pałacem w Manili. Władze kościelne uwierzyły mu i uznały, iż

Perez jest niewinną ofiarą szatana, po czym zezwolono mu na powrót na Filipiny.

Takie zdarzenia są niewytłumaczalne. Wszystko wskazuje na to, że Perez mimowolnie opuścił swoje ciało, odbył podróż astralną, po czym znów w jakiś sposób zamienił swoje ciało astralne w fizyczne tysiące mil od domu.

Obecnie dysponujesz już wszelką informacją niezbędną do udanej podróży astralnej. W kolejnym rozdziale odbędziemy pierwszą wyprawę.

Rozdział szósty

Twoja pierwsza podróż astralna

Teraz jesteś już gotów wyruszyć w swoją pierwszą podróż astralną. Jest to doświadczenie, którego nigdy nie zapomnisz i będziesz je chciał przeżywać wciąż od nowa.

Na pewne warunki nie masz wpływu. Nie próbuj podróżować podczas burzy i wtedy, gdy w powietrzu jest dużo wilgoci. Niektórzy twierdzą, że można bezpiecznie podróżować w burzliwą pogodę, jeśli wcześniej zanurzy się na kilka minut prawą rękę w misce wody. Ja sam wolałbym jednak nie ryzykować. Lepiej odłożyć wycieczkę do czasu, gdy burza ucichnie.

Podobnie jak w podróży mentalnej, wybierz taką porę, gdy nikt nie będzie ci przeszkadzał ani przerywał. Ja wolę poczekać, aż rodzina położy się spać. O tej porze jest mało prawdopodobne, że zadzwoni telefon, i mogę spędzić w świecie astralnym tyle czasu, ile chcę, chyba że zostanę nagle cofnięty do ciała fizycznego. Yram, autor *Practical Astral Projection*, odbywał podróże astralne bardzo wcześnie rano. Nie ma znaczenia, jaką porę dnia lub nocy wybierzesz, ważne jest tylko, aby ci nikt nie przeszkadzał.

W ciągu doby poprzedzającej podróż należy spożywać wyłącznie lekkie potrawy. W dzień podróży najlepiej jeść tylko warzywa i owoce. Jeśli musisz spożywać mięso, zjedz go jak najmniej. Unikaj potraw zawierających dużo białka i tłuszczu.

Sylvan Muldoon, autor *The Projection of the Astral Body*, zaleca poszczenie. Jego zdaniem łatwiej wyjść z ciała wtedy, gdy jest się głodnym lub spragnionym. Ja jednak przekonałem się, że jest odwrotnie. Próbowiałem zastosować się do jego sugestii, ale uczucie pragnienia absorbowало mnie tak bardzo, że nie mogłem opuścić ciała. Staram się jeść lekkie potrawy, lecz nie umartwiam się.

Uważam, że zapomnienie o codziennych przyziemnych sprawach jest znacznie lepszym sposobem na osiągnięcie sukcesu niż wstrzeźliwość w jedzeniu i piciu. Większość ludzi na Zachodzie nie potrafi się wyciszyć. Siadamy, żeby się zrelaksować, po czym zaczynamy rozmyślać o wszystkich rzeczach, które powinniśmy załatwić. Myślimy o obowiązkach domowych, odbytych rozmowach, rachunkach do zapłacenia itd. Tymczasem jeśli chcemy, by udała nam się podróż astralna, musimy odłożyć to wszystko na bok.

Wielu ludzi wyrusza w podróż astralną wprost z łóżka. To logiczne, ponieważ niemal wszystkie mimowolne podróże astralne odbywamy podczas snu. Jednak na początku lepiej jest siedzieć w wygodnym fotelu z odchylanym oparciem albo leżeć na tapczanie. Moja rada podyktowana jest tym, że łóżko kojarzy nam się ze snem, a szkoda byłoby zasypiać podczas relaksu przed podróżą astralną. Osobiście wolę krzesło z odchylanym oparciem niż tapczan, ponieważ łatwiej mi

jest wyjść z ciała z pozycji siedzącej niż całkowicie leżącej.

Zanim wyruszysz, połóż w pobliżu pióro i kartkę, żebyś mógł bezpośrednio po powrocie zanotować wrażenia. Zdarza się, że podróż astralna jest tak pełna wrażeń, ekscytująca i porywająca, że nie sposób o niej zapomnieć. Ale bywa odwrotnie: pamięć może się ulotnić szybko, niczym sen. Yram opisał przypadek własnej podróży, gdy zapamiętał wszystkie szczegóły wycieczki, a jednak wspomnienia zniknęły, gdy tylko przyłożył pióro do papieru.

Możesz wykonać krótki rytuał, który ochroni twoje ciało fizyczne w czasie, gdy podróżujesz. Ja sam nigdy nie doświadczyłem sytuacji, w której potrzebowałbym takiej ochrony, niemniej jest to dodatkowe zabezpieczenie, które zapewnia spokój i pewnego dnia może się okazać przydatne. Rytuał ten nosi nazwę „ochrony psychicznej.”

Istnieje wiele sposobów ochrony. Szczególnie pożyteczne są sól i woda. Sól jest kryształem, reprezentującym element ziemi. Woda natomiast reprezentuje świat psychiczny. W związku z tym kąpiel w wodzie z niewielką ilością rozpuszczonej soli może stanowić doskonałą ochronę. W normalnej sytuacji celem kąpieli jest oczyszczenie się. Kiedy jednak traktujemy kąpiel jako ochronny rytuał, musimy przez cały czas jej trwania zdawać sobie sprawę, że taki właśnie jest jej cel. Po wyjściu z kąpieli wytrzyj się szorstkim ręcznikiem i włóż świeże, luźne ubranie albo podróżuj nago.

Możesz się również posłużyć wodą i solą w inny sposób, na przykład położyć łyżeczkę soli w każdym

z czterech kierunków świata wokół obszaru, z którego zamierzasz wyruszyć w podróż. Następnie skrop wodą duży krąg, tworząc ochronne koło. Pewien mój przyjaciel rozpuszcza sól w wodzie i zatacza krąg, rozpryskując roztwór za pomocą butelki z rozpryskiwaczem, dzięki czemu nie musi już rozrzucać soli w cztery strony świata.

Inny kolega zapala białe świece i ustawia je zgodnie z czterema kierunkami świata, jako ochronę. Pewna kobieta, która uczestniczyła w prowadzonych przeze mnie zajęciach poświęconych zjawiskom paranormalnym, czyni znak krzyża w każdym kierunku i leżąc, odmawia krótką modlitwę.

Ja za bardzo użyteczną uznałem metodę, w której wyobrażam sobie, że otacza mnie czyste białe światło. Właściwie wizualizuję to światło nie tylko otaczające mnie, ale wnikające w każdą komórkę ciała. Część ochronnego światła udaje się ze mną w podróż astralną, a część pozostaje w moim ciele fizycznym.

Przeważnie nie potrzeba ochrony, niemniej pewne zabezpieczenie jest przydatne, jeśli więc czujesz choćby najmniejszy niepokój z powodu pozostawiania swego ciała fizycznego, wprowadź jakiś rytuał ochronny.

W pokoju musi być ciepło, co najmniej 20° C. Włóż lekkie, nie krępujące ubrania. Jeśli wolisz podróżować nago, nie ma żadnych przeszkód. Przykryj się lekkim pledem lub kocem.

Nie krzyżuj rąk ani nóg. Krzyżując je, podświadomie chronimy się i ukrywamy, a przecież by móc swobodnie opuścić ciało fizyczne, musimy postępować odwrotnie.

Powiedz sobie, że po progresywnej relaksacji opuścisz ciało fizyczne i wyruszysz w podróż astralną. Powtarzaj tę myśl przez kilka minut niczym mantrę, wciąż od nowa. W ten sposób łatwiej utrwali się ona w twoim wewnętrznym umyśle.

Potrzebny jest cel podróży. Za pierwszym razem jego określenie przychodzi z łatwością. Twoim celem jest po prostu opuszczenie ciała fizycznego i unoszenie się ponad nim na wysokości nie większej niż kilka metrów. Pamiętaj, że w czasie pierwszej wyprawy nie wolno opuszczać pomieszczenia, w którym się znajdujesz.

Przeprowadź ćwiczenie progresywnej relaksacji, takie samo jak przed podróżą mentalną. Gdy już jesteś całkowicie odprężony, zwróć uwagę na swój sposób oddychania. Powinny to być spokojne, głębokie i powolne oddechy.

Bądź świadomy swego ciała fizycznego, gdziekolwiek ono leży, a także pomieszczenia i wszelkich dźwięków z zewnątrz. Nie zapominaj o własnej świadomości. Twój świadomy umysł powinien być zrelaksowany i beztroski, chociaż jednocześnie przyjmij postawę oczekiwania.

Pomyśl o celu podróży astralnej i o tym, jak ważne dla ciebie jest jego osiągnięcie. Delikatnie nakłoń sam siebie do opuszczenia ciała fizycznego. To nie jest łatwe. Umysł musi być zrelaksowany, ale powinien on również skłonić twoją wolę do zostawienia ciała. Powiedz sobie, że wykonujesz to ćwiczenie, żeby poprawić swoje życie i zwiększyć swój potencjał. Opuszczenie ciała ma dla ciebie duże znaczenie.

Skieruj uwagę na czoło i pozwól świadomemu umysłowi wyjść poza ciało właśnie w tym punkcie. Prawdopodobnie doświadczysz wtedy uczucia spadania albo wznoszenia się. Możesz drzeć, a nawet trząść się cały. Możesz również mieć wrażenie łaskotania na twarzy, jakby ktoś głaskał cię cienkim piórkiem. Po prostu poddaj się temu wszystkiemu i wyjdź z ciała fizycznego-

Możesz stwierdzić, że przychodzi to łatwo już za pierwszym razem. Może się jednak okazać, że musisz kilkakrotnie ponawiać próby, zanim odkryjesz, że opuściłeś ciało fizyczne. Największy problem polega na tym, że większość ludzi wpada w panikę, gdy tylko czują, że spadają lub się unoszą, a to natychmiast sprowadza ich znów, w pełni świadomych, do ciała.

Jestem pewien, że doznaliście wrażenia spadania tuż przed zaśnięciem. To bardzo częste zjawisko, niemniej wywołuje ono strach, więc instynktownie je odrzucamy. Wiele osób zachowuje się dokładnie tak samo w odniesieniu do spadania, które tu opisujemy. Gdy poczujesz, że zapadasz się pod powierzchnię tego, na czym leżysz, to pozytywny znak. Nie walcz z tym uczuciem, przeciwnie, ciesz się nim. Jeśli potrafisz je w jakiś sposób zintensyfikować, znacznie ułatwi to twoją pierwszą podróż astralną. Zdaję sobie jednak sprawę, że łatwiej jest to powiedzieć, niż wykonać.

Tego samego lata, gdy odbyłem pierwszą podróż astralną, nauczyłem się jazdy na nartach wodnych. Z początku nie było to łatwe. Potrafiłem stanąć na nartach, ale potem instynktownie podciągałem się na linie i przewracałem się. Dopiero gdy przestałem się

podciągać i pozwalałem, żeby to lina mnie ciągnęła, nauczyłem się pływać na nartach.

To samo dotyczy opuszczania ciała. Po prostu pozwól, aby to się działo. Najmniejszy opór z twojej strony sprowadzi cię z powrotem do twojego ciała.

Wystarczy, abyś raz odbył podróż astralną, a kolejne podróże przyjdą z łatwością i będzie to tak ekscytujące i radosne doświadczenie, że natychmiast zapragniesz je powtórzyć. Podobnie jak w innych sprawach, najtrudniej jest za pierwszym razem.

Przekonałem się, że bardzo pomocne jest maksymalne wyciszenie umysłu, skoncentrowanie się na oddychaniu i nakłanianie samego siebie do opuszczenia ciała.

Niektórzy mogą to osiągnąć w ciągu zaledwie kilku sekund. Innym zajmie to kilka minut. Nieważne, jak długo to trwa. Oczywiście należy się bardzo cieszyć, jeśli uda się opuścić ciało już przy pierwszej próbie, ale nic się nie stanie, jeśli osiągniesz to dopiero po sześciu miesiącach. Kiedy zapisałeś się na kurs prawa jazdy, prawdopodobnie przechodziłeś przez taki etap, w którym miałeś wrażenie, że nigdy nie nauczysz się prowadzić samochodu. Potem nagle się przełamałeś i teraz bez kłopotu możesz jechać, dokądkolwiek zechcesz, nawet nie myśląc o tym, co robisz. Tak samo jest z podróżą astralną. Trzeba opanować ten proces, choć długość okresu nauki różni się u poszczególnych osób.

Jeśli nie uda ci się wyjść z ciała za pierwszym razem, ponów próbę następnego dnia. Uczyni z tego rutynę i rób to codziennie, aż nagle, gdy najmniej się będziesz tego spodziewać - opuścisz ciało.

Założmy, że już wyszedłeś ze swojego ciała i unosisz się nad nim. Spójrz na nie z góry i zobacz, jak spokojnie wygląda. Wyobraź sobie, że podróżujesz w któryś kąt pokoju. Nie zdążysz jeszcze sformułować tej myśli, a już tam będziesz.

Dotknij ścian i sprawdź, jakie są twarde albo miękkie. Będzie to zależało od tego, w jakim stopniu stworzony przez ciebie astralny sobowtór jest ciałem stałym. Nie przejmuj się tym teraz. Po prostu eksperymentuj. Posłuż się jedną ręką, by poczuć różne części swojego ciała. W twoim stanie astralnym wydadzą się one dość mocne.

Spróbuj dotrzeć do każdego kąta pokoju po kolei i zwróć uwagę, jak szybko się przemieszczasz, po prostu myśląc o tym.

Na koniec wizualizuj siebie wracającego do ciała fizycznego. I tym razem znajdziesz się w nim natychmiast. Zdarza się, że ten powrót przebiega szybko, bez przeszkód, kiedy indziej może się wydawać trudny i gwałtowny. Porównałbym go do uczucia, jakiego się doświadcza, dotykając ziemi po skoku na spadochronie. Nawet przy łatwym lądowaniu nieuchronnie odczuwa się wstrząs.

Nie powinieneś jednak tego odczuć podczas pierwszej podróży astralnej, ponieważ pozostajesz wtedy w obrębie swojego pokoju. Na ogół im bardziej oddalas się od swojego ciała, tym większy wstrząs odczuwasz wracając. Ja sam nigdy nie miałem tak przykrych doświadczeń jak Sylvan Muldoon. Miał wtedy dwanaście lat i wracał ze swojej pierwszej podróży astralnej. Doznał przenikliwego bólu, zupełnie jakby jego ciało zostało rozszczerpione od stóp do głów.

Gdy tylko to możliwe, unikam bolesnego powrotu, nakazując sobie, że znów znajdę się w pokoju i w swoim ciele. Niestety, nie zawsze jest to możliwe: często znajdziesz się w ciele dużo wcześniej, niż zechcesz doń powrócić.

Gdy już w nim jesteś, poleż jak najspokojniej przez minutę lub dwie. Jest to szczególnie ważne, kiedy twój powrót był gwałtowny.

Uświadom sobie swoje otoczenie, jak również to, co osiągnąłeś. Policz od jednego do pięciu, otwórz oczy i przeciągnij się.

Gdy tylko się obudzisz, weź pióro i kartkę i zapisz swoje myśli i odczucia po pierwszej podróży astralnej. W danej chwili może się to wydawać błaha, ale niebawem przekonasz się, że stopniowo zgromadzisz niezwykle cenne akta, które z upływem czasu będą coraz bardziej przydatne. Możesz na przykład odkryć wspólny temat lub motyw przewijający się przez twoje notatki. Wówczas będziesz mógł sobie postawić za cel dogłębne zbadanie tego tematu w późniejszych podróżach astralnych.

Gdy wyprawa ci się uda, zapragniesz zapewne jak najszybciej powtórzyć to doświadczenie. Możesz żałować, że pozostałeś w pokoju, zamiast badać szeroki świat. Ucieszysz się, że odniosłeś sukces, i zechcesz sprawdzić, czy potrafisz to zrobić kolejny raz.

Wstrzymaj się jednak co najmniej na jedną dobę. Podróż astralna zużywa energię psychiczną, dlatego dwudziestoczwierogodzinna przerwa jest niezbędna do regeneracji organizmu. Gdy się już przyzwyczaisz do podróżowania astralnego, będziesz mógł opuszczać ciało kilka razy dziennie. Ale przy pierwszych próbach

daj swojemu ciału trochę wytchnienia przed podjęciem kolejnej wyprawy.

Taka przerwa jest również korzystna z tego względu, że pozwala ci przemyśleć twoje osiągnięcie. Prawdopodobnie będziesz miał ochotę wszystkim o tym opowiadać. Bądź jednak ostrożny. Niektórzy znajomi będą się cieszyli wraz z tobą, lecz inni nie podzielą tej radości. Niektórzy uznają, że fantazjujesz. Jeszcze inni pomyśla, że należałoby cię zamknąć! Najbliższa rodzina może się martwić, że w którymś momencie coś cię zatrzyma na płaszczyźnie astralnej i nie będziesz mógł wrócić. Bez względu na to, co im powiesz, te obawy pozostaną.

Znam pewną panią, która ogromnie się boi, że pewnego dnia rano okaże się, iż jej mąż nie żyje, a gdy zostanie pochowany, ona dowie się, że podróżował astralnie, i teraz po prostu nie będzie miała ciała, do którego mógłby powrócić.

Może się okazać, że masz szczęście i znasz osoby o podobnych zapatrywaniach, z którymi możesz swobodnie porozmawiać o podróżach astralnych. Jeśli tak, to wspaniale, ale nie dziel się swoimi doświadczeniami z ludźmi, którzy nie są tak otwarci.

Później, gdy zdobędziesz większe doświadczenie, będziesz mógł o tym szczerze rozmawiać, a nawet demonstrować swoje umiejętności. Jednak na razie ciesz się tym, co osiągnąłeś, lecz uważaj, komu o tym opowiadasz.

Rozdział siódmy

Dalsza podróż astralna

Założmy, że minęła co najmniej doba od twojego pierwszego doświadczenia poza ciałem. Prawdopodobnie wciąż jeszcze jesteś podekscytowany tym, co udało ci się osiągnąć, i nie możesz się doczekać, kiedy to powtórzysz.

Przemyśl dokładnie, co chcesz uzyskać w wyniku kolejnej podróży. Z pewnością chciałbyś wyjść poza swój pokój i penetrować dalsze rejony. Może zechcesz sprawdzić swoje możliwości, wymyślając sobie jakiś test. Dobrym eksperymentem będzie poproszenie kogoś o napisanie kilku liczb na kartce umieszczonej gdzieś w pokoju tej osoby. Podczas podróży astralnej odwiedzisz ten pokój i przeczytasz liczby. Naukowcy często stosowali taki test w latach siedemdziesiątych, z udziałem tak znanych osób o wybitnych zdolnościach parapsychicznych, jak Keith Harary i Ingo Swann. Sprawdzano w ten sposób, czy rzeczywiście można odbywać podróże astralne.

Dr Charles Tart, kalifornijski parapsycholog, opisał serię testów, jakie przeprowadził z młodą kobietą. Proszono ową panią o odbycie podróży astralnej i przeczy-

tanie liczb napisanych na kartce, którą położono na szafie tak wysoko, że osoba o normalnym wzroście nie mogłaby jej dostrzec. Kobieta spędziła w laboratorium cztery noce, podczas których przeprowadzano testy. Pierwszej nocy nie odbyła podróży astralnej. Udało jej się wyjść z ciała w drugą noc, ale nie zdołała unieść się na tyle wysoko, by dostrzec kartkę. Trzeciej nocy znów odbyła podróż astralną, ale wtedy wyszła poza laboratorium, więc nawet nie próbowała przeczytać kartki. Wreszcie odczytała ją w ostatnią noc i mogła podać naukowcom właściwą liczbę: „25132”. Szansa na to, aby wybrała tę liczbę przypadkowo, wynosi jeden na sto tysięcy.

W 1973 roku Ingo Swann został gruntownie przebadany w laboratoriach Amerykańskiego Towarzystwa Badań Psychiczych w Nowym Jorku. Dr Karlis Osis przeprowadził tam wiele cennych doświadczeń poza ciałem. W jednym z testów poproszono Ingo Swanna, aby przedstawił na rysunku, co znajduje się w kartonie zwisającym z sufitu laboratorium trzy metry nad podłogą. Pudełko zawierało czerwony kawałek papieru w kształcie serca, naklejony na białe tło, a także czarny otwieracz do listów w skórzanym futerale.

Ingo Swann usiadł na krześle i siłą woli opuścił swoje ciało. Każdy jego ruch był obserwowany i oceniany przez naukowców oraz rejestrowany przez kamerę telewizyjną. Po kilku minutach siedzenia z zamkniętymi oczami Ingo Swann powrócił do swego ciała i narysował „asymetryczną figurę eliptyczną” oraz kontury przedmiotu przypominającego otwieracz do listów. W dodatku prawidłowo określił kolor figury

eliptycznej jako „czerwony”, a otwieracza - jako czarny.

Był to zaledwie jeden z całej serii testów, którym poddał się Ingo Swann. W jednym z testów Ingo odniósł sukces osiem razy pod rząd. Szansa, że stało się to przypadkiem, wynosi jeden na czterdzieści tysięcy!

Postaraj się, żeby warunki były jak najbardziej zbliżone do tych z twojej pierwszej wyprawy. Nie spiesz się z progresywną relaksacją. Z własnego doświadczenia wiem, że jeśli zbyt szybko chcesz uciec z ciała fizycznego, nie udaje ci się wystarczająco zrelaksować i w konsekwencji możesz mieć kłopoty z podróżą astralną.

Postaraj się odprężyć. Nie musisz się spieszyć. Im będziesz spokojniejszy, tym łatwiej ci będzie opuścić ciało.

Zwykle znacznie prościej jest wyjść z ciała za drugim razem. Do tego czasu strach przed nieznanym mija bezpowrotnie, a zastępuje go postawa wyczekiwania.

Po zakończeniu progresywnej relaksacji wyobraź sobie, że zapadasz w stan nicości i nagle znajdujesz się poza ciałem fizycznym, unosząc się kilka metrów ponad nim. Wizualizuj siebie wstającego, a natychmiast zmienisz pozycję z poziomej w pionową.

Teraz wizualizuj siebie w rogu pokoju, a znajdziesz się tam natychmiast. Przyjrzyj się dokładnie i bez pośpiechu swojemu ciału astralnemu. Wizualizuj siebie w różnych ubraniach i zwróć uwagę, że w chwili, gdy o nich pomyślisz, masz je od razu na sobie.

Tym razem możesz zauważyć cienki srebrzysty sznur łączący ciało astralne z fizycznym. Zwykle jest on przymocowany do czoła ciała fizycznego i punktu



Rys. 4. *Wizualizij swoje ciało astralne
w pozycji stojącej*

pomiędzy ramionami i dolną częścią karku ciała astralnego. Ale niektórzy widzą go między pępkiem obu ciał. Jeszcze inni twierdzą, że jest przymocowany do głów. Eileen Garrett czuła go tuż nad piersiami w swoim ciele fizycznym. Tuż przed projekcją czuła „pociągnięcie, któremu towarzyszył jakby lekki wstrząs, wywołujący kołatanie serca i przyspieszone oddychanie”.

Nie wszyscy tego doświadczają. Kiedy dr Robert Crookall, czołowy badacz doświadczeń poza ciałem, zaczął badać różne przypadki, przekonał się, że w ponad 50 z pierwszych 250 zebranych przez niego

przypadków takie połączenie było dostrzegalne. Natomiast Celia Green, inna badaczka, która opisała sporo przypadków w 1966 roku, podkreślała, że praktycznie w żadnym z nich nie zauważono srebrzystej wstęgi. Jednak zarówno Yram, jak i Sylvan Muldoon w książkach na ten temat napisali, iż widziano taką wstęgę. Widywali ją ludzie z różnych kultur. B.J.F. Laubscherowi, psychiatrze z Afryki Południowej, opowiadali o srebrnej nici ludzie z Basuto, którzy nie potrafili czytać ani pisać.

Tradycyjne nauki głoszą, że kiedy ta srebrzysta wstęga zerwie się, człowiek umiera. Również według Biblii osoba umrze, gdy „się przerwie srebrny sznur”.

Po zapoznaniu się z otoczeniem opuść pomieszczenie. Może będziesz musiał użyć okna lub drzwi. Jeśli są otwarte, możesz po prostu przez nie wyfrunąć. Może uda ci się również przedostać przez ściany i sufit, ale to zależy od tego, w jakim stopniu twoje ciało astralne jest stałe, lite.

Jeśli zauważyłeś srebrzysty sznur, zwrócisz uwagę, że rozciąga się on bez końca i jest coraz cieńszy, w miarę jak oddalasz się od swojego ciała fizycznego. Zorientujesz się też, że owo silne pociągnięcie z powrotem do twojego ciała fizycznego maleje, gdy się oddalasz.

Eksperymentuj z trzema różnymi sposobami poruszania się w podróży astralnej. Po raz pierwszy zostały one opisane w książce Sylvana Muldoona *The Projection of the Astral Body*. Początkowa prędkość równa się tej, z którą zwykle chodzisz. Drugą prędkość Muldoon nazwał „pośrednią”. Jest to szybkie tempo, podobne do jazdy samochodem albo pociągiem pospie-

sznym. Jesteś świadomy zarówno scenerii zbliżającej się do ciebie, jak i znikającej za tobą. Trzecia prędkość to „ponadnormalna prędkość podróży”. Jest to prędkość, z jaką błyskawicznie podróżujesz do jakiegoś, zwykle odległego, miejsca.

Oprócz tych trzech prędkości istnieje również lewitacja, której już doświadczyłeś. Polega ona na unoszeniu się nad własnym ciałem fizycznym.

Kiedy już spróbowałeś obejść swój dom i podróżować z prędkością pośrednią, wizualizuj siebie w pokoju kogoś znajomego. Może to być wewnątrz domu, w którym jesteś, albo na drugim końcu świata. Nie ważne, gdzie to jest, ponieważ gdy tylko o tym pomyślisz, znajdziesz się tam. Tak wygląda „ponadnormalna prędkość podróży” w praktyce.

Poświęć chwilę na zapoznanie się z tym pokojem. Sprawdź, co robi twój przyjaciel lub przyjaciółka, zakładając, że znajduje się w tym pokoju. Unoś się pod sufitem, spoglądając na pomieszczenie z różnych pozycji.

Poszukaj kartki z zapisanymi cyframi. Zapamiętaj je. Nie jest to tak łatwe, jak się wydaje. Większości ludzi czytanie w czasie, gdy są w ciałach astralnych, sprawia trudność, będziesz więc musiał poświęcić cyfrę więcej uwagi. To dlatego zaproponowałem grupę cyfr, a nie na przykład kilka zdań.

I wreszcie wizualizuj siebie z powrotem w pokoju, gdzie czeka twoje ciało fizyczne. Po zapoznaniu się z miejscem, wyobraź sobie siebie znowu w swoim ciele fizycznym, a od razu się w nim znajdziesz.

Gdy będziesz gotów, policz od jednego do pięciu, otwórz oczy i przeciągnij się. Wstań i zanotuj wszyst-

ko, co się stało. Przede wszystkim zanotuj cyfry, na które patrzyłeś w pokoju swego przyjaciela.

Nie podejmuj kolejnej podróży astralnej przed upływem 24 godzin. Tym razem będziesz miał wiele do przemyślenia. Co najważniejsze, będziesz wiedział, że możesz opuścić ciało fizyczne, kiedykolwiek zechcesz.

Kontaktując się z przyjacielem, przekonasz się, w jakim stopniu zdołałeś odczytać i zapamiętać zapisane przez niego cyfry. Sprawdź również, czy twój przyjaciel potrafił określić, o jakiej porze dnia lub nocy go odwiedziłeś. Mógł cię zobaczyć albo być może dostrzegł błysk światła, lub po prostu wyczuł twoją obecność. Zanotuj wszystkie jego uwagi.

Podczas kolejnej podróży astralnej możesz wypróbować Inny eksperyment, manipulując jakimś przedmiotem w świecie fizycznym. Udaje się to niewielu osobom, ale nie dowiesz się, czy do nich należysz, dopóki sam nie spróbujesz. Możesz spróbować przenieść coś lekkiego z jednego miejsca w drugie.

Ciekawy przypadek tego typu zdarzył się w 1955 roku, a w 1963 Lucian Landau zgłosił go do Towarzystwa Badań Parapsychicznych. Jego żona Eileen często odbywała podróże astralne. Pewnej nocy w 1955 roku, zanim się pobrali, Eileen odwiedziła Luciana i spała w pokoju gościnnym. Ponieważ Lucian był wtedy w nienajlepszej formie, w nocy odbyła podróż astralną do jego pokoju, chcąc sprawdzić, jak się czuje. Kiedy nazajutrz powiedziała mu o tym, Lucian zaproponował, aby zrobiła to samo w kolejną noc, zostawiając jakiś mały przedmiot w jego sypialni. Sugerował, żeby wzięła jego pamiętnik, który zostawi na biurku w jej pokoju.

Nazajutrz Lucian obudził się bardzo wcześnie, w samą porę, by dostrzec zjawę Eileen wycofującą się posuwistym ruchem z jego sypialni. Zszedł za nią na półpiętro, skąd ujrzał nie tylko zjawę, ale i rzeczywistą Eileen śpiącą w łóżku. Uważnie obserwował wycofującą się postać. Kiedy była w połowie drogi, pomiędzy drzwiami a łóżkiem stojącym w pokoju zajmowanym przez Eileen, zniknęła.

Po powrocie do swojej sypialni Lucian znalazł obok łóżka gumowego pieska. Rano Eileen powiedziała, że nie mogła znaleźć pamiętnika, przyniosła więc tę zabawkę.

Niektórym ludziom (mnie również) udało się poznać niezwykle przypadek osoby manipulującej światem fizycznym na przyjęciu, które odbyło się we wrześniu 1996 roku na kilka dni przed kongresem osób o zdolnościach parapsychicznych. Przyjęcie zorganizowano na wyspie Hutchinson nieopodal wybrzeża Florydy. Jedna z obecnych osób oznajmiła, że próbuje zlokalizować jakąś dobrą fotografię góry Rushmore, by zamieścić ją w broszurze, którą właśnie przygotowywała. Docc Hilford, gospodarz przyjęcia, powiedział, że może spróbować znaleźć takie zdjęcie w internecie. Włączył komputer i zaczął szukać. Uczestniczący w przyjęciu Riley G., znany detektyw i zarazem wizjoner, oznajmił, że ma fotografię góry Rushmore w swoim pokoju w Nowym Jorku, może więc spróbować odbyć podróż astralną i przynieść zdjęcie.

Obecne w pokoju osoby o zdolnościach paranormalnych nie dowierzały, że mu się to uda, i nadal tłoczyły się wokół komputera. Po kilku minutach Riley G. spokojnie oznajmił, że już dokonał dzieła i ma teraz

to zdjęcie w pudełku na cygara w swoim pokoju hotelowym oddalonym o kilka kilometrów od miejsca, w którym odbywało się przyjęcie.

Kilka osób pojechało z Rileyem do hotelu. Riley otworzył drzwi, ale nie wszedł. Wskazał leżące na stole pudełko na cygara i poprosił kogoś, by je otworzył. Wewnątrz była fotografia góry Rushmore.

Inny ciekawy przykład odnotowała Celia Green, która zbierała przypadki doświadczeń poza ciałem w połowie lat 60. Pewna kobieta schodziła po schodach w swoim domu. Mijając postawiony z boku na kredensie wazon z zawilcami, wysunęła nogę i palcami stopy wyjęła błękitny kwiatek. Nie mogła go jednak utrzymać, spadł więc na podłogę. Po kilku sekundach została cofnięta w swoje ciało i poszła sprawdzić, co się rzeczywiście stało. Błękitny zawilec leżał na podłodze w miejscu, gdzie go upuściła podczas podróży astralnej.

Wybierz jakiś mały i lekki obiekt przed przeprowadzeniem takiego eksperymentu. Na przykład z powodzeniem możesz przewrócić kartkę w książce, ale nie zdołasz unieść całej książki i przenieść jej w inne miejsce.

Nawet doświadczeni podróżnicy astralni czasami mają kłopoty z manipulowaniem przedmiotami w świecie fizycznym. Dokładnie przebadany przez naukowców podróżnik astralny Keith Harary, znany również jako Stuart Blue Harary, opisał doświadczenie, w którym, unosząc się nad swoim łóżkiem, zauważył zapaloną świeczkę. Zniżył się i spróbował ją zdmuchnąć. Musiał dmuchać kilka razy, zanim płomyk zgasł. Nazajutrz, kiedy się obudził, okazało się

jednak, że świeczka była całkowicie wypalona. W swoim ciele astralnym nie był zdolny ugasić płomienia, chociaż sądził, że mu się to udało.

Yram opisał przypadek, w którym podczas podróży astralnej zamierzał wyjąć z komody kartkę i położyć ją na łóżku. Kiedy już wyszedł z ciała, zauważył na komodzie dwie kartki. Położył obie na łóżku. Po powrocie do ciała zorientował się, że kartka leżała na dawnym miejscu, chociaż był pewien, że udało mu się ją przełożyć. Spróbował ponownie, dmuchając na nią. Tym razem poruszyła się. Dotknął wtedy swoich dłoni i rąk, aby się przekonać, że przebywa w stałym ciele fizycznym, ale jednocześnie stwierdził, że wcale nie przesunął papieru. To dowodzi, że nawet doświadczeni praktycy mogą mieć trudności z oddziaływaniem w sferze astralnej.

Podczas pierwszych doświadczeń poza ciałem staraj się jak najdokładniej zbadać otaczający cię świat. Odwiedzaj miejsca, w których chętnie bywałeś w przeszłości. Odwiedzaj przyjaciół i sąsiadów i sprawdzaj, czy możesz sprawić, że są świadomi twojej obecności.

Może się okazać, że odniesiesz taki sukces jak pewna znajoma Williama T. Steada. Ogromnie lubiła opuszczać ciało i astralnie odwiedzać przyjaciół mieszkających w odległych miejscowościach. Przez pewien czas przysparzała im zmartwień, materializując się z nienacką, ponieważ myśleli wtedy, że umarła. Ale stopniowo zdarzenia te przestały ich niepokoić, przywykli do nich i z niecierpliwością wyczekiwali jej wizyt.

Możesz błyskawicznie odwiedzić dowolne miejsce; wystarczy, że o nim pomyślisz. W początkowym stadium twojego rozwoju jako astralnego podróżnika ła-

twiej ci będzie podróżować do miejsc, które już odwiedziłeś w swoim ciele fizycznym, niż do miejsc, których nigdy jeszcze nie widziałeś. Jest tak dlatego, że z łatwością możesz wizualizować miejsca, które już znasz. Jeśli chcesz się udać tam, gdzie nigdy nie byłeś, spróbuj zapoznać się z tym miejscem, czytaj o nim i oglądaj je na zdjęciach. W ten sposób znacznie łatwiej je sobie wyobrazisz.

Nie ma sensu latać ciągle tą samą trasą, którą byś podróżował, będąc w ciele fizycznym. Łatwo wtedy o dezorientację i frustrację, ponieważ wszystko wygląda inaczej, gdy obserwujesz to w ciele astralnym.

Niektórzy twierdzą, że lecąc z jednego miejsca w drugie, mają jakby zamazany obraz tego, co mijają. To znaczy, że poruszają się z „prędkością pośrednią” według Sylvana Muldoona. Oczywiście możesz podróżować w ten sposób, ale większe odległości łatwiej jest pokonać z „ponadnormalną prędkością”, bo wtedy natychmiast znajdziesz się tam, gdzie chcesz.

Aby pokonać duży dystans, musisz mieć silne pragnienie udania się w konkretne miejsce. Jak już zapewne wiesz, gdy podróżujesz astralnie, czujesz mocne pociągnięcie z powrotem do ciała fizycznego. A zatem jeśli pragnienie nie jest wystarczająco silne, nie będziesz mógł odwiedzić danego miejsca.

Notuj dokładnie wszystkie swoje poczynania i rób długie przerwy między poszczególnymi wyprawami. Przystanie to być takie ważne, kiedy zdobędziesz doświadczenie i poczujesz się pewnie na płaszczyźnie astralnej.

Od czasu do czasu doświadczysz wstrząsu, ale nie będzie to tak straszne, jak przeżycia opisywane w książ-

kach wydawanych w pierwszej połowie XX wieku. Zdarzy się, że nagle zostaniesz wciągnięty w swoje ciało fizyczne w chwili, gdy najmniej się tego będziesz spodziewać. Może to być bardzo przykre uczucie. Kiedy do tego dojdzie, po prostu leż spokojnie, aż unormuje się tempo twojego oddychania. Przeciagnij się, a następnie zrób sobie kilkuminutowy relaks, aby twoje ciało astralne mogło bez przeszkód wrócić do właściwej pozycji.

Nagłe powroty do ciała fizycznego mają jedną z dwóch przyczyn: albo pomyślałeś o ciele fizycznym w czasie podróży, albo ciało potrzebowało ciebie, aby się uporać z jakąś sytuacją. Nie jest to przyjemne uczucie, gdy w czasie ekscytującej przygody nagle znajdziesz się z powrotem w swoim ciele, ale zjawisko to stanowi część całego procesu i stopniowo można się do niego przyzwyczaić. Oczywiście to dobrze, że ciało fizyczne wzywa cię wtedy, gdy z jakiegoś powodu jesteś mu potrzebny.

Jeśli na płaszczyźnie astralnej coś cię przestraszy, wystarczy pomyśleć o powrocie do ciała, a natychmiast się w nim znajdziesz. W takiej sytuacji nie myślę o powrocie do pokoju, w którym jest moje ciało, lecz wracam wprost do ciała fizycznego.

Gdy już dokładnie zbadałeś otaczający cię świat i przekonałeś się o bezpieczeństwie i czystej przyjemności lotu astralnego, możesz wyruszyć w bardziej zaawansowaną wyprawę.

Rozdział ósmy

Poznawanie różnych światów

Teraz, kiedy już nie obawiasz się podróży astralnej, pora na zbadanie różnych światów.

Pomyśl o takim okresie historii, który zawsze cię fascynował. Ja uwielbiam madrygały Monteverdiego, nic więc dziwnego, że na jedną ze swoich pierwszych podróży astralnych w przeszłość wybrałem Włochy z końca szesnastego wieku. Wybrałem nawet konkretne miejsce i dzień, ponieważ pragnąłem zobaczyć premierę *Orfeusza* - opery tego kompozytora. Później wielokrotnie wracałem do tamtych czasów, aby więcej się nauczyć i doświadczyć.

Ponieważ interesuję się historią, chętnie udałbym się niemal wszędzie, ale trzeba mieć określony cel wyprawy, przemyśl więc dokładnie, dokąd chcesz się wybrać. Nie ma sensu, byś odwiedzał Skandynawię z 1600 roku, gdy marzysz o zobaczeniu premiery *Hamleta* wystawianego w tamtym roku w Londynie. Zastanów się, co chciałbyś poznać i dlaczego.

Gdy znajdziesz się poza ciałem, po prostu powiedz sobie, gdzie chcesz być, a natychmiast zostaniesz cofnięty w czasoprzestrzeni do wybranego okresu.

Gdy dotrzesz na miejsce, sprawdź, jakie masz na sobie ubranie. Prawdopodobnie będą to szaty właściwe dla tamtego okresu, a jeśli nie, poproś o to, i wtedy twoje życzenie od razu się spełni.

Takie przemieszczanie się w czasie nie pociąga za sobą żadnych niebezpieczeństw. W każdej chwili, gdy tylko zechcesz, możesz wrócić do ciała fizycznego. Najczęściej znajdziesz się w nim z powrotem wcześniej, niż byś chciał.

Czy jest coś, co chciałbyś powiedzieć przyjacielom lub krewnym, którzy już nie żyją? Cofnij się w czasie o kilka lat, aby móc ich znów zobaczyć i powiedzieć im, jak bardzo ich kochasz. Sam się przekonałem, jakie to może być pomocne, wręcz uzdrawiające.

Istnieje również możliwość spotkania się na płaszczyźnie astralnej ze zmarłymi krewnymi albo przyjaciółmi. Skoro nie możesz ich zobaczyć w świecie fizycznym, przeprowadzisz z nimi długą rozmowę w świecie astralnym. Dzięki temu wiele się dowiesz.

Możesz też zamienić kilka słów z interesującymi ludźmi z przeszłości. Czy chciałbyś porozmawiać z Krzysztofem Kolumbem? Poproś o rozmowę, gdy będziesz poza ciałem fizycznym. Przeważnie twoja prośba zostanie spełniona. Bardzo mnie intryguje fakt, że na płaszczyźnie astralnej można swobodnie rozmawiać z ludźmi z dowolnego okresu i dowolnej kultury, że potrafią cię oni zrozumieć i odpowiedzą w twoim języku. Na płaszczyźnie astralnej nie ma bariery językowej, która by utrudniała porozumienie.

Może chcesz wybiec w przyszłość? Wystarczy wymienić miejsce i datę, a natychmiast tam się znajdziesz. Jeśli będziesz bacznie obserwować to, co wi-

dzisz i co słyszysz, możesz przenieść te informacje do swojego obecnego fizycznego wcielenia, a uznany zostaniesz za proroka.

Czy chciałbyś się dowiedzieć, jak będzie wyglądało twoje życie za pięć lub dziesięć lat? Przenieś się do określonego okresu w przyszłości i sprawdź. Jeśli nie spodoba ci się twoja przyszłość, zapytaj, jakie zmiany powinienś wprowadzić, żeby ją zmienić. Wszyscy możemy osiągnąć znacznie więcej, niż osiągamy, kłopot w tym, że nie zawsze wiemy, co należy zmienić. Z dogodnego punktu obserwacyjnego będziesz mógł wybiec w przyszłość i stworzyć ją taką, jakiej naprawdę pragniesz.

A może by tak odwiedzić inne planety i sprawdzić, jakie one są? To wcale nie jest trudne. Wystarczy o to poprosić, gdy znajdziesz się poza ciałem, a polecisz tam. Pomyśl tylko, jak długi będzie srebrzysty sznur, kiedy będziesz badać Marsa!

Podczas podróży astralnej każdy doświadcza wszystkiego w swój własny, odrębny sposób. Moje doświadczenia różnią się od twoich. Oczywiście tak być powinno. Nawet w świecie fizycznym nie spotkasz dwóch osób, które postrzegają wszystko dokładnie tak samo. Ty i ja możemy się przyglądać temu samemu zdarzeniu w świecie fizycznym i zrelacjonujemy je osobie trzeciej zupełnie inaczej.

Niektórzy ludzie spotykają „pomocników” podczas podróży astralnej. Są to istoty, które w subtelny sposób opiekują się daną osobą, gdy jest ona poza ciałem. Ja jednak nigdy ich nie widziałem. Być może istnieją, tylko ich nie dostrzegam, albo ludzie, którzy je spotykają, doświadczają podróży astralnej inaczej niż ja.

Nawet ci, którzy mają „pomocników”, postrzegają ich w różny sposób. Pewna kobieta powiedziała mi, że wspomagają ją odziane w habit zakonnice. Inna widziała anioły, a trzeciej zawsze towarzyszył starzec o „długiej, smutnej twarzy”. Yram widział i słyszał przeróżnych pomocników, najczęściej przybierali oni postać psów. Sądził, że przewodnicy lub pomocnicy rzadko pokazują twarze, lecz wysyłają wizerunek czegoś, co wzbudza zaufanie, na przykład psa. Robert Monroe w swojej książce *Journeys Out of the Body* twierdzi, że wprawdzie nie zawsze widzi pomocników, ale zwykle wyczuwa ich obecność. Podczas jednej z wypraw „uczucie delikatnego, ale zarazem mocnego dotyku rąk z każdego mojego boku było bardzo silne”. Kiedy indziej pomocnikiem było coś, co „zdawało się intensywnym, głębokim głosem, chociaż właściwie nie był to głos”.

Robert Monroe w swoich astralnych podróżach do dziwnych i fantastycznych światów widywał też demony, duchy i inne istoty przypominające ludzi. Niektóre atakowały go lub przyczepiały się do jego ciała. Ja nigdy nie doświadczyłem czegoś podobnego. W książce *Practical Astral Projection* Yram napisał: „Zwykle wystarczy sama myśl, by spowodować pojawienie się lub zniknięcie jakiejś istoty, na której widok cieszymy się albo odwrotnie - martwimy”. Dalej stwierdził: „Ponieważ większość ludzi nie wie o możliwości świadomego życia w kosmosie, otacza się wyimaginowanymi tworam... Wyobraźnia jest rzeczywistością”. Robert Monroe ostatecznie uświadomił sobie, że nic nie może go skrzywdzić, kiedy jest poza ciałem, i że powstrzymuje go wyłącznie strach. Gdy to odkrył, obawy znik-

nęły i przestał się martwić o swoje samopoczucie podczas podróży astralnych. Jednak jego doświadczenie wskazuje, że gdy podróżujemy astralnie, nasza wyobraźnia potrafi wykreować całe światy, które wydają się nam niewiarygodnie prawdziwe.

Wszystko wskazuje na to, że istnieją wyprawy astralne dwóch rodzajów. Jedne przebiegają w świecie identycznym jak ten, który zamieszkujemy, drugie zaś docierają do mistycznego świata, z różnorodnymi realiami.

Niektórzy twierdzą, że podróże astralne to wizyty w równoległych światach, gdzie wszystko jest niby takie samo jak w naszym świecie fizycznym, ale jednocześnie różni się. Jako przykład może tu posłużyć ciekawe doświadczenie Olivera Foga podczas jednej z jego pierwszych wypraw astralnych. Stał na chodniku przed swoim domem i przyglądał się... niby wszystko wyglądało tak jak zawsze, ale w chwili, gdy miał już wejść, zauważył, że małe, szaroniebieskie prostokątne kamienie tworzące chodnik obróciły się o 90 stopni. W normalnej sytuacji krótkimi bokami stykały się z krawężnikiem, ale w tej podróży astralnej dłuższe boki były równoległe do krawężnika.

Dla większości ludzi ten równoległy świat pod wieloma względami podobny jest do świata, w którym żyjemy na co dzień, ale zdarzają się też tacy, jak Robert Monroe, którzy potrafią podróżować do światów zupełnie różnych od naszego świata fizycznego. Jest tak dlatego, że płaszczyzna astralna, nazywana „królestwem wyobraźni wizualnej”, złożona jest z kilku poziomów lub podpłaszczyzn. Można zwiedzać każdy poziom, lecz większość ludzi nie ma na to ochoty,

zadowalając się badaniem świata równoległego do naszego.

Często pytają mnie o miłość w świecie astralnym. Tak, z pewnością jest ona możliwa i występuje w wielu formach.

Jeśli byłeś silnie związany z kimś, kto umarł, możesz kontynuować ten związek, odwiedzając tę osobę po „drugiej stronie”. Wiele osób opowiadało o przypadkach seksu astralnego, a więc możliwa jest kontynuacja pełnego związku z ukochanym zmarłym. Ale seks astralny to nie to samo, co seks fizyczny. Wprawdzie następuje wymiana energii i odczuwasz ekstazę, jednak chociaż osiągasz satysfakcję, nie są to doznania występujące na płaszczyźnie fizycznej.

Seks uprawiany między ludźmi a duchami stanowił od zarania dziejów część mitologii wielu kultur. Przykłady widzimy w mitologii greckiej, rzymskiej, nordyckiej i celtyckiej. Geoffrey z Monmouth napisał, że Merlin jest owocem związku księżniczki Demecji z demonym uwodzającym kobiety w czasie snu. W Meksyku niektóre kobiety, uznane za wiedźmy, posługują się maścią zwaną *toloachi*, ułatwiającą im kontakty z kochankami-duchami. *Toloachi* sporządza się z kilku śmiertelnie trujących ziół. Na pewno nie musisz stosować nic w tym rodzaju, aby nawiązać kontakt ze swoim kochankiem astralnym.

Można utrzymywać takie stosunki, gdy z pewnych względów jesteście rozdzieleni z naszym partnerem. Mój znajomy często odbywa podróże służbowe. Przed wyjazdem ustala ze swoją partnerką czas spotkań na płaszczyźnie astralnej, dzięki czemu ich związek może się rozwijać nawet wtedy, gdy są rozłączeni.

Jeśli nie masz partnera w świecie fizycznym, możesz go znaleźć w świecie astralnym. Nie rób tego pochopnie. Podobnie jak w świecie fizycznym, musisz być ostrożny w dokonywaniu wyboru. Nie śpiesz się. Jeśli oczekujesz dobrego związku, znajdziesz go, ale musisz być cierpliwy, zanim spotkasz tę szczególną osobę. Gdy często będziesz podróżować astralnie, przekonasz się, że świat astralny często bywa miejscem osamotnionym i z wieloma osobami nie możesz rozmawiać na płaszczyźnie astralnej. A zatem zachowaj szczególną ostrożność i nie zakochuj się po uszy w pierwszej napotkanej tam osobie. Kiedy już poznasz tego kogoś, nalegaj na to, byście ustalili pewien okres, w którym będziecie się mogli lepiej poznać. Jeśli chcesz, aby wasz związek był długotrwały, musi się on opierać na czymś więcej niż seks.

Wielu ludzi uważa, że taka astralna kochanka lub kochanek to ktoś, kogo już znałeś i kochałeś w poprzednich wcieleniach. Z łatwością więc rozpoznasz taką osobę, gdy tylko ją spotkasz. Będziecie mogli razem podróżować do miejsc, które były ważne dla was obojga w poprzednich wcieleniach, i będziesz mógł wybrać się w przyszłość, aby popatrzeć na inkarnacje, które spędzicie wspólnie.

Istnieje wiele korzyści takiego związku. Kontakty astralne są bezpieczne. W przeciwieństwie do świata fizycznego, nie musisz spotykać się z rodziną i przyjaciółmi partnera lub partnerki. Bliska osoba w świecie astralnym zapewni ci bezpieczeństwo, zaspokojenie i towarzystwo. Co ciekawe, dzięki temu związkowi również w świecie fizycznym będziesz bardziej atrakcyjny dla swojej partnerki. Zniknie zdenerwowanie,

zniknie wszelka desperacja. Będziesz spokojny i opany, dzięki czemu ludzie będą do ciebie lgnęli. Poza tym twoja kochanka astralna będzie chciała, abyś utrzymywał stały, pełen miłości związek w świecie fizycznym, ponieważ będzie jej zależało na twoim szczęściu i dobrym samopoczuciu.

Światy astralne to fascynujące miejsca, które warto odwiedzić i zbadać. Twoja wiedza i horyzonty myślowe rozwiną się niepomiaralnie. Zmienisz osobowość i wzbogacisz się wewnątrz. Inni ludzie z pewnością to zauważą, chociaż nie zdołają określić, na czym ta zmiana polega. Sam musisz zdecydować, czy warto im powiedzieć, co robisz.

Rozdział dziewiąty

Inne metody podróżowania astralnego

Wyjaśniłem już metodę, którą ja i większość moich studentów uznaliśmy za najłatwiejszy sposób opuszczania ciała. Ale każdy z nas jest inny i z tego powodu metoda wychodzenia poza ciało, która mnie odpowiada najbardziej, niekoniecznie jest też najlepsza dla ciebie.

Ja odbywałem podróże astralne, posługując się wszystkimi metodami opisanymi w tym rozdziale, pominąłem zaś te, które dla mnie nie były skuteczne. Przymuszczalnie są one dobre dla innych ludzi, ale ponieważ nie sprawdziły się w moim przypadku, nie opisuję ich tutaj. Pamiętam, że przez długie miesiące próbowałem podróżować astralnie metodą opisaną przez Olivera Foxa w książce *Astral Projection*. Przypomina ona progresywną relaksację, z tą różnicą, że powoduje sztywność mięśni i niewielki ból. Polega ona między innymi na usypianiu ciała, podczas gdy umysł pozostaje rozbudzony. Mnie to się nie udało, więc nie opisałem jej tutaj.

Pominałem również te wszystkie sposoby, które obejmują zażywanie narkotyków. Nie ma wątpliwości, że od tysięcy lat ludzie różnych kultur stosowali halucynogeny jako środki pomocne w opuszczaniu ciała. Rozmawiałem z kilkoma osobami, które mimowolnie odbyły podróż astralną pod wpływem narkotyków. Naprawdę nie trzeba stosować narkotyków, a doświadczenia po ich zażyciu bywają wręcz przerażające. Ponadto mogą zniekształcać obraz tego, co oglądamy, i w efekcie otrzymujemy coś zgoła innego niż rzeczywiste cudowne przeżycie.

Metoda medytacji

Fakt, że można podróżować astralnie podczas medytacji, może się wydać dziwny, ale naprawdę jest to jeden z łatwiejszych sposobów opuszczania ciała, ponieważ nie wymaga wysiłku i przebiega bez zakłóceń. Wielokrotnie opisywano przypadki osób, które mimowolnie odbywały podróż astralną, jednocześnie medytując. Niektóre starsze metody wychodzenia poza ciało wymagają determinacji i wiele zachodu, natomiast medytacja nie pociąga za sobą takich utrudnień.

Wystarczy usiąść w wygodnym krześle, zamknąć oczy i odpoczywać, myśląc o czymś przyjemnym. Po kilku minutach zacznij progresywnie relaksować wszystkie mięśnie swojego ciała, aż poczujesz się bezwładny i bezwolny niczym szmaciana lalka.

Jesteś teraz fizycznie odprężony. Wycisz umysł i pozwól swojej świadomości na bezruch i pustkę. Możesz doznać dziwnych wrażeń, na przykład lekki powiew wiatru. Ja czasami doświadczam delikatnego szumu w uszach, ale nie jest to nieprzyjemne uczucie. W two-

jej świadomości mogą się pojawiać jakieś kształty i postacie. Przyjrzyj się im, ale nie pozwól im od nowa zacząć twoich procesów myślenia.

Kiedy już ciało fizyczne i świadomy umysł są całkowicie zrelaksowane, leż spokojnie i czekaj. Może poczujesz, że powiększa ci się głowa. Może się również okazać, że się ruszasz: delikatnie kołyszysz się z boku na bok albo doznajesz potężnej wibracji. Wibracja odczuwana jest jako niekontrolowane drżenie lub dygotanie, którego nie sposób powstrzymać. Niełatwo jest nie myśleć o tym, co się dzieje. Jednak spróbuj, gdyż te oznaki świadczą o tym, iż twoja świadomość wkrótce opuści ciało fizyczne.

Nagle, a będzie to trwało zaledwie chwilę, zostaniesz uwolniony z ciała. Prawdopodobnie uniesiesz się kilka metrów ponad ciałem fizycznym.

Pomyśl teraz, dokąd chcesz się udać albo gdzie chciałbyś być. Po prostu coś wymyśl i wyobraź to sobie w umyśle. Nie analizuj tego, o czym myślisz lub co widzisz. Popłyń wraz z tymi myślami i sprawdź, dokąd cię zabiorą.

Może zobaczysz kogoś, kto jest albo był dla ciebie kimś szczególnym. Może odwiedzisz swojego byłego nauczyciela. Niewykluczone, że zwiedzisz miejsce, które zawsze pragnąłeś zobaczyć. Możesz ujrzeć siebie takim, jaki jesteś teraz, albo starszego lub młodszego. Będzie to fascynujące i niezwykle cenne doświadczenie - taka trójstronna rozmowa z samym sobą, przy czym spośród tych pozostałych postaci „ciebie” jedna może być na przykład o 20 lat młodsza, a druga o 20 lat starsza w stosunku do twojego obecnego wieku.

Obserwuj wszystko jak najdokładniej. Nie rozmyślaj zanadto nad doświadczeniem, które właśnie przeżywasz. Możesz je ocenić później.

Kiedy czujesz, że jesteś gotów, nakaż sobie powrót do ciała fizycznego. Przerwij na minutę lub dwie, po czym policz do pięciu i otwórz oczy. Pomyśl o tym, co zrobiłeś. Ta metoda bywa zwodnicza. Czy miałeś wrażenie podróży mentalnej, czy była to podróż astralna? Czy widziałeś wszystko w jasnym kolorze? Czy bez trudu komunikowałeś się z ludźmi, których poznałeś podczas podróży? Czy postrzegałeś, wyczuwałeś zapach i smak i czułeś co najmniej tak żywo jak wówczas, gdy jesteś w ciele fizycznym? Jeśli tak, twoja podróż astralna była udana.

Jeśli nie jesteś pewien, powtórz metodę medytacji kilka razy. Jak w każdym innym przypadku, praktyka prowadzi do perfekcji. Któregoś dnia zastosujesz medytację i nagle uświadomisz sobie, że odbywasz podróż astralną. Zaskoczenie związane z tym odkryciem prawdopodobnie sprowadzi cię znowu w teraźniejszość, ale od tej pory nie będziesz wątpić w prawdziwość tej metody.

Istnieje wiele metod medytacji i jeśli znasz inną technikę, na przykład wpatrywanie się w płomień świecy albo powtarzanie mantry, powinieneś nadal ją stosować, tyle że ostatecznym celem będzie używanie jej jako odskoczni do doświadczenia poza ciałem.

Metoda huśtawki

Metoda ta jest szczególnie przyjemna, często więc ją stosuję. Zaczynasz jak zwykle od progresywnej relaksacji. Kiedy ciało fizyczne jest całkowicie odprężone,

wyobraź sobie, że siedzisz na huśtawce, kołysząc się tam i z powrotem po łuku od czubka nosa po czubek głowy. Skoncentruj się na czubku nosa i czubku głowy, ale wyobraź sobie, że całe twoje ciało jest na huśtawce na placu zabaw. Podobnie jak na rzeczywistej huśtawce, spróbuj huśtać się za każdym razem nieco wyżej. Coraz wyżej i wyżej, aż poczujesz, że huśtawka wykona pełen obrót. W najwyższym punkcie łuku, tuż zanim poczujesz, że będzie ona zataczać pełne koło, uwolnij umysł, i wtedy nagle znajdziesz się poza ciałem. To dziwne wrażenie, bo w żołądku poczujesz, że się huśtasz, ale jednocześnie zobaczysz swoje ciało fizyczne zrelaksowane i w bezruchu w miejscu, gdzie je zostawiłeś.

Powtórz to kilka razy, a przekonasz się, że wcale nie musisz zaczynać od progresywnej relaksacji. Możesz usiąść gdzieś spokojnie, zamknąć oczy i wizualizować siebie huśtającego się coraz wyżej, aż nagle oderwiesz się od swojego ciała fizycznego.

Metoda francuska

Ta metoda była bardzo popularna wśród wiodących francuskich pionierów podróży astralnej pod koniec XIX wieku. W tamtym okresie Francuzi daleko wyprzedzali resztę świata w badaniu doświadczeń poza ciałem i odnotowali ogromną liczbę imponujących sukcesów.

Pewien znany, humorystyczny przykład dotyczy młodego człowieka, którego zahipnotyzowano, a następnie poproszono, aby opuścił ciało fizyczne i sprawdził, co porabia jego ojciec. Będąc w ciele astralnym, ów młody mężczyzna zobaczył ojca idącego przez mia-

sto i wchodzącego do domu o wątpliwej reputacji. Okazało się, że ojciec faktycznie robił w owym czasie dokładnie to, co syn zobaczył, nic więc dziwnego, że młodzieniec błagał hipnotyzera, aby już nigdy, przynigdy nie wykonywał takich eksperymentów!

Dwaj francuscy pionierzy podróży astralnych opublikowali mnóstwo cennych informacji. Pierwszym z nich był Hector Durville, sekretarz Towarzystwa Magnetycznego we Francji i zarazem zagorzały hipnotyzer. Był oddanym badaczem, który znaczną część życia poświęcił na próby udowodnienia istnienia eterycznego sobowtóra albo ciała astralnego. Począwszy od 1908 roku, wydał ogromną liczbę szczegółowych raportów na temat swoich odkryć.

Chyba największe odkrycie Durville'a polegało na stwierdzeniu, że ludzie nie okazujący wiedzy ani zainteresowania zjawiskami nadprzyrodzonymi często zaskakująco szybko wyczuwali, kiedy jakaś niewidoczna obecność (podróżnik astralny) była w pokoju.

„Kiedy fantom zbliża się do widzów - napisał Durville w 1908 roku - dziewięciu na dziesięciu uświadamia sobie jego obecność, odczuwając chłód, który znika tuż po jego wyjściu. Niektórzy wyraźnie postrzegają coś w rodzaju oddechu, który nieco przypomina ten, jaki odczuwamy w pobliżu elektrostatycznej maszyny podczas jej pracy”.

Hector Durville wierzył, że hipnoza jest niezbędna do osiągnięcia projekcji astralnej. Żyjący w tym samym czasie doktor Charles Lancelin, lekarz i zapalony badacz zagadnień paranormalnych, uważał, że można wyjść poza ciało bez hipnotyzera. W 1908 roku Lancelin napisał *Methodes de Dedoublement Personnel*,

559-stronicową książkę o przeprowadzonych przez siebie badaniach i ich wynikach.

Lancelin uważał, że do podróży astralnych potrzeba trzech właściwości. Pierwsza to dobry stan zdrowia, druga to „niespokojny temperament”, a trzecia - silna świadoma i nieświadoma wola opuszczenia ciała fizycznego. Mówiąc o „niespokojnym temperamencie”, Lancelin miał na myśli kogoś, kto łatwo poddaje się hipnozie. „Świadoma i nieświadoma wola” oznacza, że dana osoba musi tak bardzo pragnąć podróżować astralnie, że wola staje się nieświadomym czynnikiem motywującym, a jednocześnie świadomą siłą.

Sam proces jest prosty, ale większość osób musi podjąć kilka prób, zanim im się to uda. Sądzę, że dzieje się tak dlatego, iż niełatwo jest osiągnąć stan zarówno świadomej, jak i nieświadomej woli. A zatem dobrze byłoby myśleć o opuszczeniu ciała fizycznego, ilekroć jest to możliwe, mniej więcej przez tydzień, zanim zastosujesz tę metodę. Wytłumacz sobie, jak ważne dla ciebie jest opanowanie tej umiejętności i jak wiele skorzystasz, jeśli potrafisz tego dokonać.

Kiedy gotów jesteś zacząć, wybierz spokojny, cichy wieczór i jak zawsze dopilnuj, żeby ci nie przeszkadzano. W pokoju powinno być ciemno i dość ciepło. Powinieneś być sam.

Zamknij oczy i uświadom sobie własne oddychanie. Następnie zwróć uwagę na palce jednej stopy.

Skoncentruj się na tych palcach, zapominając o wszystkim innym. Poczuj, jak w tym momencie twój sobowtór astralny odrywa się od twojego ciała fizycznego.

Kiedy już to osiągniesz, zrób to samo z palcami igiej stopy. Następnie skoncentruj się na niewielkiej części podeszwy jednej stopy i poczuć, jak ciało astralne również tam się odrywa. Postępuj tak z całym ciałem, odczuwając odrywanie się ciała astralnego w każdym punkcie, aż dojdiesz do czubka głowy. Odłącz ciało astralne również od tego miejsca, tak aby leżało swobodnie wokół ciebie.

Skoncentruj się na swoim czole i zmusz ciało astralne do odejścia. To właśnie tutaj świadome i nieświadome chęci zaczynają się naprawdę liczyć. Zmusz je do odejścia z każdym włókienkiem twojej istoty, a przekonasz się, że nagle spoglądasz na siebie w dół spod sufitu.

Doktor Lancelin twierdził, że należy opuszczać ciało wolno i ostrożnie. Z jego doświadczeń wynika, że bardzo rzadkie są przypadki astralnego podróżowania już za pierwszym podejściem. Potrzeba czasu, cierpliwości i oczywiście świadomej i nieświadomej woli.

Metoda wiru

Metodę wiru często stosował francuski okultysta Yram w czasie I wojny światowej. Całkowicie przez zbieg okoliczności w Stanach Zjednoczonych równocześnie w taki sam sposób podróżował astralnie Prescott Hall, członek Amerykańskiego Stowarzyszenia Badań Parapsychicznych. Opisał on swoje doświadczenia w „Journal of the American Society for Psychological Research” w 1916 roku.

Co ciekawe, Yram sam odkrył tę metodę, natomiast Prescott Hall otrzymał ją w postaci duchowych prze-

słań przekazywanych przez medium spirytystyczne - Minnie Keeler.

W 1902 roku dwaj przyjaciele opowiedzieli Prescottowi Hallowi o swoich podróżach astralnych. W tamtych czasach Hall raczej sceptycznie podchodził do zjawisk paranormalnych, ale udał się do medium, chcąc sprawdzić, czy potrafi ona przekazać jakieś informacje na ten temat. Nic z tego nie wyszło, lecz kilka lat później, w 1909 roku, Hall zwrócił się do Minnie Keeler, prosząc ją o skontaktowanie się z jego zmarłą przyjaciółką. W napisanych przez siebie artykułach na ten temat Prescott Hall raczej tajemniczo wspomina zmarłą przyjaciółkę jako pannę X. Nawiązano kontakt i przez pewien czas otrzymywano wiele przesłań. Niektóre zawierały informacje na temat podróży astralnych.

To podsunęło Prescottowi Hallowi ciekawy pomysł. Gdyby panna X zdołała mu wskazać skuteczną metodę podróżowania astralnego, której nigdy przedtem nie opisano, byłyby to wspaniałe sposoby udowodnienia prawdziwości duchowej komunikacji. Podczas kolejnej sesji Prescott Hall spytał pannę X, czy to możliwe. Ów pomysł zaintrygował pannę X nie mniej niż Halla, więc skontaktowała go z kilkoma nieżyjącymi już mistrzami Wschodu, którzy zaczęli przekazywać przez Minnie Keeler ogromne ilości informacji. Prescott Hall otrzymywał informacje regularnie, co tydzień, od 1909 do 1915 roku, w sumie złożyły się one na około 350 stron. Ów materiał zawierał nie tylko wskazówki, jak odbywać podróże astralne, ale również długie wykłady o istocie życia duchowego, ciele astralnym, duszy ludzkiej i życiu po śmierci.

Był to materiał tak szczegółowy i wyczerpujący, że profesor James Hyslop, ówczesny prezes Amerykańskiego Stowarzyszenia Badań Parapsychicznych i wydawca czasopisma tego Stowarzyszenia, gruntownie zbadał przypadek Minnie Keeler, aby sprawdzić, czy nie zdobywa ona informacji w jakiś inny sposób. Okazało się, że nie prowadziła żadnych dogłębnych badań, czasami tylko czytała książki lub czasopisma na ten temat. Nie była profesjonalnym medium i właściwie nawet nie wykazywała zainteresowania przekazywanymi przesłaniami.

Dr Crookall określił te „komunikaty” jako otrzymane „przez Halla (który dość sceptycznie podchodził do tego zagadnienia) za pośrednictwem medium, tj. pani Keeler (która nie interesowała się nimi)”.

A jednak niektóre przekazane przez Minnie Keeler metody wywoływania opuszczania ciała potraktowane zostały z wielkim szacunkiem przez takie późniejsze autorytety jak Sylvan Muldoon i Hereward Carrington.

Niestety Prescott Hall nie uporządkował i nie zarejestrował swojego materiału we właściwy sposób. W 1964 roku dr Robert Crookall opublikował *The Techniqu.es o/Astral Projection*, w których zawarł oryginalne materiały i dokonał ich oceny.

Metoda składa się z dwóch części. Pierwsza opisuje sposób odżywiania, przy czym zawiera konkretne wskazówki.

1. Adept powinien unikać mięsa. Dla niektórych ludzi wskazany jest całkowity post, ale wszyscy powinni ograniczyć ilość spożywanej żywności.

2. Na godzinę lub dwie przed podróżą astralną nie należy nic jeść.
3. Adept powinien jeść przede wszystkim owoce i warzywa. Szczególnie wskazana jest marchew.
4. Surowe jajka uznano za korzystne, ponieważ ułatwiają one podróżowanie astralne.
5. Orzechy, szczególnie ziemne, uznano za niewskazane, należy ich więc unikać podczas szkolenia.
6. Wszystkie płyny są korzystne, ale żadnego nie należy pić w nadmiarze. W planowanym dniu podróży astralnej nie wolno pić kawy i alkoholu.
7. Należy się wystrzegać tytoniu i innych używek. „Tytoń wywiera szkodliwy wpływ i zanieczyszcza krew, ale największa jego szkodliwość polega na tym, że przeszkadza on dobremu duchom, utrudniając im dostęp”.
8. Na koniec dobra wiadomość: „Po pięciu czy sześciu miesiącach rozwoju... ci, którzy bez trudu odbywają podróże astralne, mogą jeść wszystko”.

Nie podano, jak długo przed rozpoczęciem podróży astralnej należy przestrzegać tej diety, ale na pewno powinieneś ją stosować przynajmniej przez dwa tygodnie.

Gdy już gotów jesteś do podróży, usiądź wygodnie w ciepłym, zaciemnionym pokoju. Powinieneś „siedzieć na tyle prosto, aby nie zakłócać cyrkulacji krwi, ponieważ ciśnienie krwi odgrywa ważną rolę”. Nie krzyżuj rąk ani nóg.

Dobrze jest mieć w pobliżu naczynie z wodą. Tę metodę duchy przekazały Prescottowi Hallowi przez Minnie Keeler. Ewentualnie można „włożyć ręce do

wody" albo posłużyć się „oparami wody”. Uważam, że praktyczniej sza i wygodniejsza jest szklanka wody, dobrze jest też wymyć ręce przed wyruszeniem w podróż.

Następnie adept powinien się skoncentrować na głębokim oddychaniu i relaksie. „Oddychanie odgrywa ważną rolę, ponieważ jest synchroniczne z pulsem w mózgu. Dlatego pomocne są różne ćwiczenia oddechowe... W celu wyjścia z ciała powstrzymywanie oddechu jest wskazane, za to wydychanie - bezskuteczne”. Kiedy już jesteś wystarczająco zrelaksowany i oddychasz równomiernie, wizualizuj jeden z następujących scenariuszy:

1. Wyobraź sobie, że jesteś w środku ogromnego stożka. Przeciśnij się na sam wierzchołek, a potem wyskocz stamtąd.
2. Wizualizuj wir i zobacz, jak się w nim obracasz. Zbliżając się do centrum wiru, zobacz, jak stajesz się kropeczką, która się rozrasta, gdy wyłaniasz się z wiru. Po kilkakrotnym okrążeniu zobacz siebie, jak wirując wychodzisz na zewnątrz wiru i na zewnątrz swojego ciała.
3. Ten scenariusz podobny jest do ostatniego. Zobacz, jak twoje ciało unosi się niczym deska surfingowa na ogromnej fali. Kiedy fala opada, zobacz, jak mkniesz wraz z nią i wychodzisz z ciała.
4. Wizualizuj siebie kurczowo trzymającego się środka dużego zwoju liny. Kiedy lina rozwija się, zobacz, jak równocześnie wyciągany jesteś ze swojego ciała.
5. Wizualizuj siebie unoszącego się w zbiorniku wody, który powoli się napełnia. Kiedy napełnił się

całkowicie, znajdujesz w jego boku dziurkę i przeciskając się przez nią, opuszczasz ciało.

6. Wizualizuj siebie przeglądającego się w lustrze. Wpatrując się bacznie we własne odbicie, wizualizuj swoją świadomość, wchodzącą w widziany przez siebie obraz.
7. Wizualizuj siebie siedzącego na dużym, parującym, miękkim kawałku materiału. Zobacz siebie stopniowo stającego się parą wodną i opuszczającego ciało fizyczne, w miarę jak para się unosi.

Przyjemnie jest wizualizować wszystkie te obrazy, przy czym warto posługiwać się za każdym razem czymś innym. Obrazy mają tę zaletę, że łatwo je sobie wyobrazić i pozwalają skoncentrować umysł na czymś innym niż ciało fizyczne.

Dwa lata później Prescott Hall napisał kolejne sprawozdanie. Omówił w nim własne doświadczenia z różnymi wizualizacjami. Niestety, nie przebiegają one tak łatwo jak te wcześniejsze. Mnie udaje się zrealizować tylko dwie niżej opisane.

1. Wizualizuj siebie unoszącego się w powietrzu aż po Himalaje. Zobacz, jak zmienia się krajobraz pod tobą, odczuj napór powietrza, gdy fruwasz w przestrzeniach, a kiedy czujesz, że jesteś gotów, po prostu wyfrunij ze swojego ciała fizycznego.
2. Wizualizuj siebie jako ogromną bańkę mydlaną, unoszącą się w powietrzu. Zobacz siebie mijającego różne planety, gdy dryfujesz przez galaktykę. Kiedy jesteś gotów, wyjdź z bańki i zostaw ciało fizyczne za sobą.

Wspomniałem, że Yram posługiwał się podobną metodą we Francji w tym samym czasie, kiedy Prescott Hall otrzymywał „kanalizowaną” informację. W swojej książce Yram opisuje, jak został wessany przez wir. Chociaż przedstawia ten proces jako bezbolesny, przyjął postawę obronną i zachowywał ją przez cały czas, ponieważ nigdy nie wiedział, gdzie wir złoży jego ciało astralne. Próbował przekonać sam siebie, by przed zbadaniem innych miejsc dokonać projekcji astralnej do swojego pokoju, ale zdarzało się, że wir ignorował jego życzenie i nagle unoszony był „w eterycznym »przeciągu«, co było niezmiernie ciekawym doświadczeniem”. Yram miał wrażenie ogromnej prędkości i na chwilę został ogłuszony „wyjącą burzą”. Nie kontrolował swoich ruchów i mógł być przenoszony stojąc, leżąc na brzuchu, z głową albo nogami do przodu, a nawet siedząc, zupełnie jakby siedział na krześle.

Jednak za każdym razem czuł się po takiej podróży astralnej odświeżony i ożywiony, chociaż po zastosowaniu innych metod był wyczerpany.

Technika wizualizacji (1)

Wielu ludzi uczy się podróżowania astralnego, żywo wizualizując siebie podróżujących najpierw w swoich umysłach, zanim to zrobią w rzeczywistości. Jeśli z łatwością stwarzasz takie obrazy, przekonasz się, że to bardzo skuteczny sposób opuszczania ciała.

Na początku będziesz musiał sprawdzić swoje umiejętności wizualizacji. Usiądź w miejscu, gdzie nikt ci nie będzie przeszkadzał, i zamknij oczy. Zaczynaj od wyobrażenia sobie sceny z wczesnego dzieciństwa, najlepiej z okresu, gdy miałeś mniej niż pięć lat. Zo-

bacz tę scenę tak wyraźnie, jak tylko potrafisz. Wyobraź sobie otoczenie i wszystkie osoby, które były wtedy z tobą. Uświadom sobie wszelkie odgłosy, zapachy, uczucia albo inne wrażenia związane z tą sceną. Z chwilą, gdy wyobraziłeś sobie ten obraz jak najwyraźniej, uwolnij go i przez chwilę wyobraź sobie pusty ekran.

Wizualizuj frontowe drzwi swojego domu na tym ekranie. I znów przyjrzyj się im jak najdokładniej. Zauważ wszelkie plamy lub zadrapania na powierzchni. Uświadom sobie framugę, dziurkę od klucza i wszystko inne, cokolwiek przychodzi ci na myśl w związku z tymi drzwiami. I znów, kiedy już to zobaczyłeś jak najwyraźniej, uwolnij to i jeszcze raz wyobraź sobie pusty ekran.

Na pustym ekranie wizualizuj swoją sypialnię. Zobacz ją jak najwyraźniej. Zwróć uwagę na łóżko, inne meble, dywan, zasłony, okna i drzwi. Zobacz je tak wyraźnie, abyś dostrzegł nawet drobinki kurzu. Zobacz, co jest na szafie, i przyjrzyj się ubraniom, butom lub innym przedmiotom leżącym na podłodze, łóżku lub krześle.

Gdy już zobaczyłeś ten obraz, uwolnij go, aż ekran znów będzie pusty. W ostatnim ćwiczeniu wizualizacji zobacz siebie spacerującego po powierzchni Księżyca. Przyjrzyj się tej scenie jak najdokładniej. Zwróć uwagę, jak się czujesz, kiedy tak spacerujesz. Bądź świadom wszelkich odgłosów, jakie możesz usłyszeć. Całkowicie zanurz się w tym doświadczeniu.

Kiedy już wyobraziłeś sobie tę scenę tak żywo, jak tylko potrafisz, uwolnij ją i otwórz oczy. Które z tych doświadczeń „widziałeś” najwyraźniej? Nie ma odpo-

wiedzi właściwej ani niewłaściwej, chociaż większość ludzi widzi scenę z wczesnego dzieciństwa albo siebie na Księżycu wyraźniej niż drzwi i sypialnię, które prawdopodobnie co najmniej raz już dziś widzieli.

Czy odebrałeś wyraźnie wszystkie cztery scenerie, czy łatwiej ci było wizualizować jedną lub dwie? Czy byłeś bardziej świadomy dźwięków, zapachów i uczuć niż obrazów?

Może zechcesz rzucić świeże spojrzenie na swoje drzwi frontowe i sypialnię, aby sprawdzić, jak wyraźnie je sobie wyobraziłeś. Nie przejmuj się, jeśli „zauważyłeś” ubrania rzucone na łóżko, a dziś ich tam nie ma. Być może widziałeś sypialnię tak, jak wyglądała wczoraj, a nie jak wygląda teraz. Pewien mój znajomy bardzo wyraźnie widział frontowe drzwi, ale później odkrył, że „zobaczył” drzwi domu, w którym spędził dzieciństwo, a nie tego, w którym mieszka teraz.

Każdy człowiek jest inny. Spotykałem osoby, które widziały wszystkie cztery sceny tak wyraźnie, że miały wrażenie, iż żyją w nich, ale znałem również ludzi, którzy nie potrafili „zobaczyć” żadnej z tych scen. Większość ludzi plasuje się gdzieś pośrodku. Umieją sobie wyobrazić pewne rzeczy, ale nie z jednakową wyrazistością.

Gdybyś nie mógł zobaczyć którejsz ze scen, zapewne uznasz, że dalsze wypróbowywanie tej metody nie ma sensu. Natomiast okaże się ona dla ciebie doskonała, gdy udało ci się zobaczyć wszystko. Jeśli jednak plasujesz się gdzieś pośrodku, powinieneś zrobić jeszcze jeden test, zanim podejmiesz kolejne próby.

Potrzebna ci będzie całkowicie pusta ściana. Możesz zawiesić prześcieradło, by uzyskać czystą powierzchnię, niczym ekran w kinie. Przed ścianą ustaw roślinę doniczkową albo jakąś inną ozdobę. Usiądź w odległości paru metrów od tego przedmiotu i przyglądaj mu się przez cztery do pięciu minut. Następnie zaniknij oczy i wizualizuj przedmiot, na który patrzyłeś. Zobacz go tak wyraźnie i doskonale, jak tylko potrafisz.

Koncentruj umysł na tej wizualizacji przez kilka minut. Jeśli przedmiot oddala się w umyśle, otwórz oczy i znów spójrz na niego.

Kiedy to ci się udaje, możesz przejść do następnego etapu. Postaw na stole szklankę lub filiżankę odwróconą do góry dnem i usiądź w odległości paru metrów. Zamknij oczy i wizualizuj swój świadomy umysł wewnątrz odwróconego przedmiotu. Okaże się to łatwiejsze, niż ci się wydaje. Z zamkniętymi oczami po prostu skoncentruj całą uwagę na odwróconym przedmiocie. Po chwili zauważysz, że koncentrujesz się wyłącznie na nim i na swoim świadomym umyśle. Po pewnym czasie przedmiot i świadomy umysł zlewają się w jedno, co oznacza, że osiągnąłeś swój cel.

Teraz, możesz już praktykować wysyłanie swojego świadomego umysłu, dokąd tylko zapragniesz. Okaże się, że możesz na siebie patrzeć z każdego miejsca, w którym znajduje się twoja świadomość, a ostatecznie będziesz mógł nawet myśleć z tej pozycji.

Gdy i to opanujesz, możesz przystąpić do wykorzystywania tych umiejętności w podróży astralnej.

Usiądź spokojnie, zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów. Ma to być bardzo świadome oddychanie; wdychając wolno licz, wstrzymaj oddech i wypuść po-

wietrze. Powinieneś wstrzymywać oddech przynajmniej tak długo, jak długo trwał wdech, a następnie powoli wypuszczaj powietrze.

Wizualizuj siebie okiem swojego umysłu, a następnie stopniowo wizualizuj swoje ciało astralne powoli unoszące się w górę i odpływające coraz dalej od ciała fizycznego. Kiedy już jest wolne, możesz w nim podróżować astralnie, dokąd tylko zechcesz. Gdy gotów jesteś do powrotu, wystarczy, byś wizualizował ciało astralne wchodzące w fizyczne, a natychmiast znajdziesz się z powrotem w swoim ciele fizycznym.

Aleister Crowley nauczył swoich studentów szczególnej metody wizualizacji. Każdy student miał wizualizować drzwi w dużej pustej ścianie. Na drzwiach wryto specjalny symbol związany ze studentem. Student przyglądał się, jak drzwi wolno się otwierają, i wizualizował siebie wchodzącego przez nie. Po opanowaniu tej metody nagle uświadamiał sobie, że podróżuje astralnie.

Metodę wizualizacji krytykuje się między innymi dlatego, że całe doświadczenie może się okazać raczej wizualizacją niż rzeczywistością. Na początku faktycznie może tak być. Przypomina to nieco naukę latania za pomocą symulatora. Uczysz się w bezpiecznym, pomocnym środowisku, a potem, gdy jesteś już gotów, wsiadasz do prawdziwego samolotu i dokładnie wiesz, co robić. Oczywiście, gdy posługujesz się techniką wizualizacji, nie sposób wiedzieć, kiedy jesteś gotów. Ale po kilkakrotnym powtórzeniu tych czynności nabierzesz wprawy i wreszcie znajdziesz się poza ciałem.

Technika wizualizacji (2)

Ta metoda zaczyna się dokładnie tak jak poprzednia Technika Wizualizacji. Ćwicz wizualizowanie czterech scen do czasu, gdy wyraźnie zobaczysz w swoim umyśle co najmniej dwie z nich.

Z chwilą, gdy potrafisz to już robić szybko i sprawnie, połóż się na podłodze i zamknij oczy. Możesz podłożyć pod głowę poduszkę. Pamiętaj, że powinieneś mieć na sobie luźne ubrania i w pokoju powinno być wystarczająco ciepło.

Mając zamknięte oczy, wyobraź sobie „kopię” samego siebie unoszącą się w przestrzeni około metra nad tobą. Ta kopia jest pod każdym względem doskonała. Ma na sobie takie same ubrania i wygląda pod każdym względem identycznie jak ty. Wizualizując ten obraz w swoim umyśle, stopniowo przekonasz się, że staje się on coraz bardziej konkretny i prawdziwy.

Zadaj sobie pytanie: „Który z tych dwóch to ja?”. Zawahasz się na chwilę, ale potem uświadomisz sobie, że prawdziwy „ty” to naturalnie ten leżący na podłodze.

Zapytaj siebie: „A jeśli prawdziwy ja to ten unoszący się?”. Na chwilę w twoim umyśle znów zrodzi się wątpliwość.

Przerwij na kilka minut, wyobrażając sobie własnego sobowtóra, a następnie sprawdź, czy potrafisz nakłonić swoją świadomość do stworzenia obrazu samego siebie. Kiedy do tego dojdzie, pojawi się on nagle i znów odczujesz chwilę niepewności. Na tym etapie musisz być spokojny i zrelaksowany, w przeciwnym razie twoja świadomość natychmiast powróci do ciała fizycznego.

Kiedy już poczujesz się dobrze z własną świadomością w jej tymczasowym domu, możesz zacząć spoglądać w dół na siebie w sposób odwrotny do tego, jaki zacząłeś praktykować.

Gdy jesteś gotów, możesz się przemieszczać, dokądkolwiek zapragniesz.

Metoda silnej woli

Podobnie jak technika wizualizacji, metoda silnej woli nie dla wszystkich jest właściwa. Pracując jako hipnotyzer i terapeuta, ciągle słyszę od ludzi, że brak im silnej woli. W większości przypadków nie jest to prawda. Na ogół trudno jest wyzbyć się nałogu za pomocą samej silnej woli. Jest tak dlatego, że nasze emocje są znacznie silniejsze niż nasza wola i w konsekwencji za każdym razem zwyciężają. Jeśli ludzie próbujący się odchudzić odczuwają depresję, są zestresowani lub znudzeni i wtedy stawia się przed nimi talerz z apetyczną żywnością, czy będą zdolni odmówić? Prawdopodobnie nie, ponieważ posiłek może ich wprowadzić w dobry nastrój, nawet jeśli podczas jedzenia stale mają świadomość, że jeść nie powinni.

Ćwiczenie silnej woli jest przydatne i znam wielu ludzi, którzy byli zdumieni, że udało im się opuścić ciało tą metodą, gdy inne techniki zawiodły.

Usiądź w wygodnym fotelu. Zwróć uwagę, aby dolna część kręgosłupa była oparta. Jak zwykle w pokoju powinno być ciepło, powinien w nim panować półmrok albo ciemność, należy też wyłączyć telefon. Połóż dłonie na udach, tak aby ich wnętrza zwrócone były do góry.

Weź kilka głębokich wdechów i zaczekaj, aż oddychanie spowolnieje, stanie się rytmiczne i nie będziesz się musiał na nim koncentrować.

Zacznij myśleć o swojej potrzebie podróżowania astralnego. Udając się w tę szczególną podróż, pomyśl o jej celu. Nabierz pewności, że uda ci się opuścić ciało.

Teraz pora posłużyć się silną wolą. Po cichu powiedz sobie: „Opuszczę ciało. Jestem gotów wyjść z ciała. Moje ciało astralne gotowe jest wyruszyć w drogę. Chcę lecieć TERAZ!”

Poczekaj kilka sekund, a potem powtórz te słowa jeszcze raz. Zrób to kilkanaście razy, powtarzając te zdania niczym mantrę.

Może się okazać, że twoje ciało zaczyna wibrować, a potem nagle uwalniasz się od niego i spoglądasz w dół na swoje ciało fizyczne. Jeśli tak się dzieje, kontynuuj wyprawę. Jeśli nie uda ci się po kilkakrotnym powtórzeniu mantry, otwórz oczy i idź na szybki spacer.

Podczas spaceru myśl pozytywnie. Nie sądź, że poniosłeś porażkę. W istocie nie jest to prawda. W rzeczywistości posunąłeś się o krok do sukcesu. Po spacerze powtórz cały proces. Dobry, szybki spacer dotle ni mózg i podczas kolejnej próby łatwiej ci będzie osiągnąć sukces. Jeśli sukces nadal umyka, po prostu pogratuluj sobie, bo przecież zrobiłeś postępy w nauce wychodzenia z ciała fizycznego, i spróbuj następnego dnia.

Metoda czakry

Starożytni jogini Wschodu wierzyli, że wszyscy mamy w swoich ciałach siedem ośrodków energetycz-

nych, czyli czakr (rys. 5). Można rozwinąć te ośrodki przez medytację i badania, otrzymując w ten sposób lepsze, pełniejsze, bardziej uduchowione życie.

Siedem czakr to obracające się koła energii: termin *chakra* pochodzi od sanskryckiego słowa, które oznacza „koło”. Czakry mieszczą się wewnątrz aury zlokalizowanej równolegle do kręgosłupa w głównym nadi, czyli kanale.

Kiedy wszystkie czakry po kolei pobudzane są przez medytację, twoja świadomość poszerza się dzięki wzmoczonej energii psychicznej. Po zakończeniu tego procesu z łatwością można usunąć świadomość z ciała i podróżować astralnie.

Naturalnie ta metoda jest łatwiejsza dla tych, którzy mają już pewną wiedzę na temat czakr. Jest ona jednak przydatną odmianą metod medytacyjnych i może zechcesz ją wypróbować, nawet jeśli uprzednio niewiele wiedziałeś o czakrach.

Czakra podstawy mieści się u nasady kręgosłupa. Daje poczucie uziemienia. W najbardziej podstawowym sensie reprezentuje ona instynkt przeżycia.

Czakra krzyżowa znajduje się na poziomie krzyża. Kieruje płynnymi funkcjami ciała i popędem seksualnym. Wiąże się również z naszym zmysłem smaku.

Czakra splotu słonecznego daje poczucie ekspansji i dobrego samopoczucia. Wiąże się również ze zmysłem wzroku.

Czakra sercowa mieści się w środku klatki piersiowej. Związana jest z naszym zmysłem dotyku i takimi uczuciami jak czułość i współczucie.

Czakra gardłowa mieści się na wysokości tarczycy i wiąże się z odbieraniem dźwięków.

Czakra brwiowa usytuowana jest między brwiami i jest siedliskiem inteligencji i mocy twórczej. Żeby cokolwiek wykreować, najpierw ktoś musi pomyśleć. To czyni czakrę brwiową potężną siłą.

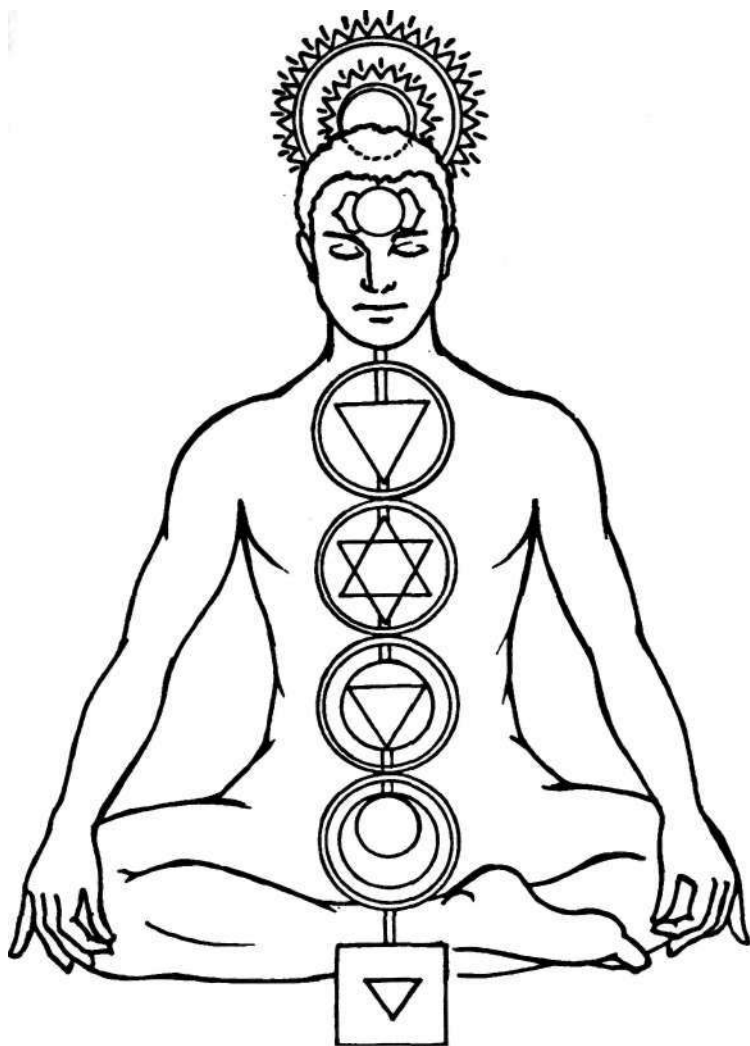
Czakra korony jest na czubku głowy, w pobliżu szyszynki w mózgu. Związana jest z oświeceniem. Istnieje coraz więcej dowodów na to, że szyszynka odpowiada za wiele czynności psychicznych, włączając podróż astralną. Dr Serena Roney Dougal odkryła, że pewien środek halucynogeny stosowany w wielu częściach Ameryki Południowej dla celów jasnowidztwa i poczucia boskości był niemal identyczny jak substancja chemiczna wytwarzana przez szyszynkę. Ta substancja powoduje zmianę stanu świadomości, dzięki czemu stajemy się bardziej otwarci na zjawiska paranormalne.

To właśnie czyni metodę czakry tak skuteczną. Podczas medytacji każda czakra zbiera energię i moc, co pogłębia się wówczas, gdy stopniowo przesuwasz się w górę ciała do czakry korony, a stamtąd w projekcję astralną.

Czynności są dokładnie takie same jak w medytacji. Musisz usiąść w spokojnym miejscu, zamknąć oczy i skoncentrować się na czakrze podstawy. Wizualizuj ją jako wirującą kulkę energii, która podczas każdego obrotu zyskuje więcej mocy. Nie spiesząc się, przesunij się do czakry krzyżowej, a potem dalej po ciele, aż każda czakra stanie się żywa i aktywna.

Kiedy już potrafisz wyczuć energię każdej czakry, osobno i wszystkich razem, i wizualizujesz je wszystkie w swoim umyśle, nagle stwierdzisz, że twoja świadomość jest na zewnątrz ciała.

Pełną medytację czakry przedstawiam w Dodatku.



Rys. 5. *Siedem czakr.*

Metoda afirmacji

Przekonałem się, że jest to doskonała metoda dla tych, którzy stosują afirmację, by sobie pomóc w różnych życiowych sytuacjach. Nie jest tak efektywna dla osób, które nie zdążyły się jeszcze przekonać o skuteczności afirmacji.

Afirmacja to krótki zwrot albo zdanie, które się powtarza wciąż od nowa niczym mantrę. Pierwszą prawdziwą afirmacją było zdanie: „Z każdym dniem staję się pod każdym względem lepszy.” Posłużył się nią i spopularyzował Emil Coue (1857-1926) na początku lat 90. Pomógł dzięki niej wielu osobom, a kiedy przybył do Stanów Zjednoczonych, aby wygłosić wykład o swoich wynikach, na wybrzeżu pojawiły się tysiące osób, które chciały go zobaczyć.

Powtarzana afirmacja zapada coraz głębiej w naszą podświadomość i z czasem postępujemy tak, jakby była rzeczywistością. Właściwie wcale nie trzeba wierzyć w to, co się powtarza. Możesz sobie na przykład powtarzać: „Jestem bogaty, świetnie mi się powodzi” w okresie, gdy znajdujesz się w ciężkich tarapatach finansowych. Wiesz, że obecnie nie jest to prawdziwa afirmacja, ale twój podświadomy umysł o tym nie wie i będzie pracował nad tym, by zamienić twoje życzenie w rzeczywistość.

Możesz kreować afirmację w odniesieniu do wszystkiego. Jeśli od kilku miesięcy planujesz uporządkowanie szopy w ogrodzie, ale nie możesz się do tego zabrać, możesz powtarzać afirmację do czasu, gdy praca ta zostanie wykonana. Powtarzaj „Sprzątam szopę” dwadzieścia lub trzydzieści razy dziennie. Zwróć uwagę, że afirmację wypowiedane są zawsze

w czasie teraźniejszym. Nie mówisz: „Uporządkuję szopę w ogrodzie”, ponieważ mogłoby to nastąpić jutro albo dopiero za dziesięć lat.

Oczywiście i tak może upłynąć sporo czasu, zanim w twojej szopie zapanuje porządek, ale zaszczepiasz w swojej głowie odpowiednią myśl i pewnego dnia nagle przystąpisz do pracy i osiągniesz cel.

Bardziej pożyteczne mogą się okazać afirmacje w rodzaju: „Jestem szczęśliwy” lub „Czuję się świetnie”. Jeśli chcesz przyciągnąć do siebie więcej pieniędzy, powtarzaj: „Jestem bogaty. Mam tyle pieniędzy, ile potrzebuję”. Mówiąc to, wiesz, że to nieprawda, ale twój wewnętrzny umysł o tym nie wie i przystąpi do pracy, by zapewnić ci to, o czym marzysz.

Afirmacja może się okazać pomocna również w opuszczaniu ciała. Zajmując się swoimi sprawami w ciągu dnia, po prostu powtarzaj sobie tak często, jak możesz: „Podróżuję astralnie. Umieję wychodzić z ciała”. Dobrze byłoby wypowiadać te słowa na głos, ale równie skuteczne jest powtarzanie ich w myślach.

Wieczorem możesz usiąść gdzieś wygodnie, zamknąć oczy i przeprowadzić ćwiczenie progresywnej relaksacji.

Kiedy czujesz się w pełni odprężony, powiedz sobie po cichu następującą afirmację: „Jestem gotów do podróży astralnej. Gotów jestem opuścić ciało. Wybiorę się w podróż astralną. Wyjdę z ciała”.

Powtarzaj sobie cicho te słowa wciąż od nowa.

W ten sposób kreujesz gotowość i oczekiwanie na podróż astralną. Może nie nastąpi to po kilku próbach, ale ostatecznie przekonasz się, że całe twoje

ciało wibruje i nagle jesteś wolny, poza ciałem fizycznym.

Warto również powtarzać tę afirmację w ciągu dnia tak często, jak tylko to możliwe, nawet jeśli wypróbujesz inne metody, ponieważ twój wewnętrzny umysł przywiąże się do tej myśli i wkrótce ją zrealizuje.

Metoda Christosa

Nigdy nie zapomnę swego radosnego podniecenia po przeczytaniu książki *Windows of the Mind: The Christos Experience* australijskiego pisarza G. M. Glaskina. To uczucie wzmoгло się jeszcze, gdy wraz z kilkoma przyjaciółmi wypróbowałem proste techniki i okazały się one skuteczne. Jeszcze bardziej zaskoczył mnie fakt, że technika ta działa również w przypadku osób sceptycznie nastawionych do tych zagadnień.

Została ona opracowana po to, aby pomóc ludziom odtworzyć i na nowo przeżyć przeszłe wcielenia, ale z niewielkimi zmianami można ją też stosować do podróży astralnej.

Gerald Glaskin nauczył się tej techniki z krótkiego czasopisma „Open Mind” i przekonał się, że całkowicie odmieniła onajego życie. Później sam pisał książki na ten temat.

Sama technika jest prosta, ale do jej zastosowania potrzeba trzech osób. Osoba, która ma odbyć podróż astralną, leży na podłodze, z głową na poduszeczce. Powinna mieć na sobie luźne ubranie i być boso. Nazwę tę osobę „podróżnikiem”.

Podróżnik zamyka oczy i jedna z pozostałych dwóch osób (asystentów) przez kilka minut masuje mu kostki u nóg, by mógł się szybciej zrelaksować. Tuż po roz-

poczęciu masażu trzecia osoba kantem zgiętej dłoni energicznie masuje podróżnikowi czoło w pobliżu trzeciego oka, czyli miejsce tuż nad brwiami.

Podczas tych czynności podróżnik stara się zrelaksować. Jeśli to konieczne, może wziąć kilka głębokich oddechów.

Po kilku minutach jeden z asystentów nakazuje podróżnikowi, aby był świadomy swoich stóp i wizualizował je jak najwyraźniej. Następnie podróżnik proszony jest o to, by wyobraził sobie, że urósł o około pięć centymetrów, przy czym „wzrastanie” następuje od spodu stóp. Kiedy podróżnik czuje lub uświadamia sobie, że to nastąpiło, informuje o tym asystenta. Asystent nakazuje mu wtedy powrót do normalnego wzrostu.

Powtarzamy to kilkakrotnie. Zachęca się podróżnika do mówienia o swoich uczuciach, których doznaje on wtedy, gdy rośnie i potem powraca do normalnego stanu.

Kiedy to się uda, podróżnik proszony jest o wyobrażenie sobie, że rośnie o pięć centymetrów, przy czym wzrost zaczyna się od czubka głowy. Ta czynność również powtarzana jest kilka razy.

Potem prosi się podróżnika, by „urósł” o około trzydzieści centymetrów od podeszew stóp, po czym powrócił do normalnego wzrostu. To samo powtarzane jest w odniesieniu do głowy.

Następnie asystent prosi podróżnika, by „urósł” o sześćdziesiąt centymetrów od stóp. Niektórym ludziom sprawia to trudność, pomocnik musi więc wykazać cierpliwość i spokojnie zachęcać podróżnika. Z chwilą, gdy nogi się wydłużyły, podróżnik proszony

jest o wydłużenie się o sześćdziesiąt centymetrów przez głowę, bez jednoczesnego podkurczania stóp. Nie wszyscy potrafią wydłużać się przez czubek głowy bez równoczesnego podkurczania stóp. Dlatego asystent musi wykazać cierpliwość, bo może się okazać, że trzeba kilkakrotnie powtarzać ten etap.

Kiedy już podróżnik wydłużył się o pięć centymetrów przez głowę i przez stopy, proszony jest o powiększenie się o taką samą długość z każdego boku. Powinien się rozrastać niczym wielki balon.

Na tym etapie podróżnik będzie już poza ciałem, ale nie musi sobie jeszcze tego uświadamiać.

Następnie asystent prosi podróżnika, aby wizualizował frontowe drzwi swojego domu i opisał je dokładnie na głos. Asystent szczegółowo wypytuje podróżnika do chwili, gdy się przekona, że poprawnie opisał on drzwi i otoczenie.

Potem podróżnik ma sobie wyobrazić, że stoi na dachu swojego domu, i opisać, co widzi. Asystent prosi o coraz więcej informacji, aby zachęcić podróżnika do „zobaczenia” szczegółów z zamkniętymi oczami.

Gdy to już zostało zrobione, prosi podróżnika, aby wizualizował, że wzbija się na wysokość około dwunastu metrów ponad ziemią, a potem udaje się tam, dokąd chce. (W pierwotnej wersji „przeszłego wcielenia” podróżnik schodził wtedy na ziemię w innym miejscu i czasie, po czym zaczynał na nowo przeżywać któreś z poprzednich wcieleń).

Podróżnik informuje, co widzi podczas podróży astralnej, a asystent pomaga mu, zadając pytania, aby uzyskać jak najwięcej szczegółowych informacji.

Kiedy podróżnik czuje, że gotów jest do powrotu, asystent wprowadza go znów w ciało fizyczne. Teraz podróżnik powinien poleżeć z zamkniętymi oczami przez dwie lub trzy minuty, aby oswoić się z otoczeniem.

Jest to niewątpliwie najbardziej bezpieczny sposób podróżowania astralnego, jaki znam, ponieważ przez cały czas prowadzi cię asystent. Wadą tej metody jest to, że do pomocy potrzeba dwóch kompetentnych asystentów.

Na szczęście technikę tę możesz też zastosować sam, posługując się autohipnozą. Nikt ci wówczas nie ułatwia zadania za pomocą pytań i nikt ciebie nie prowadzi, ale przynajmniej możesz podróżować, dokąd masz ochotę, zamiast czekać, aż przyjaciele zechcą ci pomóc.

Jeśli zamierzasz zastosować tę metodę sam, musisz się nauczyć autohipnozy. To przydatna umiejętność, którą możesz opanować w ciągu tygodnia, jeśli skorzystasz z jakiejś książki, albo zaledwie w godzinę, jeśli uczy cię terapeuta posługujący się w swej praktyce hipnozą. Powinieneś również przygotować kasetę, którą będziesz przesłuchiwał. Rozpocznij od progresywnej relaksacji, a następnie przejdź do zwiększania wzrostu przez stopy i głowę. Możesz przestać nagrywać po wzbiciu się o dwanaście metrów wzwyż.

Nie martw się, że nie powrócisz z takiego eksperymentu. Przekonasz się, że podróż astralna wykreuje własny logiczny finisz i na pewno wrócisz do swego ciała. Chociaż odniesiesz wrażenie, że każda wyprawa trwa od pięciu do dziesięciu minut, w rzeczywistości będzie ona około pięciokrotnie dłuższa.

Metoda hipnozy

Często stosowałem tę metodę w odniesieniu do osób, które nie potrafiły opuścić ciała w żaden inny sposób. Hipnoza omija świadomy krytyczny czynnik logicznego świadomego umysłu i zajmuje się bezpośrednio wewnętrznym umysłem podświadomym. W konsekwencji ludzie, którzy skrywają jakieś obawy, mogą chcieć odbywać podróże astralne i mogą eksperymentować różnymi metodami, ale nigdy nie udaje im się to w pełni. Hipnoza wskazana jest szczególnie dla nich.

Istnieją dwa sposoby posługiwania się hipnozą. Możesz zastosować autohipnozę albo znaleźć wykwalifikowanego hipnotyzera interesującego się zjawiskami nadprzyrodzonymi. Ta druga metoda jest znacznie lepsza, ponieważ masz przy sobie kompetentnego specjalistę, który wyprowadzi cię z ciała i wprowadzi w pierwsze doświadczenie przebywania poza nim.

Jeśli to nie jest możliwe, musisz się nauczyć autohipnozy. Napisało wiele książek, które nauczą cię podstaw tej przydatnej umiejętności. Jeśli eksperymentowałeś już z poprzednio opisanymi metodami, bez trudu opanujesz sztukę autohipnozy, ponieważ często stosuje się progresywną relaksację jako metodę wprowadzania w hipnozę.

Żeby odbyć podróż astralną bezpośrednio po progresywnej relaksacji z zastosowaniem hipnozy, będziesz musiał jak najczęściej ćwiczyć relaksację. Gdy przychodzi ci to już z łatwością i robisz to szybko, musisz się zastanowić, dokąd chcesz się udać, i wizualizować siebie opuszczającego ciało fizyczne. Ja wolę sobie wyobrażać, że wychodzę przez czoło, tuż nad brwiami.

Gdy zorientujesz się, że unosisz się nad swoim ciałem fizycznym, pomyśl, dokąd chcesz trafić, i kieruj się tam.

W latach 70. parapsychologowie eksperymentowali z łączeniem progresywnej relaksacji, dźwięków oscylujących i wirującej spirali, często zwanej hypno-dyskiem.

Żeby móc zastosować taką spiralę, powinieneś ją położyć na tekturze i przymocować do wielobiegunowej wiertarki elektrycznej. Umieść wiertarkę w odległości kilkunastu centymetrów od miejsca, w którym będziesz siedzieć, naprzeciw hypno-dysku. Nastaw ją na najmniejszą prędkość, usiądź na wygodnym krześle z odchylanym oparciem, obserwuj obracający się dysk i poddaj się progresywnej relaksacji z otwartymi oczyma. W moim odczuciu muzyka barokowa w połączeniu z odgłosem wiertarki tworzy odpowiednio dezorientujący dźwięk, zwłaszcza gdy towarzyszy jej hypno-dysk. Ciekawostką tej metody jest to, że wielu ludzi nagle zauważa, iż są poza ciałem jeszcze przed ukończeniem progresywnej relaksacji.

Pod koniec XIX wieku wiele osób eksperymentowało z hipnozą jako metodą ułatwiającą opuszczenie ciała. Wielokrotnie opisywano przykład po raz pierwszy przedstawiony w biuletynach Stowarzyszenia Badań Parapsychicznych.

Dr F. eksperymentował z czymś, co wtedy nazywano „podróżującym jasnowidztwem”. Poprosił jednego ze swoich pacjentów, pana Eglintona, żeby w określony wieczór nie wychodził z domu. Następnie zahipnotyzował kobietę o imieniu Jane, prosząc ją o odwiedze-

nie owego pacjenta. Jane nie znała pana Eglintona, nigdy nie była nawet w dzielnicy, gdzie mieszkał.

Zahipnotyzowana Jane udała się do mieszkania pacjenta i dokładnie opisała wejście i klamkę drzwi frontowych. Równie dokładnie przedstawiła umeblowanie domu, natomiast najwyraźniej nie udało jej się opisać wyglądu pana Eglintona. Powiedziała, że jest gruby i ma sztuczną nogę.

Następnego dnia dr F. dowiedział się, że pacjent zmęczył się wyczekiwaniem i wyszedł, ale przedtem zrobił atrapę samego siebie, ubierając ją w swoje ubrania i wypychając poduszkami. Posadził ją w fotelu i po jednej stronie umieścił kieliszek koniaku, a po drugiej - stos gazet. Okazało się więc, że przedstawiony przez Jane opis grubego człowieka ze sztucznymi nogami był właściwy.

Chociaż dr F. uznał ten udany eksperyment za „podróżujące jasnowidztwo”, w rzeczywistości była to podróż astralna. Gdyby Jane skorzystała ze swoich zdolności jasnowidzenia, uświadomiłaby sobie, że postać, którą zobaczyła, była atrapą, a nie żywym człowiekiem. Posługując się podróżą astralną, Jane mogła zobaczyć pokój i osobę, która w nim siedzi, nie zdając sobie jednak sprawy, że owa postać nie jest prawdziwa.

Możesz się przekonać, że jedna z tych metod jest dla ciebie doskonała, więc tę właśnie wybierzesz za każdym razem. Ale możesz też odkryć, tak jak ja, że zabawniejsze jest stosowanie różnych metod.

Nie rezygnuj po wypróbowaniu ich raz lub dwa razy. Opanowanie wartościowej umiejętności wymaga czasu. Pewien mój przyjaciel wytrwał kilka miesięcy, za-

nim wreszcie udało mu się zastosować metodę silnej woli. O dziwo, wcześniej nie testował owej metody, ponieważ uważał, że brak mu silnej woli. Teraz podróżuje astralnie, kiedy tylko ma na to ochotę.

Bądź spokojny, cierpliwy i ćwicz wytrwale. Jeśli nie zrezygnujesz, w końcu odniesiesz sukces.

Rozdział dziesiąty

Podróżowanie astralne podczas snu

Wiesz już, że regularnie odbywamy podróże astralne podczas snu. Opuszczanie ciała w czasie snu ma jednak między innymi tę wadę, że później rzadko pamiętamy te doświadczenia. Jest to kłopot, zwłaszcza że wielu ekspertów zaleca uczenie się podróży astralnej właśnie w ten sposób.

Cała sztuka polega na tym, żeby zasypiać fizycznie, ale jednocześnie świadomy umysł ma być rozbudzony. Niektórym udaje się to bezwiednie, zanim w ogóle o tym pomyśli.

Pamiętam, że jako dziecko prowadziłem długie rozmowy z moją młodszą siostrą, kiedy spała. Śpiąc twarde, słyszała zadawane pytania i odpowiadała na nie. Fascynujące było to, że mówiąc przez sen, była zawsze szczerą, dzięki czemu mój brat, siostra i ja wiele dowiedzieliśmy się o jej uczuciach odnośnie do różnych spraw.

Będąc dorosłym człowiekiem, czasami wpajałem ludziom pozytywne sugestie w czasie, gdy spali. Zdarza-

ło się, że rozmawiałem z nimi, chociaż byli głęboko uśpieni. W większości przypadków musiałem przez dłuższą chwilę przemawiać łagodnie i doprowadzić ich niemal do stanu przebudzenia, zanim mogłem im wpoić pozytywne sugestie, których potrzebowali. Jednak kilka osób rozumiało i odpowiadało przez sen, dokładnie tak samo, jak moja siostra.

Wiele lat temu przygotowałem kasetę, która pomaga ludziom zasnąć, a potem odbyć podróż astralną. Ty również możesz sobie stworzyć takie nagranie. Zaczynaj od progresywnej relaksacji, dzięki której dana osoba zaśnie, i zaraz potem podsuń sugestię, że opuści ona ciało i uda się na płaszczyznę astralną.

Kiedy zacząłem tego typu eksperymenty, siadałem na krześle obok łóżka i wprowadzałem daną osobę w sen, a gdy zasnęła, wyrażałem sugestię związaną z przebywaniem poza ciałem. Robiłem to w ten sposób, ponieważ niektórzy zasypiają szybko i łatwo, inni zaś długo. Przekonałem się jednak, że pod wpływem progresywnej relaksacji niemal każdy pogrąża się we śnie w ciągu zaledwie dziesięciu minut, przy czym nie jest ważne, czy głos nadal podaje mu sugestie o zasypianiu. To oznaczało, że mogłem nagrywać sugestie na kasetę i eksperymentować z osobami różnego pokroju.

Przygotowując nagranie, wybierz łagodne tło muzyczne. Słyszac spokojną muzykę, będziesz nagrywał opisany tu scenariusz. Najlepiej, jeśli melodie te nie są znane, mogłyby bowiem wywoływać wspomnienia, zamiast koncentrować umysł na zrelaksowaniu się. Obecnie dostępne są różnorodne nagrania muzyki New Age, a słuchanie wielu utworów po to, by wybrać

spośród nich ten, który ci naprawdę odpowiada, jest prawdziwą frajdą.

Wcale nie musisz stosować się do zaproponowanego scenariusza. Być może już masz swoją ulubioną metodę relaksacji. Jeśli tak, skorzystaj właśnie z niej, ponieważ wiesz, że daje pożądane rezultaty. Może jednak wolisz któryś z pozostałych scenariuszy progresywnej relaksacji opisanych w tej książce. Jeśli tak, zastosuj go. Możesz także napisać własny scenariusz. Posługuj się tym, co jest dla ciebie skuteczne.

Mając przygotowaną kasetę, połóż się spać tak jak zwykle. Po zgaszeniu światła i przygotowaniu się do snu włącz magnetofon i zastosuj się do sugestii. Nie musisz zbytnio się starać. Prawdę mówiąc, kiedy człowiek usilnie się stara, trudno mu zasnąć. Od czasu do czasu twój umysł będzie się wyłączać. Gdy to sobie uświadomisz, po prostu znów skoncentruj się na słyszanych słowach. Nie przejmuj się, jeśli słyszysz je słabo. I tak dotrą one do twojej podświadomości, a to jest najważniejsze.

Kiedy się obudzisz, jak najszybciej nagraj swoje wrażenia. Rób to niezależnie od tego, czy czujesz, że w nocy odbyłeś podróż astralną, czy nie. Zdarza się, że gdy tylko zaczniesz pisać, uświadomisz sobie, że jednak podróżowałeś astralnie we śnie.

Jest to bardzo skuteczny sposób odbywania podróży astralnej. Zauważyłem, że stosując go, budzę się, gdy jestem poza ciałem, a po powrocie natychmiast ponownie zasypiam. Niektórzy mają wrażenie, że to wszystko po prostu im się przyśniło, i twierdzą, że wcale się nie budzą, chociaż nazajutrz dokładnie pamiętają podróż.

Czasami ktoś mnie pyta, czy jest to naprawdę podróż astralna, skoro występuje podczas snu. Tak, z pewnością. Podczas podróży astralnej jesteś w pełni świadomy wszystkiego, co się dzieje. Kolory są żywsze, bardziej intensywne, a i ty jesteś bardziej ożywiony niż za dnia. Takie rzeczy nie dzieją się we śnie.

Chociaż podróże astralne, jakich doświadczysz korzystając z tego opisu, zachodzą we śnie, są to podróże wywołane, a nie naturalne podróże astralne, które regularnie przeżywamy podczas snu. Dlatego jest bardziej prawdopodobne, że rano będziesz je pamiętał.

Podróż astralna w twoim scenariuszu snu

Jak dobrze jest leżeć w łóżku i czekać na dobry nocny sen. Tej nocy zaśniesz z łatwością, szybko, a śpiąc, odbędziesz podróż astralną. Wiesz dokładnie, dokąd chcesz podróżować.

Przerwij na piętnaście sekund, aby dana osoba mogła pomyśleć o miejscu, do którego chciałyby się wybrać.

Weź teraz przyjemny, głęboki wdech, a wydychając powietrze, pozwól, aby fala relaksacji przepłynęła przez całego ciebie, od czubka głowy po koniuszki palców stóp.

Jak dobrze odpoczywać w łóżku. Gotów jesteś zaśnąć, a każdy twój oddech coraz bardziej cię uspokaja. A im bardziej jesteś zrelaksowany, tym bardziej senny. Im bardziej jesteś senny, tym bardziej czujesz się wypoczęty.

Weź kolejny głęboki wdech, a przy wydechu wyobraź sobie siebie już śpiącego. Widzisz, jak twoja klatka piersiowa rytmicznie unosi się i opada. Zauwa-

żasz, *Jaki Jesteś spokojny i całkowicie odprężony, gdy pozwalasz, by zbawienny sen odnowił każdą komórkę twojego ciała. Jak dobrze Jest spać tak głęboko i zdrowo.*

Unoś się spokojnie, przecież nic ci nie przeszkadza, nie zakłóca twojego spokoju. I z każdym oddechem zapadasz głębiej w ten cudowny świat pełnego, absolutnego relaksu.

Zupełnie jakbyś leżał na puszystym obłoku, unoś się i relaksuj, spoglądając w dół na ziemię. To przyjemne, błogie uczucie i po każdym wdechu czujesz się bardziej zrelaksowany.

Wyobraź sobie, że siedzisz w wygodnym bujanym fotelu na długiej, ocienionej werandzie i spoglądasz na niewiarygodnie piękną scenę, jakiej nigdy dotąd nie widziałeś. Gorąco, ale w cieniu werandy jest tak przyjemnie, och, jak przyjemnie, i patrzysz na rozciągającą się przed tobą scenę, jakbyś śnił.

Gdy fotel kołysze się tam i z powrotem, jakby bez twojego udziału, powieki wydają ci się bardzo ciężkie i czujesz, że poczucie odprężenia rozchodzi się po całym twoim ciele, aż powoli, spokojnie zasypiasz.

Tak. Jesteś już gotów do snu i chociaż wciąż jeszcze kołyszysz się lekko w tym wygodnym, bujanym fotelu, oczy masz zamknięte i unosisz się ponad światem, nie martwiąc się o nic.

Gdy tak szybujesz i unosisz się w wygodnym fotelu, masz wrażenie, że fotel też podrywa się w górę. Wydaje się, jakby był kilka centymetrów nad ziemią. Nagle uświadamiasz sobie, że on rzeczywiście się unosi, i to wzmacnia jeszcze twoje poczucie relaksu.

Fotel powoli sunie po werandzie, a gdy dociera do schodów prowadzących na piękny, świeży, zielony, wypielegnowany trawnik, nagle czujesz lekkie potrząśnięcie, po czym znów kołyszysz się na boki

Jakże spokojnie i cicho Jest tak siedzieć w fotelu, który płynie łagodnie w górę, i oglądać wspaniały krajobraz tam w dole.

Fotel porusza się coraz szybciej. To dziwne, ale w miarejak nabiera on prędkości, rozluźniasz się coraz bardziej. Jakże ci wygodnie! Jesteś coraz spokojniejszy i zadowolony.

Czujesz chłodny wietrzyk, który pieści palce twoich stóp, odprężające. Wiatr powoduje, że twoje stopy są wypoczęte. To łagodny, ciepły i kojący wiatr, który rozluźnia obie twoje stopy, delikatnie masując.

Teraz ten delikatny powiew daje ukojenie twoim łydkom i kolanom i znów uświadamiasz sobie, jakie to cudowne, uspokajające i relaksujące uczucie, gdy tak unosisz się w przestrzeni na tym pięknym, wygodnym fotelu.

Niebo jest dziś niewiarygodnie niebieskie, a puszyste białe obłoczki zdają się bawić i tańczyć, gdy się do nich zbliżasz.

Teraz rozluźniają się twoje uda i czujesz, że twoje nogi są tak wypoczęte, tak absolutnie zrelaksowane, że z trudem sobie uświadamiasz ich istnienie. Poruszenie nogami jest ostatnią rzeczą, jaką chciałbyś robić.

Spoglądając w dół z tego cudownego, wygodnego fotela, widzisz w oddali wybrzeże. Widzisz plażę i napływające i odpływające fale. Patrząc na te fale, czujesz, że relaksujesz się wraz z nimi, tysiąc razy bardziej niż przedtem.

Łagodny, delikatny wiatr przenika teraz twój żołądek i przesuwa się w górę, do klatki piersiowej. Twój żołądek i klatka piersiowa są zrelaksowane, podobnie jak nogi

Poczuj, jak rozluźniają się mięśnie ramion, gdy wiatr sięga do nich, by je pocałować. Uczucie odprężenia schodzi teraz w dół po twoich rękach. Ręce masz ciężkie, bezwładne, rozleniwione. Wietrzyk muska twoje dłonie i wszystkie palce, wydmuchując resztki napięcia, stresu i niepokoju.

Jakże spokojnie! Jest tak siedzieć w wygodnym fotelu, gdy łagodnie dryfujesz w kierunku morza.

Wietrzyk dotyka teraz twojej szyi i twarzy, przesyłając przyjemne odprężenie do każdej części twojego ciała. Poczuj, jak odprężają się mięśnie wokół twojej szczęki i ust. Poczuj rozluźniające się mięśnie wokół oczu. I pozwól, aby to przyjemne odprężenie powędrowało w górę do twojej głowy, dzięki czemu będziesz już zrelaksowany całkowicie, od czubka głowy po koniuszki palców stóp.

Jesteś teraz bosko zrelaksowany. Nadchodzi sen. Już jest blisko. Czujesz, jak bujany fotel nieco zniża się, gdy śniesz i płyniesz w czasoprzestrzeni, pozostawiając wszystkie troski i zmartwienia.

Spoglądając w dół, widzisz pod sobą piękną tropikalną wyspę. Otaczają wspaniałe złoty piasek. Pod tobą rozciąga się piękna laguna. Widzisz fale rozbijające się o rafę koralową i wydające odgłos, który jeszcze bardziej cię uspokaja.

Fotel osiada na pięknym ciepłym piasku. Jest tak cicho, spokojnie. Leniwie wyciągasz rękę i bierzesz garść złotego piasku. Przesypujesz go między palcami.

*Jakże tu spokojnie, wszystko sprzyja odpoczynkowi
Masz dla siebie cały czas świata, by odpocząć.*

*Słyszysz wiatr szeleszczący w liściach palm.
W pewnej odległości słysząc. Jak fale rozbijają się rytmicznie o rafę, co potęguje Jeszcze twoje uczucie błogości
Delikatne, ciepłe promienie słońca pieszczą twoją skórę.*

Jest tak pięknie, spokojnie i kojąco. Mógłbyś tu zasnąć, spałbyś wspaniale, jak nigdy dotąd. We śnie jadłbyś piękne owoce tropikalne i pił ich soku Pływałbyś w kuszącej lagunie i leżał na ciepłym piasku, a rano budziłbyś się całkowicie orzeźwiony.

Jesteś już w pełni zrelaksowany. Wszystkie twoje mięśnie są rozluźnione, bezwładne i ospałe. Twoje ciało jest odprężone, całkowicie odprężone, od czubka głowy po koniuszki palców stóp.

Rozluźniasz się. Zasypiasz. To odprężający sen. Przyjemny, radosny. Fotel kołysze się łagodnie, a kiedy zapadasz w przyjemny, odprężający sen, fotel znów zaczyna się wzbijać w powietrze. Coraz wyżej i wyżej. Unosząc się, kołysze się niemal niezauważalnie, a każdy jego ruch usypia cię coraz bardziej, bardziej...

Znów płyniesz wysoko nad oceanem, ale ledwo to sobie uświadamiasz, bo tak dobrze jest spać, po prostu smacznie spać, spać... Łagodnie przenosisz się nad ląd i zniżasz bardzo wolno, zupełnie jak we śnie, aż unosisz się nad piękną scenerią i ładujesz na chłodnej, ocienionej werandzie, którą opuściłeś... jak dawno temu?

Gdy tak kołyszysz się delikatnie w przód i do tyłu na werandzie, przed pięknym domem stojącym we wspa-

niałej scenerii, wydaje się to niemal snem. I pomyśleć, że unosiłeś się w swoim, bujanym fotelu i zwiedzałeś dziwne i egzotyczne miejsca.

Jak miło pomyśleć, że możesz odzyskać ten pełen, niczym niezmacony spokój zawsze, kiedy tylko zechcesz. To poczucie komfortu i bezgranicznego bezpieczeństwa. Dobre samopoczucie. Uczucie miłości. Miłości dawanej i otrzymywanej. Czystej, bezwarunkowej miłości, dzięki której czujesz się tak dobrze, jak nie czułeś się od dawna

Myśl o tym, że podróżowałeś nad oceanem w bujanym fotelu, wydaje się dziwna, ale wiesz, że potrafisz podróżować, dokądkolwiek i kiedykolwiek zechcesz.

Zobacz siebie spokojnie śpiącego w tym bujanym fotelu, a przyglądając się, zobacz również swojego astralnego sobowtóra uciekającego i unoszącego się coraz wyżej, spoglądającego na twoje ciało fizyczne pogrążone w głębokim śnie.

Zobacz siebie unoszącego się coraz wyżej, patrzącego na siebie w fotelu, który staje się coraz mniejszy. Teraz unosisz się swobodnie, przecież możesz dotrzeć wszędzie, gdziekolwiek masz ochotę.

Ciesz się radosnym podnieceniem, jakie daje ci to poczucie swobody i wolności. Stąd możesz patrzeć na pola, sady, domy i wioski, a nawet miasta, jeśli się wzbijesz jeszcze wyżej.

Mógłbyś tak lecieć przez całą noc, ponieważ to, co czujesz, jest niczym niezmaconym spokojem i zadowoleniem. Ale wiesz, że możesz się udać, gdzie chcesz. Możesz to zrobić błyskawicznie. Wystarczy, że pomyślisz, gdzie chcesz się znaleźć, a już tam jesteś.

Pomyśl teraz, dokąd chcesz się udać.

Przerwij na piętnaście sekund.

W porządku, właśnie tak. Już tam jesteś!

*Rozejrzyj się dookoła Zapoznaj się ze scenerią. Zobacz, kto tam jest i co robi Zobacz wszystko we wspa-
niałych, żywych, jaskrawych kolorach. Odczuj środo-
wisko i okolice każdą cząstką swego ciała. Poczuj za-
pachy i temperaturę, usłysz dźwięki i zrozum to
wszystko.*

*Uświadom sobie, że zapamiętasz absolutnie wszyst-
ko, co się dzieje podczas podróży astralnej. Uwolniłeś
się od ciała fizycznego i możesz zrobić wszystko i udać
się, dokądkolwiek zechcesz. Jesteś bezpieczny i chro-
niony. Masz wszystko pod kontrolą I tak nic w żaden
sposób nie może cię skrzywdzić. Możesz wrócić w każ-
dej chwili, ale też możesz tu zostać dłużej, by więcej
zobaczyć i nauczyć się. Możesz też udać się gdzie
indziej; wystarczy, że o tym pomyślisz. Decyzja należy
do ciebie.*

*A kiedy jesteś gotów, możesz natychmiast powrócić
do swojego ciała fizycznego, wystarczy, że o tym po-
myślisz. Po powrocie zapadniesz głębiej w przyjemny,
pożyteczny sen. A gdy obudzisz się rano, o z góry usta-
lonej porze, poczujesz się jak milion dolarów. Będziesz
odświeżony, rześki i gotów do dynamicznego, owoc-
nego dnia. Po przebudzeniu będziesz dokładnie pamiętał
miejsce, w którym byłeś, i wszystko, co robiłeś pod-
czas snu.*

*Pozostań tak długo, jak zechcesz, a potem po prostu
pomyśl o powrocie, a natychmiast wrócisz. Potem mo-
żesz to powtarzać wciąż od nowa gdy tylko masz na
to ochotę.*

Nie oczekuj cudów już za pierwszym razem. Miejmy nadzieję, że po przebudzeniu będziesz pamiętać wszystko, co się wydarzyło. Może się jednak okazać, że nic nie zapamiętałeś.

W takim przypadku usiądź, weź pióro i kartkę, zamknij oczy i sprawdź, co ci przychodzi na myśl. Zapisz wszystko, co trafia do twojej świadomości. Przeważnie dzięki temu twoja pamięć się obudzi i będziesz mógł zarejestrować swoją podróż astralną. Nie martw się jednak, jeśli nic nie przychodzi ci na myśl. Spróbuj po prostu jeszcze raz następnej nocy i jeszcze następnej, do czasu, aż zapamiętasz.

Rozdział jedenasty

Podróżowanie parami

Kilka lat temu zwróciła się do mnie pewna młoda para, prosząc, abym za pomocą regresji cofnął ich w któreś z poprzednich wcieleń. Bardzo się kochali i nie mieli wątpliwości, że w kilku wcześniejszych wcieleniach byli razem. Zaintrygowali mnie, byłem nie mniej ciekawy niż oni, jaki związek łączył ich w przeszłym życiu.

Niestety, chociaż oboje szczegółowo opisali kilka poprzednich wcieleń, żadne z nich nie pojawiło się we wspomnieniach tego drugiego z poprzednich inkarnacji. Rozczarowani, umówili się na progresję przyszłego życia. To również ich niepokoiło, ponieważ zaczęli mieć wątpliwości, czy w kolejnym wcieleniu będą razem. W rezultacie kilka dni później zadzwonili z propozycją, żebym ich poprowadził w podróż astralną.

Po raz pierwszy poproszono mnie, żebym pomógł małżeństwu odbyć wspólną wyprawę astralną. Podczas zajęć prowadziłem podróżę grupową, ale wtedy każdy udawał się gdzie indziej. Pomysł służenia małżeństwu za przewodnika zaintrygował mnie i byłem chyba nie mniej podekscytowany niż owa para.

Kiedy przyszedli w umówionym dniu, stwierdzili, że chcą odbyć podróż astralną do Birmy. Na szczęście miałem ilustrowany przewodnik, w którym oprócz innych krajów przedstawiono Birnę. Przejrzeliśmy go i wybraliśmy miejsca, które chcieli zwiedzić, po czym wyruszyliśmy.

Nie martwiłem się o to, czy potrafią opuścić ciała fizyczne. Okazało się, że są niezwykle podatni na hipnozę, a wiedziałem, że tacy ludzie zwykle bez trudu odbywają podróże astralne. Niepokojem napawał mnie jednak pomysł prowadzenia ich przez całe doświadczenie, ponieważ musiałbym zgadywać, gdzie są i co robią wdanej chwili. Sądziłem również, że jedna osoba może zechcieć badać jakieś miejsce bardziej wnikliwie niż druga, co wywoła frustrację i natychmiastowy powrót obojga do ciał fizycznych. Ponadto obawiałem się, że mój głos może ich rozpraszać i zmuszać do pospiesznego opuszczania miejsc, którymi są szczególnie zainteresowani, i do zatrzymywania się zbyt długo w miejscach nieciekawych.

Okazało się, że niczym nie muszę się martwić. Z łatwością opuścili ciała i zdołałem ich poprowadzić we właściwym tempie przez całe doświadczenie. Tak im się to spodobało, że przychodzili do mnie jeszcze kilkakrotnie, chcąc odbyć kolejne wyprawy.

Od tamtej pory pomagałem wielu małżeństwom we wspólnych podróżach astralnych. Pierwsza para opowiedziała o tym doświadczeniu swoim znajomym, dzięki czemu zaczęły się do mnie zgłaszać kolejne. W kilku przypadkach jedna osoba opuszczała ciało, a drugiej się to nie udawało, ale innych problemów nie było. Dla większości par była to pierwsza podróż

astralna i wiele z nich podkreślało „bezpieczeństwo” tego doświadczenia. Później podróżowały już bez mojego udziału, tak bardzo im się to spodobało.

Możesz nagrać scenariusz na kasetę albo poprosić trzecią osobę o poprowadzenie tych dwojga przez całe doświadczenie. Lepiej jest, jeśli zaangażowane są trzy osoby. Osoba prowadząca może wtedy obserwować parę i przyspieszyć albo zwolnić wstępny etap progresywnej relaksacji. Poza tym hipnotyzerzy zauważyli, że ludzie odprężają się o wiele łatwiej i głębiej, gdy słuchają „prawdziwej” osoby niż wtedy, gdy słyszą kasetę. Nikt nie wie, dlaczego tak się dzieje, ale ktokolwiek uczestniczył w sesji hipnozy, a potem słuchał kaset, wie, że to prawda.

Oczywiście trzecia osoba musi być kimś, do kogo masz bezgraniczne zaufanie. Ponadto musi mieć przyjemny głos i czytać scenariusz z ekspresją. Jeśli można wyczuć, że komentarz jest odczytywany, znacznie trudniej odnieść sukces. Jest tak nawet wtedy, gdy wiesz, że ta osoba tak właśnie postępuje. Zapewne spotkałeś kogoś, kto próbował ci coś sprzedać przez telefon, posługując się źle napisanym komentarzem, który w dodatku odczytywał, zamiast nauczyć się go na pamięć. Na pewno nic nie kupiłeś, co więcej denerwowałaś się, że ktoś taki wydzwania i zakłóca ci spokój. Jeśli nie znajdziesz kogoś, komu możesz zaufać i kto ma przyjemny głos o dobrej modulacji, musisz sam przygotować komentarz i nagrać go na kasetę.

Musisz uzgodnić ze swoim partnerem, dokąd chcecie się udać i co chcecie robić, aby trzecia osoba wiedziała, jak wami kierować.

Oto przykład komentarza do zastosowania podczas podróży w kosmos. Nie należy go czytać słowo w słowo. Kiedy ja służę komuś za przewodnika podczas podróży astralnej, nie posługuję się komentarzem, lecz notatkami, by nie zbaczać z obranego kierunku. Dzięki temu mogę poświęcić tyle czasu, ile wymaga wstępna relaksacja, zanim moi klienci opuszczą swoje ciała.

Opisałem jeszcze inną formę relaksacji, którą możecie wypróbować. Być może będzie wam odpowiadała bardziej niż progresywna relaksacja opisana w rozdziale czwartym. Ja wolę zawsze mieć wybór, by w każdej chwili móc wprowadzić zmianę.

Możecie również skorzystać z którejś z wcześniej opisanych metod opuszczania ciała. Przedstawiłem tu między innymi wersję obejmującą oddziaływanie świadomego umysłu. W moim przekonaniu jest ona doskonała dla par i grup udających się w podróż astralną.

Oczywiście osoby wybierające się w podróż muszą wygodnie usiąść albo ułożyć się w pozycji pólężącej, w ciepłym pomieszczeniu. Ubranie powinno być jak najluźniejsze, a pokój zaciemniony, ale niekoniecznie całkowicie, szczególnie jeśli trzecia osoba ma czytać komentarz. Ta osoba powinna siedzieć wyprostowana naprzeciwko dwóch uczestników. Obserwując ich, będzie miała pewne wyobrażenie o tym, jak dalece są zrelaksowani i czy eksperyment się powiedzie.

Procedura relaksacji

Usiądź wygodnie, zamknij oczy i weź głęboki wdech. Powstrzymuj go przez kilka sekund, a potem powoli

wypuszczaj. Wypuszczając powietrze, poczuj odprężenie w całym ciele. Weź kolejny głęboki wdech, wstrzymuj go przez chwilę i znów powoli wypuść powietrze. Począty odprężenie od czubka głowy po koniuszki palców.

Bądź świadomy palców nóg. Poruszaj nimi trochę. Dobrze, a teraz zaciśnij" je mocno. Poczuj napięcie w palcach stóp, gdy je zaciskasz. Teraz rozluźnij palce i poczuj, jak wraca do nich wspaniałe odprężenie.

Zaciśnij teraz stopy, najmocniej Jak potrafisz. Wytrzymaj to napięcie przez chwilę, a potem odpręż stopy.

Pomyśl o mięśniach łydki Napręż je mocno, coraz mocniej. Trzymaj Je tak napięte przez kilka sekund, a potem... rozluźnij je! Poczuj odprężenie we wszystkich częściach ciała od kolan w dół.

Skieruj teraz uwagę na nogi powyżej kolan, na uda. Napręż uda i pośladki Napinaj je jak najmocniej. Poczuć to napięcie w udach i pośladkach. Trzymaj je tak zaciśnięte, trzymaj) mocno, trzymaj, a teraz... puść! Poczuć, jak odprężone są twoje uda i pośladki

Napręż mięśnie brzucha. Mocno, jeszcze mocniej. Przez kilka sekund utrzyj je w napięciu, a potem rozluźnij. Pozwól, aby brzuch maksymalnie się odprężył.

Teraz napręż palce dłoni i rąk. Wyobraź sobie, że są żelaznymi sztabami takie są sztywne i mocne. Zaciśnij dłonie jeszcze mocniej. Dobrze. Trzymaj je tak, trzymaj i... puść! Pozwól dłoniom i rękom odprężić się.

Teraz napinaj mięśnie ramion. Tak mocno, że masz wrażenie, iż przez cały dzień bardzo ciężko pracowałeś. Dobrze, właśnie tak! A teraz puść, nie naprężaj już ramion.

Sprawdź, w Jakim stopniu możesz napiąć mięśnie szyi Mocniej, Jeszcze mocniej, teraz dobrze. Utrzymuj Je w napięciu przez kilka sekund. Zwolnij napięcie, odpręż się.

Zaciśnij teraz szczękę. Mocniej. Tak mocno, byś pomyślał, że może się zacisnąć na zawsze. Dobrze. Teraz odpręż się i puść.

Kolej na oczy. Mięśnie wokół oczu są najdrobniejszymi mięśniami twego ciała. Napinaj je teraz. Zamknij oczy, mocno, jeszcze mocniej. Utrzymuj je tak przez chwilę, a potem rozluźnij.

Poczuj relaks ogarniający każdą cząstkę twego ciała. Odprężasz się z każdym wdechem. Gdy policzę do trzech, znów się naprężysz. Kiedy dojdę do trzech, chcę, żebyś naprężył każdą część ciała, tak że cały będziesz napięty. Gotowy? Raz, dwa trzy! Napręż się! Napny stopy, nogi, pośladki, ręce, ramiona, szyję, szczękę i oczy. Utrzymuj to napięcie. Utrzymuj je, aż policzę do trzech Gdy dotrę do trzech odpręż wszystkie części ciała jednocześnie. Gotów? Raz, dwa trzy! Odpręż się. Każda cząstka twego ciała odpręża się, odprężą odpręża.

Rzuć okiem na całe swoje ciało. Jeśli którakolwiek część wydaje się spiętą napręż ją na chwilę, a potem puść. Chcesz, żeby każda część twojego ciała była tak rozluźniona i odprężona jak tylko to możliwe.

Dobrze. Jesteś teraz rozluźniony, bezwładny i odprężony w każdej cząstce ciała. Sprawdzę cię teraz. Za chwilę podniosę jedną z twoich rąk. Myśl tylko o relaksie, odprężeniu. W twoim umyśle nie ma innych myśli prócz tych o cudownym, radosnym poczuciu pełnego odprężenia.

Osoba prowadząca czeka przez trzydzieści sekund, a następnie podnosi rękę jednego z podróżników. Najlepiej jest ująć ją za nadgarstek i podnieść o około dziesięć centymetrów. Kiedy osoba prowadząca puszcza rękę, ręka opada luźno, jakby była zupełnie bez życia. To samo powtarzamy z drugą osobą. Jeśli obie ręce są całkowicie rozluźnione, osoba prowadząca może przejść do dalszej części eksperymentu. Jeśli nie, uczestnicy nie są wystarczająco zrelaksowani i prowadzący będzie musiał ponowić poprzednie ćwiczenie. Kiedy już oboje uczestnicy są w pełni odprężeni, można kontynuować procedurę.

Opuszczanie ciała

Pora opuścić ciało fizyczne. Na początek chciałbym, żebyś był świadomy swojego świadomego umysłu. Po prostu bądź świadomy wewnętrznego komputera, który żyje własnym życiem w twoim ciele. Przez większość czasu Jest on twoim najlepszym przyjacielem, prowadzącym cię i udzielającym rad w każdej chwili twojego istnienia.

Bądź świadomy swojego świadomego umysłu i skieruj go w dolną część swojego ciała. Skieruj świadomy umysł w obszar swojego żołądka. Wizualizuj go tam, poczuj go w tym miejscu. Zwróć uwagę, jak nie ustaje w pracy, gdziekolwiek jest w danej chwili

Przesuń go teraz do swojej prawej dłoni. Wybierz palec i wizualizuj swój świadomy umysł wewnątrz tego palca. Zobacz i poczuj go, aż stanie się rzeczywisty. Twój świadomy umysł może być wszędzie, gdzie zechcesz.

Pozwól mu teraz powrócić do jego normalnego domu. W porządku. Teraz szybko skieruj go z powrotem do tego palca.

Przerwa.

Dom.

Przerwa.

Z powrotem do palca.

Przerwa.

Dom.

Przerwa.

Z powrotem do palca. Dobrze!

Skieruj go teraz do prawego kolana. Zwróć uwagę, jak szybko możesz go tam przesunąć. Teraz przenieś go do drugiego kolana. Dobrze. Teraz skieruj go z powrotem do swojego prawego kolana.

Przerwa.

Teraz lewe kolano.

Przerwa.

Prawe kolano.

Przerwa.

Lewe kolano.

Przerwa.

Twój palec.

Przerwa.

Żołądek.

Przerwa.

Idom.

W porządku. Świetnie ci idzie. Teraz zrobimy krok naprzód i usuniemy twój świadomy umysł z ciała. Okiem swojego umysłu zobacz zabawkę-przytulankę. Może to być przytulanka, którą miałeś będąc dzieckiem. Albo taka, którą gdzieś widziałeś. Możesz rów-

nież wymyślić inną. Wyobraź ją sobie jak najwyraźniej. Zobacz kolory. Może nawet uda ci się poczuć jej zapach.

Teraz mentalnie połóż przy tulankę na podłodze obok siebie. Dobrze. Pomyśl znów, że masz świadomy umysł, i umieść go wewnątrz przytulanki. I znów wyobraź go sobie, wizualizuj i poczuj go. Zauważ, że twój świadomy umysł pracuje, ale teraz robi to ze środka przytulanki.

Skieruj świadomy umysł na jego zwykłe miejsce. Dobrze. A teraz z powrotem do przytulanki. Z powrotem do domu. I do przytulanki. Zwróć uwagę, że robisz to z coraz większą łatwością. Skieruj go z powrotem do domu.

Bardzo dobrze. Teraz skieruj go do mojego prawego buta. Wizualizuj go wewnątrz mojego prawego buta. Dobrze. W porządku. Jest teraz w moim prawym bucie. Odeślij go z powrotem do domu. Tak, a teraz znów do mojego buta. I z powrotem do domu.

Widziałeś, jak twój świadomy umysł może nadal funkcjonować i działać bez względu na to, gdzie jest w danej chwili. Może być w każdym miejscu wszechświata, ale nadal troszczy się o ciebie. Zaraz ci to udowodnię.

Najpierw jednak poddamy twój świadomy umysł jeszcze jednej próbie. Wizualizuj pokój w domu lub w pracy. Zobacz go jak najwyraźniej. Wybierz jakiś przedmiot w tym pokoju i wyślij do niego swój świadomy umysł. Szybko poszło! Bardzo dobrze. Odeślij go znów do domu. Z powrotem do tego przedmiotu i do domu.

Teraz gotowi jesteśmy do dalszych działań. Bądź świadomy obszaru na środku czoła, tuż nad oczami. Wizualizuj, jak ten obszar powoli się obraca, zatacza krąg. Wciąż dookoła. Dookoła. Z każdym obrotem porusza się coraz szybciej.

Teraz otwierasz swoje trzecie oko. Wizualizuj cienki strumień energii wychodzący z twojego trzeciego oka. Jest to cienki, nikły strumień niczym mgiełka. Gdy wychodzi, przybiera twój kształt. Budujesz swojego astralnego sobowtóra. Zobacz, jak wychodzi i wychodzi, aż przybierze naturalną wielkość. Już go widać. Jeszcze troszeczkę i... tak, już tam jest. Sobowtór astralny stoi obok ciebie i czeka na twoje instrukcje. Wyobraź sobie swojego astralnego sobowtóra tego samego wzrostu i kształtu co ty, gdy czeka na ciebie.

Jeszcze raz pomyśl o swojej świadomości. Dobrze. Teraz umieść świadomość w swoim astralnym sobowtórze. Zwróć uwagę, że funkcjonuje tak jak zawsze, pomimo że jest teraz w twoim astralnym sobowtórze.

Jesteśmy gotowi. Zaczynamy.

Wizyta w kosmosie

Na tym etapie możesz wysłać partnerów wszędzie, dokądkolwiek zechcą. Niżej opisana wycieczka w kosmos ma służyć wyłącznie jako przykład. Przekonałem się, że wysłanie pary osób w kosmos jest ogromnie pomocne w ich pierwszej wspólnej wyprawie astralnej. Kiedy to się uda, znacznie łatwiej im będzie odbywać podróże astralne do innych miejsc.

Twój sobowtór astralny gotów jest lecieć, dokądkolwiek zechcesz. Zawiera on twój świadomy umysł i zawsze będzie z tobą połączony srebrzystą wstęgą.

W każdej chwili możesz przywołać swojego astralnego sobowtóra do ciała fizycznego. Powróci natychmiast. Nie zdązysz nawet wypowiedzieć słowa „wróc”, ajwż w nim będzie.

Gdy policzę do trzech, chciałbym abyście oboje wzięli głęboki wdech. Wstrzymujcie go do chwili, gdy każę wam wypuścić powietrze. Robiąc wydech, zorientujecie się, że zostaliście błyskawicznie przeniesieni w kosmos. Gotowi? Raz, dwa, trzy. Wdech. Wstrzymujcie go, trzymajcie... i powoli wypuście powietrze.

Poczujcie teraz, jak unosicie się swobodnie w przestrzeni. Jest wam ciepło, wygodnie, jesteście odprężeni i nieco podekscytowani. Widzisz, jak twój partner/partnerka unosi się obok ciebie. Po prawej stronie świeci księżyc. Przysuńcie się trochę bliżej, aby mu się lepiej przyjrzeć, gdy szybujecie obok. Zobaczcie wszystkie planety i gwiazdy roztaczające się przed wami, gdy wpadacie coraz głębiej w przestrzeń kosmiczną. Nic nie powinno wam przeszkadzać ani was martwić. Jesteście spokojni odprężeni. Otacza was cisza i spokój.

Teraz zbliżamy się do Marsa. Chcecie się na chwilę zatrzymać i sprawdzić, jak on wygląda. Zwróćcie uwagę na wszystko, co widzicie i słyszycie. Na co teraz patrzy twój partner? Usiądźcie na chwilę i odpocznijcie. Siedząc na innej planecie i rozglądając się, naprawdę widzicie wszystko z innej perspektywy. Czyż Ziemia nie sprawia wrażenia małej i dalekiej?

Czas ruszać w dalszą drogę. Z oddali widać Jowisza. To największa planeta tego układu słonecznego. Lećmy tam, by się jej przyjrzeć. Szybko dotarliśmy! Czy to nie cudowne uczucie móc tak błyskawicznie przenie-

sić się z miejsca na miejsce w kosmosie? Zatrzymajcie się na chwilę, by odpocząć. Może macie ochotę pospacerować ręką w rękę i zbadać tę planetę?

Jest tu absolutnie bezpiecznie, możecie więc spacerować bez przeszkód i oglądać Jowisza

Dziś wystarczy nam czasu na zwiedzenie tylko Jeszcze Jednej planety. Warto byłoby polecieć na Saturna i sprawdzić, z czego zbudowane są pierścienie. I tym razem starajcie się zobaczyć wszystko jak najwyraźniej. Przyjrzyjcie się pierścieniom z bliska Składają się z zamrożonych cząstek. Jakie są w dotyku? Polećcie głębiej, by dokładniej zobaczyć tę planetę. Czy wolicie ją od Marsa i Jowisza? Z pewnością panuje na niej specyficzna, inna atmosfera, która sprawia, że czujecie się na niej inaczej.

Jest tak przyjemnie, że moglibyśmy badać różne galaktyki bez końca, ale robi się późno i wkrótce pora będzie wracać. Wybierzcie się na krótką wycieczkę, by zobaczyć gwiazdy. Zobaczcie siebie sunących przez czasoprzestrzeń. Lecących, unoszących się swobodnie.

A teraz zobaczcie siebie powracających, powracających, powracających. Z powrotem przez czasoprzestrzeń i... znów siedzicie w tym pokoju. Obok siebie nacie swojego astralnego sobowtóra Wizualizujcie powrót swojej świadomości do domu. Dobrze. A teraz zobaczcie swojego astralnego sobowtóra wracającego orzeź trzecie oko, aż stanie się zupełnie niewidoczny.

Jesteście odprężeni, całkowicie rozluźnieni i za chwilę policzę od jednego do pięciu. Gdy dojdę do pięciu, otworzycie oczy i pod każdym względem poczujecie się

świetnie, przy czym będziecie pamiętać wszystko, co się wydarzyło podczas tej wyprawy.

Raz - nabieracie energii i czujecie się szczęśliwi. Dwa - macie jasny umysł i doskonałą pamięć. Trzy - energia wraca do każdej części ciała. Cztery - czujecie się lepiej niż kiedykolwiek w ciągu wielu lat. Pięć - otwieracie oczy i czujecie się fantastycznie.

Dobrze jest poprosić obie osoby, aby zapisały swoje doświadczenia, zanim zaczną o nich mówić. Dzięki temu będą miały niezbity dowód, że razem podróżowały i wykonywały te same czynności. Zwykle jednak nie mogą się doczekać, aż będą mogły opowiedzieć o swoich przeżyciach. To zrozumiałe. Przecież okazja podróżowania z partnerem po całym wszechświecie nie zdarza się codziennie!

Wspaniałą dodatkową korzyścią podróżowania astralnego z partnerem jest to, że jeszcze bardziej zbliża ono do siebie dwoje ludzi. Doświadczyła tego niemal każda para, z którą pracowałem.

Oczywiście metoda ta nie ogranicza się do par. Możesz z niej skorzystać, służąc jednej osobie za przewodnika. Ta metoda sprawdza się szczególnie w przypadku osób, które podświadomie obawiają się podróży astralnej.

Chociaż sam tego nie praktykowałem, można również zastosować tę technikę dla małych grup, składających się z trzech, czterech osób. Następny rozdział opisuje sposób wysyłania większych grup w podróż astralną.

Rozdział dwunasty

Grupowa podróż astralna

Gdy sam opanujesz sztukę podróżowania astralnego i odkryjesz, jak bardzo taka podróż może być stymulująca i satysfakcjonująca, niewykluczone, że zechcesz pomóc innym w opuszczaniu ciała fizycznego. Jeśli tak postanowisz, zacznij od grupy osób zainteresowanych zjawiskami paranormalnymi. Nie muszą one nic wiedzieć o projekcji astralnej, ale powinny wykazywać szczerze zainteresowanie zagadnieniami nadprzyrodzonymi. Później, gdy nabędziesz wprawy i doświadczenia, możesz zaproponować wyprawę astralną każdej zainteresowanej grupie.

Założmy, że kierujesz pierwszą podróżą astralną grupy złożonej z siedmiu lub ośmiu osób. Poproś je, aby przyniosły poduszki i koce i włożyły wygodne, luźne ubrania.

Na początku zapytaj uczestników, czego się spodziewają po tym doświadczeniu. Niektóre odpowiedzi mogą cię zaskoczyć. Pewna starsza pani powiedziała mi, że chce odbyć podróż astralną, aby odnaleźć duszę swojego zdechłego kota! Większość ludzi chce wybrać

się w kosmos z czystej ciekawości, by się przekonać, czy to potrafią, a jeśli tak, czego wtedy doświadczą.

Kiedy zwierzą ci się ze swoich zamierzeń, kolej na ciebie. Opowiedz im, co wiesz o podróży astralnej i jak to się stało, że zainteresowałeś się tym tematem. Powiedz im o swoich pierwszych doświadczeniach na płaszczyźnie astralnej. Podkreśl, że jest to bezpieczne i daje wiele radości.

Zachęcaj do zadawania pytań. Po udzieleniu odpowiedzi poproś wszystkich, aby wstali i przeciągnęli się, zanim usiądą wygodnie na podłodze lub krzesłach. Nieważne, jaką pozycję wybiorą. Mogą siedzieć na podłodze albo rozsiaść się na krzesła, nie wolno jednak krzyżować rąk ani nóg.

Zgaś światło i włącz łagodną muzykę medytacyjną. Nie powtórz mojego błędu: nie włączaj kasyty z odgłosami natury. Odgłos kapiącej wody powodował, że ludzie chcieli skorzystać z łazienki! Kiedy już wszyscy są gotowi, każ im wykonać proste ćwiczenie relaksacyjne.

Weź głęboki wdech, a wypuszczając powietrze, zamknij oczy. Weź następny głęboki wdech i powoli wypuść powietrze. Dobrze. Przyjemne, głębokie oddechy. Opręż się najlepiej, jak potrafisz. Przekonasz się, że z każdym oddechem czujesz się bardziej odprężony. Jak przyjemnie jest po prostu relaksować się i pozwolić, by świat toczył się swoim trybem. Nie potrzeba ci nic prócz relaksu.

Poczuj, że odprężenie ogarnia twój twarz. Rozluźnij mięśnie wokół oczu. Zrób to najlepiej, jak potrafisz. Odpręż mięśnie szczęki i poczuj, jak cała twarz się rozluźnia, jest całkowicie zrelaksowana i spokojna

Pozwól, aby to przyjemne uczucie ogarnęło teraz twoją szyję. Niech szyja odpręży się całkowicie. Niech to wspaniałe doznanie obejmie teraz twoje ramiona. Wszyscy gromadzimy w tym miejscu stres i napięcie, spraw więc, aby ramiona rozluźniły się w pełni. Dobrze. Teraz odprężenie schodzi w dół, do twoich rąk. Poczuj, jak wędruje w dół, jeszcze bardziej, aż do kościuszków palców. Poczuj, jak rozluźniają się mięśnie twoich rąk i palców.

Pozwól, aby odprężyła się twoja klatka piersiowa, a potem brzuch.

Teraz rozluźniają się twoje nogi. Poczuj przyjemne odprężenie w swoich udach, potem w kolanach, łydkach i kostkach. Teraz odprężają się stopy.

Weź znów przyjemny, głęboki wdech, a kiedy wydechasz powietrze, pozwól fali relaksacji przejść przez całe twoje ciało.

Sprawdź mentalnie swoje ciało i dopilnuj, aby każda jego część była całkowicie, w pełni zrelaksowana. Jeśli którekolwiek miejsce nadal jest spięte, skoncentruj się na nim i pozwól mu się odprężyć.

Zrelaksowałeś się już całkowicie i gotów jesteś przystąpić do ekscytującego doświadczenia. Okiem swojego umysłu wyobraź sobie siebie, gdy byłeś nastolatkiem. Wybierz jakąś scenę z przeszłości i skoncentruj się na niej. Uświadom sobie, co się tam działo, kto tam był i jakie były twoje odczucia w tamtej sytuacji. Nie ważne, czy ta scena napawała cię szczęściem, czy smutkiem. Liczy się to, byś ją odtworzył w swoim umyśle. Możesz ją zobaczyć, poczuć albo chociaż wychwycić z niej emocje.

Pozwól teraz, by ta scena odpłynęła, i wyobraź sobie siebie podczas pracy lub nauki. Jeślijesteś studentem, możesz sobie wyobrazić salę wykładową lub bibliotekę. Jeśli pracujesz, wyobraź sobie, że wykonujesz teraz obowiązki, które zapewniają ci byt. I tym razem wizualizuj Jak najwyraźniej. Wspaniale. Teraz uwolnij tę scenę. Przepraszam, że zabieram cię do miejsca pracy, choćby tylko na kilka sekund.

I wreszcie wizualizuj siebie tak dokładnie. Jak tylko potrafisz, w statku kosmicznym, który ma wylądować na Księżycu. Zobacz, co robisz i co się dzieje na zewnątrz, w miarę Jak zbliżasz się do powierzchni Księżyca. Poczuj wszystko, co dzieje się dookoła.

Bardzo dobrze. Teraz zostaw to i wróć do komfortu i bezpieczeństwa tego pokoju. Za chwilę policzę od Jednego do pięciu. Kiedy dojdę do pięciu, otworzysz oczy i poczujesz się odświeżony, rześki i pełen energii.

Raz - unosisz się nieco. Dwa - zyskujesz energię i czujesz się bosko. Trzy - uświadamiasz sobie sytuację panującą wewnątrz pokoju. Cztery - całe twoje ciało jest wypoczęte i zregenerowane. Pięć - otwórz oczy!

Zaczekaj, aż wszyscy otworzą oczy i będą w pełni rozbudzeni, świadomi. Zapytaj, jak się czuli podczas „procedury” relaksacji. Większość przyzna, że odebrała ją z przyjemnością. Jedna osoba lub dwie mogły ją uznać za dziwaczną. Powiedz im, że podczas takiego ćwiczenia odpręża się każda komórka ich ciała.

Głównym celem tej wstępnej procedury jest nakłonienie wszystkich uczestników do zrelaksowania się. Dodatkową korzyścią jest to, że czują się oni swobodnie. Prawdopodobnie zauważysz, że na tym etapie

rozmawiają z większą pewnością siebie niż na początku. Wynika to z tego, że są teraz odprężeni i wspólnie przeżywali coś w rodzaju rytuału.

Ponadto mieli okazję wizualizować obrazy, które wkładasz w ich umysły. Niektórym najłatwiej będzie wizualizować lądowanie na Księżycu, inni łatwiej wyobrażą sobie pozostałe dwie sceny. To pozwala ci się zorientować, jaką wyobraźnią dysponuje twoja grupa.

Poproś wszystkich, aby wstali i przeciągnęli się, zanim przejdą do kolejnego etapu. Teraz wszystkim łatwiej będzie się zrelaksować, a więc ta część ćwiczenia może być krótsza niż poprzednia.

Weź głęboki, przyjemny wdech, a przy wydychaniu zamknij oczy. Niech fala relaksacji przepływnie przez twoje ciało od czubka głowy po koniuszki palców stóp. Dobrze. Z każdym swobodnym oddechem odprężasz się coraz bardziej.

Wyobraź sobie teraz siebie na górnej kondygnacji oięknej klatki schodowej. Jest to najpiękniejsza klatka schodowa, jaką kiedykolwiek widziałeś. Skręca ona kikiem w dół do wspaniałego pokoju, pełnego pięknych •mtycznych mebli, które sprawiają wrażenie bardzo wygodnych.

Masz do pokonania dziesięć schodków. Połóż rękę la poręczy i wolno schodź, po jednym stopniu. Każdy .wój krok podwaja odprężenie, tak więc gdy dotrzesz io pokoju na dole, będziesz całkowicie, absolutnie zrelaksowany. Dziesięć. Z każdym oddechem od-oreżasz się bardziej. Dziewięć. Unosisz się i dryfujesz v cudownym, spokojnym stanie. Osiem. Coraz niżej niżej. Spokojny i rozluźniony. Siedem. Suniesz,jesz-:ze niżej. Sześć. Z każdym pokonanym stopniem po-

dwajasz odprężenie. Pięć. Jesteś już w połowie drogi Cztery. Dryfujesz jeszcze niżej. Trzy. Coraz niżej. Jesteś tak bardzo odprężony, rozluźniony. Dwa L. jeden.

Schodząc z ostatniego stopnia na piękny, gruby dywan we wspaniałym pokoju, czujesz się stokroć bardziej zrelaksowany niż kiedykolwiek przedtem. Zbliżasz się do wygodnego fotela i rozsiadasz się w nim, całkowicie spokojny i szczęśliwy.

W tym przyjemnym, spokojnym, zrelaksowanym stanie jesteś świadomy, że wszyscy codziennie doświadczamy wielu tysięcy myśli. Dokładnie od pięćdziesięciu do sześćdziesięciu tysięcy. Myśli te wpadają do naszych umysłów i wypadają, i zwykle pozwalamy im przychodzić i odchodzić, jak chcą. Rzadko próbujemy nad nimi zapanować.

Jednak dzisiaj zrobimy wyjątek. W pełni zapanujemy nad naszymi myślami, postugując się znaną mantrą. Jest to zaledwie jedno słowo: OM. Poproszę was, byście je mówili, a raczej wydechali z każdym wydechem przez następne kilka minut. Najpierw skoordynujemy wszyscy nasze oddychanie, więc gdy policzę do trzech, zrobimy razem wdech. Raz, dwa, trzy. Dobrze. Powiedzcie „OM” podczas wydechu. Dobrze. Powtórzcie wdech, a wydechając - mantrę. Dobrze. Róbcie to przez kilka minut. Nie będę wam teraz przeszkadzał, skoncentrujcie się na mantrze. Wrócę, kiedy pora będzie skończyć.

W rzeczywistości wcale nie wychodzisz. Siedzisz spokojnie, obserwując swoich uczniów wdychających i wydechających powietrze. Nie przetrzymuj ich jed-

nak, wystarczy, jeśli będą to robić przez trzy do pięciu minut.

W porządku, teraz przestaniemy wypowiadać mantrę, a kiedy policzę do pięciu, otworzycie oczy ożywieni i gotowi na wszystko.

Raz i dwa, i trzy, i cztery i pięć.

Jesteście w pełni rozbudzeni i czujecie się wspaniale.

Zaczekaj, aż wszyscy powrócą, a potem poproś każdego po kolei, by opowiedział grupie o swoich przeżyciach podczas tego ćwiczenia. Zaskoczy cię różnorodność wypowiedzi. Niektórzy czuli lęk, inni nie posiadali się z radości. Zdarza się, że ktoś niczego nie doświadczył. Czasami jedna osoba lub dwie przeżywają częściową podróż astralną. Większość widzi kolory lub wzory przesuwane się przed oczami. Niektóre osoby mają wrażenie opadania, co często sygnalizuje początek podróży astralnej.

Potem zróbcie sobie co najmniej dziesięciminutową przerwę. Pozwala to na rozprostowanie nóg, pójdźcie do toalety i porozmawianie z innymi na temat tego, co się do tej pory wydarzyło.

Niech uczestnicy napiją się soku owocowego lub wody, ale nie wolno pić herbaty, kawy ani alkoholu. Nie wolno również palić papierosów, marihuany i zażywać innych substancji odurzających. Lepiej nic nie jeść w tym czasie, ale jeżeli ktoś musi coś przekąsić, niech zje jakiś owoc. Należy szczególnie unikać czekolady.

Gdy wszyscy gotowi są kontynuować ćwiczenie, opowiedz im coś o ciele astralnym, przypominając, że jest

ono zawsze połączone z ciałem fizycznym. Podkreśl, że z łatwością może zostać w każdej chwili cofnięte do ciała fizycznego.

Tym razem relaksacja jest jeszcze łatwiejsza i szybsza. Poproś, aby wszyscy położyli się albo usiedli i zamknęli oczy. Potem niech wyciągną ręce przed siebie. Ci, którzy leżą na plecach, podniosą ręce do góry.

Policzę od pięciu do jednego. Gdy dojdę do jednego, opuście ręce wzdłuż tułowia i pozwólcie, aby fala odprężenia przepłynęła przez was na wskroś, od czubka głowy po koniuszki palców stóp. Pięć. Cztery. Trzy. Dwa. Jeden.

Przyglądaj się, kiedy wszyscy opuszczają ręce wzdłuż ciała. Niektórym opadną one błyskawicznie, niczym ręce szmacianej lalki. Inni natomiast będą je opuszczać powoli, co wskazuje, że nie są jeszcze w pełni zrelaksowani. Podchodź do tych osób po kolei i wysoko unieś obie ich ręce, potrzyмай je w swoich i delikatnie nimi potrząsaj, powtarzając: „Odpnę się, odpnę się, odpnę się”. Zorientujesz się, że ich ręce wyraźnie się rozluźniają. Kiedy już czujesz, że nadeszła odpowiednia pora, puść je, a opadną bezwładnie. Ci, którzy odpnęli się bardzo szybko, pomyślą po prostu, że twoje słowa skierowane są do grupy, a nie do poszczególnych osób. Kiedy jesteś pewien, że wszyscy są zrelaksowani, możesz kontynuować.

Każdy z nas ma sobowtóra astralnego. Jest on kopią ciała fizycznego i może w ułamku sekundy odbyć podróż do każdego miejsca wszechświata. My też oddzielimy nasze ciała astralne od fizycznych zaledwie w ciągu krótkiej chwili.

Pomyśl *świadomie o swoim czole, o pwikcie tuż nad oczami, zwanym „trzecim okiem”*. Koncentrując się na tym miejscu, wyobraź sobie, że ono się obraca, najpierw powoli, potem coraz szybciej i szybciej, aż nabierze pędu. Zauważ, że możesz osiągnąć dowolną prędkość.

Teraz chciałbym, żebyś sobie wyobraził mgiełkę lub wiązkę światła wychodzącą z trzeciego oka. Gdy gęstnieje, przypomina lekki, puszysty obłoczek. W miarę jak zbiera się coraz więcej mgły, zdaje się ona przybierać twój kształt, aż utworzy replikę ciebie, o rzeczywistych wymiarach, z tej lekkiej, niemal przezroczystej wiązki. Zauważ, że jest ona z tobą połączona przez trzecie oko.

Zwróć uwagę, że możesz ją schować, wciągając, kiedy zechcesz. Wizualizuj jej znikanie, gdy wraca do twojego ciała fizycznego przez trzecie oko.

Już jej nie ma. Wizualizuj, jak wraca, tym razem znacznie szybciej. Ćwicz jej wchodzenie i wychodzenie kilka razy.

Nie mów nic przez kilka minut, kiedy ćwiczą.

Dobrze. Oddaj ją swojemu ciału fizycznemu, bo będziemy już wracać. Twój astralny sobowtór już wrócił i ty powrócisz do pełnej świadomości, gdy policzę od jednego do pięciu.

Raz, dwa, trzy, cztery, pięć.

Poproś wszystkich o opisanie, co czuli lub widzieli podczas doświadczenia. Będą to naprawdę interesujące wypowiedzi. Niektórzy wybrali się w podróż astralną podczas przerwy, którą zaaranżowałeś, dając im czas na eksperymentowanie. Do tego etapu wszyscy powinni umieć wizualizować swoje ciała astralne.

Jeśli jednej lub dwu osobom jeszcze się to nie udało, daj pozostałym dziesięcio- lub piętnastominutową przerwę i szybko powtórz tę część dla tych, którzy tego potrzebują. Zgodnie z twoim planem wszyscy powinni wizualizować swojego astralnego sobowtóra, zanim przejdziesz do etapu końcowego, czyli samej podróży astralnej.

Końcowe ćwiczenie relaksacji jest najłatwiejsze ze wszystkich. Po prostu poproś uczestników, aby wyciągnęli ręce jak przedtem, zamknęli oczy, a gdy są już gotowi, poleć im opuścić ręce, a natychmiast poczują się w pełni zrelaksowani. Obserwuj ich, gdy to robią, na wypadek gdybyś musiał komuś pomóc w osiągnięciu pełnego relaksu.

Kiedy skończą, zaczekaj kilka sekund, a potem kontynuuj.

Dobrze. Jesteś już całkowicie zrelaksowany i każdy oddech wprowadza cię coraz głębiej w przyjemny stan odprężenia.

Pobudź teraz swoje trzecie oko. Obserwuj, jak się obraca, a następnie wypuść swojego astralnego sobowtóra. Gdy się pojawia, obserwuj, jaki przybiera kształt. Jeśli chcesz, możesz go odesłać z powrotem, a potem znów sprowadzić, ale nie ma takiej potrzeby, skoro już wiesz, że to potrafisz.

Pomyśl o swoim świadomym umyśle. Może się okazać, że musisz go wyciszyć, powtarzając sobie po cichu mantrę. Gdy jesteś gotów, prześlij swój świadomy umysł do astralnego sobowtóra. Jest to łatwiejsze, niż się wydaje. Po prostu wizualizuj go wewnątrz twojego astralnego sobowtóra

Przerwa.

Już tam jest.

Wyobraź sobie swoje ciało astralne w rogu pokoju. W którymkolwiek rogu. Po prostu wybierz to miejsce, a twój astralny sobowtór natychmiast się tam znajdzie. Zauważ, że nadal pozostajesz w kontakcie ze swoją świadomością, chociaż Jest teraz oddalona od ciebie o kilka metrów.

Srowadź swojego astralnego sobowtóra, niech będzie obok ciebie. Za chwilę poproszę, żebyś pomyślał o miejscu, które chcesz odwiedzić, a twoje astralne ciało natychmiast się tam znajdzie. Lecz ciało fizyczne będzie całkowicie bezpieczne i ciało astralne może natychmiast powrócić, gdyby pojawiło się jakieś zagrożenie, chociaż jest to mało prawdopodobne.

Po powrocie poleż spokojnie przez minutę lub dwie, zanim otworzysz oczy, a potem zachowaj ciszę, ponieważ niektórzy mogą być jeszcze poza swoimi ciałami w porządku. Pomyśl dokąd chcesz się wybrać, i... leć tam!

Praktycznie twoje zadanie dobiegło końca. Nie spuszcжай nikogo z oczu i dopilnuj, żeby ci, którzy wrócili pierwsi, zachowali ciszę i nie przeszkadzali innym, którzy nadal przebywają poza ciałem.

Dość często się zdarza, że jedna osoba czy dwie pozostają oddalone znacznie dłużej niż pozostałe. Jeśli trwa to dłużej niż pięć minut, licząc od chwili powrotu innych uczestników, musisz łagodnie sprowadzić je z powrotem w ciała fizyczne.

Bawiłeś się świetnie. Ale pora już wracać do twojego świadomego umysłu. Wiesz jednak, że od tej pory będziesz mógł opuścić swoje ciało, ilekroć zechcesz. Ale teraz wracasz, wracasz, wracasz do swojego ciała

Jizycznego. Już w nim Jesteś. Jesteś z powrotem w swoim ciele fizycznym.

Przerwij na pół minuty.

Gdy policzę do pięciu, otworzysz oczy i poczujesz się świetnie po tym wszystkim, czego doświadczyłeś. Raz - masz doskonałą pamięć, pamiętasz absolutnie wszystko, co się wydarzyło, gdy cię tu nie było. Dwa - czujesz się lepiej niż kiedykolwiek w ciągu wielu lat. Trzy - uświadamiasz sobie, gdzie Jesteś i Jaka atmosfera panuje w tym pokoju. Cztery - czujesz się wspinalnie. Pięć - otwierasz oczy i czujesz się bosko!

Zaskoczą cię historie, które usłyszysz. Różnorodność odwiedzanych miejsc nigdy nie przestaje mnie zadziwiać. Niektórzy będą podróżowali do miejsc tak odległych, jak tylko to możliwe, choć w rzeczywistości pozostają przecież na Ziemi. Inni podczas podróży badają dziwne krainy fantazji. Jeszcze inni mogą pozostać w pokoju. Będą też tacy, którzy wyruszą w drogę, ale potem zdenerwują się i natychmiast wrócą. Niektórzy wybiorą się do miejsc, które chcieli odwiedzić, ale okaże się, że dotarli do innych, zupełnie przypadkowych. Niemal wszyscy podkreślą, ile radości dało im to doświadczenie. Tylko z rzadka ktoś stwierdzi, że było ono przykre. Najczęściej wszyscy będą chcieli je powtórzyć.

Powiedz im, że mogą to zrobić. Wystarczy, że się zrelaksują, otworzą trzecie oko, pozwolą się wyłonić swojemu astralnemu sobowtórowi i wyruszą w podróż. Strach znika już po pierwszej wyprawie astralnej. W rezultacie większość ludzi z łatwością powtarza to doświadczenie we własnym domu.

Możesz pomóc wielu osobom, ucząc ich podróżowania astralnego. Nikomu nie należy tego narzucać, ale w sprzyjającej sytuacji i przy nadarzającej się okazji chętnie pomożesz innym cieszyć się wolnością i swobodą, których sam doświadczasz.

Rozdział trzynasty

Eksperymenty w zakresie widzenia na odległość

Widzenie na odległość pod wieloma względami przypomina podróż astralną. Świadomość danej osoby odwiedza jakieś miejsce, a później potrafi zrelacjonować swoje doznania. Ale to nie to samo co prawdziwa podróż astralna. Człowiek widzący na odległość pozostaje w swoim ciele, przez cały czas zachowując pełną świadomość.

Widzenie na odległość jest obecnie przedmiotem wnikliwych badań naukowych, ale właściwie praktykowano je od dawna. Już w 1888 roku dr Alfred Backman przeprowadzał w Szwecji testy na osobach poddawanych hipnozie. Wyniki różniły się u poszczególnych osób, lecz jeden eksperyment był szczególnie godny uwagi.

Dr Backman poddał hipnozie pewną młodą dziewczynę o imieniu Alma i poprosił ją, aby mentalnie odwiedziła naczelnego dyrektora aeroklubu w Sztokholmie i sprawdziła, czy jest w domu. Alma, wciąż jeszcze zahipnotyzowana, stwierdziła, że dyrektor sie-

dzi właśnie przy stole w swoim gabinecie. Opisała, co leży na stole, wspominając między innymi o pęku kluczy. Dr Backman poprosił ją, żeby potrząsnęła kluczami i położyła dyrektorowi rękę na ramieniu, by sprawdzić, czy zwróci na siebie jego uwagę. Alma zrobiła to trzykrotnie i była przekonana, że dyrektor zdawał sobie sprawę z jej obecności.

Dyrektor, który nie miał pojęcia, że będzie poddany doświadczeniu, potwierdził, co się stało. Pracował przy stole i nagle zauważył pęk kluczy. Zastanawiał się, kto je tam położył. Rozmyślając o tym, ujrzał w przelocie kobietę i wziął ją za służącą. Kiedy za drugim razem dostrzegł ją kątem oka, zawołał ją i wstał zza stołu, chcąc sprawdzić, co ona robi. Jednak nikogo nie zobaczył, a kiedy sprawdził dokładniej, doszedł do wniosku, że w ogóle nikogo nie było wtedy w pokoju.

Trzeba przyznać, że nie jest to najlepszy przykład widzenia na odległość, ponieważ Alma była zahipnotyzowana w czasie eksperymentu. Opisałem tę historię dlatego, że pokazuje ona, iż już ponad 100 lat temu naukowcy interesowali się tym zagadnieniem.

Betty Shine, słynna angielska uzdrowicielka i wizjonerka, zaczęła widzieć na odległość już jako dziecko. Podczas wojny ewakuowano ją z Londynu, czuła się więc osamotniona i tęskniła za domem. Okazało się jednak, że może zamknąć oczy i odwiedzić swoją matkę, by sprawdzić, co ona robi. Z czasem mogła również odwiedzać przyjaciół i ulubione miejsca. Wiele lat później, kiedy mieszkała wraz z córką w Hiszpanii, Dbie praktykowały widzenie na odległość: ich umysły podróżowały do pobliskich barów i kawiarni, by sprawdzić, czy jest tam któryś z ich przyjaciół.

Tego typu eksperymenty pozwalają uzyskać wprawę, przy czym łatwo ocenić ich wyniki. Z czasem będziesz je przeprowadzał bardzo szybko. Jeśli chcesz odwiedzić jakieś miejsce, najpierw usiądź spokojnie, zamknij oczy i pozwól, aby twój umysł powędrował tam przed tobą. Zobacz, co się dzieje i kto tam jest. Kiedy dotrzesz na miejsce, od razu się zorientujesz, że ci się udało.

Nie martw się, jeśli twoje wyniki nie będą jednoznaczne. Może się okazać, że uzyskasz zdumiewająco dobre efekty w trzech lub czterech przypadkach pod rząd, a potem złe w kilku następnych. Przecież wiadomo, że nawet profesjonaliści czasami się mylą. Może istnieje jakaś przyczyna niepowodzeń, na przykład poganiano cię i poświęciłeś ćwiczeniu za mało czasu. Może niepokoiłeś się o kogoś lub o coś. Albo byłeś przemęczony. Nie przejmuj się, spokojnie podchodź do wszelkich niepowodzeń. Dobrze jest notować wszystkie próby i wysiłki, abyś mógł ocenić swoje wyniki po trzech lub czterech miesiącach, a nie pojednym czy dwóch dniach. Ponadto przegląd notatek i osiągniętych sukcesów podbudowuje twoje ego.

Widzenie na odległość może być bardzo praktyczne. Kilka lat temu moja rodzina zastanawiała się, gdzie spędzić wakacje. Mentalnie odwiedziłem różne miejsca, które braliśmy pod uwagę, i wybrałem takie, które wydawało się oferować wszystko, o czym marzyliśmy. Spędziliśmy bajeczne dziesięć dni wakacji, przy czym doświadczałem uczucia *deja. vu* za każdym razem, gdy pojechaliliśmy do miejsc, które uprzednio odwiedziłem podczas widzenia na odległość.

Betty Shine posługuje się widzeniem na odległość w uzdrawianiu, ratując ludziom życie. Pewnego dnia odwiedziła mentalnie swoją pacjentkę, oddaloną od niej o setki kilometrów. Wchodząc do domu owej kobiety, ujrzała ją w bardzo złym stanie, siedzącą u stóp schodów. Betty zadzwoniła do jej córki i opowiedziała, co zobaczyła. Kiedy owa córka skontaktowała się z nią, okazało się, że matka spadła wcześniej ze schodów i właśnie zabrano ją do szpitala. Gdyby Betty nie zobaczyła jej na odległość, prawdopodobnie ta pani by umarła.

Widzenie na odległość odnosi skutek niezależnie od czasu i przestrzeni. Joseph McMoneagle zajmuje się tym zjawiskiem niemal od dwudziestu lat i prowadzi własną firmę. Pewnego razu podano mu konkretne miejsce, datę i godzinę, po czym dokładnie opisał osobę, samochód i otoczenie, ale po kilku minutach oświadczył: „Coś się zmieniło. Sądzę, że ten człowiek nie żyje”. Kiedy zapytano Josepha, dlaczego tak sądzi, odparł, że ta osoba teraz unosi się poziomo i dryfuje w stronę „czarnej czeluści”. Test sprawdził się w stu procentach, ponieważ poproszono Josepha, by zobaczył na odległość człowieka, który zginął w wypadku samochodowym. Proszono go o jego opis tak, jak wyglądał trzy minuty przed wypadkiem.

Na czym polega widzenie na odległość? Ciekawostką jest, że naukowcy skłonni są zaakceptować to, co osoby o zdolnościach parapsychicznych znają od tysięcy lat. Osoby te uważają, że możemy się podłączyć mentalnie do kronik Akaszy, stanowiących zbiór wszystkich doświadczeń i zjawisk, jakie wystąpiły od jarania dziejów. Mając zdolność widzenia na odległość

można dotrzeć do tego źródła i w konsekwencji znaleźć odpowiedzi, których szukamy. Kroniki Akaszy są niezależne od miejsca i czasu. Naukowcy zakładają istnienie macierzy nazwanej „Wirtualną Rzeczywistością”, od której można uzyskać wszystkie odpowiedzi. Czy to nie brzmi identycznie jak kroniki Akaszy?

Służby wojskowe popierają zainteresowania uczonych widzeniem na odległość, ponieważ może ono dostarczyć istotnych, szczegółowych informacji o zamiarach wroga. W tym celu Agencja Wywiadowcza Obrony zatrudniła ludzi o takich zdolnościach do programu Stargate. Niestety, prasa zrobiła sensację z tego, co miało stanowić poważne próby, więc ewentualne eksperymenty trzeba będzie w przyszłości prowadzić w tajemnicy, przynajmniej do czasu, gdy będzie można ujawnić wyniki.

Co ciekawe, osoby o zdolnościach parapsychoicznych nie zawsze dobrze sobie radzą z widzeniem na odległość, ponieważ przeszkadzają im wrażenia psychiczne. W rezultacie najlepsi, przynajmniej dla celów militarnych, są ci, którzy są zdyscyplinowani i posłuszni rozkazom. Są specjalnie dobierani i szkoleni. Musi minąć co najmniej rok, zanim któryś z nich będzie regularnie osiągać dobre wyniki.

Oczywiście widzenie na odległość można wykorzystywać w wielu innych dziedzinach. Na przykład badacze kosmosu mogą się więcej dowiedzieć o warunkach i możliwościach lotów załogowych na inne planety. Można również przewidzieć zamierzenia głowy danego państwa. Byłoby to przydatne, ale wyobraźcie sobie do czego mogłoby doprowadzić, zważywszy na chwiejność rządów na świecie. Widzenie na odległość

znacznie ułatwiłoby długofalowe prognozowanie pogody. Za jego pomocą można by przewidzieć, jaka będzie pogoda za dwa lub trzy lata. Nieograniczone są zastosowania tej zdolności w biznesie. Posługując się widzeniem na odległość, ktoś szukający nowego pomysłu mógłby sięgnąć w przyszłość i sprawdzić zastosowanie produktów, które teraz są niedostępne.

Jestem przekonany, że w ciągu kilku następnych lat wiele usłyszymy na temat tej umiejętności, ponieważ służby wojskowe posługują się nią coraz częściej.

Jeśli któryś z twoich przyjaciół chciałby poeksperymentować z widzeniem na odległość, możecie wykonać kilka pierwszych testów, jakie naukowcy przeprowadzili w tej dziedzinie.

Jedna osoba wyruszy w drogę samochodem. Wybierze miejsce przeznaczenia dopiero wtedy, gdy rozstanie się z drugą osobą. Ma to zapobiec nieumyślnemu, telepatycznemu odebraniu jej myśli przez przyjaciela. Jadący samochodem będzie się kręcić w kółko, aż zatrzyma się w jakimś miejscu w pewnym z góry określonym czasie. Rozejrzy się wokoło, ale nie będzie się koncentrować na wysyłaniu myśli do przyjaciela. Choć i tak ów przyjaciel w pewnym sensie odgrywa rolę odjorcy, osoba, która dojechała na miejsce, nie próbuje być nadawcą, bo w ten sposób byłby to test na telepatię.

W uzgodnionym czasie osoba, która pozostała, relaksuje się. Warto zastosować progresywną relaksację, następnie koncentruje się na mentalnym zlokalizowaniu pierwszej osoby. Powinna zanotować wrażenia, by locje później zweryfikować. Może też rysować obrazki ab wykresy ilustrujące miejsce pobytu partnera. Za-

miast zapisywać impresje, można również dyktować myśli i odczucia i nagrać je na kasetę.

Po powrocie tej drugiej osoby będziesz mógł sprawdzić, w jakim stopniu te impresje pokrywają się z rzeczywistością. Zamieniajcie się rolami i róbcie notatki, abyście mogli obserwować postępy.

Za pierwszym razem można celowo ograniczyć zakres opcji. W takim przypadku osoba wyjeżdżająca pojechałaby do jednego z, powiedzmy, sześciu miejsc, a osoba dokonująca widzenia na odległość określiłaby, które to miejsce. Później, gdy nabierzecie wprawy i doświadczenia, możecie poszerzyć zakres możliwości, aż ostatecznie staną się one nieograniczone.

Na początku eksperymentów przeprowadzanych w Instytucie Badawczym SRI wybierano zawsze miejscowości w rejonie Zatoki San Francisco. Kiedy ciągle poszerzanie zaplanowanego obszaru stało się zbyt kosztowne, zaczęto się posługiwać współrzędnymi na mapie, co oznaczało, że można było wybrać dowolne miejsce na świecie. Do późniejszych testów włączono fotografie z różnych miejsc. Wybierano jedną na chybił trafił i badana osoba próbowała opisać fizyczne cechy tego miejsca.

Nie przedłużaj eksperymentu podczas jednej sesji. Utrzymuj pogodną atmosferę, rób wszystko w tonie zabawy. Co ciekawe, lepsze wyniki osiągniesz, podchodząc do tego typu testów z humorem. Zachowaj notatki z każdego testu. Przekonasz się, że liczba sukcesów będzie zdumiewająco wzrastać.

* Na ten temat zob. Dale Graff, *Postrzeganie pozazmysłowe. Odkrycia amerykańskiego programu badań STARGATE*, przeł. Wanda Grajkowska, Wydawnictwo MEDIUM, Warszawa 1999.

Rozdział czternasty

Numerologia a podróż astralna

Nigdy nie widziałem żadnych opracowań na temat związków pomiędzy numerologią a podróżą astralną. Sam odkryłem taki związek całkiem przypadkowo. Prowadząc zajęcia poświęcone rozwojowi zdolności parapsychoicznych, w jednej z moich grup poświęciłem kilka tygodni na badanie numerologii, zanim zaczęliśmy eksperymentować z podróżą astralną. Któraś studentka stwierdziła, że w pewne „dni osobiste” łatwiej jej odbywać podróże astralne niż w inne. Inna odkryła to samo.

Ostatecznie uczestnicy zajęć uzgodnili, że będą robić notatki, by porównać wyniki. Na pierwszych zajęciach wszyscy osiągnęli niemal identyczne rezultaty. Jednak później pojawiły się różnice. Identyczne wyniki z pierwszych zajęć tłumaczyłem sobie tym, że dwie osoby rwierzyły się ze swoich doznań pozostałym, którzy po Drostu nastawieni byli na to, by je powielić.

Jednak wystąpiły ciekawe podobieństwa. Okazało się, że większości osób rzeczywiście łatwiej było odbyć podróż astralną w pewne dni, a znacznie trudniej w inne.

Żeby to dobrze wytłumaczyć, muszę się odwołać do podstawowych wiadomości z numerologii. Numerologia jest badaniem cykli. Żyjemy w dziewięcioletnich cyklach, możemy też śledzić cykle w odniesieniu do poszczególnych miesięcy i dni. W Indiach spotkałem numerologów, którzy udzielają ludziom porad w określone godziny, i chociaż jestem przekonany, że kierują się słusznymi pobudkami, czuję, że posuwają się zbyt daleko, gdyż wibracje są wtedy niezmiernie słabe.

W numerologii obliczamy liczbę naszego roku osobistego, dodając do bieżącego roku liczbę miesiąca i dnia urodzenia i redukując odpowiedź do jednej cyfry. Oto przykład:

Charlotte urodziła się 12 marca. W 1998 była w 6 roku osobistym.

3	(miesiąc)
12	(dzień)
<u>1998</u>	(rok, biorąc 1998 za przykład)
2013	$2 + 0 + 1 + 3 = 6$

Oto inny przykład. Philip urodził się 28 kwietnia.

4	(miesiąc)
28	(dzień)
<u>1998</u>	(rok)
2030	$2 + 0 + 3 + 0 = 5$

Philip był w 5 roku osobistym w 1998 roku. Lata osobiste obracają się w dziewięcioletnich cyklach. Czyli że w 1999 roku jest on w 6 roku, w 2000 będzie w 7 roku, w 2001 w 8 roku, w 2002 w 9 roku, po czym w 2003 roku zacznie cykl od nowa 1 rokiem.

Rok osobisty

Każdy rok osobisty ma pewne znaczenie.

- 1 rok osobisty.** Jest to rok nowych początków, ponieważ właśnie rozpoczyna się nowy dziewięcioletni cykl doświadczeń. Dana osoba będzie pełna entuzjazmu, energii, radości życia i będzie chciała coś uruchomić, zacząć.
- 2 rok osobisty.** To rok cierpliwego wyczekiwania. Ponieważ trudno jest jednocześnie czekać i pozostawać cierpliwym, dla niektórych osób może to być czas wyczerpujący pod względem emocjonalnym. Jest to okres konsolidowania ekspansywnych początków 1 roku i sprowadzania ich z powrotem do bardziej wykonalnych proporcji.
- 3 rok osobisty.** To rok zabawy. Choć w tym okresie dana osoba prawdopodobnie będzie musiała ciężko pracować, skoncentruje się na niefrasobliwych, beztroskich czynnościach. Ten rok świetnie nadaje się do zawierania przyjaźni, spędzania czasu z dawnymi przyjaciółmi, podejmowania nowych zainteresowań, zabawiania innych i bycia zabawianym.
- 4 rok osobisty.** To rok ciężkiej pracy. Człowiek może się czuć osaczony i ograniczony. Jednak może to być dobry rok, jeśli wytyczymy sobie konkretny cel i wytrwale będziemy dążyć do jego osiągnięcia.
- 5 rok osobisty.** Rok zmian i urozmaicenia, dobry czas na zmianę wszystkiego. Niektóre z tych zmian mogą być celowe, ale inne - zupełnie nieocze-

kiwane. To dobry okres do podróży i do rozwijania niezwykłych zainteresowań.

- 6 rok osobisty.** To rok obowiązków domowych i rodzinnych. Inni ludzie - rodzina w szerokim znaczeniu tego słowa - będą potrzebowali pomocy, rad i ramienia do wsparcia. Ten okres sprzyja wszystkim sprawom domowo-rodzinnym. Jest dobry zarówno do zawierania małżeństw, jak i do rozwodów. W tym czasie warto również kupować albo odnawiać dom i decydować się na dziecko.
- 7 rok osobisty.** To spokojniejszy rok. Potrzeba czasu na przemyślenie spraw i wytyczenie planów. Jest to okres cichych przyjemności, a zarazem kontynuowania edukacji i nawet poważnego zdobywania wiedzy. To również właściwa pora na zgłębianie zainteresowań duchowych i metafizycznych.
- 8 rok osobisty.** To rok pieniędzy, sprzyjający wszelkim działaniom finansowym. W rezultacie jest to dobry rok do podejmowania inwestycji, proszenia o podwyżkę oraz kupowania i sprzedawania. Jest to zawsze rok ciężkiej pracy, potrzeba więc czasu na odpoczynek i relaks.
- 9 rok osobisty.** Ten rok kończy cykl doświadczania. Zwykle jest to okres przyjemny, ale występują w nim też elementy melancholii. Wynika to stąd, że jakaś część osobowości ogląda się wstecz, by zażegnać sprawy, które już się przeżyły. Nie są to nigdy łatwe decyzje; wszyscy mamy tendencję do kurczowego trzymania się rzeczy, których naturalny czas już się skończył.

Ale w ciągu tego roku wybiegamy również w przyszłość i planujemy. Nie można wykluczyć pewnych pomyłek, lecz przed końcem roku dana osoba będzie miała jasny obraz tego, co chce robić w następnym cyklu, i przystąpi do stosownych działań w 1 roku osobistym.

Miesiąc osobisty

Miesiąc osobisty określamy, dodając liczbę roku osobistego danej osoby do liczby aktualnego miesiąca i redukując wynik do jednej cyfry.

Dla Charlotte rok 1999 jest 7 rokiem osobistym. W styczniu była w 8 miesiącu osobistym (7 rok osobisty] +1 [styczeń] = 8). Luty był dla niej 9 miesiącem osobistym (7 + 2 = 9), marzec był 1 miesiącem osobistym (7 + 3 = 10, 1 + 0 = 1) i tak dalej. Oczywiście ponieważ jest 9 miesięcy osobistych i 12 miesięcy salendarzowych, każdego roku trzy liczby powtarzają się. Miesiące osobiste występujące w styczniu, lutym i marcu powtórzą się w październiku, listopadzie i grudniu. A zatem grudzień będzie dla Charlotte drugim 1 miesiącem osobistym tego roku (7 [rok osobisty] t-1 + 2 [miesiąc roku] = 10, i 1 + 0 = 1).

Znaczenie każdego miesiąca osobistego jest takie jak znaczenie lat osobistych, ale ma mniejszą moc wpływ. Jest tak dlatego, że tonacja liczby roku osobistego zdominuje mniejsze liczby (osobiste miesiące dni), a także dlatego, że skutek liczby trwa tylko jeden miesiąc, a nie cały rok.

Dzień osobisty

Dzień osobisty znajdujemy, dodając do cyfry dnia miesiąca kalendarzowego cyfrę miesiąca osobistego.

W styczniu 1998 roku Charlotte była w 8 miesiącu osobistym. W rezultacie 1 stycznia była w 9 dniu osobistym (8 [miesiąc osobisty] + 1 [dzień miesiąca] = 9).

Podobnie 24 stycznia była w 5 dniu osobistym

(8 [miesiąc osobisty] + $2 + 4$ [dzień miesiąca] = 14 , i $1 + 4 = 5$).

Dni osobiste a podróż astralna

Pierwsza grupa, w której badałem tę kombinację, stwierdziła, że w dwa dni osobiste znacznie łatwiej jest opuścić ciało niż w pozostałe. Są to dni 5 i 7.

Łatwo to zrozumieć, ponieważ 5 reprezentuje wolność, czyli w tym przypadku uwolnienie się od ciała fizycznego, natomiast 7 reprezentuje duchowość.

Inne grupy wybrały wprawdzie te same dni, ale dodały do nich dni 3 i 9. Trójka oznacza autoekspresję i zabawę, natomiast dziewiątka - zakończenie. Niełatwo było to zrozumieć. Być może ciało astralne reprezentowało tę część osoby, która wybiegała w przyszłość, podczas gdy ciało fizyczne oglądało się wstecz.

Moi uczniowie stwierdzili, że trudniej im się podróżuje astralnie w dni 2, 4 i 6. Z początku nie mogłem zrozumieć 2 dnia, ponieważ dwójka oznacza intuicję. Ale jednocześnie wskazuje ona na bliskie związki i ciepłe wyczekiwanie. Może w dni osobiste 2 powinniśmy raczej zadbać o naszych bliskich, zamiast wyruszać w podróż astralną.

Cztery oznacza ograniczenia. Łatwo zrozumieć, w jaki sposób dzień osobisty może nas hamować.

Sześć reprezentuje obowiązki domowo-rodzinne. Prawdopodobnie oznacza to, że należy raczej poświęcać czas i energię na pomaganie naszym bliskim niż na podróże astralne.

Pozostałe dni (118) określono jako ani dobre, ani złe.

Ograniczyłem moje eksperymenty do własnych uczniów i mogę stwierdzić, że oprócz pierwszej grupy wszystkie pozostałe osiągały podobne wyniki.

Sprawdź to na sobie i zobacz, czy to samo sprawdza się w twoim przypadku. Jeśli masz kłopoty z podróżowaniem astralnym, wypróbuj różne eksperymenty w dni osobiste 3, 5, 7 i 9. Może się okazać, że bezwiednie utrudniałeś sobie sytuację, eksperymentując w trudniejsze dni osobiste.

Rozdział piętnasty

Zakończenie

Do tej pory powinieneś już mieć znacznie lepsze wyobrażenie o tym, czym właściwie jest podróż astralna. Jeśli dotychczas sam jeszcze nie podróżowałeś astralnie, wróć do podróży mentalnej. Kiedy ci się uda, przejdź do rozdziału szóstego i eksperymentuj z opisaną w nim metodą. Następnie, bez względu na to, w jakim stopniu odniosłeś sukces, wypróbuj różne metody opisane w rozdziałach dziewiątym, dziesiątym i jedenastym. Może znajdziesz metodę łatwiejszą, która sprawi ci więcej radości. Osobiście lubię eksperymentować różnymi metodami i ty również możesz się przekonać, czy taka różnorodność ci odpowiada. Może się jednak okazać, że znajdziesz tylko jeden sposób, który odpowiada twoim potrzebom. Nie ma żelaznych reguł.

Dodatkową korzyścią, jaką odniesiesz w pracy z podróżą astralną, będzie znaczny rozwój twoich zdolności parapsychicznych. Wiele osób przyznawało, że ogromnie wzrosła ich intuicja i świadomość, gdy nauczyły się podróżować astralnie.

Ponadto będziesz znacznie mniej podatny na stres i poprawi się jakość twojego życia, ponieważ z łatwo-

ścią będziesz się relaksować i rozluźniać, gdy tylko zechcesz. Jest to szczególnie przydatne w dzisiejszym świecie, gdzie wszystko toczy się w przyspieszonym tempie, a poza tym zyskasz dzięki temu wiele dodatkowych lat życia.

Zupełnie przestaniesz się bać śmierci, gdyż zrozumiesz, że śmierć jest tylko ostateczną podróżą astralną, która przeniesie cię w szeroki, nowy świat doświadczeń.

Rozwiniesz się ogromnie w sferze duchowej, psychicznej i umysłowej. Bezpośrednim skutkiem tego rozwoju będą twoje harmonijne związki ze wszystkimi napotkanymi ludźmi, co również przyczyni się do większych sukcesów.

Żadna z tych rzeczy nie nastąpi z dnia na dzień, ale mogę ci przyrzec, że doczekasz się efektów. Bądź cierpliwy. Nie próbuj na siłę wychodzić z ciała. Odpręż się i pozwól, by to się stało, a będziesz zdumiony postępem, jakiego dokonałeś w świecie astralnym.

Dodatek

Medytacja czakr

Starożytni pisarze sanskryccy nazwali siedem ośrodków energii usytuowanych wzdłuż kręgosłupa czakrami, czyli słowem oznaczającym koło albo lotos. Czakry są zwykle odprężone, jakby uśpione i pełne ukrytej energii. Kiedy jednak stymuluje się je przez medytację, ich promienie energetyczne zwracają się ku górze.

Medytacja pobudza również *kundalini*, zwaną też „ogniem węża”. Kundalini jest dynamiczną siłą duchową, wywodzącą się z czakry podstawy. Kundalini często przedstawiana jest w postaci zwiniętego w środku tej czakry węża, w każdej chwili gotowego do akcji. Wąż przez tysiące lat uznawany był za symbol seksu, a zatem kundalini stymuluje narządy płciowe, wytwarzając spermę i jajeczka. Niewielka jej część przesuwana się również w górę ciała, pobudzając kreatywność mózgu. W medytacji czakr ta energia może się zwinąć w spiralę, która sięga przez poszczególne czakry do szczytnki, wywołując na chwilę transcendentną iluminację. Trzeba długo praktykować, żeby osiągnąć ten stan, ale warto wytrwać. Z czasem ta zdolność spotę-

guje twoją percepcję intuicyjną, zdolności uzdrowicielskie i duchowe zrozumienie oraz rozluźni ciało fizyczne, dzięki czemu znacznie łatwiej ci będzie podróżować astralnie.

Medytacja

1. Połóż się lub usiądź wyprostowany. Musi ci być wygodnie, kręgosłup ma być prosty, dlatego leżenie płasko na podłodze jest lepsze niż w łóżku, a zwykłe krzesło lepsze niż fotel z odchylanym oparciem.
2. Oddychaj powoli i równomiernie przez nos. W moim przypadku najlepiej się sprawdza wdychanie z liczeniem do czterech, wstrzymywanie oddechu przy kolejnym liczeniu do czterech, a następnie wydychanie przy liczeniu do sześciu. Po kilku minutach robimy wydech, licząc do ośmiu.
3. Skoncentruj się na podstawie kręgosłupa. Wizualizuj czakrę podstawy jako wirujący krąg czerwonej energii. Kiedy zobaczysz to wyraźnie w swoim umyśle, poczuj żółty kwadrat w środku czerwonego kręgu. Wewnątrz żółtego kwadratu jest niebieski trójkąt. To dom węża. Jeśli masz duże zdolności wizualizacyjne, możesz wizualizować tego węża zwiniętego trzy i pół raza wewnątrz trójkąta. Uświadom sobie niewiarygodną moc tego centrum energii. Może zdołasz odczuć, jak jego ciepło i energia obejmują każdą cząstkę twojego ciała.
4. Skoncentruj się teraz na czakrze krzyżowej, mniej więcej 2,5 centymetra poniżej pępka. Wizualizuj ją jako wirującą pomarańczową kulkę. Wewnątrz barwy pomarańczowej znajduje się błękitny półksiężyc, odwrócony poziomo, tak że tworzy poje-

mnik. Wdychając, wizualizuj ten pojemnik napełniany czystym uzdrawiającym płynem. Podczas wydechu poczuj, jak uzdrawiający płyn rozprzestrzenia się po całym twoim ciele, dostarczając ci nieograniczonej energii.

5. Do tego czasu powinieneś już być w pełni zrelaksowany i całkowicie koncentrować się na dwóch dolnych czakrach. Skupiając na nich uwagę, pomyśl również o czakrze splotu słonecznego. Wizualizuj ją jako obracający się krąg żółtej energii. Wewnątrz tego kręgu znajduje się mniejszy krąg czerwony, zawierający trójkąt o jeszcze głębszej czerwieni. Poczuj, jak czerwień staje się intensywniejsza przy wdechu, a łagodniejsza przy wydechu. Wizualizuj czerwień w trójkącie, spalając wszelkie objawy choroby w całym twoim ciele.
6. Wizualizuj czakrę serca jako wirujący krąg zielonej energii. W środku zieleni tkwią dwa zachodzące na siebie trójkąty z czystego złota. Jeden trójkąt skierowany jest w górę, ku niebu, a drugi w dół, ku ziemi. Wizualizuj miejsce, w którym te trójkąty zachodzą na siebie, i poczuj delikatne, uzdrawiające promienie słońca, które wychodzą z tego obszaru, aby zrównoważyć i zharmonizować całe twoje ciało.

Wdychając i wydychając powietrze z jednoczesnym koncentrowaniem się na tej czakrze, odczuj, że stajesz się lżejszy, gdy twoje ciało napełnia się uniwersalną miłością.

7. Skoncentruj się na obszarze czakry gardła, wizualizując ją jako kulkę nieskazitelnego błękitu. Wewnątrz tej wirującej kulki znajduje się czerwony

trójkąt, zawierający krąg fioletowej energii. Przy wdechu poczuj, jak fioletowy krąg napełnia się kreatywną inspiracją. Wydechając powoli, pozwól tej kreatywności przepływać przez całe twoje ciało. Poczujesz, że wierzysz, iż możesz osiągnąć wszystko, o czymkolwiek pomyślisz.

8. Skoncentruj się teraz na czakrze brwiowej pośrodku czoła tuż nad brwiami. Zobacz ją jako koło barwy indygo. Gdy uda ci się ją wizualizować przy jednoczesnym zachowaniu świadomości poprzednich czakr, wyobraź sobie krąg złota w środku indygo. Złoty krąg ma po każdej stronie coś, co przypomina płatek lub uchwyt. Podczas wdechu zauważysz, że po prawej stronie gromadzi się złoto, natomiast podczas wydechu - że lewa strona coraz intensywniej fosforyzuje.

Po kilku oddechach wizualizuj czerwony trójkąt w środku złotego kręgu. Weź jeszcze kilka oddechów, a potem zobacz oko w środku trójkąta. Choć jest to tylko jedno oko, emanuje ono ogromną miłością, inteligencją i intuicją. Oczywiście chodzi o „trzecie oko”, kierujące szyszynką.

9. Skoncentruj się na obszarze tuż nad koroną głowy. To obszar czakry korony. Wizualizuj szybko obracający się krąg fioletowej energii bezpośrednio nad głową. W środku tego kręgu promienieje olśniewające białe światło, które wychodzi na zewnątrz, tworząc kręgi złożone z maleńkich trójkącików. Często nazywa się je lotosem o tysiącu płatków.

10. Gdy dotrzesz do tego etapu, poczujesz równomierny strumień energii przepływający wzdłuż kręgosłupa przy każdym wdechu. Tworzy on potężną baterię woli. Napełni cię moc, wiedza, duchowe zrozumienie i miłość. Poczujesz się jak w stanie nieważkości, a każda komórka twojego ciała będzie wibrować dobrym samopoczuciem. Ostatecznie osiągniesz stan czystej świadomości.
11. Jeśli wykonujesz to ćwiczenie po to, aby wyjść z ciała, przerwij na kilka minut. Gdy czujesz, że nadszedł już czas, weź głęboki wdech i wstrzymuj go tak długo, jak możesz. Potem jak najszybciej wypuść powietrze i powiedz sobie: „Teraz!”. Natychmiast zaczniesz się unosić bezpośrednio nad swoim ciałem fizycznym.

Jeśli przeprowadzasz to ćwiczenie w celu medytacji i w celach duchowych, przerwij na kilka minut i uświadom sobie, że wszystkie czakry są zrównoważone i wysyłają pozytywną energię do każdej cząstki twego ciała. Następnie powtórz wszystkie etapy po kolei, upewniając się, że energie każdej czakry mogą wrócić, zanim przejdą do następnej.

Gdy skończysz, poleż spokojnie przez kilka minut, zanim otworzysz oczy i wstaniesz. Przeciągnij się i pomyśl o medytacji. Poczujesz się lepiej niż kiedykolwiek w ciągu wielu lat, ponieważ w pełni wypocząłeś, odzyskałeś równowagę, naenergetyzowałeś czakry i doświadczyłeś wzrostu miłości i duchowości.

Z pewnością nie będzie to pełna medytacja za pierwszym razem, a nawet po kilkudziesięciu próbach, ponieważ niezmiernie trudno jest skoncentrować się na jednej czakrze, dopóki zachowujemy świadomość o poprzednich.

Cały proces jest znacznie łatwiejszy, jeśli masz nauczyciela, który poprowadzi cię krok po kroku, gdy zaczniesz rozbudzać siłę kundalini. Podobno ktoś, kto doświadczył pełnej medytacji, może przekazać tę wiedzę komuś innemu w procesie zwanym *Shaktipat*. Przekazuje się tę informację przez dotyk, telepatię, pieśni religijne albo techniki unieruchamiania wzroku.

Słowniczek

Astralna płaszczyzna - świat równoległy, odzwierciedlający nasz świat fizyczny, tyle że działa on na wyższym poziomie wibracji. Płaszczyzna astralna składa się z siedmiu płaszczyzn:

1. Cmentarz astralny, gdzie ciało astralne rozpada się, gdy dusza opuszcza płaszczyznę astralną, by reinkarnować albo przejść na wyższą płaszczyznę.
2. Pancierz astralny, czyli tymczasowy dom ciała astralnego, gdy dusza już uleciała, lecz jeszcze nie spadła na cmentarz astralny.
3. Piekło astralne, czyli dom większości zdeprawowanych, zepsutych dusz ludzkich.
4. Śpiące rejony, gdzie dusze przez jakiś czas odpoczywają po śmierci fizycznej i przygotowują się do nowej pozycji na płaszczyźnie astralnej.
5. Płaszczyzna intelektualna, stanowiąca dom ciał astralnych, którym nie udało się dokończyć projektu twórczego albo intelektualnego, gdy były w świecie fizycznym. Kiedy dusza reinkarnuje, może dokończyć tę pracę w świecie fizycznym.

6. Płaszczyzna heroiczna, jak nazwa wskazuje, stanowi dom bohaterów, którzy potrafią jeszcze raz rozegrać i przeżyć swoje największe czyny bohaterskie.
7. Płaszczyzna mistyczna, czyli dom mistyków i przywódców religijnych każdego wyznania.

Astralna podróż - zdolność do pozostawienia ciała fizycznego i poruszania się po płaszczyźnie astralnej.

Astralna projekcja - polega na zdolności dokonywania projekcji lub usuwania ciała astralnego z fizycznego i posługiwania się nim w celu odbywania podróży na płaszczyźnie astralnej.

Astralne ciało - jest kopią ciała fizycznego, ale zbudowane jest ze znacznie subtelniejszych wibracji. Służy za wehikuł do podróży po płaszczyznach astralnych.

Astralne światło - obszar płaszczyzny astralnej, na którym przechowywana jest kronika Akaszy. Nazwa wywodzi się z ogromnie naenergetyzowanych wibracji, powstałych podczas stapiania się przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.

Astralny - termin pochodzi od greckiego słowa oznaczającego „związany z gwiazdą”. Pierwotnie opisywał on miejsce zamieszkania bogów greckich.

Astralny sobowtór - inna nazwa **astralnego ciała**.

Autokopia - patrz: **zjawa**.

Bilokacja - zdolność do równoczesnego przebywania w dwóch różnych miejscach. Ciało fizyczne jest w jednym miejscu, podczas gdy astralne jest widoczne winnym.

Czakry - siedem ośrodków energetycznych zlokalizowanych w polu energii człowieka pomiędzy podstawą kręgosłupa a czubkiem głowy. *Cakra* to słowo

sanskryckie oznaczające „koło”, co jest właściwą nazwą, ponieważ rzeczywiście czakry widziane są jako wirujące koła energii. Słowo to oznacza również „rozkwitający kwiat”, dlatego często opisuje się czakry jako kwiaty lotosu.

Deja vu - dosłownie oznacza „Już widziałem”. Jest to doświadczenie postrzegania nowej sytuacji tak, jakby ona już wystąpiła wcześniej.

Doświadczenie bliskie śmierci - doznanie polegające na tym, że ktoś czuje nadchodzącą śmierć i doświadcza sytuacji, w której świadomość jest oddzielona od ciała fizycznego.

Doświadczenie poza ciałem - doświadczenie, które przeżywamy, gdy ciało astralne opuszcza fizyczne i podróżuje po płaszczyźnie astralnej.

Eteryczny sobowtór - inna nazwa **astralnego ciała**.

Jednostka - istota zamieszkała na płaszczyźnie astralnej, w związku z tym ma ona ciało astralne, ale nie ma fizycznego.

Kronika Akaszy - zbiór lub magazyn zawierający całą wiedzę ludzkości od zarania do zakończenia dziejów. Uważa się, że zlokalizowana jest na płaszczyźnie astralnej, na obszarze zwanym światłem astralnym.

Kundalini - strumień energii uśpiony w czakrze podstawy. Posługując się jogą kundalini (dawniej zwaną łajajogą) lub technikami medytacji, można stosować tę energię również do energetyzowania czakr. Kundalini jest często przedstawiana w postaci węża zwiniętego trzy i pół raza wokół pionowo ustawionego kamienia.

Ochrona psychiczna - składa się z szeregu czynności, albo rytuału, wykonywanych przed zaangażowaniem się w jakąkolwiek pracę parapsychiczną. Jej celem jest ochrona przed każdą formą ataku z zewnątrz.

Parapsycholog - naukowiec specjalizujący się w badaniu zjawisk parapsychicznych.

Srebrny sznur - nić lub wstęga energii łącząca ciało fizyczne z astralnym w czasie, gdy dana osoba podróżuje astralnie.

Stan hipnogogiczny - stan przypominający hipnozę odczuwaną bezpośrednio przed zaśnięciem.

Szybkie ruchy gałek ocznych (REM) - trwają po pięć do sześćdziesięciu minut, kilka razy w ciągu nocy podczas snu. W celu zbadania tego zjawiska budzono śpiących i zadawano im pytania w okresie REM albo bezpośrednio po nim. Osoby obudzone w tym czasie pamiętały swoje sny z wszystkimi szczegółami. Obudzeni w innym okresie nie pamiętali snów albo mieli zaledwie mgliste wspomnienia, zapamiętali tylko krótkie fragmenty.

Świadomy sen - sen, który można kontrolować. Osoba jest świadoma, że śni, ale nie budzi się. Nazwę wymyślił dr Frederick Van Eeden w 1913 roku.

Teleportacja - nagłe przeniesienie człowieka lub przedmiotu z jednego miejsca w drugie.

Widzenie na odległość - twórcami tego określenia są naukowcy z instytutu SRI International. W 1972 roku opisał oni doświadczenia, w których ludzie wyczuwali, co się dzieje w określonych miejscach znacznie oddalonych od punktu, w którym przeprowadzono eksperyment.

Zjawa - sobowtór ludzki, który pojawia się wtedy, gdy ciało fizyczne nieoczekiwanie spotyka astralne. Właściwą nazwą tego zjawiska jest autokopia.

Spis treści

Wstęp	7
Rozdział pierwszy	
<i>Co należy zrobić przed podróżą astralną.</i>	20
Rozdział drugi	
<i>Kilka definicji.</i>	31
Rozdział trzeci	
<i>Mimowolna podróż astralna.</i>	40
Rozdział czwarty	
<i>Start.</i>	61
Rozdział piąty	
<i>Świat astralny.</i>	71
Rozdział szósty	
<i>Twoja pierwsza podróż astralna.</i>	84
Rozdział siódmy	
<i>Dalsza podróż astralna.</i>	94
Rozdział ósmy	
<i>Poznawanie różnych światów.</i>	106
Rozdział dziewiąty	
<i>Inne metody podróżowania astralnego.</i>	114
Rozdział dziesiąty	
<i>Podróżowanie astralne podczas snu.</i>	148
Rozdział jedenasty	
<i>Podróżowanie</i> <i>parami.</i>	159
Rozdział dwunasty	
<i>Grupowa podróż astralna.</i>	172
Rozdział trzynasty	
<i>Eksperymenty w zakresie widzenia na odległość</i>	185

Rozdział czternasty	
<i>Numerologia a podróż astralna.</i>	192
Rozdział piętnasty	
<i>Zakończenie.</i>	199
Dodatek	
<i>Medytacja czakr.</i>	201
Słowniczek	207