

Traktat o Projekcji Astralnej

Wersja II

Robert Bruce

www.astralpulse.com

© Copyright 1994-1999

tłumaczył Alex

© Copyright 2003 AstralDynamics.pl

Wprowadzenie

Wersja ta została całkowicie zmieniona i uaktualniona, z myślą o wszystkich pytaniach i komentarzach, które otrzymałem od czasu napisania pierwszego traktatu. Dzięki własnemu doświadczeniu, jako osoby zajmującej się projekcją astralną i jako mistyka, próbowałem rozwiązać niektóre podstawowe problemy, z jakimi możemy się spotykać w związku z projekcją. Stało się to interaktywną pracą dzięki całemu konstruktywnemu wsparciu i eksperymentowaniu za pośrednictwem Internetu.

Pewne aspekty wymiarów astralnych i procesu projekcji są niezwykle złożone. Wiele z nich jest źle pojmowanych i czasami może wprowadzać w błąd. Ta seria artykułów próbuje rzucić trochę światła na ten przedmiot i, miejmy nadzieję, wyjaśnić, na czym to wszystko polega. Zawarte tutaj teorie i wnioski są w większości oparte na moich własnych doświadczeniach. Celem tego traktatu jest rozwinięcie większego zrozumienia tematu i wprowadzenie nowych, prostszych i bardziej efektywnych technik projekcji. Omawiane tu pomysły, teorie i techniki są stale rozwijane i zmieniają się w zależności od pojawiających się nowych odkryć.

Część I

Czym jest wymiar astralny?

Wymiar astralny jest wymiarem najbliższym światu fizycznemu. Pokrywa on i przenika nasz świat niczym wielka mentalna sieć, łąpiąc i zatrzymując wszystkie myśli. Jego zawartość została stworzona przez zbiorową świadomość umysłu świata. Zawiera wszystkie myśli, wspomnienia, fantazje i sny każdej żywej istoty. Wewnątrz niego prawa przyciągania się podobieństw (podobne przyciąga podobne) powodują, że ten ocean umysłowej materii rozdziela się tworząc osobne warstwy lub skupiska. Te skupiska myśli są potocznie nazywane astralnymi: płaszczyznami, światami, podpłaszczyznami lub planami.

Wymiar astralny składa się z materii astralnej, którą opisuje się krótko jako umysłową substancję. Jest ona niezwykle wrażliwa na myśl i może być przemodelowana w dowolny kształt bądź formę. Te wytwory mogą być tak doskonałe, że będą nieodróżnialne od rzeczywistości.

Najlepszym tego wyjaśnieniem może być porównanie materii astralnej z nienaświetloną, bardzo czułą błoną fotograficzną. Gdy zostaje ona wystawiona na światło skupione przez soczewki aparatu, wskutek jej chemicznej reakcji na światło natychmiast utrwała się na niej idealny obraz rzeczywistości. Kiedy materia astralna jest wystawiona na myśl skupioną przez soczewkę umysłu, z astralnej umysłowej substancji natychmiast tworzy się idealny obraz rzeczywistości, poprzez reakcję materii astralnej z myślą. Złożoność i trwałość jakiegokolwiek wytworu w wymiarach astralnych zależy w dużej mierze od siły umysłu, który go tworzy.

Sny

Sposób tworzenia snu przez podświadomość jest następujący: podświadomość, dostrajając się do wymiaru astralnego w czasie snu, może wytworzyć każdy scenariusz jakiego zapragnie. Dla podświadomego umysłu jest to sposób rozwiązywania problemów i komunikowania się z umysłem świadomym. Tworzy on serię złożonych scenariuszy w postaci myśli i dokonuje ich projekcji do substancji umysłowej w wymiarze astralnym, gdzie stają się one trwałe. Świadomy umysł przeżywa i doświadcza wtedy tych wytworzonych scenariuszy w stanie snu. Przypomina to projektor kinowy (podświadomy umysł) dokonujący projekcji na ekranie (wymiar astralny).

Myślokształty

Każdy nowy obiekt w prawdziwym świecie jest przez pewien okres czasu asymilowany w wymiarze astralnym. Jego odbicie w postaci myślokształtu rośnie najpierw w najniższej części wymiaru astralnego, blisko wymiaru fizycznego, i z upływem czasu staje się coraz bardziej trwałe. Tak jak każdy myślokształt - im więcej poświęca się mu uwagi, tym szybciej rośnie.

Im wyższy poziom wymiaru astralnego lub im dalej od świata fizycznego, tym mniej można znaleźć myślokształtów ze świata fizycznego. Fizyczne rzeczy muszą przebywać na wyższych poziomach astralnych bardzo długo, zanim nabiorą kształtów i będzie je można tam odnaleźć.

Czy kiedykolwiek próbowałeś chodzić po nieznanym domu po ciemku? Na wszystko wpadasz, prawda? Ale kiedy zaznajamiasz się z nim, w twoim umyśle powstaje mentalny obraz otoczenia i możesz łatwiej się w nim poruszać. Im więcej czasu spędzasz w tym domu, tym silniejszy staje się jego mentalny obraz. Podobnie przyswajane są rzeczy, które rosną jako myślokształty, w innych wymiarach.

Działa to również w drugą stronę: jeżeli jakiś przedmiot przebywał gdzieś bardzo długo, to w wymiarze astralnym będzie posiadał bardzo mocny myślokształt. Po usunięciu lub zniszczeniu tego przedmiotu, jego myślokształt wciąż będzie istniał. W wymiarach astralnych możesz na przykład znaleźć w swoim mieszkaniu meble, których się już dawno pozbyłeś, razem z tymi, które masz

obecnie. Jest to spowodowane utrzymywaniem myślokształtów powstałych ze starych rzeczy, należących np. do poprzednich właścicieli, które wciąż tutaj są, lata po tym, jak znikły oryginały.

Stare myślokształty nie podążają za swoimi fizycznymi odpowiednikami, gdy te zostają przemieszczone. W wymiarach astralnych zaczynają narastać nowe myślokształty, podczas gdy stare powoli niszczą się. Im dłużej coś przebywało w jakimś miejscu, tym silniejszy będzie reprezentujący go myślokształt. Dotyczy to także budynków, struktury i geologicznej budowy terenu. Możesz dokonać projekcji do parku i znaleźć tam dom, most, strumień, wzgórze itp., co do którego jesteś pewien, że go tam nie ma. Mogły tam istnieć dawniej. W im wyższe warstwy wymiarów astralnych wchodzisz, tym starsze znajdziesz myślokształty lub w tym dawniejszych okresach geologicznych się znajdziesz.

Szybkość wzrostu myślokształtu zależy w dużym stopniu od ilości poświęcanej mu uwagi. Na przykład sławny obraz, uwielbiany, oglądany przez miliony ludzi, będzie miał o wiele silniejszy myślokształt niż zwykły obraz, wiszący w czyjejs sypialni i oglądany przez niewiele osób. Ilość myślokształtów zależy także od tego, jak blisko jesteś wymiaru fizycznego. Jeśli jesteś bardzo blisko, jak podczas projekcji w strefie czasu rzeczywistego (OOBE), to znajdziesz niewiele myślokształtów - jeśli w ogóle jakiegokolwiek. W OOBE czasu rzeczywistego jesteś niezupełnie w wymiarze astralnym, lecz istniejesz jako astralna forma w strefie przejściowej między wymiarem astralnym a fizycznym.

Widzenie astralne

W ciele fizycznym nasze pole widzenia jest ograniczone, tj. widzimy jedynie do przodu, ale nie do tyłu, do góry i do dołu w tym samym czasie. W wymiarach astralnych widzimy jednocześnie we WSZYSTKICH kierunkach. Jest to widzenie sferyczne. Podczas projekcji nasze przyzwyczajenia skłaniają nas do koncentracji na tylko jednym kierunku patrzenia - tam, gdzie czujemy, że jest nasz przód. Wciąż dociera do nas widok z tyłu, góry, dołu, lewa i prawa, ale mózg nie jest w stanie przyswoić tego wszystkiego jednocześnie. Klóci się to z jego wieloletnim przyzwyczajeniem do ograniczonej widoczności. Widzieć sferycznie to tak, jakby zamienić się w jedno wielkie, wielostronne oko, które może widzieć we wszystkich kierunkach - do góry, do dołu, do przodu, do tyłu, w lewo, w prawo - i to we wszystkich jednocześnie!

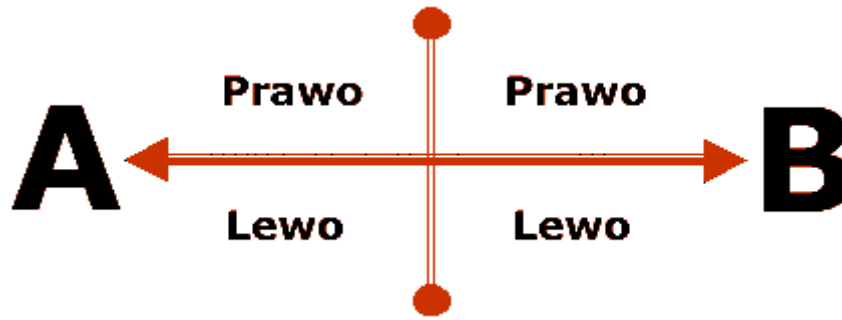
W ciele astralnym nie masz żadnych fizycznych narządów, np. oczu. Jesteś niefizycznym punktem świadomości unoszącym się w przestrzeni. Nie działa na ciebie grawitacja ani inne prawa fizyki. W tym stanie nie ma góry ani dołu, przodu ani tyłu, prawa ani lewa. To tylko życiowe przyzwyczajenie próbuje podczas projekcji wymusić na tobie tę perspektywę.

Musisz dobrze zrozumieć sferyczne widzenie, jeśli chcesz sprawnie poruszać się po wymiarach astralnych. Zwłaszcza gdy dokonujesz projekcji w przestrzeni czasu rzeczywistego, blisko wymiaru fizycznego. Widzenie sferyczne może często sprawiać, iż będzie ci się wydawało, że jesteś w lustrzanym wymiarze, w odwróconej kopii rzeczywistości. Na przykład twój dom pojawi się odwrócony, przodem do tyłu. Dzieje się tak dlatego, że podczas projekcji zatracasz swój naturalny punkt widzenia.

W pewnym momencie projekcji możesz stać się na tyle zdezorientowany, że przyjmiesz inny niż normalnie punkt widzenia, np. mimowolnie obrócisz się do góry nogami. Zamieni to lewą i prawą stronę. To z kolei skłania podświadomość do takiego odwrócenia miejsca, w którym jesteś, żeby twój świadomy umysł mógł normalnie pracować.

W wymiarach astralnych nie posiadasz fizycznego ciała, więc gdy chcesz spojrzeć za siebie, to nie musisz się odwracać, ani w ogóle się poruszać. Musisz tylko zmienić swój punkt widzenia na tylny. Gdy zrobisz to bez poruszania się, wytworzy to efekt lustrzanego odbicia, który jest w pewien sposób podobny do patrzenia w lustro, by zobaczyć co jest z tyłu.

Poniższy diagram ilustruje powyższe odwrócenie punktu widzenia bez obracania się. Zauważ, że kierunki lewo i prawo nie zmieniają się.



Gdy punkt widzenia (A) staje się punktem widzenia (B) bez obracania się, wtedy Lewo i Prawo nie zostają odwrócone. Skłania to podświadomy umysł do użycia swojej mocy twórczej do poprawienia tego widoku poprzez jego odwrócenie lub tylko pewnych jego fragmentów. To jest łatwiejsze i sprawia mniej problemów dla świadomego umysłu niż próba akceptacji zamienionych stron lewej i prawej.

Podobny efekt można osiągnąć leżąc na ziemi i patrząc ponad czubek swojej głowy, lub stojąc na głowie i próbując określić gdzie jest lewo, a gdzie prawo. Wywołuje to drobne zamieszanie w zmyśle orientacji, np. musisz świadomie określić prawidłowe położenie kierunków w odwróconym obrazie. To lekkie zamieszanie jest wszystkim czego potrzeba, aby skłonić podświadomy umysł do wytworzenia czegoś łatwiejszego do zaakceptowania.

Twój mózg nie jest w stanie zaakceptować takiego odwrócenia i przez to daje ci nową perspektywę, w zależności od tego, co w danym momencie uważasz za lewo i prawo. Gdy tylko twoja świadomość zauważy tę anomalię, to będzie już za późno, żeby to odwrócić. Twój mózg nie może zaakceptować świadomej zamiany lewej i prawej strony.

Jeżeli jednak rozumiesz sferyczne widzenie, a w czasie projekcji przydarzy ci się odwrócenie perspektywy, to już nie będzie to stanowić problemu. Lepiej jest wziąć to pod uwagę i normalnie funkcjonować, niż myśleć, że traci się czas w jakimś dziwnym lustrzanym wymiarze, tzn. jeżeli masz plany robić coś w wymiarze astralnym, to nadal jest to możliwe. Wszystko co musisz zrobić, to kierować się koordynatami lewo-prawo jakiegoś budynku lub struktury nieopodal ciebie, a ignorować całkowicie swój własny zmysł kierunku.

Wszystko co widzisz przebywając w wymiarze astralnym jest bezpośrednio odbierane przez twój umysł. Dlatego podświadomy umysł podczas trwania projekcji może z łatwością odwracać i przekreślać całość lub tylko fragmenty twojego świadomego postrzegania rzeczywistości.

Uwaga: To odwrócenie perspektywy może zdarzać się wielokrotnie podczas jednej projekcji w strefie czasu rzeczywistego.

Kreatywna moc wizualizacji

Podświadomy umysł ma ZNACZNIE większą moc wizualizacji niż umysł świadomy. To jakby porównać superkomputer z dziecięcym kalkulatorem. W wymiarach astralnych podczas świadomej projekcji lub świadomego snienia - gdy umysł jest świadomy - ta różnica może wprowadzić wielkie zamieszanie. Podświadomy umysł podczas projekcji wrze tuż pod powierzchnią. Cała ta kreatywna moc aż rwie się do wyzwolenia, aby tworzyć, i mając jakąkolwiek szansę, będzie po prostu to robić. Ta różnica w mocy twórczej, połączona z wieloletnim nawykiem zwykłego widzenia do przodu, jest przyczyną "Efektu Alicji w Krainie Czarów". Pozwólcie mi to wyjaśnić...

Zbierzmy to wszystko razem:

1. Niewiarygodna moc twórcza podświadomego umysłu.
2. Słaba moc twórcza świadomego umysłu.
3. Wrażliwość materii astralnej na myśl.

4. Sferyczne widzenie.
5. Odwracanie orientacji lewo-prawo.

I mamy przepis na całkowite zamieszanie.

Efekt Alicji w Krainie Czarów

Dokonujesz projekcji swojego ciała astralnego i rozglądasz się po swoim pokoju. Wszystko wygląda normalnie, ale nagle zauważasz, że drzwi są na niewłaściwej ścianie. Rozglądając się, zobaczyłeś te drzwi swoim tylnym widzeniem, co pomieszało naturalne postrzeganie lewej i prawej strony przez twój mózg. Umysł nie jest w stanie tego przyjąć z powodu twojej przedniej perspektywy oraz pozycji mebli, obrazów, okien itp., które są normalne, tylko że obraz za tobą jest odwrócony. To skłania podświadomy umysł do wytworzenia drzwi tam, gdzie uważa, że powinny się znajdować. Kiedy spojrzysz na te drzwi, będą się wydawać prawdziwe, nawet jeśli wiesz, że są w złym miejscu. Kiedy już zostaną stworzone, to już nie da się tego cofnąć, gdyż byłoby to nie do przyjęcia dla twojego świadomego umysłu, tzn. prawdziwe drzwi nie mają nawyku znikania przed twoimi oczami.

Kiedy odwrócisz się w stronę, gdzie powinny znajdować się drzwi, to zazwyczaj je tam znajdziesz. Teraz możesz mieć dwoje lub więcej drzwi, gdy powinny być tylko jedno. Jeżeli przejdziesz przez prawdziwe drzwi, to zobaczysz resztę domu taką, jaką powinna być. Ale jeśli przejdziesz przez fałszywe drzwi, to twój umysł będzie wiedział, że są one fałszywe i nie przyjmie, że za nimi jest pozostała część domu, o której wie, że jej tam nie może być. Jeśli więc otworzysz te drzwi, to odnajdziesz coś innego. Zazwyczaj korytarz lub przejście, którego nie ma, prowadzące do innych części domu, które także nie istnieją.

Od teraz, jeżeli przejdziesz przez te drzwi, to będziesz w Krainie Czarów, gdzie wszystko jest możliwe, chociaż nie bardzo wiarygodne. To, co robisz, to wkraczanie w wymiar astralny poprzez niekontrolowane tworzenie - przez te drzwi, których nie ma, ale teraz są. Gdy podświadomy umysł zacznie już tak tworzyć, będzie to ciągnął w postępie geometrycznym. Musi to robić, aby świadomy umysł był w stanie przyjmować anormalne sytuacje, w jakich się znajduje. Na pewnym etapie tego twórczego zapędu, podświadomy umysł całkowicie się zatracza i zaczyna dostrajać się do innych części wymiarów astralnych. W tym momencie projekcji traci się wszelki pozór rzeczywistości i wkracza się we właściwy wymiar astralny.

Istnieje wiele sposobów, na jakie może się objawiać efekt "Alicji" podczas dokonywania projekcji, a powyższy przykład jest jedynie jedną z wariacji. Wiele osób zauważyło, że po pewnym czasie projekcji tracą nad nią kontrolę. Przedmioty zaczynały pojawiać się i znikać, a wszystko stawało się, ogólnie mówiąc, trochę dziwne. Spowodowane jest to przez wyzwolenie ogromnych możliwości twórczych podświadomego umysłu. Zaczyna on tworzyć i niszczyć rzeczy oraz dostrajać się do innych obszarów wymiaru astralnego, i generalnie utrudnia wszystko zagubionemu człowiekowi.

Aby uniknąć powyższego problemu, gdy jesteś poza ciałem - skoncentruj się na tym, co robisz i nie pozwól swojemu umysłowi wędrować. Problem odwróconego widzenia może zostać zminimalizowany, jeśli skoncentrujesz się podczas projekcji na swoim przednim widzeniu, tj. będziesz się skupiał tylko na jednym kierunku. Kiedy się obracasz, podążaj za obrazem pokoju i nie pozwól na przełączenie jednego widoku na drugi. Wymiar astralny nie jest dobrym miejscem na relaks, jeśli masz poważne plany.

Ogromna twórcza moc podświadomości może jednak być zagospodarowana. Jest to niezwykle cenne narzędzie, jeśli wiesz, jak go używać. Sposoby na to opiszę w drugiej części tego Traktatu, w dziale "Projekcja Wirtualnej Rzeczywistości", gdzie powiem jak stwarzać swoje własne światy astralne.

Topiące się ręce

Kiedy dokonujesz projekcji ciała astralnego blisko świata fizycznego, to nie posiadasz prawdziwego ciała. Ale umysł nie potrafi tego zaakceptować, więc dostarcza myślokształt utworzony z materii eterycznej. Jeżeli spróbujesz spojrzeć na swoje ciało, powiedzmy na ręce, zaczną się one bardzo

szybko topić. Będą wyglądać blado i dziwnie, a po kilku sekundach twoje palce zaczną topić się jak lód przy palniku. Skrócą się do bladych kikutów, a potem reszta twojej dłoni i ramienia też zacznie się topić. Ten efekt topienia ma miejsce tylko wtedy, gdy celowo próbujesz obserwować część ciała lub świadomie coś stworzyć.

Celowe obserwowanie części ciała astralnego używa świadomego umysłu, który mając słabe moce twórcze, nie potrafi utrzymać złożoności kształtów przez dłuższą chwilę i to właśnie wytwarza efekt topienia się. Jeżeli przelotnie zobaczysz części swojego ciała podczas projekcji, to nie zauważysz tego efektu.

Stworzone obiekty - myślokształty

Podczas projekcji możesz użyć swojego świadomego umysłu do tworzenia obiektów. Trwałość tych wytworzonych obiektów - myślokształtów - zależy od siły twojej zdolności do twórczej wizualizacji. Zależy także od tego, jak wiele czasu i wysiłku włożysz w tworzenie.

Takie samo zjawisko topienia się dotyczy każdego świadomego wytworu w wymiarze astralnym. Jeżeli stworzysz na przykład miecz, to pojawi się on na krótko w twoim ręku, tak jak go sobie wyobrazisz, a potem stopi się dokładnie tak, jak ręka. Jeżeli się na nim skoncentrujesz, możesz utrzymać jego kształt, ale gdy twoja koncentracja osłabnie, to samo stanie się ze stworzonym przedmiotem. Jest to zbliżone do jakiegokolwiek wizualizacji, której dokonujesz w prawdziwym świecie. Jest to trudne i musisz koncentrować się na utrzymaniu wizualizacji swoim okiem umysłu. Kiedy koncentracja osłabnie, to samo stanie się z wizualizowanym obrazem. To ilustruje ogromną różnicę pomiędzy twórczymi mocami świadomego i podświadomego umysłu.

By stworzyć trwały obiekt - myślokształt, musisz skłonić podświadomy umysł do stworzenia go za ciebie. Zajmę się tym tematem bardzo szczegółowo w następnych częściach.

Jak zachodzi projekcja?

Podczas snu ciało energetyczne, znane również jako ciało eteryczne bądź powłoka witalności, przejmuje pałeczkę. Rozszerza się ono i otwiera, aby zebrać i zmagazynować energię. Potrafi to normalnie wykonać tylko w momencie snu. Kiedy już się rozszerzy, czakry przesączają energię w postaci materii eterycznej do ciała energetycznego. Podczas tego procesu naładowywania ciało astralne oddziela się i dostraja do wymiaru astralnego, gdzie może tworzyć i przeżywać sny.

Jeżeli to oddzielenie jest wykonane świadomie, lub jeśli stajesz się tego świadomy już po nim, to możesz przejąć nad tym pewną kontrolę. Staje się to wtedy OOB, projekcją astralną lub świadomym snem.

Główne różnice pomiędzy OOB, projekcją astralną i świadomym śnieniem to:

OOB

OOB (Out Of Body Experience - doświadczenie wyjścia z ciała, często stosowany jest też skrót OBE) to projekcja w strefie (przestrzeni) czasu rzeczywistego, blisko świata fizycznego. Często odbywa się to jako część doświadczenia bliskiego śmierci (NDE - Near Death Experience). Jest to stan, w którym osoba opuszcza swoje ciało ze względu na jakiś rodzaj ciężkiego urazu, np. wypadku samochodowego, operacji chirurgicznej, ataku serca, urodzenia dziecka itp. Osoby doświadczające OOB są świadome rzeczy dziejących się w rzeczywistym świecie, w rzeczywistym czasie, takich jak rozmowy i zdarzenia odgrywane się w miejscu ich fizycznego ciała lub nieopodal. W wielu przypadkach te zdarzenia i rozmowy są precyzyjnie relacjonowane przez daną osobę po jej powrocie do ciała.

Uwaga: OOBЕ nieznacznie się różni od projekcji astralnej lub świadomego śnienia z powodu jego obiektywnego aspektu odbywania się w przestrzeni czasu rzeczywistego. Dzieje się tak dlatego, że ciało astralne zawiera duże ilości materii eterycznej, która utrzymuje je blisko świata fizycznego.

Istnieją dwie główne przyczyny odbywania się OOBЕ w przestrzeni czasu rzeczywistego:

1. Ciało osoby jest bliskie śmierci lub ona tak myśli, co powoduje, że duże ilości materii eterycznej są przelewane do ciała astralnego w celu przygotowania się na proces śmierci.
2. Osoba ma aktywne czakry, które robią podobną rzecz, tj. przelewają materię eteryczną do ciała astralnego. Posiadanie aktywnych czakr może być zdolnością naturalną lub rozwiniętą poprzez ćwiczenia.

Uwaga: Możesz świadomie dokonywać projekcji i mieć OOBЕ w strefie czasu rzeczywistego, jeżeli czakry wytworzą wystarczająco dużo materii eterycznej. Podczas OOBЕ rzeczywistość jest postrzegana jako obiektywna (prawdziwa), a czas jest normalny (rzeczywisty).

Kiedy dokonujesz projekcji do świata fizycznego w strefie czasu rzeczywistego, tak jak podczas OOBЕ, to technicznie jest to tak naprawdę obszar graniczny strefy przejściowej pomiędzy wymiarem fizycznym i astralnym. Jeżeli ciało astralne zawiera wystarczająco dużo materii eterycznej, to może funkcjonować z niewielką tylko rozbieżnością w stosunku do rzeczywistości. Oznacza to, że osoba dokonująca projekcji będzie w czasie rzeczywistym i tak blisko wymiaru fizycznego, że nie będzie zauważać różnicy.

Uwaga: Sprawdziłem to wiele razy, dokonując projekcji w przestrzeni czasu rzeczywistego podczas dnia i przeszukując miejscowy obszar w poszukiwaniu robót drogowych, wypadków, zdarzeń itp., a potem weryfikując dokładność moich odkryć.

Istnieją silne, naturalne przeszkody dla świadomej projekcji w strefie czasu rzeczywistego (OOBЕ) w fizycznym świecie. Ilość materii eterycznej wytwarzanej i przelewanej do ciała astralnego jest jedną z nich. To ogranicza czas trwania każdej projekcji w przestrzeni czasu rzeczywistego, w zależności od stopnia rozwoju czakr i kontroli nad nimi.

Projekcja Astralna

Zachodzi ona, kiedy ciało astralne wchodzi w wymiar astralny, gdzie rzeczy są zupełnie inne niż w prawdziwym świecie. Czas jest zniekształcony i rozciągnięty, tj. godzina w wymiarze astralnym może być kilkoma minutami w wymiarze fizycznym. Zależy to od części wymiaru astralnego, w której przebywasz. Rzeczywistość jest płynna i zmienna.

Świadome śnienie

Zachodzi ono, kiedy osoba podczas snu staje się w pełni świadoma tego, że śni. Może wtedy przejąć świadomą kontrolę nad biegiem wydarzeń lub przekształcić to doświadczenie w projekcję astralną. Świadome śnienie jest bardziej podobne do projekcji astralnej niż do OOBЕ, jako że czas i rzeczywistość są zniekształcone.

Projekcja astralna czy świadomy sen?

Wiele osób doświadczających projekcji traci świadomość tuż przed osiągnięciem wyjścia z ciała i wraca do niej w wymiarze astralnym. Stajesz się świadomy po właściwej separacji od ciała fizycznego i zazwyczaj jesteś już w wymiarze astralnym. Jeżeli przegapisz świadome opuszczenie ciała, to technicznie przeżywasz świadomy sen, a nie projekcję astralną, ponieważ odzyskałeś świadomość po separacji.

Traktat o OBE - Część I

Te wszystkie trzy rodzaje projekcji są ściśle powiązane, tj. wszystkie dotyczą oddzielania się ciała astralnego od ciała fizycznego oraz doświadczania rzeczywistości w oderwaniu od ciała fizycznego.

Część II

Rozpoczynając

Po tym jak fizyczne ciało zapadnie w sen, ciało astralne zawsze dokonuje projekcji w świat fizyczny. Kiedy ciało energetyczne rozszerzy się, ciało astralne uwalnia się i wisi tuż ponad ciałem fizycznym, ale wewnątrz rozszerzonego pola wpływu ciała energetycznego. Wewnątrz tej powłoki, znanej jako zasięg aktywności sznura, ciało astralne utrzymywane jest blisko fizycznego świata, gdyż znajduje się wewnątrz pola materii eterycznej.

Podczas świadomej projekcji astralnej może ci się zdawać, że od razu przenosisz się na płaszczyznę astralną. Ale zawsze na początku istnieje faza przejściowa, kiedy istniejesz w formie astralnej blisko wymiaru fizycznego. Można przeoczyć tę część projekcji - strefę czasu rzeczywistego, kiedy na moment stracisz świadomość na początku projekcji. Obszar dookoła ciała, wewnątrz obszaru aktywności sznura, jest zalany materią eteryczną. Wewnątrz tego pola ciało astralne jest utrzymywane w strefie czasu rzeczywistego, blisko wymiaru fizycznego.

Materia eteryczna

Materia eteryczna jest właściwą substancją siły witalnej wytwarzaną przez wszystkie żyjące rzeczy właśnie dzięki temu, że są żywe. Jest to substancja pomiędzy materią fizyczną a astralną - po części fizyczna, po części astralna. Materia eteryczna ma nawet masę. Jest to bardzo wyjątkowa substancja pomiędzy materią i energią oraz jest podobna to swojej dalekiej kuzynki - ektoplazmy.

Istnieją naukowe badania nad tym zjawiskiem. Pod łóżka umierających ludzi wkładano dokładne wagi i podłączano do monitorów EEG. We wszystkich przypadkach, w konkretnym momencie śmierci, obserwowano nagłą stratę masy o około 10 g. Jest to spowodowane dużą ilością materii eterycznej przenoszonej do ciała astralnego w chwili fizycznej śmierci. Jest to podobne do nagłego przeniesienia materii eterycznej do ciała astralnego podczas doświadczenia bliskiego śmierci, kiedy ciało wierzy, że umiera. Ten nagły, potężny transfer materii eterycznej jest początkiem procesu śmierci.

Ektoplazma

Ektoplazma była badana w podobny sposób. Medium dokonujące materializacji zostało umieszczone na dokładnej wadze i poproszono je o wytworzenie ektoplazmy na innym zestawie dokładnych wag. Obserwowano, że medium traciło masę dokładnie o tyle, o ile zyskiwała na wadze ektoplazma. Kiedy medium wchłonęło ektoplazmę, to transfer masy został odwrócony. Ektoplazma jest wytwarzana przez czakry. Zmieniają one fizyczną masę ciała medium w inną substancję - ektoplazmę.

Międzywymiarowe manifestacje

Każda niefizyczna lub bezcielesna istota, włączając w to ciało astralne, aby funkcjonować w obszarze czasu rzeczywistego, blisko wymiaru fizycznego, musi zawierać materię eteryczną. Bez materii eterycznej niefizyczne istoty odchodzą do swoich naturalnych wymiarów. Materię eteryczną można uzyskać jedynie od żywych mieszkańców świata fizycznego.

Przepływ energii

Oślawiony "srebrny sznur" nie tylko wiąże oba ciała razem. Jest to prawdziwa pępowina, która przekazuje informacje i energię pomiędzy ciałem fizycznym a ciałami subtelnymi. Niektóre osoby dokonujące projekcji widzą go, inne nie. Czasem jest widoczny jak wychodzi z pępka, czasem z czoła. Obszar, z którego wychodzi sznur może zależeć od aktywności czakr. Czakra, która jest najsilniejsza, najbardziej aktywna, może kontrolować przepływ energii do ciał subtelnych. Można brać także pod

uwagę wierzenia osoby i twórczą moc podświadomego umysłu. Sznur zazwyczaj będzie pojawiał się tam, gdzie wierzysz, że się pojawi, jako wytwór podświadomości.

Kiedy ciało astralne wejdzie do wymiaru astralnego, musi mieć dobry zapas astralnej energii z czakr, aby móc silnie oddziaływać z tym wymiarem. Wyraźne wspomnienia astralne zależą w dużej mierze od ilości dostępnej energii. Ponieważ wymiar astralny jest naturalny dla ciała astralnego, to nie zniknie ono ze względu na brak energii. Tak jak w prawdziwym świecie, jeśli osoba nie je i nie śpi przez kilka dni, to nie rozplynie się do innego wymiaru. Po prostu stanie się słaba i otępiała (osowiała), przez co nie będzie silnie oddziaływać ze światem fizycznym. Sprowadza się to do tego, że astralny umysł musi mieć wystarczająco dużo energii, aby utrwalić silne, barwne wspomnienia. Wspomnienia astralne muszą być na tyle silne, aby dobrze się wyryc w fizycznym mózgu i żeby można było przypomnieć je sobie po obudzeniu.

Na przykład jeśli nie spałeś przez kilka dni, to będziesz zmęczony, otępiały i twoje oddziaływanie z rzeczywistością będzie słabe i mgliste. Jeśli obejrzyś film w tym stanie, to pozostanie ci z niego niewiele wspomnień. Potem możesz pamiętać jedynie jego fragmenty, a wspomnienia będą rozmytym cieniem. Jeżeli jednak obejrzyś film, kiedy jesteś w pełni wypoczęty, świeży i pełen energii, to jest już zupełnie inaczej. Odbierasz cały film i przeżywasz go. Twoje wspomnienia z niego będą krystalicznie czyste.

Podobnie dzieje się po słabo zasilonej podróży astralnej. Ciało astralnemu brakuje energii, więc nie ma wystarczająco przejrzystych impresji ze swojej podróży. To powoduje, że nie udaje się sprawić, by te wspomnienia były dominującymi, kiedy powrócą do fizycznego ciała. Tak jak powiedziałem wcześniej - wspomnienia muszą być silne i kolorowe, aby wyrzyły się w fizycznym mózgu i abyś mógł pamiętać to doświadczenie.

Używanie czakr

Pełne rozwinięcie czakr i nauka ich używania może zabrać lata, zależnie od naturalnych zdolności. To jednak nie przeszkadza w używaniu ich w podstawowy sposób, aby wspomóc OOB i świadome sny, nawet we wczesnych etapach rozwoju. Wznoszenie energii i stymulacja czakr jest wyjątkowo łatwa do wykonywania. Wzniesiona energia będzie automatycznie przepływać do twojego ciała astralnego, przed projekcją i w jej trakcie.

Nauka wznoszenia energii i kontrolowania przepływu mocy przez czakry zmieni naturę twoich świadomych snów i OOB. Staną się barwniejszymi i niezapomnianymi doświadczeniami. To w pewien sposób daje ci drugie życie, pełne bogatych doświadczeń, którymi możesz się cieszyć i które możesz wykorzystać do nauki i rozwoju.

Wyższe poziomy i ich strefy przejściowe

Powszechnie przyjmowane nazwy dla siedmiu znanych poziomów egzystencji, od najniższego do najwyższego, to: fizyczny, astralny, mentalny, buddyczny, atmiczny, Anupadaka i Adi. Te wyższe płaszczyzny są podobne w strukturze do wymiaru astralnego, ale istnieją na dużo wyższym poziomie świadomości i są całkowicie oddzielone od niego. Pomiędzy tymi różnymi poziomami istnieją obszary lub strefy przejściowe, czasem nazywane niższymi podpłaszczyznami.

Dobłą analogią dla różnych poziomów i ich stref przejściowych jest atmosfera Ziemi. Jeśli powietrze w atmosferze Ziemi jest wymiarem astralnym, to stratosfera będzie strefą przejściową, a próżnia kosmosu będzie wymiarem mentalnym. Możesz latać w atmosferze Ziemi normalnym samolotem (ciałem astralnym). Potężny odrzutowiec jest potrzebny do wyniesienia cię w stratosferę, ale potrzebujesz pojazdu kosmicznego (ciała mentalnego), aby podróżować przez przestrzeń kosmiczną. To wyjaśnia, dlaczego potrzeba innego ciała subtelnego do podróży po innych poziomach egzystencji.

Ciało astralne może wejść w strefę przejściową wymiarów ponad i poniżej wymiaru astralnego, jeśli zawiera odpowiedni rodzaj energii. Na przykład aby istnieć w strefie przejściowej pomiędzy poziomem

fizycznym a astralnym (w strefie czasu rzeczywistego), to ciało astralne musi zawierać energię eteryczną. Aby istnieć w strefie przejściowej pomiędzy poziomem astralnym a mentalnym, musi zawierać energię mentalną.

Projekcja do wyższych poziomów

Mając odpowiednią kontrolę nad czakrami, można wytworzyć energię wyższych poziomów. Produkcja określonego rodzaju energii podniesie świadomość do odpowiedniego poziomu i nastąpi energetyzacja danego ciała subtelnego. Zazwyczaj wykonuje się to poprzez medytację wznoszącą świadomość i przez zaawansowaną pracę z czakrami. Świadomość może wtedy doświadczać określonego poziomu egzystencji. Jeżeli dostępna jest wystarczająca ilość energii i warunki są odpowiednie, osoba medytująca może dokonać projekcji konkretnego ciała subtelnego bezpośrednio w jego naturalny wymiar.

Zależnie od umiejętności i naturalnych zdolności osoby, kiedy wyższe ciało jest energetyzowane i dokonuje projekcji, wtedy to samo robią też niższe ciała. Ciało astralne zawiera w sobie wszystkie pozostałe ciała subtelne i podczas swojej projekcji może dokonać także projekcji ciała mentalnego na wymiar mentalny itd. To czasami daje kilka zestawów wspomnień po jednej projekcji. Generalną zasadą jest to, że najsilniejsze wspomnienia będzie zawsze posiadało ciało mające najwięcej energii podczas projekcji. Te dominujące wspomnienia będą tymi odzyskanymi przez fizyczny umysł po powrocie do stanu obudzenia.

Świadoma projekcja na poziom wyższy niż astralny wymaga wysokiego poziomu umiejętności. Musisz być biegły w świadomym wznoszeniu i w kontrolowaniu czakr, ale jest to osiągalne. Ja do tej pory dokonałem projekcji na poziom astralny, mentalny, buddyczny i atmiczny. Powszechnie wierzy się, że człowiek jest w stanie dokonać projekcji jedynie na poziomy: astralny, mentalny i buddyczny, oraz że niemożliwym jest dokonać projekcji w wyższe: Adi i Anupadaka.

Te wymiary zostały nazwane i opisane, więc ktoś musiał tam być, bo inaczej pozostałyby nieznane. Jeśli zdasz sobie sprawę z prawdziwej natury umysłu, to zrozumiesz, że nie istnieją żadne granice. Tak samo jak kiedyś uważano, że nigdy nie przekroczy się bariery dźwięku.

Swoją drogą, te wymiary nie mają znaków informacyjnych mówiących: "Witamy w wymiarze astralnym, ta...daa!" lub "Wymiar mentalny, uważaj na umysł!". Opiszę więc wyższe poziomy, w których byłem, używając tych przyjętych nazw.

Wymiar astralny

Jest to pokręcony świat, jak z Alicji w Krainie Czarów. Wszystko wydaje się obiektywne (realne). Można znaleźć tutaj wszystko - od podstawowych, prymitywnych poziomów pełnych energii seksualnej, do pięknych, pogodnych miejsc pełnych duchowej harmonii. Czas jest zaburzony i rozciągnięty. Godzina w wymiarach astralnych może być jedynie kilkoma minutami w wymiarze fizycznym. Jest to wszystko na dużo większych wibracjach niż fizyczny świat. To jest jakby odtwarzać taśmę wideo dwudziestokrotnie szybciej niż normalnie, jednak gdy się tam przebywa, jest to niezauważalne.

Poruszanie się pomiędzy astralnymi obszarami śnienia jest zazwyczaj niezamierzonym działaniem dla większości osób. Wykonanie planowanej podróży do określonych rzeczywistości wymaga dużo doświadczenia.

Istnieją tam nieskończone ilości rzeczywistości, płaszczyzn, krain i obszarów śnienia. Tak jak powiedziałem wcześniej, nawarstwiają się one naturalnie i osiadają w obszarach podobnych myśli. Podczas snu lub w świadomym śnie podświadomy umysł wytwarza jeden taki obszar specjalnie dla Ciebie, twój osobisty teatr snu. Kiedy jednak staniesz się świadomy we śnie, przejmujesz nad nim kontrolę. Odbierasz ją potężnemu podświadomemu umysłowi. Bez jego potężnego, kontrolującego wpływu, twoja osobiście wytworzona rzeczywistość będzie się zmieniać. Zaczнеш dostrajać się do

podobnych części wymiarów astralnych, a wraz z tym rzeczywistość, w której jesteś, zmiesza się z innymi rzeczywistościami i nabierze innych aspektów.

Podczas świadomej projekcji w wymiar astralny możesz dostroić się do jakiegokolwiek jego części i podróżować przez inne rzeczywistości, inne obszary snów lub ich obszary wspólne. Istnieją do tego różne techniki, ale wszystkie dotyczą pewnego sposobu dezorientacji podświadomego umysłu i skłaniania go do przeniesienia się do innej rzeczywistości astralnej. Niektóre osoby patrzą na ręce i obserwują ich topienie się. Inni kręcą się dookoła, powodując odwrócenie perspektywy strony lewej i prawej. Te metody dezorientują umysł i skłaniają podświadomość do dostrojenia się do innych części wymiarów astralnych.

Bardzo trudno jest opisać sposób poruszania się wśród tych poziomów. Naprawdę musisz nauczyć się tego sam, próbując i ucząc się na błędach. Musisz nauczyć się, jak używać i kontrolować podświadomy umysł i jak go oszukiwać, aby odnieść zamierzony efekt.

Projekcja wirtualnej rzeczywistości

Odkryłem prostą i skuteczną metodę na stworzenie własnej rzeczywistości. Weź plakat przedstawiający przyjemną scenę, coś jasnego i słonecznego. Im większy tym lepiej, ale zwykły plakat wystarczy. Powieś go na ścianie pokoju, w którym zamierzasz dokonać projekcji lub w pokoju obok. Weź małą lampkę i ustaw jej światło tak, żeby plakat był oświetlony, gdy wyłączy się główne światło. Zwykła lampka wystarczy. Umieść ją tak, aby światło się rozlało i oświetliło plakat w podobny sposób jak ekran kinowy.

Wchodzenie w wybraną rzeczywistość wygląda następująco: kiedy dokonasz projekcji, idź w kierunku plakatu, utrzymując pusty umysł. Nie myśl o tym, co robisz. Po prostu wpatruj się w niego i idź w jego kierunku. Kiedy będziesz tak do niego podchodził, twój podświadomy umysł zostanie nakłoniony do wytworzenia astralnej rzeczywistości - dokładnie takiej, jak na plakacie. Wszystko będzie zdawało się być normalnym, trójwymiarowym światem - dokładną kopią, nieodróżnialną od rzeczywistości.

Aby dostosować ten świat, wytnij i wklej małe zdjęcia rzeczy lub ludzi, których będziesz chciał odnaleźć w tym świecie, kiedy już w niego wejdziesz. Nie przyklejaj całego zdjęcia na plakat. Weź nożyczki i wytnij obiekt lub osobę. Spróbuj znaleźć zdjęcia, które są mniej więcej w tej samej skali jak plakat. Jeśli wytniesz małe zdjęcie osoby, żyjącej lub zmarłej, twoja podświadomość stworzy z nich myślokształt i będą oni tam czekać na ciebie. To może być doskonała metoda na porozumiewanie się z osobami, które nie żyją.

Moja teoria na temat komunikacji duchowej jest następująca: podświadomość wytwarza myślokształt osoby. Ta powłoka może być poruszana przez doskonałą, szczegółową pamięć twojej podświadomości. Lecz jeśli istnieje miłość pomiędzy osobą dokonującą projekcji, a tą stworzoną osobą, to jej duch (zmarłej osoby), będzie wciągnięty w ten scenariusz i będzie miał możliwość komunikowania się z daną osobą poprzez poruszanie wytworzonym obrazem swojej osoby.

Zapisy Akashy

Można je znaleźć w strefie przejściowej pomiędzy światem astralnym a mentalnym. Są one po części astralne, po części mentalne i, w pewien sposób, rozszerzają się na wszystkie poziomy. Są one zapisem każdej myśli i zdarzenia, które kiedykolwiek miało miejsce, tak jak wielka, nieskończona, mentalna historia w książce z obrazkami. Zapisy Akashy zawierają także prawdopodobieństwa zdarzeń wywodzące się i wytworzone przez przeszłe zdarzenia, działania i myśli. To jest jak spoglądanie w przyszłość. Aby zrozumieć coś z zapisów Akashy, ogromną pomocą jest umiejętność jasnowidzenia.

Jeśli dostroisz się do zapisów Akashy, to zazwyczaj zobaczysz te zdarzenia, które mają wokół siebie największą ilość energii. Z tego powodu wojny i katastrofy są najłatwiejsze do zobaczenia. Energia otaczająca te zdarzenia wyróżnia je spośród reszty, sprawiając, że łatwiej jest je zobaczyć. Jeśli

Traktat o OBE - Część II

spojrzysz w przyszłość, w obszar zdarzeń prawdopodobnych, wpadniesz w niezrozumiały wir symbolizmu wymieszany z obecnymi zdarzeniami.

Symbolizm przyszłości jest spowodowany systemem wierzeń większości religii. Miliony ludzi na świecie wierzy w pewien rodzaj przepowiedni od tysięcy lat. Nieważne czy jest to Biblijna "Księga rodzaju", czy też przepowiednie Nostradamusa. Starożytne przepowiednie są głęboko zanurzone w symbolizmie. Ten symbolizm wpływa na sposób myślenia ludzi i ich marzenia o przyszłości. Symbolizm, w odpowiedzi, manifestuje się w zapisach Akashy, jako symboliczna reprezentacja przyszłych zdarzeń. Symbolizm jest dużą pomocą, ułatwia on konsultowanie się z zapisami Akashy.

Możesz użyć symbolizmu Akashy jako spisu treści. Na przykład odnośnik "Psy wojny" jest łatwo rozumiany jako reprezentację wojny. "Śmierć z kosą" jest uniwersalnym symbolem śmierci i zniszczenia. Jeśli więc interesujesz się tym rodzajem przyszłych zdarzeń, to dostrajasz się w tym symbolicznym spisie treści do symbolu WOJNY, a potem przeszukujesz tę kategorię - przeszłych i przyszłych wojen. Kiedy przeglądasz przeszłe i przyszłe zdarzenia, to poza pewną zdolnością jasnowidzenia, dużą pomocą jest wiedza z zakresu historii, geografii, symbolizmu religijnego, obecnych spraw, przywódców i głów państw.

Na przykład w wizji przyszłości, którą podaję poniżej: Gdybym wiedział KIM BYŁA ta dobrze znana osoba, którą widziałem, jak zwracała się do tłumu, i gdybym rozpoznał kraj - mógłbym dokładnie przewidzieć przyszłe zdarzenia, zamiast być mądrym PO zdarzeniu.

Wszedłem do stanu świadomości nazywanego Kroniką Akashy. Zostałem zasypany masą symbolizmu. Od razu widziałem w czterech wymiarach. Mój świadomy umysł nie przyswoił tego zbyt dobrze. Widziałem wojny, głód, choroby, katastrofy, trzęsienia ziemi, erupcje wulkanów, katastrofy lotnicze, morderstwa itp. Wszystko to było pomieszane i przygnębiające.

Zobaczyłem jeden kawałek symbolizmu, który jednak rozpoznałem i dostroiłem się do niego. "Śmierć z kosą" trzymająca "Psy Wojny" (tak jak jest to opisane przez różnych proroków). Te psy były przerażającymi bestiami o czerwonych oczach i kłapiących szczękach. Były trzymane krótko przez zakapturzoną postać z kosą i diabelską czaszką zamiast twarzy. Patrzyłem, a ona wypuściła te psy, co symbolizowało nadchodzącą wojnę.

Dostroiłem się do tej sceny. Byłem tam unosząc się ponad tym wszystkim, mogłem poczuć słońce i powąchać miasto pode mną. Zobaczyłem człowieka stojącego na podium, pod dwiema olbrzymimi, zakrzywionymi szablami tureckimi. Przemawiał on charyzmatycznie do tysięcy ludzi. Jedna z szabli zmieniła się w miecz chrześcijańskiego krzyżowca. Tym człowiekiem był Saddam Hussein, a scena miała miejsce w Bagdadzie, pod pomnikiem Nieznanego Żołnierza. Zobaczyłem to sześć miesięcy przed początkiem wojny w zatoce. Nie dowiedziałem się KIM BYŁ Saddam Hussein, ani GDZIE ta scena miała miejsce, dopóki nie była pokazana w telewizji podczas wojny w zatoce.

Przeglądanie zapisów Akashy jest jak kartkowanie nieskończonego, mentalnego albumu ze zdjęciami. Jesteś bombardowany zachwycającym bogactwem migawek i dźwięków przeszłości, terażniejszości i prawdopodobnej przyszłości. Musisz wybrać jeden z tych zapisów, dostroić się i wejść w niego. Przeżyjesz wtedy ten zapis tak, jakbyś tam naprawdę był, widząc, jak to się dzieje.

Konsultowanie zapisów Akashy można robić samemu, jeśli ma się odpowiednie umiejętności, ale zazwyczaj robi się to przy pomocy zaawansowanej istoty z wyższego poziomu egzystencji, coś na podobieństwo telepatycznego przewodnika. Ogromna ilość informacji i śmieci jest filtrowana dla ciebie i wybrany zapis przeszłych zdarzeń lub prawdopodobieństwa przyszłości jest prezentowany ci w formie jasnowidzenia poprzez telepatyczne połączenie z... bibliotekarzem.

Niektórzy ludzie twierdzą, że gdy weszli do Kroniki Akashy, to znaleźli tam coś, jakby bibliotekę, z prawdziwymi książkami. Przeszłość, terażniejszość i przyszłość była zapisana tam jako tekst w książkach. Niektórzy ludzie twierdzą, że przeczytali zapis i wkroczyli w niego, doświadczając go osobiście.

Wszystkie te twierdzenia zawierają się w Kronikach Akashy. Są to wycieczki wspomagane przez bibliotekarza - przewodnika, gdzie zapisy Akashy zostały pokazane jako coś przyjaznego, łatwego do użycia i zaakceptowania.

Wymiar mentalny

To niesamowity wymiar! Mieniające się rzeki dźwięków otoczone tęczowymi brzegami pulsującego światła. Myśli pojawiają się jako kalejdoskopowe wzory światła i dźwięku. Kroczysz po polach pomysłów, pod iskrzącym się, kryształowym niebem inspiracji. Jeśli wejdiesz w ten świat, nie próbuj go racjonalizować lub zrozumieć, bo możesz oszaleć, gdyż przekracza on ludzkie rozumienie. Po prostu zaakceptuj go, idź z prądem i rozkoszuj się tym!

Ten wymiar jest tym, co, jak wierzę, starożytni wikingowie nazywali słynnym "Mostem Tęczy", prowadzącym do Asgardu. Naprawdę wygląda to tak i odczuwa się to, jakbyś szedł po tęczy do jakiegoś pięknego świata, gdzie na pewno muszą żyć Bogowie.

Istniej tu w cudownym zadziwieniu. Uwolnij w sobie dziecko i pobaw się w tym magicznym świecie cudów. Wszystko jest odczuwane jako rzeczywiste i trwałe. Czas jest dużo bardziej zaburzony niż w wymiarach astralnych, a rzeczywistość jest kalejdoskopowa.

Wymiar buddyczny

To jest ciepły, abstrakcyjny świat wypełniony całkowitym spokojem i nieskończoną miłością. To jest wymiar czystej bieli. Nie ma tutaj żadnych doznań wzrokowych ani dźwiękowych, poza przenikającą wszystko, olśniewającą bielą. W tym wymiarze szybko porzucisz świadome myśli i indywidualność. Kiedy już tu wejdiesz, nie będziesz potrafił długo myśleć. Nie ma tu takiej potrzeby. Masz nieodpartą chęć poddania się temu spokojnemu zastoju. To jest jak być zanurzonym w ciepłej, śnieżnobiałej wełnie. W tym świecie przestajesz być jednostką i stajesz się CZĘŚCIĄ JEDNOŚCI. Przestajesz także być mężczyzną lub kobietą. W pewien sposób jest to jak powrót do łona Matki. Otacza, wchłania i przyswaja cię nieskończenie kochające ciepło, zrozumienie, przebaczenie, pokuta i JEDNOŚĆ.

Czas tutaj przestaje mieć jakiegokolwiek znaczenie. Jeśli wejdiesz do tego świata, to nigdy nie będziesz chciał go opuścić. Nie potrafisz go opuścić, dopóki twoje fizyczne ciało nie wciągnie cię z powrotem w siebie. To jest miejsce uzdrawiania i odpoczynku duszy.

Wymiar atmiczny

Ten wymiar zdaje się być światem duchów. Tutaj duchy czekają na osoby, które kochały za życia na ziemi. Jest to wesołe miejsce spotkań. W tym miejscu następuje łączenie się dusz.

Światło w tym świecie jest najczystszy, najjaśniejszym srebrem, jaśniejszym niż blask flesza. Jest tak jasne, że nie jest się w stanie na nie patrzeć, ale jest jednocześnie niewiarygodnie łagodne, delikatne i gładkie. Jest to światło nieskończonej miłości. Ludzie tutaj wyglądają tak jak w świecie fizycznym, ale w swojej wspaniałości. Posiadają olśniewającą poświatę, płoną najjaśniejszą miłością, szczęściem i radością. Atmosfera jest tutaj elektryczna i pełna życia, a jednocześnie głęboko duchowa. W tym świecie CZUJESZ obecność Boga jako namacalną siłę przenikającą wszystko.

Komunikacja tutaj zachodzi za pomocą wysokiego poziomu telepatycznym obrazów, podobnych do jasnowidzenia zachodzącego pomiędzy dwoma osobami, tylko że jest dużo bardziej barwna i prawdziwa. Mowa i myśli stają się zbędne. Czas tutaj prawie stoi w miejscu. Ta rzeczywistość jest dużo bardziej prawdziwa i trwała niż normalna rzeczywistość. W porównaniu do niej świat fizyczny jest mglistym, mętnym snem pełnym na wpółmartwych ludzi.

Wszedłem do tego wymiaru tylko cztery razy w życiu. Za każdym razem z bardzo głębokiej medytacji wznoszącej świadomość, ze wszystkimi moimi czakrami szeroko otwartymi i w pełni funkcjonującymi.

Dodatkowo czakra korony była ekstremalnie aktywna. Było to uczucie, jakby tysiąc palców wibrowało i głęboko masowało cały czubek mojej głowy ponad linią włosów.

Przy tych czterech okazjach moja energia wznosiła się wewnątrz mnie na niewiarygodne poziomy, unosząc ze sobą mojego ducha i świadomość. W szczycie tego głęboko mistycznego przeżycia usłyszałem dźwięk długiej, czysto muzycznej nuty, której natężenie powoli rosło. Czułem tę nutę w rdzeniu mojego istnienia, w moim sercu, wołającą i przyciągającą mnie do siebie.

Skupiłem się na tej nucie i dostroiłem do niej. Przy pomocy całej siły i energii, którą posiadałem, skupiałem na niej swoją świadomość i dokonałem projekcji. Porzucając moje fizyczne ciało, dokonałem projekcji prosto w ten wymiar. To było jak przekroczenie, wślizgnięcie się poprzez ciężką zasłonę do innego miejsca i innego świata. Podczas tego całego doświadczenia wciąż byłem świadom dualności mojego fizycznego ciała.

Rozejrzałem się wokół z ciekawością. Światło było tak srebrzyste i jasne, że wypalało się głęboko w mojej duszy i czułem jego uzdrawiający dotyk wewnątrz siebie. Przedemną był mój dawno zmarły syn. Miał osiem lat, kiedy mnie opuścił, i wyglądał dokładnie tak samo jak wtedy, gdy widziałem go po raz ostatni. Promieniował szczęściem, jego oczy były jasne i błyszczące. Przytuliłem go do siebie i płakałem ze szczęścia, że go widzę. Spojrzałem za niego i zobaczyłem duży tłum ludzi czekających na mnie. Byli tam moi przyjaciele i rodzina, którą znałem i kochałem, a straciłem podczas życia. Było także wiele osób, których nie znałem. Wszyscy jednak zdawali się bardzo znajomi i czułem, że ich wszystkich kocham. Oni klaskali i podskakiwali, witając mnie serdecznie. Było wtedy wiele łez radości, ściskania i całowania.

Spojrzałem za nich i zobaczyłem, że jesteśmy w wielkim naturalnym amfiteatrze z kamienia. Gładka skała wznosiła się kilkaset metrów do góry, na szczycie której były anioły. Wyglądały dokładnie tak, jak malował je Michał Anioł. Były niewiarygodnie piękne - z dużymi, białymi, upierzonymi skrzydłami, kręconymi, złotymi włosami i alabastrową skórą. Grały na długich, iskrzących, złotych rogach, z których wydobywał się czysty, wysoki dźwięk.

Wyszedłem z tłumu na otwarty teren. Spojrzałem w zachwycie na te anioły i pomachałem do nich. Wtedy dźwięk zaczął zamierać, a anioły zaczęły opuszczać swoje rogi. Stałem bezkresną chwilę w ciszy, rozglądając się dookoła. Potem wszystko zaczęło migotać i wyślizgnąłem się, opadłem z powrotem do mojego fizycznego ciała. Płakałem. Nie chciałem stamtąd wracać.

Śmierć

W ten sposób wyobrażam sobie chwilę opuszczania ciała po raz ostatni, w chwili śmierci.

Przez kilka dni będziesz doświadczał projekcji w czasie rzeczywistym blisko świata fizycznego, aż skończy się twój zapas materii eterycznej. Wtedy przejdziesz przez drugą śmierć i wejdiesz w wymiar astralny. Tam oczyścisz się z wszelkich pragnień. Będziesz w stanie robić wszystko, co zawsze chciałeś, bez ograniczeń, wykorzystując potężne zdolności twórcze twojego podświadomego umysłu. Możesz tutaj zaspokoić każdą potrzebę i pragnienie, aż będziesz brać te pragnienia za iluzję, jaką naprawdę są.

Wtedy rzucisz swoje ciało astralne (ciało pragnień) i wejdiesz do wymiaru mentalnego. Tutaj zobaczysz swoje przeszłe życie, zbadasz i wyrazisz każdą myśl, jaką kiedykolwiek miałeś i każde działanie, które kiedykolwiek podjąłeś. Tutaj twoje myśli, wspomnienia i doświadczenia zostaną dodane do zapisów Akashy. Jest to zapisane doświadczenie całej ludzkiej egzystencji w wymiarze fizycznym.

Zrzucając ciało mentalne wejdiesz w wymiar buddyczny. Tutaj pozostaniesz na bezkresne leczenie, odpoczynek, pokutę, przebaczenie i zrozumienie samego siebie. W tym świecie twoje wewnętrzne rany zagoją się i twoją duszę będzie przepęłniać boska miłość. Twój duch stanie się odnowiony i doskonały raz jeszcze.

Traktat o OBE - Część II

Wtedy zrzucisz ciało buddyczne i wejdiesz w wymiar atmiczny. Tutaj poczekaś w boskiej obecności na tych, których kochasz. Potem, pewnego dnia, wkroczyś na nowy wymiar egzystencji, gdzie ostatnia wielka tajemnica życia zostanie ci objawiona....

Część III

Trening projekcji

Do wywołania projekcji ciała astralnego, będąc w pełni świadomym, potrzebne są cztery rzeczy:

1. Stuprocentowe zrelaksowanie ciała, przy jednoczesnym utrzymaniu świadomości.
2. Stuprocentowa koncentracja na wykonywanym zadaniu.
3. Posiadanie wystarczającej ilości energii.
4. Wywieranie nacisku na ciało astralne w celu jego oddzielenia.

Te cztery rzeczy razem wyzwolą OOB.

Poniżej znajdują się ćwiczenia, które nauczą cię, jak relaksować twoje ciało, koncentrować się, oczyszczać umysł, wznosić energię, stymulować czakry i wchodzić w stan transu.

Wyciszanie umysłu

Relaksacja

Musisz nauczyć się i opanować ćwiczenie relaksacji całego ciała. Jeśli znasz już jakieś, to możesz je po prostu dostosować. Oto przykład prostej wersji.

Siadź lub połóż się i zrelaksuj. Zaczynaj od stóp, napinaj i rozluźniaj je. Postępuj tak samo z łydkami, udami, biodrami, brzuchem, klatką piersiową, ramionami, szyją i twarzą, aż całe ciało będzie głęboko zrelaksowane. Powtarzaj to przez kilka minut, upewniając się, że mięśnie są rozluźnione.

Uwaga: Głęboka fizyczna relaksacja jest kluczem do osiągnięcia stanu transu, tj. głęboka relaksacja POWODUJE stan transu. Kiedy już jesteś w stanie transu, dokonanie projekcji ciała astralnego jest już względnie proste.

Kontemplacja

Kiedy zaczynasz medytację, zaleją cię myśli twojego powierzchownego umysłu, który zachowuje się jak olbrzymi notatnik. Zawiera informacje, przypomnienia, naglące myśli, problemy do rozwiązania, niedokończone sprawy itp. Jest ciągle zajęty, NIGDY nie odpoczywa. Myśl, myśl, myśl, jedna za drugą, wszystkie walczące o uwagę.

Zanim przystąpisz do oczyszczania umysłu przy pomocy poniższego ćwiczenia świadomości oddechu, mądrze jest uporać się z tymi powierzchownymi myślami poprzez kontemplację. Usiądź wygodnie, wykonaj ćwiczenie relaksacji i myśl, nic więcej, tylko myśl. Poszukaj najsilniejszych myśli w swoim umyśle i zbadaj je, próbuj je rozwiązać i zrozumieć.

Uwaga odnośnie słowa MYŚLENIE: Kontemplacja nie jest oczyszczaniem umysłu ani wizualizacją. Wymaga po prostu MYŚLENIA, głębokiego i całościowego o danym zjawisku, aby uzyskać głębsze zrozumienie jego natury i jego wpływu na ciebie. Jest to uzyskanie głębokiego wglądu w dane zjawisko.

Medytacja świadomości oddechu

To jest prosty rodzaj medytacji. Oczyszcza ona twój umysł i skupia świadomość.

Usiądź lub połóż się, zamknij oczy, wykonaj ćwiczenia relaksacji i oczyść swój umysł. Oddychaj głęboko i powoli. Skup się na oddechu wchodzącym i wychodzącym z twojego ciała. Poczuj jak

wchodzi i poczuj jak wychodzi. Skup całą swoją uwagę na swoich płucach i na procesie oddychania. To proste działanie wystarczy, aby zająć powierzchowny umysł. Uparcie odpychaj wszystkie pojawiające się myśli, zanim zyskają na sile i przeszkodzą ci.

Świadomość oddechu zajmuje powierzchowny umysł i pozwala ci myśleć na dużo głębszym poziomie.

Powierzchowne myśli

Dźwięki otoczenia bardzo przeszkadzają, wytwarzają powierzchowne myśli. Sygnał samochodu może wytworzyć myśl: "Kto to, co się dzieje?" Otwieranie drzwi wytworzy myśl: "Kto wchodzi lub wychodzi?" Powierzchowny umysł jest zawsze bardzo ciekawy tego, co się dzieje dookoła ciebie. Spowoduje, że otworzysz oczy, wstaniesz i to sprawdzisz.

Nie pozwól, żeby tak się stało. UŻYJ tych denerwujących, przyciągających uwagę myśli, jako pomocy w treningu. Ucząc się je dławić i ignorować, twoja moc koncentracji urośnie w siłę.

Na przykład:

"Kto to, co się dzieje?" staje się: "Kto t....."

"Kto wchodzi lub wychodzi?" staje się: "Kto wch....."

Wraz z praktyką początki tych przeszkadzających myśli staną się jeszcze krótsze, aż uzyskasz:

"Kt...?...?" oraz "C...?....."

I ostatecznie:

"......?.....?.....?....."

Wiele osób uważa, że nie potrafi oczyścić umysłu, gdyż zbyt łatwo ulegają rozkojarzeniu przez otaczające ich, różne, drobne dźwięki podczas zwyczajnej aktywności dziennej. NIE używaj muzyki lub innych dźwięków do wyciszenia tamtych, UŻYJ ich do treningu. To jest jak z podnoszeniem ciężarów - jeśli trenujesz miotłą, to twoja siła nie wzrośnie. Musisz opanować to trudnym sposobem, jeśli chcesz wyrobić swojemu umysłowi "prawdziwe mięśnie".

Nawet jeśli powoli, to na pewno opanujesz zdolność oczyszczania umysłu. Kiedy już ci się uda, uzyskasz bardzo wartościowe, mentalne narzędzie. Będiesz w stanie koncentrować 100% swojej uwagi na jednym zadaniu, z CAŁKOWITYM pominięciem wszystkich innych rzeczy.

Ja czasami udanie medytuję w stanie transu w głośnym, zatłoczonym pokoju, z chodzącymi po mnie dziećmi. NIC nie przerywa mojej koncentracji.

Koncentracja

Musisz być w stanie koncentrować i skupiać się całkowicie na tym, co robisz. Sam brak koncentracji jest największą przyczyną nieudanych projekcji. Ma on wpływ na każdy aspekt projekcji, od ćwiczeń relaksacji, poprzez stan transu, do właściwej projekcji.

Aby przetestować swoją zdolność koncentracji: usiądź i zrelaksuj się. Zamknij oczy i oczyść umysł ze WSZYSTKICH myśli. Oddychaj powoli i głęboko, licząc każdy oddech na końcu wydechu. Utrzymuj umysł całkowicie PUSTYM, z pominięciem liczenia. Zobacz jak długo możesz to tak utrzymać. Bądź uczciwy wobec siebie - za każdym razem, gdy wtargnie jakaś myśl, zacznij liczyć od początku.

Bardzo dobrze ci idzie, jeżeli potrafisz to robić przez więcej niż 10 oddechów. Dziesięć oddechów to jednak za mało. Nie martw się tym, można to poprawić poniższymi ćwiczeniami.

Ćwiczenie koncentracji (1)

Utrzymywanie powidoku. Zrelaksuj się, wycisz umysł i spójrz na świeczkę lub żarówkę. Ustaw to światło naprzeciwko siebie, w odległości około dwóch metrów, i wpatruj się w nie, nieruchomo, przez minutę lub dwie. Zamknij oczy i skoncentruj się na powidoku, który zostanie wytworzony za zamkniętymi powiekami. Spróbuj zatrzymać jego obraz tak długo, jak jest to możliwe. Użyj świadomości oddechu, aby utrzymywać umysł czystym. Spróbuj spowodować narastanie powidoku zamiast jego zanikania.

Ćwiczenie koncentracji (2)

Wpatrywanie się w punkt. Wybierz sobie punkt na ścianie i wpatruj się w niego. Nie skupiaj się na nim, tylko łagodnie się w niego wpatruj. Oczyść umysł ze WSZELKICH myśli i na siłę utrzymuj go pustym. Koncentruj się MOCNO na świadomości oddechu. Kiedy poczujesz nadchodzącą myśl, odepchnij ją, nie pozwól jej dokończyć! Utrzymuj to najdłużej jak potrafisz. Wykonuj to kilka razy dziennie, lub nawet więcej, jeśli możesz.

Ćwiczenie koncentracji (3)

Oddychanie energią. Usiądź i rozluźnij się. Zamknij oczy i oczyść swój umysł. Wykonuj ćwiczenie świadomości oddechu i wyobrażaj sobie, że powietrze, które WDYCHASZ, jest jasną energią w twoim ulubionym kolorze. Wyobraź sobie, że WYDYCHASZ brudny dym, pełny zanieczyszczeń. To jest ćwiczenie oczyszczania. Stymuluje ono czakry do absorbowania energii przy wdechu i pozbywania się negatywnej energii przy wydechu.

Uwaga: Staraj się nie napinać kiedy będziesz wykonywać te ćwiczenia. WSZYSTKO wykonujesz mentalnie. Na początku możesz czuć, jakbyś musiał ścisnąć swój umysł w małą piłeczkę, aby przestał myśleć, jednak z czasem odkryjesz, że jest na odwrót. Kiedy do tego przywykniesz, oczyszczanie umysłu jest BARDZO relaksujące.

Stan transu

Kiedy już uzyskasz głęboki poziom relaksacji i mentalnego wyciszenia, poczujesz, że twoje ciało zaczyna robić się bardzo, bardzo ciężkie. Ta ciężkość jest głównym objawem tego, że twoje fale mózgowe przechodzą z poziomu Beta do Alfa, ponieważ wchodzisz w trans. Stan transu jest spowodowany głęboką, fizyczną i mentalną relaksacją. Nie ma w tym nic dziwnego lub nienaturalnego. To po prostu oznacza, że ciało weszło w stan snu, podczas gdy umysł jest w pełni obudzony.

Jak wejść w trans?

Wykonaj ćwiczenia relaksacji i wycisz swój umysł poprzez świadomość oddechu. Wyobraź sobie, że schodzisz po drabinie w ciemność. Nie wyobrażaj sobie drabiny, tylko samo wykonywanie czynności. Podczas wydechu poczuj, że schodzisz stopień lub dwa w dół przy pomocy swoich wyobrażonych RAŃ (opisanych dalej). Na wdechu poczuj, że zatrzymujesz się na drabinie. Wszystko czego potrzebą, to uczucie mentalnego opadania wewnątrz umysłu. To zmienia poziom aktywności fal mózgu z normalnego stanu obudzenia (Beta) do stanu snu (Alfa) lub nawet stanu głębokiego snu (Theta). Kiedy już poziom aktywności fal mózgowych osiągnie stanu Alfa, wejdiesz w trans. Wykonuj to tak długo, jak potrzeba. Czas potrzebny do wejścia w trans będzie się zmieniał w zależności od twojego doświadczenia z głęboką relaksacją i mentalnym wyciszeniem.

Uwaga: Kiedy już uzyskasz uczucie ciężkości, zatrzymaj ćwiczenie mentalnego opadania.

Jeśli nie podoba ci się drabina, to wyobraź sobie, że jesteś w windzie - poczuć jak opadasz podczas wydechu i stajesz na wdechu. Albo wyobraź sobie, że jesteś piórkiem. Poczuć, jak opadasz podczas wydechu, a stajesz podczas wdechu. Powyżej podkreśliłem, że do obniżenia poziomu aktywności fal mózgowych potrzebujesz efektu mentalnego opadania. Efekt ten, połączony z głęboką relaksacją i mentalnym wyciszeniem, spowoduje, że wejdziesz w stan transu. Możesz wytworzyć własny scenariusz, który dobrze znasz, aby uzyskać uczucie wchodzenia głębiej.

Odczucia transu są następujące: wszystko staje się cichsze i czujesz się, jakbyś był w dużo większym miejscu. W ciele czujesz bardzo delikatne szumy. Wszystko jest inne. Odczuwa się to mniej więcej tak, jakbyś założył w ciemności pudło kartonowe na głowę - poczuć jak zmienia się atmosfera. Wszystko staje się zamazane lub lekko rozmyte. Wszystkie ostre dźwięki podczas transu odczuwa się jak fizyczny cios w splot słoneczny.

Głęboki trans

Poziom transu jaki osiągniesz, zależy w dużym stopniu od twoich umiejętności relaksacji, koncentracji i siły woli. Aby wejść w głębszy trans, np. na poziom Theta i dalej, musisz dużo bardziej i dłużej koncentrować się na odczuciu mentalnego opadania wspomaganego przez świadomość oddechu. Pierwszy poziom transu, tj. kiedy stajesz się bardzo ciężki, jest wystarczająco głęboki do dokonania projekcji. Bardzo odradzam wymuszanie na sobie głębszego transu, chyba że masz dużo doświadczenia z tym stanem.

Po czym możesz stwierdzić, że jesteś w stanie głębokiego transu? Istnieją cztery bardzo zauważalne objawy:

1. Nieprzyjemne uczucie chłodu (które jednak nie sprawia, że drżysz) połączone z miarową utratą ciepłoty ciała.
2. Mentalnie poczuć się bardzo dziwnie i wszystko będzie bardzo powolne. Twoje procesy myślowe zwolnią tak, jakbyś dostał silny środek przeciwbólowy.
3. Będziesz się czuł oddzielony od ciała, tj. poczuć silne odczucie unoszenia się i wszystko będzie wydawało się odległe.
4. Całkowity fizyczny paraliż.

Uwaga: Te cztery rzeczy RAZEM oznaczają, że wchodzisz w głęboki trans.

Nie pomył lekkich odczuć unoszenia się (które pojawiają się przy lekkim transie), drobnej utraty ciepłoty ciała (od siedzenia w miejscu przez dłuższy czas) i lekkiego paraliżu (ciężkości), z głębokim transem. Odczucia głębokiego transu są raczej nieprzyjemne i nie można ich pomylić z czymś innym.

Bardzo trudno jest wejść w stan głębokiego transu, jako że potrzebujesz bardzo rozwiniętych umiejętności relaksacji, koncentracji i transu, plus wiele siły woli i mentalnej energii. Nie wpadniesz w ten stan przypadkowo.

Jeśli martwisz się zabrnięciem zbyt głęboko, pamiętaj o tym:

MOŻESZ wyciągnąć się z tego w każdej chwili. Skoncentruj CAŁĄ swoją wolę na poruszeniu palcami u rąk bądź nóg. Kiedy możesz poruszyć jednym palcem, rozciągnij dłonie, porusz ramionami, potrząśnij głową, tj. przywróć ciało do ruchu, wstań i pochodź dookoła przez kilka minut. Wpadnięcie w głęboki trans przy tych czynnościach nie powinno już grozić.

Widziałem wielu ludzi w grupach medytacji itp., którzy wchodzili w lekki trans i nie byli w stanie wyciągnąć się z niego, tzn. odpływali w marzenia. Zazwyczaj jakaś osoba wyprowadzała ich z tego głosem lub masowała im nadgarstki itp., aby przywrócić ich do rzeczywistości. To nie jest konieczne i jest skutkiem skrzywionego treningu, tzn. bez treningu koncentracji i siły woli. Osoba jedynie MYŚLI, że nie potrafi wrócić i przez to nie próbuje wystarczająco mocno. Jest to także dobry sposób na ściąganie na siebie uwagi grupy.

Uwaga: Twój umysł jest niezwykle silny i ma ogromne, nie odkryte możliwości. Może robić WSZYSTKO, bez granic, jeśli jest wyćwiczony, uwarunkowany i odpowiednio umotywowany.

Rozszerzenie ciała energetycznego

W pewnym momencie po wejściu w stan transu, zaczniesz odczuwać lekki paraliż. Szybko dołączą do niego pogłębiające się wibracje i odczucie drżenia. Możesz także czuć się ogromny i spuchnięty. Paraliż, wibracje i uczucie wielkości są symptomami rozszerzania się ciała energetycznego i uwalniania się ciała astralnego. To jest część normalnego procesu snu. Ciało energetyczne rozszerza się i otwiera, aby zebrać i zmagazynować energię, podczas gdy ciało astralne unosi się wolne, lekko wysuwając się z ciała fizycznego.

Oswajanie się z transem

Wiele osób niweczy swoją projekcję po prostu dlatego, że nie są przyzwyczajeni do stanu transu. Myślą, że jest to na krótko otwierane okno do wymiaru astralnego. To NIE jest prawdą. Jeśli wchodząc w stan transu pozostaniesz mentalnie i fizycznie wyciszony, możesz pozostawać w nim godzinami. Ja regularnie spędzam kilka godzin w transie podczas medytacji.

Jeśli wchodząc w trans myślisz: "Tak! Udało mi się!...Jestem w transie! Muszę się pospieszyć i szybko wyjść...zanim to się skończy!" - na pewno to zniweczysz! Trans skończy się przez zwykłą ekscytację, tzn. przełamanie relaksacji i mentalnego wyciszenia.

Zanim spróbuje się projekcji, dobrym pomysłem jest spędzać czas w transie, po prostu się do niego przyzwyczajając. Po prostu zrelaksuj się, utrzymuj spokój, skup się na świadomości oddechu i utrzymuj trans. Nie skończy się, dopóki tego nie zechcesz. Przyzwyczajaj się do odczuć, jakie wtedy odbierasz.

Kiedy czujesz się wygodnie w transie, wykonaj w nim dalsze wznoszenie energii i ćwiczenia stymulacji czakr.

Uwaga:

1. NIE MUSISZ być w transie, aby uczyć się pracy z energią i czakrami, ale po prostu wtedy to lepiej działa.
2. Ćwiczenia w transie można wykonywać leżąc, ale najlepiej jest to robić w wygodnym fotelu.

Twoje ciało astralne poluźni się w stanie transu, więc możesz spróbować unieść swoje astralne ramiona i nogi poza ciało, po jednej kończynie na raz. Użyj do tego swoich RĄK świadomości, tak jak jest to opisane w następnej sekcji. Skup się i POCZUJ swoją świadomość w ramieniu i powoli podnoś je poza swoje ciało. Możesz czuć lekkie mrowienie lub miejscowy ucisk wewnątrz ramienia lub nogi, kiedy to robisz. Podnieś swoje astralne ramię do góry i spójrz na nie, mając zamknięte oczy, ale NIE porusz żadnym mięśniem. W tym stanie powinieneś móc widzieć przez zamknięte powieki, ale nie martw się jeśli nie możesz, to pojawi się później.

Podnoszenie astralnych ramion poza ciało jest dobrym ćwiczeniem dla projekcji. Później użyjesz ich do wyciągnięcia swojego ciała astralnego z fizycznego.

Wyobrażanie dotyku

Wyobrażanie dotyku to odbieranie lub ODCZUWANIE umiejscowionej świadomości ciała.

Twoje ręce są bardzo ściśle połączone z twoją świadomością ciała. Są one dokładnie świadome każdej jego części. Wyobrażone RĘCE, opisane poniżej, to jedynie przedłużenie tej świadomości (ręki do ciała). Kiedy będziesz miał czuć swoją świadomość w jakiejś części ciała, UDAWAJ, że twoje ręce,

Traktat o OBE - Część III

prawdziwe ręce, zamierzają dotknąć tego miejsca na ciele. Wtedy użyj świadomości do wyobrażenia RAŃK w tamtym miejscu.

Utrzymuj zamknięte oczy i potrzyмай ręce przed twarzą w odległości około 20 cm. Skoncentruj się, CZUJ, gdzie one są i spróbuj je ZOBACZYĆ poprzez ciemność za zamkniętymi powiekami. Krzyżuj nadgarstki, powoli poruszaj nimi, przekręcaj ręce, zaciskaj i otwieraj dłonie. Patrz mocno, koncentruj się, jak gdybyś próbował widzieć w ciemności, a zobaczysz słaby cień poruszający się w twoim oku umysłu, w miejscu gdzie są dłonie i ramiona.

Zamknij oczy i dotknij czubka nosa wskazującym palcem prawej ręki. Zobaczysz, że z zamkniętymi oczami możesz dokładnie położyć palec na każdym miejscu ciała. Spróbuj położyć rękę, prawdziwą rękę, na różnych częściach ciała w ten sposób. Będziesz w każdej chwili wiedział dokładnie, gdzie ona jest, będziesz umiał poczuć gdzie jest. Jeśli zwrócisz uwagę, co się dzieje w tym momencie z twoim umysłem, to odkryjesz, że stajesz się świadomy części ciała, którą zamierzasz dotknąć, zamiast podejmować decyzję o jej dotknięciu.

Przejdź w ten sposób przez całe swoje ciało, przyzwyczajając się do odczucia świadomości, jaką to wytwarza w różnych miejscach ciała.

Oto co się wtedy dzieje: Część umysłu przenosi się na miejsce, które masz dotknąć, WYRÓŻNIAJĄC je, aby naprowadzić rękę na właściwy punkt. Umysł przenosi część świadomości na to miejsce i zachowuje się jak promień ściągający dla ręki.

Zdolność przenoszenia świadomości na różne części ciała jest NIEZBĘDNA do pracy z energią i tej metody projekcji.

Uwaga: Nie musisz wizualizować sobie RAŃK, tzn. widzieć lub wyobrażać sobie, że je widzisz. To jest CAŁKOWICIE dotykowe, NIE wizualne. Musisz po prostu być w stanie udawać, że CZUJESZ, jak one coś robią, tak jakbyś odgrywał jakiś prosty ruch w swoim umyśle.

Odkryłem tę technikę dla niewidomych ludzi. Niewidomi WCALE nie potrafią wizualizować, jeśli byli niewidomi od urodzenia, ale mają bardzo rozbudowane poczucie świadomości ciała. Większość widzących ludzi także ma duże problemy z wizualizacją wszelkiego rodzaju, a wszystkie techniki projekcji zależą w dużej mierze od wizualizacji. Skoro tak jest, to odkryłem technikę projekcji, w której wizualizacja NIE jest potrzebna, aby wyrzucić nacisk na ciele astralnym, by się oddzieliło. Okazało się, że jest dużo łatwiejsza i bardziej skuteczna niż inne metody oparte na wizualizacji, więc odrzuciłem je ze względu na tę prostą metodę dotyku.

Uwaga: Niewidomi nie są niewidomi w postaci astralnej. Ciało astralne nie posiada żadnych organów, jest tylko punktem świadomości. Ciało astralne, którego jesteś świadom podczas projekcji, to tylko wytwór możliwości twórczych twojego podświadomego umysłu.

Część IV

Podstawowa praca z energią (*główne czakry*)

Główne czakry i ich umiejscowienie:

1. Czakra podstawy (podstawa kręgosłupa, w połowie odcinka między odbytem a genitaliami)
2. Czakra śledziony (tuż poniżej pępka)
3. Czakra splotu słonecznego (szerokość dłoni powyżej pępka)
4. Czakra serca (środek klatki piersiowej)
5. Czakra gardła (podstawa gardła, ponad miejscem gdzie łączy się ono z klatką piersiową)
6. Czakra czoła (dokładnie środek czoła)
7. Czakra korony (cały czubek głowy ponad linią włosów).

Najlepiej jest wyobrażać je sobie jako obszary o wielkości, mniej więcej, śródręcza, za wyjątkiem czakry korony, która jest dużo większa.

Czym są czakry?

Czakry to niefizyczne organy, które przetwarzają surową, subtelna energię w bardziej subtelne i użyteczne formy energii innego rodzaju. Czakry, same w sobie, nie zawierają energii. Surowa energia jest wciągana z Ziemi poprzez mniejsze czakry w nogach i stopach, a następnie wprowadzana do systemu głównych czakr.

Subtelna energia jest głównie czystą energią myśli, która przenika i wiąże wszechświat w całość. To żywe pole energetyczne może być wykorzystane dogłębniej poprzez zastosowanie skupionej, twórczej woli. Może być wciągana do ciała ludzkiego i przekształcana przez system czakr na bardziej subtelny i użyteczny rodzaj energii.

Czakry są przyłączone do kręgosłupa i systemu nerwowego poprzez niektóre węzły chłonne i sploty nerwowe. System czakr jest niezwykle skomplikowany. W ludzkim ciele istnieje 7 głównych i ponad 300 mniejszych czakr. Istnieje także kilka niefizycznych czakr umiejscowionych na zewnątrz ciała. Szczegółowa mapa systemu czakr i łączących je kanałów (meridianów) używana jest od tysięcy lat w mistycyzmie i medycynie Wschodu, np. w akupunkturze. System czakr jest używany przy każdej zdolności parapsychicznej, bez wyjątku. Niezależnie od rodzaju zdolności parapsychicznej, metody jej rozwoju i terminologii użytej w opisach, wszystko wykonuje się w ten sam sposób - poprzez stymulację czakr. Niemożliwe jest manifestowanie jakiegokolwiek zdolności paranormalnej bez uprzedniej stymulacji czakr.

Wielu ludzi będzie temu zaprzeczać i będą twierdzić, że nigdy nie pracowali z energią i czakrami, a posiadają zdolności parapsychiczne. Zgadzam się, że istnieje wiele sposobów na rozwój samego siebie, lecz one wszystkie, bezpośrednio lub pośrednio, stymulują system czakr. Nie zapominajmy też o zdolnościach naturalnych. Wiele osób rodzi się z naturalnie aktywnymi czakrami i przez to z naturalnymi zdolnościami paranormalnymi.

Medium to osoba, która okazuje niezwykle zdolności, gdy jest wspomagana przez niefizyczną istotę duchową. Ta istota, aby zmanifestować się poprzez medium, stymuluje bezpośrednio jej czakry poprzez złączenie się z medium, powodując pojawienie się psychicznych zdolności: jasnowidzenia, channelingu, uzdrawiania, wytwarzania ektoplazmy itp. Właśnie dlatego te osoby są nazywane medium lub kanałem ,tzn. że mają zdolność stawania się biernym wehikułem dla istoty duchowej, która może w ten sposób oddziaływać na świat fizyczny lub się z nim komunikować.

Nie potrzebujesz istoty duchowej do rozwoju i używania zdolności psychicznych. Jeżeli nauczysz się kontrolować swoje czakry i energię, możesz robić te rzeczy samemu, bez pomocy jakiegokolwiek istoty duchowej, a przez to bez ryzyka związanego z tą metodą.

Wznoszenie energii

Usiądź albo połóż się, wykonaj ćwiczenia relaksacyjne i oczyść swój umysł techniką świadomości oddechu. Skup świadomość na stopach. Użyj swoich wyobrażonych RĄK, aby przeciągnąć energię ze stóp, poprzez nogi, do czakry podstawy. Wyobraź sobie chwytnie energii i przeciągnięcie jej przez ciało. Dokładnie tak, jak to robiłeś używając RĄK przy świadomości oddechu i oddychaniu kolorami, wciągając powietrze i energię do swoich płuc.

Uwaga: Wyobraź sobie, że kiedy to robisz, twoje RĘCE są wewnątrz nóg i torsu.

Użyj świadomości oddechu jako pomocy we wznoszeniu energii. Przeciągaj energię przez siebie podczas wdechu i zatrzymuj ją w miejscu podczas wydechu. Wykonuj to na okrągło, wciągając energię do czakry podstawy przez co najmniej kilka minut. Możesz, choć nie musisz, cokolwiek czuć kiedy to robisz. Nawet jeśli nic nie czujesz, to wciąż wciągasz energię podczas tego ćwiczenia. Ilość wchłanianej energii będzie rosła, gdyż z czasem i praktyką czakry będą się rozwijać.

Od stóp, w górę nóg, do czakry podstawy - to jest naturalna droga dla energii, która przez ciebie przepływa. Ta energia będzie stymulować twoje czakry i będą one transformowały podstawowy rodzaj energii w energię innego rodzaju. Ta przekształcona energia będzie wtedy przepływała do twoich subtelnych ciał, zasilając je. Z praktyką będziesz to CZUŁ w sobie jako mrowienie i falowanie energii.

Stymulacja czakr

Przy otwieraniu czakry używane są twoje wyobrażone RĘCE. Wyobrażaj sobie to tak, jakbyś rozdzierał bułkę w miejscu czakry. Nie musisz niczego wizualizować, tylko POCZUJ, że to robisz, tak jakbyś robił to w rzeczywistości, bez patrzenia na to, co robisz.

Czakry są ośrodkami niefizycznymi, więc potrzebujesz niefizycznej metody do ich stymulowania. Osiąga się to, skupiając swoją świadomość w miejscu czakry i używając swojego umysłu do manipulacji nią. Potrzebujesz umiejscowionego, mentalnego efektu otwierania na czakrze, aby ją stymulować. Zapewnia to ruch rozdzierania (otwierania) za pomocą twoich wyobrażonych RĄK. Przemieszczając punkt świadomości do miejsca czakry i powodując efekt mentalnego otwierania RĘKOMĄ, stymulujesz ją bezpośrednio.

Uwaga: Wykonuj ćwiczenie wznoszenia energii, tak jak powyżej, zanim przystąpisz do stymulacji czakr. Użyj świadomości oddechu, by wspomóc RĘCE przy wciąganiu energii do każdej czakry, tj. podczas wszystkich poniższych ćwiczeń stymulacji czakr WCIĄGAJ energię na wdechu i ZATRZYMUJ na wydechu.

1. **Czakra podstawy:** Wnieś energię do czakry podstawy. Użyj RĄK do jej otwarcia. Wciągnij energię DO czakry podstawy. Dokładnie powtarzaj ten krok siedem razy.
2. **Czakra śledziona:** Przeciągnij energię ze stóp, poprzez czakrę podstawy i w górę - do czakry śledziona. Otwórz czakrę śledziona. Powtórz ten krok trzy razy, zaczynając od stóp.
3. **Czakra splotu słonecznego:** Przeciągnij energię ze stóp, poprzez czakrę podstawy i śledziona, w górę - do czakry splotu słonecznego. Otwórz czakrę splotu słonecznego. Powtórz to trzy razy, zaczynając od stóp.
4. **Czakra serca:** Przeciągnij energię ze stóp, poprzez czakrę podstawy, śledziona i splotu słonecznego, w górę - do czakry serca. Otwórz czakrę serca. Powtórz to trzy razy, zaczynając od stóp.
5. **Czakra gardła:** Przeciągnij energię ze stóp, poprzez czakrę podstawy, śledziona, splotu słonecznego i serca, w górę - do czakry gardła. Otwórz czakrę gardła. Powtórz to trzy razy, zaczynając od stóp.
6. **Czakra brwiowa:** Przeciągnij energię ze stóp, poprzez czakrę podstawy, śledziona, splotu słonecznego, serca i gardła, w górę - do czakry brwiowej. Otwórz czakrę brwiową. Powtórz to trzy razy, zaczynając od stóp.

7. **Czakra korony:** Przeciagnij energię do czakry korony, tak jak w poprzednim kroku. Otwórz czakrę korony. Ta czakra jest dużo większa niż pozostałe (cały czubek głowy, ponad linią włosów). Wyobraź sobie, że masz dużo większą, spłaszczoną bułkę wewnątrz czubka głowy i rozdierasz ją przy pomocy RĄK lub jakbyś rozdierał swoją czaszkę. Powtórz cały ten proces dwa razy, zaczynając od stóp.

Uwaga: Najlepiej jest nie napinać żadnych mięśni podczas tych ćwiczeń. Możesz jednakże czuć lekkie, wewnętrzne skurcze, odczucie, które NIE dotyczy mięśni, kiedy stymulujesz swoje czakry. Są to węzły chłonne i sploty nerwowe połączone z czakrami, reagujące na stymulację. Te wewnętrzne odczucia są normalne.

Czakra podstawy jest NAJWAŻNIEJSZĄ DO AKTYWACJI. Ta czakra jest bramą dla subtelnej energii. Dopóki nie będzie wystarczająco otwarta, energia nie będzie mogła przepływać do innych czakr. Sugeruję, byś poświęcił najwięcej czasu i energii na stymulację czakry podstawy, przynajmniej w początkowych stadiach rozwoju.

Uwaga: Kiedy zaczynałem wznosić energię i rozwijać moje czakry, wiele lat temu, nie czułem ŻADNYCH odczuć przez kilka miesięcy. Wielu ludzi jednakże mówiło mi o silnych odczuciach energetycznych oraz odczuciach w czakrach już za pierwszym razem, gdy to robili. Niektórzy ludzie mają większą naturalną aktywność czakr niż inni. Jednak brak jakichkolwiek odczuć niech nie powstrzymuje cię od stymulacji i rozwijania ich, nawet jeśli, jak to było w moim przypadku, na początku nie czujesz nic. Kiedy zaczynałem pracę z energią, nie miałem ŻADNEJ naturalnej aktywności czakr ani ŻADNEJ naturalnej zdolności psychicznej.

Zatrzymuj się i sprawdzaj

Sprawdzaj mięśnie odnośnie jakichkolwiek napięć podczas wznoszenia energii i ćwiczeń stymulacji czakr i ponawiaj relaksację, jeśli zachodzi potrzeba. Twoje mięśnie będą próbowały automatycznie reagować na mentalne działanie przeciągania energii. Pamiętaj, WSZYSTKIE te działania są mentalne, a ciało musi być spokojne i całkowicie zrelaksowane.

Odczucia w czakrach

Odczucia, które pojawią się w czakrach, mogą się znacząco różnić, w zależności od stopnia aktywności w nich zachodzącej, tzn. wpływ na to mają: fizyczne przygotowanie, naturalne zdolności, umiejętności koncentracji i relaksacji. Może się to wahać od delikatnego ciepła, poprzez miejscowy nacisk, mrowienie, łagodne pulsowanie, do cięższego pulsowania, lub też połączenia wszystkiego. Im cięższe pulsowanie, tym aktywniejsza jest czakra. Jeżeli położysz dłoń na aktywnej czakrze, to zazwyczaj poczujesz pulsowanie ciała.

Niektóre z czakr, kiedy są aktywne, mogą powodować inne, dziwne, miejscowe odczucia:

Czakra podstawy: Możesz odczuwać lekkie pieczenie, mrowienie lub zdrętwienie, jakbyś zbyt długo jechał na rowerze. Kiedy działa ona prawidłowo, będziesz czuć lekkie pulsowanie pomiędzy nogami, w miejscu jej położenia.

Czakra splotu słonecznego: Może czasem spowodować odczucie skrócenia oddechu, co może przyczynić się do hiperwentylacji. To minie z czasem i praktyką, kiedy czakra się ustabilizuje.

Czakra serca: Wymaga ona szczególnej uwagi z powodu silnych, czasem przerażających odczuć, jakie może wywołać. Kiedy jest silnie aktywna, możesz czuć, jak twoje serce przyspiesza do niesamowitej prędkości. To jest potężne odczucie. Spróbuj zignorować je, gdy się pojawi, nie robi ci krzywdy. To nie twoje serce przyspiesza, lecz tylko pracuje twoja czakra. Wiem, że łatwiej to powiedzieć niż zrobić - ignorować to - ale z praktyką i przyzwyczajaniem opanujesz to. To przyspieszenie jest bardziej

widoczne we wcześniejszych stadiach rozwoju. Myślę, że jest spowodowane brakiem energii płynącej z niższych ośrodków. Można porównać to do pompy, która ma za mało płynu do przepompowania

Czakra serca, kiedy jest w pełni sprawna, jest odczuwana w następujący sposób: Połóż rękę na klatce piersiowej z palcami leżącymi na jej środku, ponad twoim sercem. Stukaj palcami w klatkę piersiową w rytm swojego serca. Przyspieszaj, aż będziesz stukał tak szybko i mocno, jak tylko będziesz mógł.

Uwaga: Puls twojego serca NIE przyspiesza razem z tym odczuciem. Jeżeli podłączysz się do monitora EKG, to zobaczysz, że twój puls bicia serca prawie się nie zmieni.

Czakra gardła: Pulsowanie w niej może spowodować lekkie odczucie dławienia się, z powodu wrażliwego miejsca, na którym się znajduje. Odczuwa się to, jak emocjonalny ścisk przy podstawie gardła.

Czakra korony: Kiedy jest w pełni aktywna, to czuje się ją jak tysiąc delikatnych, ciepłych palców lekko masujących wewnątrz czubka twojej głowy, powyżej linii włosów, i rozszerzających się w dół, do środka czoła, obejmując czakrę brwi, która jest tego częścią. To odczucie jest powodem, dla którego Buddyści nazywają ją "Lotosem tysiąca płatków".

Uwaga: Możesz mieć silniejsze odczucia w niektórych czakrach, a mniejsze lub żadne w innych. Skoncentruj się na najniższej czakrze z najmniejszymi odczuciami. To pomoże zbalansować przepływ energii przez system czakr.

Jeżeli nie jesteś zbalansowany podczas projekcji, nieaktywne czakry mogą uniemożliwić projekcję, tj. możesz częściowo uwolnić się od ciała, ale wciąż będziesz do niego przywiązany w miejscu nieaktywnej czakry. Jeżeli to się zdarzy, skoncentruj się na stymulacji nieaktywnych czakr przed projekcją.

Zdolności parapsychiczne

Po rozpoczęciu pracy z czakrami możesz odkryć, że zaczynają się w tobie ujawniać zdolności parapsychiczne. Jest to naturalny efekt stymulacji czakr. W mojej następnej serii, o bardziej zaawansowanej pracy z energią, pokażę, jak rozwijać i używać niektóre z tych zdolności oraz jak wznosić Kundalini.

Praktyka

Ćwiczenia relaksacji, świadomości oddechu, koncentracji i mentalnych rąk powinny być wykonywane codziennie. Można je wykonywać wszędzie i zawsze, gdy masz kilka minut wolnego czasu.

Ile czasu to wszystko zajmuje?

Wiele osób pytało mnie: "Ile czasu zajmuje nauczanie się projekcji?" Moja odpowiedź to: "Ponieważ każdy ma inny poziom naturalnych zdolności i umiejętności, zajmie to tyle czasu, ile zajmie". Otrzymuję listy od osób, które próbowały różnych technik przez kilka lat bez żadnych rezultatów, jednak udało im się przy pierwszej próbie zastosowania mojej techniki. Inne osoby, bez ŻADNYCH umiejętności koncentracji i relaksacji, muszą się przygotować na kilka miesięcy ćwiczeń, zanim uda im się wyjść.

Część V

Astralna lina

Kluczowym elementem nowych technik projekcji jest niewidzialna, wyobrażona LINA zwisająca z sufitu. Ta LINA będzie używana do wywarcia dynamicznego nacisku na pojedynczy punkt ciała astralnego, aby zmusić je do oddzielenia się od ciała fizycznego.

Technika LINY jest zbliżona do innych, pasywnych i pośrednich metod, takich jak: wciąganie w siebie wibracji lub wizualizowanie siebie naprzeciwko siebie (choć jest bardziej bezpośrednia i przez to bardziej efektywna niż one). Pomysł wciągania w siebie wibracji jest bardzo nielogiczny, jeżeli rozumie się mechanikę projekcji.

Wibracje są efektem, a NIE przyczyną projekcji. Kiedy wywarto jest odpowiedni nacisk na ciało astralne, poluźniający je w wystarczającym stopniu, wtedy ciało energetyczne rozszerza się i energia przepływa przez system czakr do ciała energetycznego, by je zasilić. Ten przepływ energii, poprzez setki czakr i łączących je kanałów, POWODUJE wibracje. To zwykle dzieje się niezauważalnie, podczas snu.

Wywierając nacisk

Bardziej pasywne, pośrednie metody projekcji wywierają pewien nacisk na ciało astralne i jego separację, ale na dużym obszarze. Przenoszony poza ciało punkt świadomości jest szeroki. Każde mentalne działanie, które przenosi punkt świadomości poza ciało fizyczne, będzie wywierać nacisk na ciało astralne.

Wyciąganie siebie, ręka za ręką, w górę liny jest silnym, skupionym na jednym punkcie, naturalnym działaniem, które jest łatwo sobie wyobrazić. Technika LINY koncentruje WSZYSTKIE twoje mentalne zasoby na jednym DYNAMICZNYM działaniu, które wywiera bardzo duży nacisk bezpośrednio na pojedynczy punkt ciała astralnego.

Istnieje wiele innych, bardziej subtelnych sposobów na wywieranie nacisku na ciało astralne. Wiele z nich nawet na takie nie wygląda. Np. większość ćwiczeń medytacyjnych wywiera PASYWNY nacisk na ciało astralne. Możesz wyobrazić sobie jazdę w dół windą, spadanie, schodzenie po drabinie lub po prostu opadanie w dół. Jakkolwiek nie byłaby to technika, jest ona zaprojektowana w celu zmniejszenia aktywności umysłu. Jakkolwiek świadomie wywołane uczucie wewnętrznego opadania wywiera pasywny nacisk na ciało astralne, co powoduje, że zmniejsza się aktywność mózgu i powstaje stan transu, podczas którego odsłaniają się głębsze poziomy umysłu.

Wewnętrzne opadanie przenosi świadomość poza ciało, wywierając pasywny nacisk na ciało astralne na dużym obszarze. Ale nacisk skierowany w dół jest odwrotnością tego, co jest potrzebne do projekcji. To jest w pewnym sensie tak, jakby chciał, aby twoje ciało astralne WYPADŁO z ciała fizycznego, tj. twój punkt świadomości próbuje WYPAŚĆ do dołu, z ciała fizycznego.

To, co większość ludzi robi, aby osiągnąć projekcję, to albo wywiera pasywny nacisk do przodu na ciało astralne poprzez wizualizowanie wylatywania z siebie, mając nadzieję, że uda im się wyzwolić projekcję, albo próbują bardziej bezpośredniej metody, takiej jak wizualizacja siebie samego poza ciałem, co jest bardzo, bardzo trudne. Spójrzmy prawdzie w oczy - 99% ludzi nie potrafi wizualizować orzeszka, a wizualizowanie siebie samego poza ciałem oraz przerzucanie świadomości do tej wizualizacji jest prawie niemożliwe dla większości ludzi. Inną popularną metodą jest próbowanie wciągnięcia w siebie wibracji. Ta metoda jest trochę bardziej efektywna niż inne, ponieważ wywiera ona nacisk na pojedynczy punkt. Lecz wciąż jest to pośrednie mentalne działanie, przez co jest nieefektywne.

Powyższe problemy oraz ogólny brak informacji na temat mechaniki projekcji, np. JAK to się dzieje, skutkuje dużą liczbą nieudanych prób wśród ludzi uczących się projekcji.

Pasywny nacisk na dużą część ciała astralnego, utrzymywany przez wystarczająco długi czas, SPOWODUJE projekcję, lecz będzie to trwało długo i będzie mentalnie wyczerpujące. Odkryłem, poprzez własne badania, lepszą, szybszą i bardziej dynamiczną metodę projekcji, która jest bardzo skuteczna. Nazwałem tę technikę po prostu LINA. Użycie wyobrażonej linii w projekcji astralnej nie jest nowym pomysłem, ale jej zastosowanie i mechanizm jej działania w tej technice - owszem.

Jeżeli w pełni zrozumiesz jak to działa, będziesz w stanie robić to skuteczniej, a przez to uzyskasz lepsze rezultaty.

Nowa metoda LINA eliminuje błędy w korzystaniu z zasobów mentalnych i nagminne marnotrawienie mentalnej energii spowodowane przez zazwyczaj zbyt długie procedury potrzebne do projekcji. LINA skraca czas potrzebny na uzyskanie projekcji i optymalizuje zużywanie dostępnej energii.

Jednym z najważniejszych warunków udanej projekcji jest odpowiednia motywacja. Bez niej nie będziesz miał wystarczającej ilości mentalnej energii do odniesienia sukcesu i albo zaśniesz, albo nie będziesz potem w stanie sobie niczego przypomnieć. Dlatego ważne jest, aby czas przygotowania skrócić do minimum, by nie było to zbyt wyczerpujące.

Jedyną rzeczą, której dokonujący projekcji ma zazwyczaj nadmiar, jest entuzjazm. Jest to czysta mentalna energia. LINA, połączona ze zrozumieniem JAK to działa, sprawia, że ta energia zostaje dobrze wykorzystana i znacznie poprawia procent odniesionych sukcesów.

Czując linę

Niech z sufitu zwisa nad tobą wstążka, sznur lub lina. Powinna zwiisać na wysokości ramion, tak abyś mógł ją łatwo chwycić. Kilkakrotnie wyciągnij ręce i chwyć ją, aby umysł przyzwyczaił się do tego, gdzie się ona znajduje. Ta prawdziwa wstążka jest tylko pomocą techniczną. Mogąc ją dotykać, przyzwyczajasz umysł do współrzędnych w przestrzeni, pod którymi znajduje się wyobrażona LINA. W ten sposób w twoim umyśle narasta myślokształt, przez co łatwiej jest ci potem wyobrazić sobie sięgnięcie po wyobrażoną LINĘ i wspinanie się po niej wyobrażonymi RĘKAMI.

Uwaga: NIE musisz wizualizować sobie liny. Wystarczy, że będziesz wiedział lub czuł, gdzie ona jest. Ta metoda w ogóle NIE wymaga wizualizacji.

Sięganie po nią i wspinanie się po niej przy pomocy wyobrażonych RĄK, przenosi wytworzony punkt świadomości poza ciało. Dzieje się to za pomocą naturalnego działania, które wywiera bezpośredni nacisk na pojedynczy punkt ciała astralnego.

Aktywna czakra

Jedna ważna uwaga: Jeśli zdarzy się tak, że czakra brwiowa będzie bardziej aktywna niż czakra serca, co czasem ma miejsce, umieść wyobrażoną LINĘ w takim miejscu, aby twoje wyobrażone ramiona musiały po nią sięgać pod kątem 45 stopni. Jeżeli używasz pomocy w postaci prawdziwego sznurka, umieść go tak, aby zwiisał nad głową, a nie klatką piersiową.

Zmiana położenia LINA przenosi punkt nacisku, jaki wywierasz na swoje ciało astralne, na najbardziej aktywną czakrę, co daje lepsze rezultaty.

W każdym wypadku umieszczaj LINĘ w tym miejscu, które wydaje ci się najbardziej naturalne i najłatwiejsze do wyobrażenia. Eksperymentuj, aż trafisz na właściwe dla siebie ustawienie.

Czy jesteś gotów do projekcji?

Wszystkie ćwiczenia opisane w poprzednich rozdziałach są NIEZBĘDNE do udanej projekcji, jednak nie wszystkie z nich są konieczne w toku samej projekcji. Jeżeli będziesz chciał przed projekcją wykonać relaksację, mentalne wyciszanie, mentalne spadanie, wznoszenie energii i otwieranie czakr, możesz zużyć swoje zapasy energii. To może spowodować mentalne wyczerpanie i możesz mieć za mało energii i siły woli na tak ważne wyjście.

Wszystkie wymienione ćwiczenia powinny być wykonywane w oddzieleniu od projekcji. Są one ćwiczeniami treningowymi i rozwojowymi, zaprojektowanymi do polepszenia kontroli nad ciałem i umysłem i mają też zwiększyć wzrost przepływu energii przez czakry. Podobnie jak ćwiczenia w sali gimnastycznej są częścią treningu piłkarzy. Oni nie użyją tych ćwiczeń do gry w piłkę nożną, tylko polepszają swoją sprawność i siłę, aby lepiej i efektywniej grać.

Ćwicz wszystko osobno, CHYBA że próbujesz uzyskać zaawansowaną projekcję w strefie czasu rzeczywistego. Wtedy będziesz musiał przejść przez całą procedurę i uaktywnić wszystkie czakry przed właściwą projekcją.

Głównym elementem nauki projekcji jest uzyskanie oddzielenia ciała astralnego od fizycznego, przy zachowaniu pełnej przytomności. Im wcześniej uzyska się w pełni świadomą projekcję, tym lepiej. Inaczej możesz się w końcu poddać, gdyż wyda ci się to zbyt trudne. Dlatego sugeruję, aby wszyscy początkujący skoncentrowali się na najprostszych i najbardziej efektywnych sposobach na świadomą projekcję. Gdy już masz trochę doświadczenia z projekcją za sobą, możesz spróbować bardziej zaawansowanych, i przez to trudniejszych, rodzajów projekcji.

Dzięki wykonywaniu tych ćwiczeń nauczyłeś się relaksować swoje ciało, oczyszczać umysł i koncentrować się. Zaczęłeś rozwijać mobilną świadomość ciała (MBA - Mobile Body Awareness) i jej używać, np. używanie wyobrażonych RAŃ do wykonywania określonych zadań zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz twojego ciała. Zaczęłeś także rozbudzać i rozwijać swoje czakry, więc twój przepływ energii jest silniejszy i spędziłeś trochę czasu przyzwyczajając się do bycia w transie. Te umiejętności przygotowały twoje ciało i umysł na projekcję.

Kiedy wykonywać ćwiczenia

Nawet jeśli te ćwiczenia nie są konieczne w toku samej projekcji, to nadal muszą być regularnie wykonywane, aby rozwijać potrzebne umiejętności oraz zwiększać poziom energii do świadomej projekcji.

Proponuję wykonywać codziennie ćwiczenia relaksacji, koncentracji i wyciszania myśli. Używaj w tych ćwiczeniach swoich wyobrażonych RAŃ. Praca z energią i czakrami oraz pozostałe ćwiczenia powinny być wykonywane przynajmniej raz w tygodniu. Jeżeli chcesz, to możesz wykonywać je częściej, ale po prostu nie przemęczaj się za bardzo.

Sekwencja projekcji

Trudno jest podać jeden uniwersalny schemat, jako że każdy przedstawia inny poziom umiejętności. Dlatego też podaję bardziej ogólną sekwencję czynności i sugeruję, aby dopasować metodę projekcji do własnych potrzeb i poziomu umiejętności. Pamiętaj, że "co działa - działa!". Zmieniaj swoją sekwencję czynności, aż znajdziesz coś, co jest dla Ciebie najbardziej odpowiednie, najprostsze i najbardziej efektywne.

Poniżej została podana pełna sekwencja czynności dla zaawansowanej projekcji czasu rzeczywistego.

Pełna sekwencja

1. Wykonaj dokładnie ćwiczenia relaksacji.
2. Oczyszć umysł poprzez świadomość oddechu.
3. Wejdź w trans używając metody mentalnego opadania.
4. Wznieś energię i otwórz wszystkie czakry.
5. Wyciągnij się z siebie przy pomocy wyobrażonej liny.

Uwaga:

- Kroki 3 i 4 można dowolnie zamieniać miejscami, tzn. praca z czakrami może być wykonana przed bądź po wejściu w trans. Praca z energią i czakrami jest efektywniejsza, jeżeli wykonuje się ją w transie, ale niektóre osoby mają problemy z wejściem w ten stan. W takim przypadku praca z energią przed wejściem w trans ułatwi znalezienie się w tym stanie.
- Jeżeli nadal masz problemy z wejściem w trans, użyj metody wspinania się po LINIE w punkcie 3 zamiast mentalnego opadania, aż znajdziesz się w transie. Wtedy przestań wspinąć się po LINIE i wykonaj pracę z energią zanim będziesz kontynuował wychodzenie, tzn. użycie LINY w punkcie 3 pomoże ci zmusić twoje ciało do wejścia w trans.

Jak używać LINY

Jest to całościowa metoda projekcji, jeśli masz dobre zdolności koncentracji. Sugerowałbym, aby początkujący skupili się całkowicie na tej metodzie, dopóki nie nabiorą doświadczenia. Ta metoda projekcji zapewni normalną projekcję astralną. Długość projekcji w rzeczywistości będzie zależała od poziomu rozwoju czakr i od osiągniętego przepływu energii.

1. Wykonaj dokładnie ćwiczenie relaksacyjne, dopóki się całkowicie nie rozluźnisz. Poświęć na to tylko kilka minut, nie przeciągaj tego.
2. Wyciągnij swoje wyobrażone RĘCE i wyciągaj się z siebie, ręka za ręką, w górę mocnej, niewidzialnej, wyobrażonej LINY, zwisającej ponad tobą. Próbuje wyobrazić sobie uczucie mocnej, grubej, szorstkiej liny w twoich RĘKACH.

Nie próbuj wizualizować tej LINY! Chcę, żebyś wyobrażał sobie sięganie i wspinanie się po tej LINIE w całkowitej ciemności, abyś w ogóle jej nie widział, tylko wiedział gdzie jest i wyobraził ją sobie. Wizualizacja zużywa wartościową energię mentalną, której można lepiej użyć, wywierając bezpośredni nacisk na ciało astralne.

Poczujesz lekkie zawirowania w ciele, zwłaszcza w górnej części tułowia. Jest to spowodowane wywieraniem dynamicznego nacisku na ciało astralne. Te odczucia zawirowań pochodzą z uwalniającego się ciała astralnego i będą narastały im bardziej będziesz ciągnął LINĘ.

Bardzo ważna uwaga:

- A. 1. Te odczucia zawirowań i jakiegokolwiek odczucia nacisku bądź zawrotów głowy itp., spowodowane przez twoje mentalne wspinanie się po LINIE, MUSZĄ być dokładnie przez ciebie odnotowane. Naucz się KONKRETNYCH mentalnych działań, które je wywołują. Będziesz musiał wyćwiczyć swoje mentalne wspinanie, aby powodowało ono to uczucie. Zatem podczas kilku pierwszych prób z LINĄ skoncentruj się na znalezieniu do tego właściwego mentalnego działania. Kiedy już zrozumiesz, które rzeczy to powodują i będziesz potrafił odtworzyć je w każdej chwili, to naprawdę już zaczynasz do czegoś dochodzić.
- B. 2. IGNORUJ WSZELKIE ODCZUCIA, KTÓRYCH DOŚWIADCZASZ PODCZAS PROJEKCJI albo będą cię one rozpraszać, psuć koncentrację i rujnować szansę na projekcję. Skoncentruj się na pojedynczym działaniu wspinania się po LINIE, z CAŁKOWITYM

wyłączeniem wszystkich innych rzeczy. Włóż wszystko co masz w to jedno działanie, lecz nie spinaj się - to wszystko musi być jedynie mentalne.

3. Kontynuuj wspinanie się, ręka za ręką, a poczujesz bardzo silne odczucie ciężkości. Nacisk, który wywierasz na ciało astralne zmusi twoje ciało do wejścia w trans. Zignoruj to, kiedy już się to stanie i skoncentruj się na tym, co robisz.
4. Kontynuuj wspinanie, a poczujesz, jak czakry otwierają się w odpowiedzi na nacisk. Nie przerywaj!
5. Następnie poczujesz, jak zaczynają się wibracje, całe ciało będzie zdawało się wibrować, a ty będziesz się czuł sparaliżowany. Skoncentruj się, mając w głowie tą jedyną myśl, na wspinaniu się po linie. Nie przerywaj!
6. Następnie poczujesz siebie wychodzącego ze swojego ciała. Wylecisz lekko w momencie wyciągania siebie z ciała. Opuścisz swoje ciało w kierunku wyobrażonej LINY i będziesz wisiał nad swoim ciałem. W końcu jesteś wolny!

Uwaga:

- A. NIE pozwól sobie na przerwanie koncentracji, kiedy złączą się wibracje. Są one naturalnym EFEKTEM spowodowanym przez przepływ energii przez setki większych i mniejszych czakr w twoim ciele. Jeżeli odwraca to twoją uwagę, spędzaj więcej czasu nad ćwiczeniami koncentracji, aż poradzisz sobie z tym problemem.
- B. Jeśli nie opanowałeś dobrze używania wyobrażonych RĄK do relaksacji, wznoszenia energii i pracy nad czakrami, to możesz mieć problemy z używaniem ich do wspinania się po LINIE. To nie znaczy, że nie będziesz w stanie otworzyć swoich czakr lub też dokonać projekcji używając tej metody - będziesz, tylko łatwiej jest, gdy to opanujesz.

Ta metoda jest bardzo bezpośrednia. Skraca ona drastycznie czas potrzebny do projekcji! Kiedy zaczniesz uparcie wspinąć się po LINIE, to WEJDZIESZ w trans, czakry OTWORZĄ SIĘ, ZACZNĄ się wibracje, a ty DOKONASZ projekcji, bardzo szybko! Szybkość tej metody może cię przerazić, kiedy spróbujesz jej po raz pierwszy. Wszystko zdaje się dziać ZBYT szybko. Przywykniesz jednak do tego i docenisz posiadanie dużej ilości mentalnej energii do zużycia w czasie projekcji.

Jeśli twoja zdolność koncentracji jest dobra, to masz większą szansę wyjścia za pomocą tej metody niż jakiegokolwiek innej, nawet jeśli nie opanowałeś umiejętności głębokiej relaksacji i transu. To, czego potrzeba, poza zdolnością koncentracji, to zdolność wykonywania silnych mentalnych działań bez żadnego odpowiednika ze strony mięśni, tzn. musisz być w stanie oddzielić działania fizyczne od mentalnych.

Jeśli masz problem z jakąkolwiek częścią metody LINY, przeanalizuj to, znajdź problem, wtedy cofnij się i skoncentruj na związanych z tym problemem ćwiczeniach, aż będziesz w stanie go przewyciężyć.

Odmiana LINY

Uwaga: Dobrą odmianą prostej techniki LINY jest wykonanie pełnej sekwencji ćwiczeń i pracy z energią oraz czakrami oddzielnie od właściwej projekcji. Wykonaj pełną sekwencję, ale nie zamykaj swoich czakr. Wstań i zrób sobie przerwę, siądź wygodnie, napij się czegoś itp. Potem wróć świeży do łóżka / fotela, spędź kilka minut na relaksacji i od razu przejdź do LINY. To zwiększy ilość energii czakr dostępnej podczas projekcji.

Mechanizm działania LINY

LINA jest dzisiaj najbardziej dynamiczną metodą projekcji i kiedy się jej nauczysz, inne techniki nie będą ci już potrzebne. Pozwólcie mi wyjaśnić zasadę działania tego, co się właściwie dzieje, kiedy używa się LINY. Po kolei:

Oczyszczanie umysłu:

Mentalne działanie wspinania się po LINIE w pełni zajmuje i oczyszcza umysł.

Aktywność fal mózgowych:

Oczyszczanie umysłu i wywieranie skupionego na jednym punkcie, dynamicznego nacisku na ciało astralne powoduje obniżenie aktywności fal mózgowych.

Głęboka relaksacja:

Obniżenie aktywności mózgu wprowadza ciało w stan głębokiej relaksacji.

Stan transu:

Wywieranie dynamicznego nacisku na ciało astralne, podczas gdy ciało fizyczne jest bardzo zrelaksowane, a aktywność fal mózgowych jest na obniżonym poziomie, ZMUSZA umysł i ciało do wejścia w stan transu.

Czakry:

Wywieranie dynamicznego nacisku na ciało astralne podczas transu ZMUSZA ciało energetyczne do rozszerzenia się, a czakry do otwarcia.

Wibracje:

Wywieranie dynamicznego nacisku na ciało astralne, kiedy ciało energetyczne jest w rozszerzonym stanie, a czakry są otwarte, powoduje przepływ energii przez 300 różnych czakr w ciele i tym samym powoduje stan wibracji.

Oddzielenie:

Wywieranie dynamicznego nacisku na ciało astralne, kiedy ciało energetyczne jest w swoim rozszerzonym i wibrującym stanie, zmusza ciało astralne do oddzielenia się od fizycznego.

Uwaga: Jeśli wywierasz wystarczający nacisk na ciało astralne podczas ostatniej fazy sekwencji projekcji (wyjścia), pokona on całkowicie wyzwolenie projekcji. Sprawia to, że oddzielenie ciała astralnego od fizycznego przebiega ręcznie.

To oznacza: Zamiast bezwładnie wylecieć z ciała, wyjdiesz z niego w kierunku w jakim ciągniesz LINĘ.

Ile czasu to wszystko zajmuje?

Cały proces projekcji można wykonać w mniej niż piętnaście minut. Ja potrafię zrobić to w mniej niż pięć. Prędkość tej metody pozwala na użycie CAŁEJ twojej dostępnej energii w jednym "uderzeniu". Jeżeli nie wyjdiesz w ciągu pierwszych piętnastu minut, wątpię, żeby ci się to udało podczas tego podejścia. Jeżeli tak jest, to albo wstań, zrób sobie przerwę i powróć do tego później, albo prześpij się chwilę.

Używanie metody LINY dosłownie zaskoczyło mnie swoją łatwością i prostotą za pierwszym razem, gdy tego spróbowałem. Skróciło mój stały czas osiągania projekcji (20-30 minut bez przygotowania) do około 5 minut przy normalnej projekcji astralnej. Wciąż jednak używam pełnej sekwencji, kiedy chcę osiągnąć projekcję w obszar czasu rzeczywistego.

Moja analiza zasad działania tego procesu pochodzi z własnego używania metody LINY i uważnej obserwacji tego, co dzieło się z moim ciałem podczas separacji.

Moja pierwsza projekcja przy pomocy LINY

Oto zapis pierwszej próby z LINĄ, kiedy wypróbowywałem ją w praktyce:

Leżałem na łóżku i myślałem o mojej nowej teorii. Pracowałem nad techniką projekcji, której mogliby używać ludzie niewidomi. Technika, która nie wymagałaby ŻADNEJ optycznej wizualizacji. Wpadłem na

pomysł użycia zmysłu dotyku, aby wyrzeć nacisk na ciało astralne, jako że ten zmysł jest bardzo rozwinięty u ludzi niewidomych.

Leżałem tak przez kilka minut, przerabiając to w kółko, relaksując się i układając do snu. Wtedy zdecydowałem się wypróbować to, aby sprawdzić, czy jest to praktyczne.

Uwaga: Nie wykonałem żadnych ćwiczeń relaksacji, umysłowego wyciszenia ani ćwiczeń z energią czakr, które zazwyczaj wykonuję. Po prostu chciałem zobaczyć, czy mogę wyrzeć nacisk na moje ciało astralne za pomocą tej metody.

Wyciągnąłem moje wyobrażone ręce i zacząłem wspinać się po LINIE, ręka za ręką. Natychmiast poczułem odczucia zawirowania w żołądku i górnej części tułowia oraz wirujące odczucie wewnątrz kości, jakby łaskotanie wewnątrz ramion i nóg. Uciszyłem umysł, zatrzymałem wszystkie myśli i skupiłem wolę na wspinaniu się. Czułem ogromny nacisk, jaki to wywierało na moje ciało astralne. Astralna głowa i góra tułowia zaczynały się uwalniać, próbując iść w górę LINY, podążając za linią nacisku, który wytwarzałem.

Wciąż ciągnąc, czułem jak fale mojego mózgu opadają do stanu alfa i jak wrażenie ciężkości pochłania mnie, kiedy wchodziłem w trans. Wciąż ciągnąłem i trans się pogłębiał, moje ciało było teraz sparaliżowane. Wciąż ciągnąłem, czakry otworzyły się i zaczęły się wibracje. Byłem zaskoczony, a robiłem to wszystko dopiero przez kilka minut! Wciąż ciągnąłem i po chwili moje ciało astralne uwolniło się od fizycznego.

To było całkowicie inne od wszystkich innych projekcji, których wcześniej dokonałem. Odruch projekcji zdawał się nie mieć czasu na zareagowanie i uwolnienie mnie z ciała. Dosłownie wyciągnąłem się z siebie. Wisiałem ponad moim fizycznym ciałem, wciąż świadomy siebie na łóżku. Przez ścianę przeszedłem do przedpokoju, gdzie było więcej światła, bo w moim pokoju było raczej ciemno. Nagle byłem w dziwnym świecie. "Gdzie ja jestem, u diabła?" - pomyślałem. Było tam bardzo przyciemnione światło i wszędzie dookoła była gęsta mgła. Przede mną był duży budynek z dachem w starym stylu. Obok mnie było stare, drewniane ogrodzenie z masywnych, nierówno wyciosanych kawałków drewna. Oparłem się o ogrodzenie i pomyślałem o tym wszystkim. Spojrzałem za dom i zobaczyłem odbicie wody. Po drugiej stronie domu było jezioro.

To nie miało dla mnie żadnego sensu i zaczynałem się nudzić, więc próbowałem przejść do innego świata w tym obszarze marzeń. Spojrzałem na dłoń, to zazwyczaj działało. Była biała, blada i wyglądała nieprawdopodobnie, zaczęła szybko topnieć, jak lód przy palniku. Moje palce szybko stały się kikutami, a wtedy moje dłonie zaczęły topnieć, a ramiona poszły w ich ślady. Spróbowałem odtworzyć je. Odrośli, kiedy skoncentrowałem się na wizualizowaniu jak powinny wyglądać, ale znowu zaczęły topnieć, kiedy przestałem się koncentrować.

Wtedy do mnie dotarło, dlaczego ta sceneria była mi znajoma - byłem w obrazie! Mam duży obraz wiszący na ścianie mojego pokoju, dokładnie w tym miejscu, gdzie próbowałem przejść przez ścianę. Ten obraz przedstawiał stary dom pokryty strzechą, z nierówno wyciosanym ogrodzeniem wokół niego. Jest tam z tyłu jezioro i jest wczesny świt, kiedy słońce dopiero zaczyna wszystko oświetlać. Nie było najmniejszej wątpliwości - byłem w obrazie.

Miałem już tego dosyć, było zbyt ciemno, aby cieszyć się projekcją lub by zrobić cokolwiek. Skupiłem się na moim fizycznym ciele, które ciągle czułem. Skoncentrowałem się na poruszaniu ustami i oczyma, a to szybko sprowadziło mnie z powrotem do mojego ciała. Usiadłem na łóżku i pomyślałem o tym chwilę, równocześnie zapisując rezultaty mojego eksperymentu.

Ułożyłem się i znowu zacząłem wspinać się po LINIE. W ciągu kilku minut byłem znów poza moim ciałem. "To jest wspaniałe!" - pomyślałem. Wisiałem nad moim ciałem i rozglądałem się po pokoju. W mroku wisiał obraz na ścianie, ten, w który przypadkowo wszedłem. Zbliżyłem się do niego, aby sprawdzić, czy zdarzy się to ponownie. Kiedy zbliżałem się do niego, on zdawał się powiększać coraz bardziej i bardziej, a ja zdawałem się kurczyć do jego rozmiarów. Kiedy do niego dotarłem, zamiast

przelecieć przez niego, wszedłem w niego i znowu byłem w tym słabo oświetlonym, porzuconym świecie ze starym domem i ogrodzeniem. Wszystko odczuwałem jako prawdziwe. Ogrodzenie pachniało jak drewno i nawet powietrze pachniało inaczej. Miało taki bagnisty zapach, przypominający farmę.

Znowu opuściłem obraz i wróciłem do ciała, znowu zapisałem wszystko w moim notesie. Leżałem tak przez większość nocy myśląc o tym, co się stało oraz o znaczeniu tego wszystkiego...

Tak oto odkryłem "Projekcję Wirtualnej Rzeczywistości" - VRP (Virtual Reality Projection). Ta technika jest, w tym momencie, dopiero w zarodku i jest niedopracowaną metodą stwarzania własnych światów. Planuję wykonać z tym więcej eksperymentów w niedalekiej przyszłości, aby usunąć z niej błędy.

Pamiętać to wszystko

Jednym z największych problemów jakiegokolwiek rodzaju świadomego OOBEE jest pamiętanie jego przebiegu, gdy się już obudzisz.

Oto co możesz zrobić z tym niepamiętaniem. Jak tylko się obudzisz, usiądź na łóżku i przyciągnij te wszystkie wspomnienia. Siądź i mocno myśl. Poświęć na to każdego ranka kilka minut w spokoju. To zacznie ćwiczyć twoją pamięć.

W spokoju przeglądaj w umyśle kluczowe zwroty, aż na coś natrafisz. Mów sobie rzeczy w stylu: Patrzyłem na zegarek i... Patrzyłem na moje ręce i... Szedłem... Rozmawiałem z... Zamierzałem... Byłem przy... Leciałem nad... Miałem... Byłem w środku... Byłem z... To są przykłady zwrotów, które mogą doprowadzić cię do fragmentu pamięci snu, na którym możesz się zaczepić. Stwórz więcej takich zwrotów, które ci odpowiadają.

Możesz czuć, że twój umysł nic nie zapamiętał, lecz próbuj mocno i włóż w to trochę PRAWDZIWEGO wysiłku. To wszystko w nim jest, musisz tylko sięgnąć i zlokalizować to. Kiedy już zaczepisz się na fragmencie pamięci, będziesz mógł przypominać sobie więcej i więcej. Będziesz zaskoczony jak dużo można sobie w ten sposób przypomnieć.

Ważne jest zapisywanie tego wszystkiego, jak tylko sobie cokolwiek przypomnisz. Nawet jeśli będziesz musiał robić to kilka razy w ciągu nocy. Coś może ci się здаwać barwne i nie do zapomnienia w danym momencie, lecz pamięć snów bądź projekcji zazwyczaj znika w ciągu kilku sekund, jeżeli się jej nie odnotuje. Po prostu zapisz kilka kluczowych słów, a resztę możesz wypełnić później. Z czasem można odstąpić od zapisywania, gdyż rozwinię się twoja pamięć astralna.

Utkwiłeś?

Niektórym ludziom zdarza się, że utkwia w części swojego ciała fizycznego podczas projekcji. Mogą uwolnić się z ciała, ale pozostać do niego przywiązani w rejonie głowy lub żołądka. Jeżeli tak się stanie, zbyt duży wysiłek włożony we wspinanie się po LINIE może spowodować nieprzyjemne uczucia, a nawet fizyczny ból. Istnieją dwa możliwe powody takiej sytuacji: Jeżeli utknąłeś w środku ciała w rejonie żołądka, może być to związane z dietą, tzn. mogło to być spowodowane przez posiłek spożyty przed projekcją, który zawierał dużo protein lub mięsa.

Rada: Zjedz lekki posiłek, najedz się, ale zamiast czerwonego mięsa jedz ryby i białe mięso. Unikaj tłuszczu, olejów, orzechów i sera.

Jeżeli utknąłeś w rejonie głowy lub w innym miejscu, jest to znak, że któraś czakra nie jest aktywna, co jest pewnie spowodowane przez jakąś blokadę energetyczną.

Traktat o OBE - Część V

Rada: Podczas ćwiczeń energetycznych skoncentruj się na otwieraniu czakry w rejonie utknięcia. Jeżeli to zdarzy się podczas sekwencji projekcji, to zatrzymaj się na chwilę i otwórz tę czakrę. Będzie ci łatwiej, gdyż będziesz w transie. Kiedy już wykonasz trochę pracy nad nią, spróbuj dalej wchodzić po LINIE.

Część VI

Więcej na temat LINY

LINA jest bardzo efektywną techniką projekcji, lecz żeby działała, trzeba ją opanować. Chciałbym rozwinąć kilka punktów odnośnie tej techniki, opierając się na wsparciu, jakie do tej pory otrzymałem.

1. Nie potrzeba ŻADNEJ wizualizacji przy technice LINY. CAŁOŚĆ jest wyobrażeniem dotyku. To znaczy, że NIE musisz obrazować siebie, gdy to robisz.

To znaczy, że aby wspiąć się po LINIE, właściwym mentalnym działaniem jest ODTWORZENIE wspinania się w twoim umyśle.

Właśnie to mentalne odtwarzanie jest techniką LINY

2. Musisz włożyć w to maksymalny mentalny wysiłek, tak jakbyś naprawdę wspinał się po LINIE, tylko bez udziału mięśni - WSZYSTKO odbywa się na poziomie mentalnym. Twoje ciało nie może zareagować. Musisz także czuć się bardzo silnym i pełnym energii oraz móc wspinać się tak przez całą noc.
3. Podczas wspinaczki odkryjesz, że pewien sposób utrzymywania skupienia umysłu wywiera większy nacisk na ciało astralne niż inne. To jest BARDZO ważne, abyś odnotował jaki to sposób i nauczył się go stosować. To dostroi twoje wspinanie na maksymalne efekty. Kiedy trafisz na właściwy sposób mentalnego skupiania się na działaniu, poczujesz odpowiednie uczucie zawirowania/opadania w splotie słonecznym.
4. Aby skutecznie używać LINY, bardzo ważnym jest silne postanowienie ZROBIENIA TEGO. To zaangażowanie jest BARDZO ważne dla odniesienia sukcesu. Potrzebny jest wysiłek typu ZROBIĆ TO ALBO UMRZEĆ. To skupia całą twoją mentalną energię na jednym punkcie, dla jednego celu - aby wyjść z ciała.
5. Wiele osób wysyłało mi historie sukcesów z LINĄ. W każdym przypadku wykonywali LINĘ, kiedy nagle zdecydowali się na rzut na taśmę - NAPRAWDĘ TO ZROBIĆ! To zaangażowanie w sukces oznacza różnicę pomiędzy właściwym wyjściem z ciała (OOBE) a doświadczaniem różnych poziomów wywołanej przez LINĘ relaksacji, transu, paraliżu, aktywności czakr itp. Nie potrafię wystarczająco podkreślić tego zaangażowania prowadzącego do sukcesu przy OOBE osiąganego za pomocą LINY.
6. Kiedy używasz LINY, całkowicie IGNORUJ WSZELKIE FIZYCZNE ODCZUCIA I WSZELKIE ODGŁOSY, KTÓRE SŁYSZYSZ. Jeżeli zareagujesz na jakieś odczucie w jakikolwiek sposób, stracisz skupienie mentalnej energii i twój wysiłek pójdzie na marne.

Cała praca nad energią/czakrami i pozostałe ćwiczenia opisane w częściach III i IV zaprojektowane są do stymulacji przepływu energii w twoim ciele i do wzmocnienia koncentracji, siły woli i mentalnej kontroli. Dzięki zwiększeniu przepływu energii podczas projekcji i dzięki lepszej kontroli umysłu, wydłuża się twój czas pobytu w wymiarze czasu rzeczywistego. Jest wtedy także łatwiej wyjść z ciała.

Możesz opuścić całkowicie wszystkie ćwiczenia i po prostu skoncentrować się na nauczaniu się LINY. Każdy ma inny poziom umiejętności, naturalnych zdolności i przepływu energii. Niektórzy ludzie potrzebują dużo treningu, aby uzyskać OOBE, inni nie. Jeżeli twoim celem jest po prostu uzyskanie świadomego OOBE, jakiegokolwiek rodzaju, proste użycie LINY opisane poniżej jest najlepszym rozwiązaniem.

Proste użycie liny

Niektórzy ludzie odnoszą wrażenie, że LINA jest zbyt skomplikowana. Jest tak prawdopodobnie z powodu tak szczegółowych wyjaśnień, które podałem odnośnie mechaniki działania LINY w Części V, tzn. JAK to działa.

LINA jest obecnie najprostszą techniką projekcji. Wszystko czego potrzeba do używania LINY w jej najprostszej wersji, to te dwa kroki:

1. Połóż się na łóżku lub usiądź w fotelu, odpręż się i ułóż wygodnie, tak jak to normalnie robisz przed snem.
2. Zaczynaj wspinać się po LINIE.

To jest wszystko, czego potrzeba do prostego użycia LINY.

Proste użycie LINY ma wiele zalet, ponieważ nie ma w niej ćwiczeń pochłaniających czas ani skomplikowanych ćwiczeń relaksacji. Pozwala to skupić na niej wszystkie swoje mentalne zasoby. W wielu przypadkach to jest wszystko, co potrzeba do uzyskania swojego pierwszego świadomego OOBIE.

Ponieważ użycie LINY jest mało skomplikowane, odkryjesz, że częściej będziesz próbował projekcji, nawet jeśli jesteś zmęczony i nie będziesz mógł zająć się niczym skomplikowanym. Zwiększona frekwencja prób projekcji daje ci więcej praktyki z LINA, a przez to szybciej opanujesz tę technikę.

Wsparcie świadomego śnienia

Otrzymałem wiele relacji o barwnych snach i o zwiększeniu się częstotliwości świadomych snów (LD - Lucid Dream) od ludzi wykonujących ćwiczenia z energią i czakrami. To dzieje się zbyt często, aby uznać to za zbieg okoliczności.

Praca z energią i czakrami zwiększa poziom energii wpływającej do ciała energetycznego i zwiększa świadomość i pamięć zarówno stanu snu, jak i OOBIE. Szkoda marnować całą tę energię na niekontrolowane sny, więc sugeruję używanie LD jako drugorzędneho celu. To da ci doświadczenia OOBIE wcześniej, w formie LD, i pozwoli utrzymać twoje zainteresowanie na wysokim poziomie, aż nauczysz się świadomie opuszczać ciało.

Świadome śnienie

Aby stać się świadomym we śnie, musisz zaprogramować się na zauważanie, że śnisz, aby przejąć nad tym kontrolę, tzn. stać się świadomym we śnie. Najlepszym sposobem na to jest wpojenie sobie nawyku wykonywania częstych testów rzeczywistości podczas codziennego życia.

Test rzeczywistości

Test rzeczywistości polega na przerwaniu tego co robisz i sprawdzeniu poziomu rzeczywistości danej sytuacji. To jest proste do wykonania. Za każdym razem, gdy wykonujesz test rzeczywistości, zapytaj siebie:

1. Czy to jest normalna sytuacja, czy jest w niej coś dziwnego?
2. Czy potrafię latać? Spróbuj unieść się w powietrze.
3. Spróbuj zamknąć oczy. Jest pewne, że nie jesteś w stanie zamknąć oczu w formie astralnej.

Uwaga: Ten test rzeczywistości musi stać się nawykiem, aby zadziałał.

Kiedy wykonujesz test rzeczywistości podczas snu, odkryjesz, że śnisz i będziesz mógł przejąć nad nim kontrolę. Ważnym jest wtedy zapewnianie siebie, aby wszystko z niego zapamiętać. Powtarzaj sobie na okrągło: "Będę to pamiętać, gdy się obudzę."

Wyzwalacz LD

Kluczem do sukcesu przy testach rzeczywistości jest dobry wyzwalacz. To powinno być coś, co zwykle robisz wiele razy dziennie. To może być jakikolwiek rodzaj nawyku, ale poniżej przedstawiam kilka propozycji:

1. **Czas:** Za każdym razem, gdy patrzysz na zegarek, wykonaj test rzeczywistości. Dobrą pomocą jest zegarek elektroniczny. Nastaw go, aby wydawał dźwięk co godzinę. Kiedy usłyszysz ten dźwięk, wykonaj test rzeczywistości.

Zegarek na rękę, dający sygnał co godzinę, jest najbardziej skuteczny

2. **Dłonie:** Za każdym razem, gdy spojrzysz na dłonie, wykonaj test rzeczywistości.
3. **Palenie:** Jeżeli jesteś palaczem, za każdym razem, gdy sięgasz po papierosa, wykonaj test rzeczywistości. Zapewne będziesz we śnie sięgał po papierosa, jeżeli jesteś nałogowym palaczem.

Uwaga: Potrzeba czasu, aby twój wyzwalacz stał się nawykiem, zazwyczaj jest to kwestia kilku tygodni. Pomaga tutaj także zapewnianie sobie przed snem, np.: "Będę pamiętał, żeby spojrzeć na zegarek".

Kiedy staniesz się świadomy we śnie (LD), to będziesz się już znajdował wewnątrz zwykłego obszaru snów. Jeżeli zechcesz zmienić to w projekcję obszaru czasu rzeczywistego, spróbuj stać się świadomym swojego ciała. Jeżeli potrafisz je wyczuć, to jesteś w stanie wrócić do miejsca w jego pobliżu. Jest to jednak trudne i może całkowicie zakończyć całe to doświadczenie, tzn. sprowadzi cię to do stanu obudzenia.

Sugeruję, abyś cieszył się LD takim, jakim jest. Zwykle obszary snów są bardzo kolorowymi miejscami i zazwyczaj dostarczają wiele zabawy. Zobaczysz tam wszelkie rodzaje dziwnych i cudownych rzeczy i możesz przeżyć każdy rodzaj przygody.

Uwaga: Aby poprawić pamięć LD, nie zapominaj o przypominaniu sobie ciągle, w czasie LD, o tym, aby to pamiętać.

Zmiana rzeczywistości

Jeżeli nie podoba ci się sen, w którym jesteś, lub jesteś w OOB w przestrzeni czasu rzeczywistego, a chcesz wejść do snu, oto kilka sposobów:

1. Przyjrzyj się dokładnie swoim dłoniom i patrz, jak się topią. (Warto to zrobić nawet dla samego fenomenu topienia się rąk).
2. Zaczynaj szybko się obracać, aż stracisz orientację.
3. Wizualizuj miejsce, w którym chciałbyś być (natychmiastowa podróż). To zazwyczaj przeniesie cię do snu podobnego do twojego wizualizowanego celu.
4. Leć prosto w górę, jak możesz najszybciej. Jeżeli to zawiedzie i nie przeniesie cię do innego miejsca, to przynajmniej doświadczysz lotu kosmicznego.
5. Leć przed siebie szybko, jak najbliżej powierzchni, aż znajdziesz miejsce, które ci się podoba. Rozmycie wytworzone przez prędkość spowoduje zmianę rzeczywistości.
6. Wejdź w lustro, rysunek lub obraz. To jest to samo, co VRP (Projekcja Wirtualnej Rzeczywistości - Virtual Reality Projection).

Wszystkie te techniki sprawiają, że podświadomość, poprzez dezorientację, przenosi cię w inne miejsce.

Astralna forma w ruchu

Wielu ludzi ma problemy z poruszaniem się podczas pierwszych kilku projekcji. Proste przejście przez pokój we właściwym kierunku może być dużym osiągnięciem. Ten brak kontroli jest po prostu spowodowany nieznaną formą astralnej. To jest tak, jak przebywanie w stanie nieważkości. Musisz od nowa nauczyć się poruszać. Kiedy dokonujesz projekcji czasu rzeczywistego, jesteś jedynie punktem świadomości ze słabo skonstruowaną, eteryczną powłoką dookoła niego. Ruch jest spowodowany przez myśl - a nie mięśnie.

Moment astralny

W formie astralnej istnieje rodzaj momentu, który przysparza większość problemów. Powoduje on, że poruszasz się jeszcze przez chwilę po tym, jak zdecydujesz się zatrzymać. To może sprawić, iż przeleć się przez ścianę bądź sufit itp. Ten impet jest spowodowany przez myśli, których używasz do inicjowania ruchu. Jeśli są zbyt silne lub zbyt długo utrzymywane jak na daną czynność, będziesz poruszać się zbyt szybko lub zbyt daleko. Jedynie własna praktyka nauczy cię, jak sobie z tym radzić, zachowując precyzję i grację.

To jest naprawdę trochę komiczny proces - uczenie się astralnego ruchu. Pamiętam uczenie się poruszania po własnym mieście, w młodości. Zaczynałem próbując nawigować po moim domu, co zazwyczaj kończyło się chwilowym utknięciem na dachu. Potem biegłem wzdłuż drogi, próbując nabrać prędkości i wystartować jak samolot. Leciłem przez chwilę, ale nigdy nie wzleciałem ponad dachy okolicznych domów. Często niechcący wlatywałem do cudzych domów, niezdarnie jak pijak w nieważkości. Zdawałem się nieskończenie przepraszać wszystkich obcych ludzi, których mijałem, za to, że przelatywałem przez ich domy.

Jak się poruszać

Aby poruszyć się w formie astralnej, po prostu ZRÓB TO. Nie myśl o tym co robisz, po prostu ZRÓB TO. Uświadom sobie, że to umysł powoduje ten ruch. Musisz użyć woli, aby się poruszyć, zmienić kierunek i się zatrzymać. To jest najlepsza rada, jaką mogę ci dać. Naprawdę trzeba się tego nauczyć metodą prób i błędów. Baw się dobrze.

Kiedy już nauczysz się podstawowego ruchu, przez jakiś czas nie próbuj niczego zbyt wygórowanego. Trzymaj się blisko powierzchni i naucz się najpierw radzić sobie na lokalnym terenie. Cwicz zmiany prędkości, aż zyskasz nad tym trochę kontroli.

Ucząc się latać

Naucz się latać w ten sam sposób, jak uczyłeś się poruszać - używając umysłu. Na początku możesz stwierdzić, że działa na ciebie coś w rodzaju grawitacji. Zobaczysz, że po wzbiciu się w powietrze zaczniesz powoli opadać na ziemię. Jeżeli nie będziesz w tym ustawać, to będziesz poruszać się serią skoków. Jest to spowodowane częściowo przez przyzwyczajenie, a częściowo przez podstawowy problem z ruchem. Opadasz z powrotem na ziemię, kiedy zatrzymujesz działanie umysłu powodujące ten ruch. To sprawia, że znika twój impet lotu i nawyk grawitacyjny sprowadza się na dół.

Może będziesz próbował, tak jak ja to robiłem, brać rozbieg wzdłuż drogi i wyskakiwać w powietrze. To nie jest konieczne. Skup swoją wolę na uniesieniu się w powietrze, a potem użyj jej, aby zapewnić ruch, dokładnie tak samo, jak przy zwykłym poruszaniu się. Nie istnieje ŻADNA grawitacja działająca na ciebie w formie astralnej. Przekonaj siebie do tego i od razu będziesz latać.

Prędkość

Zwyczajowo przyjmowane trzy rodzaje prędkości, zdefiniowane przez S. Muldoon'a, są jedynie podstawową wskazówką. Są to:

1. Prędkość chodu.
2. Prędkość samochodu.
3. Natychmiastowa podróż.

Myślę, że te trzy prędkości były znakiem tamtych czasów. Opisywały one rodzaje prędkości znane większości ludzi. Dzisiaj filmy, gry komputerowe i podróże samolotami przyzwyczyły nasze umysły do przyjmowania dużo większych prędkości.

Z praktyką i dobrą mentalną kontrolą możesz zmieniać prędkość do własnych celów, od prędkości chodu do bardzo dużych prędkości. Jednak kontrola kierunku i prędkości jest dużym problemem dla początkującego. Ma to dużo wspólnego z tym, jak stabilna jest projekcja i jak zaawansowany jesteś w poruszaniu się za pomocą swojej woli.

Natychmiastowa podróż

Ogólnie przyjmuje się fakt, że jeśli dokonasz wizualizacji swojego celu, to możesz przenieść się tam natychmiast, z prędkością myśli.

Odkryłem, że jest to bardzo niepewne.

Metoda natychmiastowa zazwyczaj przenosi cię prosto do subiektywnej lokacji, stworzonej przez wizualizowanie celu. Może ci się zdawać, że jesteś u celu, ale zazwyczaj znajdziesz wiele niezgodności pomiędzy prawdziwą lokacją a miejscem, w którym będziesz.

Natychmiastowa podróż jest bardzo podobna do VRP (Projekcji Wirtualnej Rzeczywistości). Poprzez użycie mocy wizualizacji do podróży, w zasadzie nie podróżujesz. Stwarzasz własną, subiektywną kopię celu i wchodzisz w nią.

Podróż na długi dystans

Odkryłem, że bardziej pewne jest poruszanie się przy powierzchni podczas krótko- i średniodystansowych projekcji - do kilkuset mil. Nawet to może być trudne, jako że łatwo jest wpaść w efekt Alicji podczas takiej podróży. Wszystko, czego do tego potrzeba, to raz przełamać koncentrację i już wejdiesz w obszar snów. Podróżując w obszarze czasu rzeczywistego cały czas musi być utrzymywana całkowita kontrola.

Nie jest jednak praktycznym podążanie po powierzchni przy długich dystansach. Na przykład kraj po drugiej stronie świata jest odległy od ciebie o 20000 km. Musiałbyś podróżować z 64-krotną prędkością dźwięku, aby dotrzeć tam w 15 minut. Przy tej prędkości w atmosferze, wszystko się zlewa, a chmury i elementy powierzchni powodują dezorientację i odpowiadającą jej zmianę rzeczywistości. Wszystkie obiektywne aspekty projekcji w przestrzeni czasu rzeczywistego zostaną wtedy stracone.

Uwaga: Nowicjusze projekcji zazwyczaj potrafią utrzymać się w czasie rzeczywistym tylko przez kilka minut. Tym samym podróż na długi dystans jest ograniczana przez czas projekcji w strefie czasu rzeczywistego.

Aby podróżować na długi dystans, trzeba znać geografie. Musisz być w stanie rozpoznawać kontynenty, oceany, kraje, stany i miasta. Musisz także znać topografię obszaru docelowego i odnaleźć wszelkie charakterystyczne elementy. Aby tam się przenieść, po tym jak to zapamiętasz, musisz wyjść na orbitę i zlecieć nad swój cel. Kiedy będziesz zbliżać się do ziemi, musisz skorygować swoje podejście i celować w elementy geograficzne i charakterystyczne punkty dookoła twojego celu.

Okrażając Ziemię

Wejście na orbitę jest trochę trudniejsze niż się wydaje. Łatwo się tam dostać - lecisz prosto w górę - ale zatrzymanie się, kiedy już jesteś wystarczająco wysoko, jest trudne. Większość ludzi, włączając w to mnie, ma tendencję do wystrzeliwania siebie prosto z układu słonecznego, czasem nawet z galaktyki. Aby tego uniknąć, ważna jest kontrola własnej prędkości podczas wznoszenia.

Planując wejście na orbitę, łatwiej jest przenieść się najpierw na księżyc. To daje ci duży, widzialny cel, na który możesz się przenieść w przeciągu chwili. Kiedy już tam będziesz, to jest już tylko sprawa prostego skierowania się na Ziemię, wejścia na orbitę, a potem krążenia na niej, aż będziesz nad celem. W kosmosie, z dala od atmosfery, nie ma żadnych problemów z rozmyciem spowodowanym prędkością.

Jak daleko możesz zajść?

Nie istnieją ŻADNE limity odległości, celu bądź prędkości. Możesz podróżować do najdalszych galaktyk. Prędkość myśli jest nieskończona. To jest jak zawijanie przestrzeni i poruszanie się bez poruszania. Jeżeli coś widzisz, możesz się tam znaleźć....dokładnie w tym samym momencie. W porównaniu z tym, prędkość światła jest ślimacza. Często wychodzę głęboko w kosmos, gdzie galaktyki są jedynie małutkimi smużkami mającymi w oddali, aby pomyśleć i pomedytować. To jest proste, ale sztuką jest świadomy powrót do ciała. Jest to trudne, chyba że masz dobrą znajomość astronomii, której ja nie mam. Podążanie za srebrnym sznurem, jeżeli go widzisz, nie jest praktyczne przy takiej prędkości, chociaż może ci podać właściwy kierunek drogi.

Aby wrócić z długodystansowej projekcji, zestrój się ze swoim ciałem i stań się jego świadomym. Wtedy spróbuj poruszyć jakąś częścią swojego fizycznego ciała, np. palcem u ręki bądź nogi. To sprowadzi cię do twojego ciała i zakończy projekcję z pełną pamięcią OOB.

Wiatr Przyszłości

Istnieje dziwne zjawisko, na które od czasu do czasu natrafisz podczas projekcji. Nazywam to "Wiatrem Przyszłości".

Będziesz gdzieś podczas OOB, zajmując się swoimi sprawami, kiedy nagle poczujesz energię nie do pokonania. Poczujesz, że jesteś przez nią poruszany wbrew swojej woli, zazwyczaj do tyłu. Możesz z nią przez chwilę walczyć, ale ona będzie ciągle przybierać na sile, aż zostaniesz zdmuchnięty - ponad szczyty dachów, wysoko w niebo i.... w przyszłość.

Wtedy, po chwili, przejdiesz do innego miejsca... i czasu. Często w jakieś znajome okolice. Zostaniesz tam pozostawiony - bląkający się, zagubiony. Możesz nawet spotkać ludzi, których nie znasz, którzy są tak samo zagubieni jak ty.

To może być prawdziwa scena z twojego przyszłego życia lub symboliczna wizja albo pomieszanie obydwu. Możesz być niewidzialnym widzem tej sceny lub możesz scalić się ze swoim przyszłym ja i przez chwilę patrzeć przez swoje przeszłe oczy.

To może być także scena ważnego przyszłego zdarzenia. To może być katastrofa, naturalna bądź inna, lub coś niezwykłego bądź ekscytującego na świecie. Te rodzaje zdarzeń zazwyczaj mają wiele otaczającej je energii i to może być powodem tej wizji.

Jedynymi wyjaśnieniami, które potrafię podać, są:

1. Interwencja twojej wyższej osobowości: Z jakiegoś powodu decyduje ona, że teraz jest czas na pokazanie ci czegoś z twojej przyszłości.

2. Interferencja jasnowidzenia: Twoja czakra brwiowa stała się jasnowidząco aktywna i nastawiła się na odbieranie przyszłości. Twój punkt świadomości złapał się tej wizji i dokonał do niej projekcji.
3. Połączenie powyższych punktów - to jest najbardziej logiczne.

Symboliczne wizje

Istnieje inny aspekt tego wiatru, który jest bardzo podobny do opisywanego poprzednio, ale wizje, których doświadczasz są bardziej symboliczne lub posiadają symboliczne aspekty, niż przedstawiają właściwe przyszłe zdarzenie lub scenę.

Uwaga: Pragnę ostrzec was odnośnie symbolicznych aspektów wizji. Jeżeli nie rozumiesz natury symbolizmu, może to wyrządzić krzywdę twojemu życiu. To ostrzeżenie odnosi się do wszystkich jasnowidczych wizji w ogólności, nie ważne czy są one doświadczane w formie astralnej, czy też nie.

Na przykład: "Wiatr Przyszłości" zabiera cię do sceny, w której widzisz siebie, jak wygrywasz bardzo dużo pieniędzy. Siedzisz przy stoliku sprawdzając swój kupon loterii i jej wyniki. Widzisz, że wygrana to 18 milionów dolarów. Sprawdzasz swoje numery bądź kupon i odkrywasz, że to ty wygrałeś. Czujesz całe to podniecenie, przypływ adrenaliny, marzenia o bogactwie wypełniają cię, a twoje serce bije szybko z podniecenia.

Po tej wizji zaczynasz kupować bardzo dużo losów. Zaczynasz podejmować decyzje, które wpływają na twoje życie, w rodzaju podejścia: "Kiedy już będą te pieniądze?". To może wyrządzić twojemu życiu nienaprawialną krzywdę! Stracisz zapał, inicjatywę, ambicje, tzn. przestaniesz próbować. To rodzi "Kult prezentów" w twoim systemie wierzeń, wierzenie w to, że wszystko dostaniesz - ze wszystkimi negatywnymi aspektami tego prymitywnego systemu wierzeń.

To może spowodować, że w życiu zaczniesz wyczekiwać, zamiast żyć w pełni.

To, co pewnie przeoczyłeś z symbolizmu powyższej wizji to:

Ilość pieniędzy może być niezwykła dla takiej loterii. 18 milionów dolarów jest niezwykłą sumą i może być bardzo rzadkim wydarzeniem. To jest coś, co ja nazywam OZNACZENIEM - datownikiem przyszłych zdarzeń. To znaczy, że kiedy twoja loteria będzie miała do wygrania taką sumę, coś ważnego zdarzy się w twoim życiu lub w otaczającym cię świecie. Jeżeli wiesz, jak działa symbolizm, podczas wizji będziesz w stanie zebrać więcej informacji na temat tego przyszłego zdarzenia. Ustawienie, symbole, odniesienia do siebie, akcja i kolejność zdarzeń w niej, to wszystko są ważne aspekty znaczenia wizji. Niezrozumienie wizji może zrujnować twoje życie. Tylko doświadczenie i inteligentne zastosowanie logiki może nauczyć cię, jak interpretować symboliczne wizje. Dopóki nie posiadasz tego doświadczenia, lepiej jest traktować każdy rodzaj wizji z ostrożnością.

Kilka możliwych powodów pojawiania się symbolicznych wizji:

1. Twoja wyższa jaźń próbuje cię ostrzec lub prowadzić.
2. Dostajesz dowód na to, że istnieje przyszłość, przeznaczenie, znaczenie i cel twojego życia.
3. Oznaczenie tej wizji może zaznaczać dobre bądź złe wydarzenie w twoim życiu.
4. Rzeczywiście możesz wygrać na loterii. Osobiście zawsze wolałbym upewnić się, że mam los, na wszelki wypadek, ale nie liczyłbym na to.

Przykład Wiatru Przyszłości

Opuściłem swoje ciało i poruszałem się po moim domu. Nagle jakaś siła przeniosła mnie przez pokój. Próbowałem z nią walczyć, ale ona stawała się silniejsza, aż wyrzuciło mnie z domu prosto w nocne niebo. Krótką chwilę potem byłem z powrotem sprowadzony na dół, na zewnątrz mojego domu. Pozostawiono mnie tak - stojącego na środku drogi. Przede mną stała lodówka. Po prostu stała na

środku drogi z otwartymi drzwiami. Przyjrzałem się jej i stwierdziłem, że nie działała. Za nią był masywny mur z cegieł, wysoki na 10m i dwa razy tak długi. Nie ma żadnych PRAWDZIWYCH murów na tej ulicy. Zauważyłem, że moja żona stoi obok mnie. Odwróciłem się i przywitałem z nią. Ona po prostu powiedziała do widzenia, bardzo chłodno, potem odwróciła się i odeszła. Zdumiony patrzyłem, jak ona odchodzi. Co dziwniejsze, zamiast pójść do domu, odeszła w dal, w przeciwnym kierunku.

Mając doświadczenie z symbolizmem i naturą wizji, wiedziałem, co to przepowiadało - koniec mojego małżeństwa. Nie mogłem tego zrozumieć, bo niedawno wzięliśmy ślub i byliśmy ze sobą szczęśliwi.

Aby odszyfrować symboliczną wizję, konieczne jest jej przeanalizowanie i rozbicie na części.

Sześć znaczących aspektów tej wizji to:

1. Oznaczenie - datownik zdarzenia:
 - o Lodówka, która nie działała.
2. Powiązania - coś lub ktoś, kto w tej wizji ma ze mną związek:
 - o Moja żona.
 - o To było na zewnątrz mojego domu.
 - o Ja byłem tam jako ja.
3. Symbol - podstawowa natura nadchodzącego zdarzenia:
 - o Duży mur z cegieł. Symbolizuje on barierę lub koniec czegoś. To był jedyny właściwy symbol w wizji, ale inne jej części były przez ich naturę bądź działanie - symboliczne.
4. Działanie symboliczne - oznacza to znaczenie wizji:
 - o Chłodne pożegnanie mojej żony.
5. Zmienniki symboliczne - zmieniają one symbol lub, jak w tym przypadku, symboliczne działanie:
 - o Moja żona odeszła od domu.
 - o Odchodziła, aż znikła z pola widzenia.
6. Kolejność zdarzeń:
 - o Zepsuta lodówka.
 - o Duży ceglany mur.
 - o Zachowanie mojej żony.

LUB: Kiedy zobaczyłem zepsutą lodówkę (oznaczenie), zobaczyłem duży ceglany mur (symbol), a moja żona (powiązania) powiedziała do widzenia i odeszła (działanie symboliczne) w kierunku przeciwnym do naszego domu, aż znikła (zmiennik symboliczny).

Rozłożenie w czasie i kolejność elementów wizji jest ważna do odkrycia jej znaczenia. Ważnym jest, aby podzielić symboliczną wizję na pięć podstawowych części i odnotować je w swoim dzienniku, kiedy jeszcze jest świeża w twoim umyśle.

Uwaga: może występować więcej niż jeden zmiennik w każdej części wizji.

Rozwiązanie

Rok po tej wizji przeprowadziliśmy się do innego miasta. W dniu, w którym się wprowadzaliśmy, musieliśmy pożyczyć lodówkę od znajomego. Nasza zepsuła się i była w naprawie. Pożyczona lodówka także nie działała. Po tym jak nasza została zreperowana, postawiliśmy tę drugą lodówkę na naszej werandzie na dwa i pół roku, czekając, aż zostanie zabrana. Pamiętałem tę wizję wyraźnie i wiedziałem, że ta lodówka była oznaczeniem daty nadchodzącego zdarzenia. Wiedziałem także, co to za zdarzenie, ale szczerze mówiąc, nie widziałem, aby to się działo. Jednakże pewnego dnia przyszli i zabrali lodówkę. Tydzień później moje małżeństwo skończyło się. Nagle, definitywnie i bez żadnego, przewidywalnego powodu.

Patrząc na to z perspektywy czasu, oczywistym jest, co znaczyła ta wizja. Było to równie proste, jak dokładne. Większość symbolicznych wizji jest prosta. Uważaj, aby nie odczytywać z wizji zbyt wiele, bo inaczej przyćmisz prawdziwy jej przekaz.

Zawsze podziel wizję na części.

Zapytaj odnośnie każdej części:

1. Co w sobie zawiera?
2. Co robi?
3. Co jest najprostszym, najbardziej podstawowym, symbolicznym znaczeniem?

Zapisz odpowiedzi, a potem zastosuj do nich zdrowy rozsądek i logikę. To da ci wgląd w prawdziwe znaczenie wizji.

Lustra

Lustra, historycznie, są przyrządami magicznymi używanymi jako bramy do innych światów. Istnieją także niezliczone zabobony i bajki odnośnie ich wpływu na niedawno zmarłe osoby. Po śmierci osoby przykrywano wszystkie lustra w jej domu. Robiono to po to, by dana osoba nie zauważyła braku swojego odbicia w lustrze, co miałoby ją zaszokować. Innym tego powodem było zapobieganie wpadnięciu do środka lustra.

Istnieje w tym pewna logika, jeżeli przyjrzesz się zasadom działania projekcji. Śmierć, we wczesnych etapach, jest podobna do bardzo mocnej projekcji. Największą różnicą jest brak żywego ciała, do którego możesz wrócić.

Duchy są zwykle utrzymywane blisko wymiaru fizycznego, w strefie czasu rzeczywistego, przez mniej więcej tydzień po śmierci. Jest tak, dopóki ich zapas materii eterycznej, który wiąże ducha z jego ciałem fizycznym, nie wyczerpie się.

Podczas tego okresu normalne jest, że duch chodzi wśród bliskich i kochających osób, żegnając się z nimi i przyzwyczajając się do nowego stanu egzystencji. Ten proces pożegnania łagodzi psychologiczny uraz śmierci i pomaga przygotować ducha na następny etap egzystencji.

Możliwe jest przypadkowe wejście ducha niedawno zmarłej osoby do wnętrza lustra. Jeżeli tak się stanie, to wkracza on w lustrzany świat w taki sam sposób, w jaki osoba dokonująca projekcji może wejść w obraz poprzez Projekcję Wirtualnej Rzeczywistości. Kiedy już jest w lustrzanym świecie, to zazwyczaj nie wie, gdzie się znajduje ani jak stamtąd wyjść, i może tam utknąć na cały okres swojego trwania w przestrzeni czasu rzeczywistego. To nie będzie przeszkadzało w wędrówce duszy. Spowoduje jedynie zagubienie przez kilka dni, aż wejdzie się w następny etap egzystencji. Chociaż może to sprawić, iż ostatnie dni w pobliżu fizycznego świata będą bardzo pomieszane i będą przeszkadzać w naturalnym procesie pożegnania.

To jest, jak sądzę, źródło powstania tych wszystkich przesądów. Jednakże w świetle mojego rozumienia procesów projekcji i śmierci, myślę, że przykrywanie luster po śmierci jest BARDZO dobrym pomysłem, na korzyść zmarłej osoby. Najlepiej jest zrobić to na dwa tygodnie, dla pewności.

Lepsze pożegnanie

Możliwe jest komunikowanie się z niedawno zmarłymi duchami podczas ich pośmiertnego przebywania w strefie czasu rzeczywistego. Można to zrobić, zostawiając dla ducha nie zakryty list do przeczytania. One potrafią też cię słyszeć, więc mówienie do nich także działa. Myślę, że dobrą praktyką jest napisanie listu pożegnalnego od wszystkich, którzy kochali zmarłą osobę, i przytwierdzenie go do

Traktat o OBE - Część VI

ściany w jej starym pokoju. Zostaw ten list otwarty, ze wszystkimi stronami na widoku, aby ułatwić czytanie.

Część VII

Ta część rozszerza pewne wiadomości zawarte w pierwszej wersji, a które nie znalazły się w wersji drugiej tego traktatu, jak również zawiera całkiem nowy materiał. (Dla zainteresowanych - moja książka pt. "Astral Dynamics" jest już dostępna. Zobacz sekcję "Books" na mojej witrynie www.astraldynamics.com. - Robert Bruce.)

Oobe i rozdwojenie

Jeśli przeczytasz dużą liczbę dostępnych historii o Oobe i przeżyciach z pogranicza śmierci, zauważysz wiele relacji dotyczących zaistniałej dualności, która wskazuje na działanie efektu rozszczepienia umysłu. Jest całkiem powszechne, że podczas Oobe jest się świadomym fizycznego ciała, jednocześnie będąc świadomym przebywania poza nim lub - rzadziej - na odwrót. Ten efekt zdaje się wskazywać na istniejące telepatyczne i bioenergetyczne połączenia pomiędzy ciałem fizycznym i jego oddzielnym projekcyjnym duplikatem (sobowtorem), prawdopodobnie poprzez tzw. srebrny sznur. To połączenie umożliwia zaopatrywanie projekcyjnej kopii w niezbędną dla przebiegu projekcji energię oraz utrzymywanie nieprzerwanego połączenia z ciałem fizycznym. Połączenie to pozwala również na wiele sposobów monitorować ciało fizyczne, aby nie stała mu się żadna krzywda podczas Oobe.

W czasie trwania Oobe, w momencie gdy projekcyjny duplikat jest tworzony i umieszczany poza ciałem fizycznym, umysł osoby rozszczepia się na dwie identyczne części (lustrzane odbicia), z których każda zawiera świadomy umysł i pełny komplet wspomnień. Jedna część zawsze pozostaje szczelnie zamknięta w fizycznym ciele (ta część to oryginalna 'matryca'), podczas gdy jej lustrzane odbicie jest przenoszone do projekcyjnego sobowtóra.

Rozszczepienie świadomości na dwie (lub więcej) samodzielnych, lecz identycznych części, zdarza się podczas snu lub jakiegokolwiek rodzaju Oobe. Nazywam to zjawisko "Efektem Rozszczepienia Umysłu" (The Mind Split Effect).

Sprężenie mentalno-wizualne

Jeśli mentalnie obudzony fizyczny umysł ma okazję obserwować (poprzez widzenie astralne bądź widzenie w strefie czasu rzeczywistego) swój duplikat projekcyjny z niewielkiej odległości podczas trwania projekcji, może pomiędzy nimi powstać silne wzrokowe i telepatyczne połączenie. Jest to bardzo wstrząsające przeżycie i nie zalecam próbować tego dłużej niż przez kilka sekund. Obudzony fizyczny umysł (w trakcie trwania projekcji) musi nawiązać ze swoim sobowtorem projekcyjnym kontakt wzrokowy, by powstało to połączenie. Kiedy już to się zdarzy, każda część rozszczepionego umysłu, fizyczna i projekcyjna, nawiązuje kontakt i zaczynają widzieć się nawzajem swoimi oczami, stają się świadome wzajemnego położenia.

Gdy zachodzi kontakt wzrokowy, każda strona staje się również świadoma myśli drugiej części. Dwa komplety myśli istnieją jednocześnie i nawzajem się dopełniają. To wywołuje pewien rodzaj telepatycznego sprężenia. Można to porównać do ustawienia naprzeciw siebie dwóch identycznych 'mentalnych' luster. To daje nienaturalny przeblysł mentalnej nieskończoności - mentalne odbicie mentalnego odbicia mentalnego odbicia, nakładające się na siebie.

Kiedy łączą się dwa identyczne samodzielne umysły, rozłączone podczas Oobe, dwa identyczne komplety wizji i myśli tworzą coś, co najlepiej można określić mianem wizualnej i telepatycznej pętli, która nawarstwia w sobie sprężenie w nigdy nie kończącej się pętli. Jest to nienaturalne, niepojęte, przeszkadzające, a możliwe że nawet niebezpieczne przeżycie dla każdego śmiertelnego umysłu.

Ten nieprzyjemny i rozprasający stan w trakcie projekcji wydaje się powstawać tylko przy krótkich odległościach (do ok. 6 metrów) i można go z łatwością uniknąć poprzez niepatrzenie na siebie nawzajem i niemyślenie o fizycznym ciele i projekcyjnym duplikacie. Uwaga: Proces ten może zajść tylko wtedy, gdy obie strony są obudzone i wzrokowo świadome siebie nawzajem.

To wyjaśnia, dlaczego pamięć snów i projekcji jest czasami chaotyczna. Rozszczepienie świadomości i samodzielne istnienie dwóch kompletów wspomnień jest tego główną przyczyną.

Eksperymentowałem z tym zjawiskiem wielokrotnie w czasie projekcji w przestrzeni czasu rzeczywistego, po tym jak je przez przypadek odkryłem w trakcie intensywnego OOB. Odtworzyłem oryginalne zajście i przestudiowałem je gruntownie, gdyż wywołało ono wiele pytań. Zawsze ciekawiły mnie sytuacje, gdy jednocześnie czułem fizyczne ciało, znajdując się w jego pobliżu. Tu teoria rozszczepienia świadomości wyjaśniła wiele pytań, które mnie nurtowały. Jak wiele innych osób, doświadczałem często rozprasających mnie anomalii podczas projekcji: byłem świadomy wydarzeń i hałasów z pobliża fizycznego ciała lub domu, jednocześnie będąc świadomym projekcyjnego sobowótora. To odczuwanie rozdwojenia, posiadania dwóch zestawów percepcji, jednego fizycznego i jednego zewnętrznego, było zauważane przez wiele osób, ale - jak wierzę - nigdy nie zostało dobrze zbadane lub zrozumiane.

Podwójne kłopoty

Poniżej zawarty jest opis jednego z pierwszych moich doświadczeń z efektem rozszczepienia świadomości oraz mentalno-wizualnym sprzężeniem.

Medytowałem na fotelu przy kominku, a kiedy deszcz zaczął bębnić po dachu, powróciłem do normalnego stanu świadomości. Pogoda była wtedy bardzo niespokojna, a wiatr zaczynał trząść drzwiami i oknami. Spojrzałem na zegarek, była prawie 3:00 rano. Nie było to dla mnie czymś niezwykłym, bo czasami medytuję całą noc. Czułem się wypoczęty i pełen energii. Pomyślałem: "Nigdy nie dokonywałem projekcji podczas deszczu. Ciekawe jak to jest?" Znowu zamknąłem oczy, zrelaksowałem się i wkrótce dokonałem projekcji używając metody 'przeniesienia punktu' opisanej w pierwszej wersji Traktatu. Ta metoda jest podobna do tej, którą podaje T. Lobsang Rampa w swojej książce pt. "You Forever". Choć ta metoda jest trudniejsza niż metoda LINY, podana w tej wersji Traktatu, to jest bardzo efektywna i właśnie przy jej pomocy nauczyłem się osiągać świadomą projekcję. Dokonywałem projekcji odkąd skończyłem 4 lub 5 lat, ale to zawsze było spontaniczne i miałem bardzo nikłą kontrolę odnośnie tego, kiedy miałem dokonać projekcji. Nauczyłem się celowej projekcji w wieku 21 lat, a książka L. Rampy była dużą pomocą.

Jako ciekawostka: Wielu ludzi uważało, że Lobsang Rampa jest zdyskredytowany, gdyż był 'ukazywany' prosty angielski hydraulik, który pisał o metafizyce. Jednak jeśli przeczytasz jego pierwszą książkę pt. "The third eye", zobaczysz, że dokładnie wyjaśnia w niej okoliczności, w jakich zmuszony został do życia w ciele tego hydraulika. Twierdzi, że zamienił się ciałami z niedoszłym samobójcą, gdyż jego własne ciało było w stanie agonii z powodu poważnych ran. Operacja ta została przeprowadzona przez wysokiej rangi tybetańskich mistrzów (duchowych mistrzów), by umożliwić Rampie dokończenie jego ścieżki życiowej, uwalniając hydraulika (za jego własnym pozwoleniem), którego ścieżka życiowa miała się ku końcowi. Osobiście uważam książkę za bardzo ciekawą lekturę zawierającą wiele cennych informacji dotyczących projekcji, jasnowidzenia, metafizyki itd.

Wracając do projekcji: Po opuszczeniu ciała przeniknąłem przez ścianę i wyleciałem na deszcz. Cóż to było za wspaniałe przeżycie. Mogłem poczuć i posmakować chłodnego deszczu i porywistego wiatru, który mnie przenikał. Mokry zapach deszczu był wszędzie i zdawał się wypełniać mnie jasną, wesołą energią. Poleciałem na dach i usiadłem na kominie, przyglądając się całemu miastu. Czułem się trochę jak bardzo mokra Mary Poppins. Oglądałem deszcz tańczący na dachach i ulicach, płynący w rynsztokach i bulgoczący w studzienkach kanalizacyjnych. Zdawał się mówić rytmicznym, przyjaznym głosem: "Wypij mnie, chlap mną, pryskaj mną". Wydawało mi się to zabawne.

Siedząc na dachu, poczułem ciało siedzące na krześle w pokoju pode mną. Ten efekt zawsze mnie intrygował, więc postanowiłem ześlizgnąć się w dół i przyjrzeć mu się z bliska.

Gdy przeniknąłem przez dach, ujrzałem swoje ciało siedzące na krześle, dokładnie tam, gdzie je zostawiłem, ale jednocześnie stałem się świadomy obserwowania swojej projekcyjnej kopii (z mojej perspektywy na krześle) zlatującej z dachu. Wszystko jednocześnie! To byłem JA siedzący na krześle,

obserwujący MNIE unoszącego się naprzeciwko krzesła, w odległości sześciu metrów, ale również JA lewitujący w pokoju, przyglądający się SOBIE obserwującemu MNIE. To było nie tylko pogmatwane, ale również powodowało, że zaczynało mi być niedobrze.

Miałem dwa komplety wizji i myśli, w tym samym czasie, obydwie razem połączone. Było to fascynujące i miało również sens. Tylko dlatego, że projekcyjne JA było poza ciałem fizycznym, fizyczne JA wcale nie musiało przestać myśleć. Czemu podczas projekcji miałyby pozostać puste (jak jest powszechnie dzisiaj uważane) jak opuszczona skorupa? To wywołuje pytanie: 'Co' w takim razie opuszcza ciało podczas OOB?E?

Projekcyjne JA (duplikat strefy czasu rzeczywistego) poruszało się po pokoju, obserwując moje fizyczne ciało na krześle, podczas gdy ono jednocześnie obserwowało mnie. Cały czas mogłem widzieć projekcyjnego MNIE, nawet wtedy gdy projekcyjny sobowtór znajdował się za moim fizycznym JA. Dokładnie czułem siebie na krześle, gdy próbowałem śledzić duplikat poruszający się po pokoju. Wymagało to całkiem sporego wysiłku i wiele energii, by poruszać duplikatem, tak jakbym grzązł w gęstym błocie. Czułem ogromne ciśnienie narastające w moich obydwu JA.

Istniałem zarówno w moim fizycznym ciele, jak i w duplikacie projekcyjnym - w obu w 'tym samym' czasie. Byłem w pełni obudzony (mentalnie) i świadomie myślałem w obu aspektach mnie. Wewnątrz ciała fizycznego moja świadomość zdawała się być umieszczona w ciele eterycznym i to zapewne dlatego mogłem obserwować projekcyjnego MNIE (widzenie w przestrzeni czasu rzeczywistego - widzenie poprzez zamknięte powieki). Doszedłem do tego wniosku, ponieważ mogłem się poruszać wewnątrz swego fizycznego ciała, a nawet patrzeć do tyłu bez fizycznego poruszania się. Ciało eteryczne, całkiem dosłownie, było w stanie obracać się wewnątrz mojego ciała fizycznego. Ta umiejętność widzenia poprzez zamknięte powieki i z różnej perspektywy jest często opisywana przez osoby doświadczające projekcji oraz medytujące w stanie transu.

Uwaga: Ciało eteryczne jest pierwszym poziomem ciała subtelnego, jeden poziom ponad ciałem fizycznym. Jest ono tak silnie związane z ciałem fizycznym, że nie może go w normalny sposób opuszczać podczas życia. Jednakże w trakcie głębokiego transu, jak również w trakcie projekcji, otrzymuje ono pewną ograniczoną swobodę ruchu. Zwykle ma ono także umiejętność widzenia strefy czasu rzeczywistego wokół siebie, a czasem nawet i wymiaru astralnego. Ciało eteryczne jest odpowiedzialne za umiejętność widzenia poprzez zamknięte powieki, co niektóre osoby zauważają w końcowych stadiach procedury projekcji.

Moje obserwacje: Centrum obudzonej świadomości przenosi się do ciała eterycznego, gdy ciało fizyczne wchodzi w stan transu i zapada w sen. Jest to praktycznie wewnętrzna projekcja, przeniesienie 'odbicia' świadomości jeden stopień wyżej ponad fizyczne ciało i umysł, jednocześnie jednak pozostaje ona w obrębie ciała fizycznego. Ten poziom, jak sądzę, jest pierwszym etapem wielowymiarowego procesu projekcji i objawia się uczuciem 'ciężkości' podczas wchodzenia w pełny trans, jak również znakiem, że fizyczne ciało zapadło w sen.

Ten proces wydaje się bardzo logiczny i odpowiada na wiele pytań powstających podczas analizowania różnych przypadków projekcji oraz 'mechaniki' i 'dynamiki' astralnej. Wskazuje on, że projekcja jest delikatnym procesem, w którym świadomość jest przenoszona w pojedynczych etapach ponad fizyczne ciało i umysł. Każdy etap jest coraz bardziej subtelny i delikatny, jednocześnie jednak stale utrzymywane jest pewne telepatyczne i energetyczne połączenie pomiędzy poszczególnymi etapami. Prosto rzecz ujmując - umożliwia to projekcję wszystkich wyższych ciał subtelnych jednocześnie, przy zachowaniu bezpiecznego i nieprzerwalnego połączenia pomiędzy nimi a fizycznym ciałem (oryginalną matrycą).

Etapy projekcji

Poniższa lista przedstawia ciało fizyczne jako (0), stan snu umieszczony jest pod nim na pozycji (-1), natomiast pierwsze cztery pozycje to wyższe ciała subtelne.

4. Ciało mentalne i wyższe.
3. Ciało astralne.
2. Ciało obszaru czasu rzeczywistego.
1. Ciało eteryczne.
0. Ciało fizyczne. (poziom podstawowy)
- 1. Stan śnienia.

Niesamowite rozszczepienie umysłu

Umysł osoby dokonującej projekcji rozszczepia się podczas wszystkich rodzajów OOB. Jedna kompletna kopia (oryginalna matryca) pozostaje cały czas bezpiecznie w ciele fizycznym, zdolna do myślenia i śnienia. Jej idealny duplikat, zawierający wszystkie wspomnienia oraz świadomy i nieświadomy umysł, jest przenoszony do utworzonego projekcyjnego sobowtóra. Każda kopia jest zdolna do niezależnego myślenia i działania podczas OOB, jeśli dostępna jest wystarczająca ilość witalnej energii. Każda z nich może nie być świadoma tego, że druga jest obudzona i kontynuuje swoje działanie. To jest właśnie naturalny efekt rozszczepienia umysłu, który ma miejsce zawsze podczas snu i OOB, ale prawie nigdy nie jest zauważany. W trakcie świadomego opuszczania ciała świadomość jest najpierw przenoszona do ciała eterycznego. Kopia czasu rzeczywistego jest generowana wewnątrz połączonych ciał: fizycznego i eterycznego, i nie opuszcza ich, dopóki pełna kopia świadomości nie zostanie do niego przeniesiona.

Przed faktycznym momentem projekcji, momentem opuszczenia ciała fizycznego przez duplikat projekcyjny, wszystkie potencjalne kopie umysłu są mocno związane i trzymane wewnątrz ciała fizycznego. Jedna pełna kopia zawsze pozostaje wewnątrz ciała fizycznego/eterycznego i ona zapada w sen, by chwilowo oczyścić pole działania dla przebiegającej projekcji. Po pewnym czasie od zaśnięcia oryginalna kopia zaczyna śnić.

Jeśli oryginalna kopia nie zaśnie, powstaje wiele komplikacji w przebiegu projekcji - tak właśnie się dzieje podczas świadomego opuszczania ciała, kiedy umysł jest obudzony przez cały czas trwania procesu. Jest to główna przyczyna tego, że świadome opuszczanie ciała jest trudne.

Śniący umysł fizycznego ciała wrażliwy jest na zniekształcenia rzeczywistości powszechnie doznawane zaraz po wyjściu. Ten fakt może być również powiązany tym, że wchodzi on w fazę REM (Rapid Eye Movement - gwałtowne ruchy gałek ocznych), w której występują marzenia senne. Śniący fizyczny umysł odbiera również hipnagogiczne wyobrażenia i wizje (hipnagogiczne = występujące w półśnie - przyp. tłum.), doświadczane podczas transu i stanu przed projekcją, lub gdy umysł jest obudzony, ale balansuje na granicy snu.

W momencie rozdzielenia, gdy duplikat strefy czasu rzeczywistego opuszcza ciało eteryczne/fizyczne, umysł zdaje się rozszczepiać i przenosić swoją kopię do zewnętrznego subtelnego ciała. Od tego momentu obydwie kopie, jedna wewnętrzna i jedna zewnętrzna, zaczynają oddzielnie rejestrować swoje wspomnienia. Żadna zazwyczaj nie jest świadoma obecności czy istnienia drugiej, poza okazjonalnie dzielonymi wspólnie uczuciami i wrażeniami. To rozdzielenie rozszczepionego umysłu i rejestrowania wspomnień będzie trwało aż do momentu ponownego połączenia. Po połączeniu lub obudzeniu tylko jeden komplet wspomnień zostanie świadomie zapamiętany, czasem jednak wspomnienia mogą się wymieszać. Część będzie pochodzić ze snu, a część z równoległej projekcji. Pomyślnie załadowanie wspomnień z projekcji, wystarczająco silne, by zagłuszyć wspomnienia ciała fizycznego i pozostawić trwałe doświadczenie projekcji, wydaje się więc głównym warunkiem udanego i powtarzalnego OOB. Zajrzyj do mojej nowowydanej książki pt. "Astral Dynamics", gdzie w rozdziale 21 (Overcoming The Mind Split) zawarte są bardziej szczegółowe informacje na ten temat.

Efekty rozszczepienia umysłu

Osobom wychodzącym z ciała często zdarza się doświadczanie idealnej projekcji do momentu wyjścia, gdy czują wibracje, gwałtowne bicie serca, unoszenie w powietrzu itp. i w pewnym momencie wszystko się kończy. To zazwyczaj wyczerpuje energetycznie, częściowo lub całkowicie paraliżuje i

wywołuje przekonanie, że projekcja znowu się nie powiodła. To, co może mieć wtedy miejsce to w pełni udane OOB, w którym świadomość pozostała obudzona w ciele fizycznym/eterycznym, po tym jak nastąpiło projekcyjne rozszczepienie umysłu. Wspomnienia odzyskane po tym doświadczeniu pochodzą wtedy jedynie ze strony fizycznej/eterycznej.

W wielu przypadkach projekcyjna kopia po prostu pozostaje za długo poza ciałem fizycznym, co pozwala ciału fizycznemu/eterycznemu spokojnie zasnąć. Głęboki sen pozostawia projekcyjnego sobowtóra uwięzionego poza ciałem fizycznym/eterycznym na czas jego trwania (dlatego właśnie zalecam krótkie projekcje) lub do przebudzenia. W ten sposób projekcyjna strona tego doświadczenia (jej wspomnienia) zostaje całkowicie utracona, tak jakby jej nigdy nie było. Strona fizyczna/eteryczna (wewnętrzna) tego doświadczenia posiada jedyne, trwałe wspomnienia całego przeżycia, natomiast wspomnienia projekcyjnego duplikatu nie zdołały wyrzeć wystarczająco silnego wrażenia na fizycznym mózgu, by zostały zapamiętane po połączeniu. Po prostu wspomnienia z projekcji nie zdołały dobrze 'wyrzeć się' w fizycznym mózgu.

Kolejne rozszczepienie umysłu zachodzi pomiędzy duplikatem strefy czasu rzeczywistego a ciałem astralnym. Zaczyna się ono 'normalnie' w ciągu kilku minut od początku trwania przeciętnej projekcji w przestrzeni czasu rzeczywistego, ale często może pojawić się już po kilku sekundach. W pewnym momencie projekcji w strefie czasu rzeczywistego rzeczywistość zawsze zaczyna ulegać zniekształceniom. Jest to znakiem, że ciało fizyczne/eteryczne zaczęło śnić. Ciało strefy czasu rzeczywistego zaczyna wtedy tracić energię (w większości przypadków zwyczajnie nie posiada wystarczającej ilości energii, by utrzymać swoją świadomą spójność, gdy śniący umysł jest aktywny). Dlatego też zaczyna przechodzić do łatwiejszego w utrzymaniu (ale wymiarowo dalszego) astralnego wehikułu w wymiarze astralnym. Wkrótce duplikat przestrzeni czasu rzeczywistego zaśnie i będzie się unosił tuż ponad śpiącym ciałem fizycznym. Pozostanie tam do momentu, gdy naturalne przebudzenie się ciała fizycznego i umysłu spowoduje połączenie wszystkich jego wielowymiarowych aspektów i tym samym zakończy rozszczepienie umysłu.

Uwagi do projekcji i reintegracji

1. Stan snu lub transu jest konieczny do zajścia projekcji.
2. Trans = uśpione ciało + obudzony umysł.
3. Do reintegracji konieczny jest stan rozbudzenia.
4. Jedynym wyjątkiem od powyższego punktu jest stan transu, gdzie ciało śpi, ale umysł jest w pełni obudzony.
5. Głęboki sen uniemożliwia reintegrację ciała fizycznego/eterycznego i projekcyjnych duplikatów.

Wiem, że może to wszystko brzmieć trochę skomplikowanie, ale bardzo dokładnie wyjaśnia wiele pozornie tajemniczych trudności, które mogą się przytrafić podczas projekcji. Wyjaśnia to również, dlaczego projekcje są tak ograniczone w czasie i trudne do utrzymania i zapamiętania. W trakcie moich badań na niezwykle skomplikowanym polu teoretycznej metafizyki zauważyłem, że im bardziej oddalam się od normalnej, fizycznej rzeczywistości, tym bardziej wszystko staje się złożone. Żaden aspekt mechaniki i dynamiki projekcji nie jest prosty, wręcz przeciwnie, ale kiedy niższe jej poziomy, np. ciało fizyczne/eteryczne, zostaną dobrze poznane, wtedy i wyższe poziomy staną się bardziej zrozumiałe. Ta metodologia może nie rozwiązać wszystkich problemów i nie odpowiadać na wszystkie pytania, ale przynajmniej daje solidną podstawę, na której można pracować.

Istota rozszczepienia umysłu

Rozszczepienie umysłu jest, jak myślę, integralną częścią funkcjonowania Prawa Wszechświata, gdzie umysł rozszczepia się i odzwierciedla siebie na wielu różnych częściach, poziomach i aspektach, gdzie każdy należy do innego poziomu wymiarowego. Podczas wielopoziomowego rozszczepienia umysłu wydaje się, że najwyższy poziom (najwyższe ciało subtelne) jest ciągnięty do środka wszechświata, do źródła wszelkiej świadomości, co ja nazywam Pulsem Akashy. Tam kształtujące i warunkujące energie (ziarna świadomości), zawarte w każdym indywidualnym jaju energetycznym (w każdej osobie), są

przerabiane i uzupełniane w zależności od Prawa Wszechświata. Są one dostosowywane w zależności od przeszłych i obecnych myśli i działań, a dalej są zmieniane przez Prawo Karmy.

Te ziarna całkowicie kształtują naszą osobowość. One powodują efekt przyciągania i odpychania, kształtują wszystkie nasze upodobania, niechęci i naturalne skłonności, które są namacalnym wytworem Prawa Wszechświata w wymiarze fizycznym. Prawo Wszechświata jest tym, co próbuje prowadzić nas przez nasze własne życiowe ścieżki, w kierunku określonych, lecz ciągle zmiennych celów (zmiany odnoszą się do wolnej woli i indywidualnych wyborów).

Dla wielu ludzi ważnym aspektem rozszczepienia umysłu jest sposób, w jaki ukazuje ono, że fizyczne ciało i umysł NIGDY nie są pozostawiane puste i niestrzeżone podczas snu lub innego rodzaju doświadczeń pozacielesnych bądź projekcji. Przez to nie są nigdy wystawione na wkroczenie weń, molestowanie, opętanie bądź ingerencję ze strony innej osoby lub jakiegokolwiek rodzaju nieorganicznego bytu, stworzenia bądź demona. Fizyczne ciało i umysł osoby świadomie wychodzącej są wg moich badań dużo bardziej skłonne do projekcji niż podczas stanu pełnego rozbudzenia, gdzie niefizyczne zmysły stają się trochę przytłumione lub wyłączone.

Podczas OBE ciało energetyczne osoby dokonującej projekcji rozszerza się i tworzy bardzo wrażliwy kształt, pewien rodzaj kokonu energetycznego dookoła siebie. Rozszerza się on we wszystkich kierunkach na około 6 metrów, często wypełniając bądź zalewając pokój wokół fizycznego ciała osoby dokonującej projekcji. Ten wrażliwy kształt energetyczny zachowuje się jak system wczesnego ostrzegania. Jeżeli zostanie przerwany przez inną 'obudzoną' osobę, inną osobę podczas projekcji lub przez jakikolwiek inny rodzaj stworzenia energetycznego, to wyzwala automatyczną reakcję - natychmiast kończy projekcję i sprowadza osobę z powrotem do pełnej świadomości.

Ten system wczesnego ostrzegania jest szczególnie wrażliwy podczas wszelkich rodzajów świadomego OBE, kiedy projekcyjna kopia jest w pełni świadoma tego, że jest poza ciałem. Zdaje się jednakże stawać mniej wrażliwa na 'prawdziwych', obudzonych ludzi, kiedy już fizyczne ciało i umysł zapadnie w głęboki sen. Jednak zawsze gwałtownie i natychmiastowo zareaguje na dotyk

Uwaga: Po bardziej szczegółowe informacje odnośnie wyższych aspektów rozszczepienia umysłu, działania Prawa Wszechświata i Pulsu Akashy odsyłam do mojej książki pt. "Astral Dynamics", część 5 - The Akashic Connection.

ULTRA krótkie OBE

Jedną z najważniejszych rzeczy do zrobienia po udanym wyjściu, zwłaszcza przy kilku początkowych razach, jest utrzymywanie ultrakrótkiej projekcji. Dziesięć sekund na zewnątrz i potem z powrotem prosto do ciała fizycznego. Proszę, uwierzcie mi: dziesięć sekund PRAWDZIWEGO doświadczenia poza ciałem, z w pełni świadomym wyjściem i powrotem, jest więcej warte niż tysiące całonocnych projekcji, które są zapomniane! Ultrakrótkie OBE jest, w większości przypadków, 'głównym' czynnikiem przyczyniającym się do udanego pierwszego świadomego wyjścia z ciała.

Jeszcze raz - gdy osoba zostanie poza ciałem zbyt długo, zwłaszcza początkujący, a jej fizyczne/eteryczne ciało zapadnie w głęboki sen, to powracająca projekcyjna kopia zazwyczaj nie będzie w stanie obudzić fizycznego ciała i umysłu. Przez to może być odcięta na czas trwania projekcji bądź do momentu naturalnego przebudzenia. Projekcja wymaga zaśnięcia ciała fizycznego, i na odwrót, do reintegracji potrzeba rozbudzenia ciała fizycznego. Jeżeli fizyczne ciało i umysł zapadną w głęboki sen, czasem nawet dobre potrząśnięcie ich nie obudzi. Lekkie poruszenie energii spowodowane reintegracją może tak samo zawieść w obudzeniu głęboko śpiącego, i prawdopodobnie śniącego, fizycznego ciała i umysłu.

Kontakt z projekcyjną kopią

Jednym ze sposobów na umocnienie wspomnień z projekcji jest nawiązanie kontaktu ze sobą podczas OBE. Pamiętając o naturze rozszczepienia umysłu, postaraj się nawiązać kontakt z obu stron

projekcji, zarówno ze strony fizycznej, jak i projekcyjnej. Potrzeba do tego pewnego poziomu widzenia strefy czasu rzeczywistego (patrzenie poprzez zamknięte powieki w fizycznym ciele). Ustal, że twój projekcyjny duplikat będzie w konkretnym miejscu, np. u stóp łóżka i że będzie myślał i patrzył na miejsce, gdzie znajduje się twoja fizyczna głowa lub gdzie powinna się znajdować. Wykonuj to, nawet jeżeli ciało fizyczne bądź projekcyjny sobowtór nie są w stanie wyraźnie widzieć swoich odpowiedników - co często ma miejsce po obu stronach. Często widać jedynie mglisty, duchowy kształt lub wgniecenie na łóżku. Ciało fizyczne powinno ufać, że jego projekcyjny duplikat robi to i powinno wykonać to samo, myśląc i koncentrując się oraz 'czując' miejsce, gdzie jego projekcyjny sobowtór 'powinien' się znajdować. Kiedy kontakt zostanie nawiązany, wspomnienia przepłyną w obie strony i staną się umocnione, wywierając silny i trwały wpływ na fizyczny mózg. Po początkowym kontakcie projekcyjny duplikat powinien oddalić się szybko, aby uniknąć problemów z mentalno-wizualnym sprzężeniem, powodujących złe samopoczucie fizyczne. To połączenie i proces ładowania pamięci, jeżeli się powiedzie, pozwala na drastyczne zwiększenie czasu projekcji czasu rzeczywistego. Projekcyjny duplikat może co jakiś czas wracać do swojej fizycznej części i ładować wspomnienia z projekcji. Jeżeli tak robisz, to sugeruję, żeby przerwy pomiędzy każdym załadowaniem pamięci były nie większe niż kilka minut. Projekcyjny sobowtór powinien też wrócić do swojego fizycznego ciała, kiedy wyczuje oznaki zmęczenia lub w momencie, w którym zaczną się zachwiania rzeczywistości - co jest pewnym sygnałem, że uaktywnia się umysł snów, a to wskazuje, że fizyczny umysł zapada w sen.

Wznoszenie energii podczas OOB

Aby zwiększyć swoją witalność i możliwości poza ciałem, ważne jest posiadanie wystarczającego przepływu energii z ciała fizycznego/eterycznego do duplikatu projekcyjnego. Najlepiej to robić w projekcyjnym duplikacie, gdy jest poza ciałem. Musi on sięgnąć i poczuć wsysanie energii w siebie, czuć energię przepływającą do niego z jego ciała fizycznego. To pozacielesne działanie świadomości wytwarza silne energetyczne zapotrzebowanie w projekcyjnym duplikacie. Powoduje to zwiększony przepływ energii od ciała fizycznego/eterycznego, mający zaspokoić to zapotrzebowanie. Spowodowany tym wzrost przejrzystości i zdolności podczas projekcji może być naprawdę zadziwiający i dzieje się bardzo szybko. Ta technika jest wyjątkowo użyteczna, jeżeli masz projekcyjne problemy z widzeniem lub ślepotą. Wszystko zdecydowanie rozjaśni się i będzie można dostrzec światło rozświetlające ciemność dookoła osoby dokonującej projekcji, co pozwoli podążyć za nią gdziekolwiek pójdzie. Można bardzo skutecznie używać tej techniki do rozwiązywania bądź łagodzenia najczęstszych problemów związanych z osłabieniem sobowtóra projekcyjnego, widzeniem lub innymi.

Udoskonalona technika relaksacji

Uwaga: Ten zestaw udoskonalonych i uproszczonych ćwiczeń głębokiej fizycznej relaksacji zastępuje poprzednią ich wersję z oryginalnego Traktatu.

Pierwszą dużą przeszkodą, którą musisz pokonać, jest głęboka fizyczna relaksacja. W tysiącach listów, które dostałem od ludzi mających problemy z osiągnięciem OOB, jeden problematyczny obszar znacznie się wyróżniał - GŁĘBOKA FIZYCZNA RELAKSACJA. Każdy zdaje się pomijać naukę tej najważniejszej umiejętności, aby przejść do bardziej interesujących rzeczy, jak sama próba dokonania projekcji. Podobnie jak z każdym rodzajem metafizycznego rozwoju (metafizyka = nauka o umyśle), każda umiejętność nie wyuczona dokładnie, ostatecznie zatrzyma chętnego, zmuszając go do wrócenia na początek i nauczania się tego prawidłowo, zanim będzie w stanie iść dalej.

Trzeba spędzić więcej czasu na nabywaniu umiejętności całkowitej relaksacji swojego ciała fizycznego niż przy jakiegokolwiek innej umiejętności - to jest BARDZO ważne. Relaksacja jest stopniową umiejętnością, której można się nauczyć i udoskonalać z czasem i praktyką. Największym problemem odnośnie głębokiej fizycznej relaksacji, w początkowych etapach, jest to, że poprawne jej wykonanie zabiera na tyle dużo czasu podczas próby dokonania projekcji, że osoba staje się mentalnie wyczerpana lub znudzona. może To zniweczyć próbę dokonania projekcji, jako że osoba dokonująca projekcji może mieć wtedy zbyt mało energii lub entuzjazmu do wyjścia. Jeżeli to staje się problemem, sugeruję, aby głęboka fizyczna relaksacja była wyuczona i praktykowana regularnie, ale oddzielnie od prób dokonania projekcji, aż będziesz w stanie osiągnąć ten stan stosunkowo szybko.

Głęboki poziom fizycznej relaksacji jest absolutnie konieczny do dokonania świadomej projekcji ciała astralnego. To jest stosunkowo łatwe do osiągnięcia, ale tylko jeśli robisz to w odpowiedni sposób i ćwiczysz regularnie.

Głęboka fizyczna relaksacja + czysty umysł = stan transu

Stan transu osiąga się, kiedy fizyczne ciało zasypia, podczas gdy umysł zostaje obudzony i kontroluje się. Osoba dokonująca świadomej projekcji powinna być w stanie uzyskać pewien poziom transu, zanim zacznie skutecznie dokonywać projekcji z ciała. Głęboka fizyczna relaksacja prowadzi do stanu transu i naturalnie go sprowadza. W stan transu wchodzi się automatycznie, kiedy tylko ciało wejdzie w dość głęboki stan fizycznej relaksacji.

Ważna uwaga: Tak samo jak sen możliwy jest do osiągnięcia bez głębokiej fizycznej relaksacji, tak samo jest i z transem. Jest dość łatwo zasnąć i nawet wejść w stan transu, będąc spiętym i zestresowanym, polegając na fizycznym/mentalnym zmęczeniu pokonującym brak relaksacji i zdolność transu. To, że odczuwasz wrażenie transu (np. uczucie ciężkości ciała), to jeszcze nie znaczy, że osiągnąłeś głęboką fizyczną relaksację. Wiele osób tak robi i myśli, że znaleźli poręczny skrót, tylko po to, by się przekonać, że świadome osiągnięcie projekcji jest praktycznie niemożliwe. Większości ludzi, w tym przypadku, nie powiedzie się wyjście, ponieważ ich ciało jest zbyt spięte.

Fizyczna relaksacja:

Miejsce:

Sugeruję siedzenie w wygodnym fotelu, z dobrym podparciem dla rąk i szyi, z poduszką pod stopami. Poduszka jest konieczna, ponieważ gdy zrelaksujesz się do głębokiego poziomu, wspomagające mięśnie stóp też się zrelaksują, a to może powodować pewien dyskomfort. Jeżeli nie masz dostępnego fotela, użyj krzesła z wysokim oparciem. Możliwe jest wykorzystanie łóżka, ale zapadanie w sen może być wtedy dużym problemem. Jeśli musisz używać łóżka, sugeruję położenie się na plecach (nigdy na boku) z dłońmi i przedramionami trzymanymi pionowo ponad łóżkiem, z łokciami opierającymi się dobrze o łóżko. Dopasuj tę pozycję do własnej wygody. Ta pozycja zmniejszy prawdopodobieństwo zaśnięcia.

Ubiór:

Załóż luźne, wygodne ubrania i miej bose stopy (lub luźne skarpetki), w zależności od miejscowej temperatury. Przylegające ubranie i buty spowodują dyskomfort przy głębokiej relaksacji, a także ograniczą przepływ krwi i energii.

Pozycja:

Dobra pozycja znacząco pomaga w głębokiej relaksacji. Nie garb się na krześle. Jeżeli użyjesz dobrej pozycji, twoje ciało będzie dobrze zbalansowane. Kiedy osiągniesz głęboki poziom relaksacji, ciało utrzyma to zbalansowanie i nie doświadczysz żadnego rozpraszającego dyskomfortu. Jeżeli pozycja nie będzie dobra przy głębokiej relaksacji, to gdy mięśnie się zrelaksują, ciało zacznie się krzywić, powodując dyskomfort w kręgosłupie i stawach, co będzie przeszkadzało uzyskanemu poziomowi relaksacji. Jeżeli jest to konieczne, umieść poduszkę za dolną częścią pleców i drugą za szyją, aby ciało nie wykrzywiało się.

Napinanie i rozluźnianie grup mięśni:

Proponuję ćwiczenia relaksacyjne tak proste, jak to tylko możliwe. Wszystko czego potrzeba, to stopniowe napinanie i rozluźnianie przeciwległych grup mięśni. Jeżeli już znasz jakiś rodzaj relaksacji całego ciała, to trzymaj się go lub dopasuj go do tego, upewniając się, że pokrywa on wszystkie grupy mięśni.

- **Rozciągnięcie całego ciała:** Rozciągnij swoje ramiona i nogi, naprawdę je rozciągnij, tak jakbyś był bardzo zmęczony i weź kilka długich, powolnych, głębokich oddechów.

Traktat o OBE - Część VII

- **Stopy i łydki:** Unieś palce u stóp do siebie i napnij obie stopy i obie łydki w tym samym czasie - a potem je rozluźnij. Zegnij swoje palce w dół (od siebie) i powtórz całość.
- **Kolana i uda:** Napnij oba uda, kolana i łydki w tym samym czasie - i rozluźnij je. Dociśnij pięty do podłoża i napnij uda, łydki i stopy. Potem je rozluźnij.
- **Biodra, pośladki i pachwina:** Wypnij swoje pośladki do tyłu, napnij je i rozluźnij. Wypchnij biodra do przodu, napinaj je i rozluźniaj.
- **Brzuch i dół pleców:** Wypnij swój brzuch i napnij wszystkie mięśnie brzucha, napnij i rozluźnij. Wciągnij brzuch i napnij dół pleców i pośladki. Napinaj i rozluźniaj.
- **Klatka piersiowa i góra pleców:** Wygnij ramiona do przodu, wciągnij klatkę piersiową i wszystkie mięśnie w górnej części pleców, napnij i rozluźnij. Opuść ramiona i wypchnij klatkę piersiową i napnij wszystkie mięśnie. Napinaj i rozluźniaj.
- **Ramiona:** Napnij swoje barki, ramiona i ręce, zaciskając je w pięści. Zginaj swoje ramiona, przyciągając pięści do barków kilka razy. Napinaj i rozluźniaj.
- **Szyja:** Wygnij szyję do przodu, połóż brodę na klatce piersiowej i napnij wszystkie mięśnie, napinaj i rozluźniaj. Odciągnij głowę do tyłu i wyciągnij brodę wysoko, napnij mięśnie gardła i szczęki. Napinaj i rozluźniaj.
- **Szczeka, twarz i głowa:** Odciągnij głowę do tyłu, otwórz usta szeroko i wykrzyw twarz, napinając wszystkie mięśnie głowy. Napinaj i rozluźniaj. Marszcz się głęboko podczas wykrzywania twarzy, napinając wszystkie jej mięśnie. Napinaj i rozluźniaj.
- **Rozciągnięcie całego ciała:** Rozciągnij całe ciało, próbując wygiąć i napiąć jak najwięcej jego partii. Tak jak potrafisz. Napinaj i rozluźniaj.
- Powtarzaj powyższy proces, aż poczujesz, że ciało jest zrelaksowane tak bardzo, jak to tylko możliwe. Za każdym razem, gdy to robisz, zwracaj szczególną uwagę na część relaksacyjną - pozwól mięśniom opaść i całkowicie się rozluźnić po ich napięciu.
- Im częściej będziesz to robić będzie się to stawało stopniowo coraz łatwiejsze do wykonania. Z czasem będziesz w stanie zrelaksować całe ciało po prostu przemieszczając świadomość, swoje mentalne ręce, ponad nim.

Masaż MBA:

- Rejony głowy i szyi są najtrudniejszymi obszarami do zrelaksowania, jako że są bardzo podatne na napinanie się. Do ich masażu użyj działania świadomości. Poczuj swoje ręce świadomości, jak głęboko masują szyję i głowę, tak jakby ktoś rzeczywiście je masował. Użyj swoich wspomnień do odtworzenia potrzebnego działania świadomości. Poczuj swoje 'ręce' przenikające głęboko w mięśnie i ścięgna na głowie i szyi i poczuj, jak całe napięcie opuszcza ciało.
- Przemieszczaj świadomość przez ciało, szukając spiętych miejsc. Jeżeli jakieś znajdziesz, masuj je, aż będą w pełni rozluźnione.

Część VIII

Porażenie przysenne

Pewien stopień porażenia przysennego świadczy o tym, że OOBETRWA. Ukazuje to, że już nastąpiło pewnego rodzaju rozszczepienie umysłu. Ciało fizyczne ma pewien stopień trudności w poruszaniu się, kiedy zachodzi efekt rozszczepienia umysłu. Nawet jeżeli nie jest świadome, że trwa projekcja, fizyczne/eteryczne ciało osoby dokonującej projekcji może czuć całkowity fizyczny paraliż lub pewien stopień letargu, ciężkości i dezorientacji. Jego stopień zależy w dużej mierze od siły projekcji i od tego, jak dużo energii jest używanej dla jej podtrzymania. Takie silne odczucia wskazują, że odbywa się OOBETRWA.

Stopień paraliżu ukazuje 'siłę' projekcji. Pełne, mocne OOBETRWA czasu rzeczywistego spowoduje całkowity fizyczny paraliż (pełne porażenie przysenne), podczas gdy lżejszy poziom projekcji może pozwalać fizycznemu ciału przejść do łazienki (choć mamrocząc bez sensu i odczuwając to, jak chodzenie na poduszkach) - ciało będzie lekko odrętwiałe i otępiałe, ale równocześnie zdolne do ruchu.

Porażenie przysenne (często nazywane katalepsją senną) ma miejsce, kiedy ciało obszaru czasu rzeczywistego wytworzy się 'wewnątrz' ciała fizycznego/eterycznego, ale nie zaszło jeszcze właściwe rozdzielenie od ciała fizycznego/eterycznego czy też pełna projekcja. Oznacza to, że zaszła częściowa projekcja, chociaż wewnątrz, i powoduje ona pewien stopień porażenia przysennego. Projekcyjna kopia obszaru czasu rzeczywistego w tym przypadku nie uwolniła się całkowicie od swojego ciała fizycznego. Jeżeli podejrzewasz, że to ma miejsce, rozluźnij się i pozwól, żeby to stało się samo bądź użyj jakiejś techniki projekcji, np. LINY. Będzie mogła wtedy zająć pełna projekcja, o ile już to się nie stało.

Uwaga: Wiele osób martwi porażenie przysenne, które rzeczywiście może być przerażającym doświadczeniem, zdolnym wyrządzić szkody psychiczne. Porażenie przysenne najlepiej jest przełamywać, koncentrując się na jednym dużym paluchu u stopy i próbując nim poruszyć. Skoncentruj 'wszystko' na poruszeniu dużym paluchem. Kiedy już się poruszy, nawet odrobinę, spowoduje natychmiast przywrócenie pełnej fizycznej swobody ruchów.

Niechciane wibracje i objawy projekcji

Częste ataki wibracji, porażenia przysennego i innych objawów związanych z projekcją mogą być dużym problemem dla wielu ludzi. Wiele osób nie lubi tych odczuć, a niektóre z nich mogą je całkowicie przerażać. Z tego powodu wiele osób unika snu, co jest sposobem unikania objawów projekcji lub innych problemów związanych z projekcją, jak np. złe doświadczenia OOBETRWA lub koszmary. To jest najgorsza rzecz, jaką można zrobić, gdyż spowoduje odwrotny efekt i bardzo pogorszy sytuację.

1. Brak snu powoduje przemęczenie, które wspomaga objawy projekcji.
2. Spanie na plecach wspomaga objawy projekcji.
3. Głód zwiększa wibracje i wspomaga objawy projekcji.

Brak snu często może też spowodować spadek apetytu, co jeszcze bardziej pogorszy stan osłabienia. Przeszkadzające odczucia energetyczne i złe doświadczenia z OOBETRWA mogą ostatecznie spowodować psychologiczny odruch i im dłużej to trwa, tym fizyczna kondycja będzie się stopniowo pogarszała.

Pierwszą rzeczą, którą trzeba się zająć w takich przypadkach jest brak snu, który jest głównym źródłem całego problemu. Radzę wszystkim osobom cierpiącym z tego powodu poszukać pilnie porady lekarskiej i poprosić o środek nasenny na tyle silny, aby zapewnił on długi sen bez śnienia. (Sugeruję, żeby mówić lekarzowi, iż cierpi się na bezsenność spowodowaną koszmarami sennymi - co jest częściowo prawdą - aby zaoszczędzić przydługich, kłopotliwych wyjaśnień). Kiedy pokona się już niedobór snu i pory spania powrócą do normalnego trybu, powróci też apetyt i szybko złagodzą się

objawy związane z projekcją. Pamiętaj o tym, że lekarstwo należy przyjmować regularnie (tak, jak zaleci lekarz), aż deficyt snu zostanie całkowicie wyrównany, inaczej problemy mogą powrócić.

Jeżeli nie można użyć lekarstwa, sugeruję wstawanie wcześniej rano i fizyczne ćwiczenia w większej ilości niż zazwyczaj. To w naturalny sposób zmęczy ciało fizyczne i zapewni łatwiejszy i cięższy sen. Ten rodzaj naturalnego zmęczenia jest całkiem odmienny od przemęczenia spowodowanego niedoborem snu, które narastało przez długi czas. Największym problemem odnośnie porażenia przysennego i objawów OOBEE jest to, że budzą one fizyczne ciało i umysł. Zatem, jeżeli fizyczne ciało i umysł są w naturalny sposób bardzo zmęczone, to nie obudzą się tak łatwo, a paraliż przysenny i inne objawy zostaną przespane, zamiast przerywać sen i powodować chwile strachu.

Ciężkie odczucia wyjścia

Ciężkie odczucia wyjścia, włączając w to słynne wibracje, są po prostu odczuciami ruchów energii. Ich siła podczas projekcji spowodowana jest próbą przeniesienia środka obudzonej świadomości poza granice fizycznego ciała razem z ciałem strefy czasu rzeczywistego. Zmusza to kopię 'obudzonej' świadomości do pójścia za duplikatem projekcyjnym, kiedy on dokonuje projekcji poza fizyczne ciało. Wywołane zakłócenie zwykłej projekcji sennej powoduje powstanie silnych odczuć związanych z przepływem energii w ciele fizycznym/eterycznym, które próbuje dostosować się do nałożonych na nie niezwykłych wymagań. Normalnie, podczas zapadania w sen, przeniesienie odbitej świadomości podążałoby za ciałem strefy czasu rzeczywistego, poza granice fizycznego ciała. To powoduje dużo lżejsze i mniej zauważalne odczucia przemieszczania się energii - tzn. nie wystarczające, aby przeszkodzić procesowi zapadania w sen. To obecność obudzonej świadomości podczas dokonywania projekcji stwarza te wszystkie problemy. Zdaje się, że utrzymywanie dwóch obudzonych i aktywnych kopii świadomości, wewnętrznej i zewnętrznej, wymaga dużo większego przepływu energii niż przewidziała natura i to, samo w sobie, najprawdopodobniej jest prawdziwą przyczyną tych ciężkich odczuć wyjścia. Innymi słowy - jest to prawdziwa komplikacja świadomości, wcielenie ducha w bioenergetyczny wehikuł.

Wiem, że to może brzmieć jak jedna i ta sama rzecz - naturalne przeniesienie 'zapadającej w sen' świadomości poza ciało i celowe przeniesienie 'obudzonej' świadomości poza ciało. Istnieje jednak ogromna różnica w wymaganiach energetycznych i odczuciach. Kiedy osobie uda się przenieść swój środek świadomości wystarczająco silnie razem z jej projekcyjnym duplikatem, istnieje duże prawdopodobieństwo, że kiedy się obudzi, odzyska swoje wspomnienia z OOBEE po powrocie i połączeniu. Ciężkie odczucia wyjścia szybko zmniejszają się po kilku pierwszych świadomych projekcjach, poprzez wymuszony rozwój bioenergetyczny. Ciało energetyczne stopniowo przyzwyczaja się do procesu świadomego wyjścia oraz ciągle przystosowuje się i rozwija, w odpowiedzi na kolejne próby świadomego OOBEE, aby zapewnić potrzebną do tego energię i poradzić sobie z nią.

Przepływ energii w tułowi

Wiele projekcji jest rujnowanych przez przepływ energii w tułowi, tzn. kiedy energia przepływa z nóg przez niższe podstawowe ośrodki, następnie pępek i splot słoneczny, do serca i wyższych ośrodków. Czuje się to jak odczucie 'opadania', które uzyskujesz czasami odpływając w sen. To uczucie sprawia, że próbujesz złapać się boków łóżka chcąc powstrzymać siebie przed spadnięciem. Wszystkie te odczucia są spowodowane falą emocjonalnej energii, przechodzącą przez ciało energetyczne i ośrodek serca, kiedy tworzy się duplikat strefy czasu rzeczywistego i rozpoczyna się projekcja poza ciałem.

To odczucie jest tak silne u niektórych osób, że zapiera im dech i całkowicie wybudza, przez co niszczy delikatny zrelaksowany stan potrzebny dla osiągnięcia świadomego OOBEE. To może być denerwującym problemem. Przepływ dużej ilości energii przez niższe ośrodki energetyczne do ośrodka serca ma ogromny wpływ na emocje, nerwy i wzrost adrenaliny. Jest to odczuwalne w taki sposób, jakby fala emocji przepływała przez ciało - jak olbrzymia fala podniecenia. Tak byś się czuł, gdybyś nagle wygrał milion dolarów lub jakbyś jechał kolejką górską w wesołym miasteczku albo skakał na bungie.

Podniecenie seksualne także jest nieprzypadkowo związane z tym rodzajem fali energetycznej, jako że jeden z podstawowych ośrodków energetycznych (czakra krzyżowa) jest umiejscowiony bezpośrednio nad genitaliami. (Ten ośrodek nie jest omawiany w Traktacie, ale jest on omawiany w mojej książce "Astral Dynamics", w sekcjach: Core Skills i Energy). Silny ruch energii w górę będzie wtedy obejmował również ten ośrodek, w mniejszym lub większym stopniu, zależnie od drożności kanałów energetycznych osoby dokonującej projekcji. Podniecenie zazwyczaj przerywa delikatny, zbalansowany stan potrzebny do świadomego OOB.

Leżenie na plecach zdaje się pogłębiać problem przepływu energii w tułowi. Sposobem na złagodzenie tego problemu jest eksperymentowanie z innymi pozycjami odpoczynku/projekcji, aby znaleźć taką, w której te odczucia będą słabsze lub będą mniej przeszkadzały. Są one generalnie słabsze, kiedy leżysz na boku lub jesteś w pozycji półleżącej. Jednakże pełne leżenie na boku ma tendencję bardziej do wspomagania świadomego śnienia niż OOB.

Generalnie ta fala energii jest spowodowana przez ogromne jej przemieszczanie w ciele energetycznym i jego podstawowych ośrodkach (głównych czakrach). Ciężkie odczucia przemieszczania się energii są spowodowane blokadami w strukturach energetycznych nie przystosowanych do świadomej projekcji. Im cięższe odczucia, tym silniejsze są blokady energetyczne je powodujące. Kiedy ciało energetyczne nie jest przyzwyczajone do ciężkich ruchów w podstawowych ośrodkach energetycznych, a osoba dokonująca projekcji jest obudzona, odczucia te mogą bardzo przeszkodzić w próbach dokonania projekcji. Jedynym sposobem na rozwiązanie tego konkretnego problemu jest regularna medytacja, relaksacja, praca z transem i energią, które wspomagają rozwój ciała energetycznego. Najlepiej jest to robić oddzielnie od właściwych prób dokonania projekcji. Te ćwiczenia powinny być kontynuowane, dopóki ośrodki energetyczne i łączące je kanały energetyczne nie staną się wystarczająco silne, aby sprostać silnym ruchom energii, które mają miejsce podczas świadomego OOB (doskonałym narzędziem rozwoju ciała energetycznego jest *NEW - Nowe Drogi Energii* - przyp. tłum.).

Utrata skupienia podczas wyjścia

Częstym powodem nieudanej projekcji jest nieudane przeniesienie środka świadomości poza fizyczne ciało razem z duplikatem przestrzeni czasu rzeczywistego, kiedy uwalnia się on od ciała fizycznego. Niezwykle ważne jest, aby osoba utrzymywała czysty umysł i skupiała się na działaniu i odczuciach opuszczania ciała fizycznego, poddała się temu i nie traciła kontaktu z tym, co się dzieje. Zdaję sobie sprawę, że ciężkie odczucia wyjścia mogą to utrudnić, ale muszą być one całkowicie ignorowane. Skupiaj się na projekcji i na miejscu, gdzie wędruje środek świadomości. Jeżeli zdekoncentrujesz się w złym momencie, ciało czasu rzeczywistego może dokonać projekcji bez silnie obudzonej świadomości. Kopia umysłu przeniesie się do duplikatu projekcji czasu rzeczywistego, ale najsilniejszy środek świadomości zostanie zamknięty wewnątrz ciała fizycznego/eterycznego. W efekcie pozostanie kopia, czująca pewien stopień porażenia i osłabienia, myśląc, że projekcja całkowicie się nie udała i zazwyczaj niedługo potem zapadnie w sen. W tym przypadku silne wspomnienia wytwarzane są przez fizyczny umysł w tym samym czasie, w którym odbywa się projekcja. Wspomnienia duplikatu projekcyjnego mogą przez to zostać nadpisane przez tamte wspomnienia podczas reintegracji. Cała rzecz polega na tym, odnośnie tego aspektu projekcji, aby sprawić, żeby wspomnienia projekcji były najsilniejszymi i najbardziej pamiętanymi wspomnieniami z tego samego okresu czasu.

Jest to duża komplikacja rozszczepienia umysłu, która przysparza ogromnych problemów osobom dokonującym projekcji. Długo można dochodzić do tego, co mogło się wydarzyć, kiedy (jak zdarza się wielu osobom) wszystko idzie dobrze aż do etapu samego wyjścia, ze wszystkimi poprawnymi objawami: wibracjami, przyspieszonym biciem serca, uczuciem opadania bądź unoszenia się itp. I nagle wszystko się zatrzymuje. Po prostu odchodzi, pozostawiając osobę leżącą i zastanawiającą się: "Co się stało? Dlaczego nie wyszło?". U większości ludzi towarzyszy temu uczucie wyczerpania lub częściowego bądź całkowitego porażenia, po ich najwyraźniej nieudanej próbie projekcji, i szybko zapadają w głęboki sen. W takim przypadku projekcja będzie przebiegała bez nich, będąc umiejscowioną w duplikacie projekcyjnym, bez osoby zdającej sobie sprawę z powodzenia. W większości przypadków, po obudzeniu nie zostaną żadne wspomnienia udanej projekcji.

STRACH ma wiele twarzy:

1. Strach przed ciężkimi odczuciami towarzyszącymi projekcji.
2. Strach przed nieznanym środowiskiem pozacielesnym.
3. Obawa/strach wytworzone przez religię, że czyni się źle.

Strach ma wiele subtelnych form. Wszystkie je można stopniowo przezwyciężyć, rozumiejąc mechanikę i dynamikę OBE i samemu doświadczając stanu projekcji. Projekcja poza ciało wymaga trochę odwagi i strach jest jedną z pierwszych naturalnych barier napotykanych przez wszystkie osoby stojące na krawędzi świadomej projekcji. Strach jest naturalną barierą, najwyraźniej zaprojektowaną do powstrzymywania ludzi przed projekcją, aż będą psychologicznie gotowi do działania poza ciałem.

"Prawdziwą odwagą nie jest zdolność do nieodczuwania strachu, lecz zdolność do jego kontrolowania podczas dalszego funkcjonowania w dość rozsądny sposób." (RB)

Podczas OBE osoba jest praktycznie niezniszczalna i może przechodzić przez materię, siedzieć na ziemi podczas wybuchu jądrowego lub nawet bez uszczerbku wygrzewać się w sercu supernowej. Jedyną rzeczą, której należy się bać jest sam strach. Nic innego nie może bezpośrednio skrzywdzić osoby dokonującej projekcji i nic nie może dostać się do jej fizycznego ciała i umysłu podczas świadomej projekcji. Chociaż raczej rzadko można spotkać się z czymś nieprzyjemnym lub negatywnym podczas projekcji, to żadne problematyczne stworzenie, na które ktoś może się natknąć, nie może bezpośrednio go skrzywdzić. Jednakże mogą one ukazywać się w formach przewidzianych na przestraszenie osoby dokonującej projekcji, a to może spowodować psychologiczny uraz. Może to też skutkować podświadomym strachem przed OBE. Może również powodować instynktowną, przeszkadzającą reakcję, która może niweczyć każdą próbę świadomego wyjścia. Może też powstrzymać osobę wychodzącą z ciała przed czerpaniem radości ze świadomego OBE przez resztę życia, chyba że potrafi ona zaprogramować się na pokonanie tego. Jeżeli tak jest, to sugeruję używanie afirmacji i autohipnozy.

Strach przed odczuciami wyjścia OBE

Strach przed odczuciami wyjścia OBE jest pierwszą naturalną barierą, którą trzeba pokonać by uzyskać świadome OBE. Nie jest to łatwe i wymaga dużo kontroli, tak samo jak i dużo wiary w to, że te ciężkie odczucia fizyczne podczas wczesnych projekcji nie zrobią ci nic złego. Te odczucia mogą być niezwykle fizyczne i gwałtowne, zwłaszcza podczas kilku pierwszych prób wyjścia, ale stopniowo będą się zmniejszały podczas kolejnych projekcji.

Fizyczne serce naprawdę nie przyspiesza bicia przez próbę świadomej projekcji, chociaż często zdecydowanie czujesz tak szybkie pulsowanie, jakby zaraz miało wyskoczyć z piersi. To odczucie gonitwy serca jest spowodowane przez pracę czakry serca, która dostarcza energii potrzebnej na wytworzenie i uwolnienie wehikułu czasu rzeczywistego. Trudność tutaj jest spowodowana przez ciało czasu rzeczywistego, próbujące wynieść obudzoną kopię świadomości poza ciało. To jest coś zupełnie innego niż naturalna projekcja senna, a to może spowodować nawet ekstremalne odczucia przemieszczania energii, które często są odczuwane jako ekstremalne odczucia fizyczne.

Serce może rzeczywiście przyspieszyć, kiedy czakra sercowa staje się w pełni aktywna, jeśli osoba się tego przestraszy. Strach i panika mogą spowodować odczucia podobne do objawów przyspieszonego rytmu serca - brak oddechu, zawroty, nudności, skurcze, bóle itp. Najlepszym sposobem na przebrnięcie przez to jest skoncentrowanie wszystkiego na wspinaniu się po LINIE i wydostaniu się z ciała 'najszybciej' jak to możliwe, zupełnie ignorując odczucie przyspieszonego rytmu serca i ciężkich wibracji w całym ciele. Im wcześniej osoba wydostanie się z ciała, tym szybciej to się skończy. Te ciężkie odczucia mogą być złagodzone, i to w znacznym stopniu, przez regularną medytację i pracę z energią, co stopniowo rozwija ciało energetyczne, umożliwiając mu zapewnienie energii wymaganej do świadomej projekcji i poradzenie sobie z nią. Łagodne i szybkie wyjście z fizycznego ciała jest jednakże najlepszym sposobem na ominięcie tych doznań.

Proszę zwrócić uwagę na to, że nie wszyscy doświadczają ciężkich odczuć przy wyjściu, ale dużo lepiej jest być przygotowanym na najgorszą możliwość, niż dać się zaskoczyć i przestraszyć, niwecząc idealną projekcję. Ciężkie odczucia wyjścia, same w sobie, mogą wywołać psychologiczny strach i sprawić, że każda następna próba dokonania projekcji będzie trudniejsza do osiągnięcia. To jest tak, jakbyś odskoczył przez instynktowny odruch szcztokując wrażliwy ząb, nawet długo po tym, jak został wyleczony i już przestał boleć.

Strach przed nieznanym środowiskiem pozacielesnym

Strach przed środowiskiem pozacielesnym nie jest łatwy do pokonania. Jest on spowodowany strachem przed nieznanym i większości osób dotyka to w jakimś stopniu przy kilku pierwszych próbach wyjścia. Ten rodzaj strachu odnosi się do naturalnego strachu przed ciemnością, z którego muszą wyrosnąć wszystkie dzieci. Ten rodzaj strachu mija stopniowo, jako że przywykasz do odczuć związanych z projekcją i ze środowiskiem pozacielesnym poprzez własne, stopniowe doświadczenie. Osoba początkująca musi być odważna i kontrolować oraz ignorować ten strach, choćby tylko przez chwilę. Nawet silnie odczuwając strach, trzeba go zignorować i kontynuować próbę OOB. Kiedy już wyjdzie się z ciała, pokona się pierwszą dużą barierę odnośnie OOB i następnym razem poziom strachu znacznie się zmniejszy. Jednym z najlepszych sposobów na pokonywanie tego rodzaju strachu jest stawanie się stopniowo coraz bardziej zaznajomionym ze środowiskiem pozacielesnym poprzez wielokrotne projekcje.

Wyjście z ciała, nawet jeśli krótkie i dokonane po raz pierwszy, jest najważniejszym celem dla każdej osoby dokonującej projekcji. To sprawi, że środowisko pozacielesne będzie dużo bardziej realne i następnym razem łatwiej osiągalne. Nawet, jeśli osobie uda się świadome wyjście tylko kilka razy, to pamięć i 'rzeczywistość' OOB będą już na zawsze w nią wpojone. Wiedza, że może istnieć poza swoim ciałem fizycznym i pozostać nietknięta, żywa i funkcjonująca, pozostanie w niej na zawsze. Samo to może znacznie pomóc w zmniejszeniu obawy przed śmiercią, a nawet bólu i żalu odczuwanego po utracie kochanej osoby. OOB zapewnia nabycie własnego doświadczenia odnośnie tego, jak to jest umrzeć. Bo czymże jest śmierć, jeśli nie ostatnią projekcją z ciała? Jeżeli doświadczysz OOB, to np. po śmierci nie będziesz siedział w obce miejsce lub doświadczał czegoś zupełnie nieznanego. Będzie to po prostu powtórzenie (choć trochę bardziej ostateczne) czegoś, czego już wcześniej doświadczyłeś.

Dokonywanie projekcji w ciągu dnia jest najlepszym sposobem na szybkie pokonanie strachu przed środowiskiem pozacielesnym. Nie ma nic strasznego w lataniu poza ciałem w jasny, słoneczny dzień. Mówiąc w skrócie - jest to niezwykle radosne doświadczenie. Czy zastanawiałeś się kiedyś, jak to jest latać jak Superman? I jeśli martwisz się napotkaniem czegoś przerażającego: nigdy nie widziałem, ani też nie słyszałem o jakimkolwiek rodzaju negatywnej lub problematycznej istoty, nawet z tych psotnych rodzajów, które działałyby w pełnym słońcu. Chociaż możliwe jest jednak natknięcie się na takie rzeczy wewnątrz budynku, to szanse na to są wyjątkowo znikome, jeżeli osoba zaraz po wyjściu natychmiast skieruje się na zewnątrz, na powietrze i na światło słoneczne. Wykonanie tego szybko, natychmiast po wyjściu, może też przerzucić osobę od razu do wymiarów astralnych, co znów znacznie redukuje prawdopodobieństwo napotkania czegoś przerażającego.

Obawy i strach wytworzone przez religię

Wiele osób obawia się, że doświadczając OOB łamie Boskie prawa lub narusza jakieś zasady Biblii. NIE istnieją żadne bezpośrednie biblijne odnośniki, które mówiłyby, że projekcja jest czymś niepoprawnym, złym ani też nie odradza jej. Tak naprawdę, to istnieje wiele odniesień wewnątrz Biblii, które wspominają o OOB, np. jeżeli mnie pamięć nie myli, to Św. Paweł o tym, kiedy opowiada o mistycznym doświadczeniu jednej osoby: "nie potrafię powiedzieć czy wewnątrz, czy poza ciałem".

Kolejnym argumentem przeciwko OOB jest stwierdzenie, że skoro nie ma nic o tym w Piśmie Świętym, to musi to być złe. Jednakże większości dokonań technicznych dzisiejszego świata też nie ma w Biblii, co wcale nie znaczy, że są one w jakikolwiek sposób złe.

OUBE to czarownictwo, ponieważ czarownice mają OUBE, więc to musi być złe - to jest kolejny popularny argument przeciw OUBE. Cóż, można też powiedzieć, że lot samolotem jest zły, bo Hitler też latał samolotem, czy też, że noc jest zła, bo czarownice są nocą najbardziej aktywne, albo też środki wybuchowe są złe, bo niektórzy ludzie robią z nich bomby do krzywdzenia ludzi.

Oto mój sposób patrzenia na te sprawy: Bóg stworzył niebo i wszechświat, i wszystko, co się w nich znajduje. Jego stworzenie jest doskonałe i nic nie zostało przeoczone, aż do najmniejszych atomów. Bóg stworzył także w człowieku połączenie ciała fizycznego i subtelnego ciała energetycznego i wewnątrz Jego zamysłu leży potencjał naturalnego, wielowymiarowego rozszczepienia umysłu, które przydarza się każdemu ilekroć śpimy. Zdolność osiągania świadomego doświadczenia poza ciałem jest naturalną zdolnością i, chociaż dla wielu ludzi jest to trudne do osiągnięcia, każdy ma potencjał dla tej zdolności. Myślę, że gdyby Bóg nie chciał, aby ludzie mieli OUBE, to stworzyłby nas trochę inaczej i uczynił projekcję niemożliwą. Inne myślenie jest twierdzeniem, że Bóg się pomylił, co oznacza, że Bóg jest omylny, co jest zdecydowanie niereligijne i prawdopodobnie przeczy wszystkim znanym prawom religijnym i biblijnym. Moje życiowe doświadczenie doprowadziło mnie do szczerzej wiary w to, że Bóg jest mądry i że ON nigdy nie popełnia błędów.

Wołanie o pomoc

Możliwe jest wołanie o pomoc skierowane do innej osoby poza ciałem podczas próby projekcji bądź też wezwanie kogoś do spotkania się z tobą po tym, jak wyjdiesz z ciała. Kiedy już wejdiesz w stan transu lub poczujesz się ciężki i bliski zapadnięcia w sen, mentalnie kilkakrotnie zawołaj imię tej osoby tak głośno, jak tylko potrafisz. Jeżeli ta osoba jest poza ciałem, to zdecydowanie cię usłyszy, niezależnie od tego gdzie jest i jak daleko się znajduje, zostanie przyciągnięta do ciebie. Jeżeli ta osoba jest doświadczona, może być w stanie pomóc ci wyjść z ciała.

Inna osoba dokonująca projekcji może pomóc w odmienny sposób, jednakże nie będzie w stanie 'wyciągnąć' nikogo z ciała. Każda taka próba zostanie odebrana przez daną osobę jako cielesny atak psychiczny/energetyczny (bardzo nieprzyjemne zimne dreszcze itp.), co przerwie delikatny stan 'osiągania projekcji'. Osoba poza ciałem może najlepiej pomóc innej osobie, czekając na jej naturalną projekcję (projekcję senną) i uświadamiając ją, że właśnie jest poza ciałem, a także może pomóc jej to zapamiętać. Dobrą radą w tym miejscu jest wskoczenie z powrotem do ciała fizycznego krzyżując: "Zrobiłem to!", aby pomóc utrwalić jej wspomnienia z OUBE.

Często, kiedy zachodzi naturalna projekcja, ciało czasu rzeczywistego wypłynie powoli z ciała fizycznego i będzie unosiło się tuż nad nim, naśladowując jego pozycję snu. Ciało czasu rzeczywistego jest wtedy w stanie snu, tak samo jak fizyczne ciało i umysł. Pomocna osoba poza ciałem może najlepiej pomóc danej osobie osiągnąć OUBE, delikatnie budząc jej śpiące ciało czasu rzeczywistego i ponaglać ją do powrotu do fizycznego ciała, zanim zapadnie w zbyt głęboki sen. Jeżeli już się tak stało, można kontynuować połączoną projekcję. W tym przypadku sugeruję, aby nowicjusze co jakiś czas wracali do swojego fizycznego ciała i bacznie uważali na czas. Mogą się potem upewnić, że znajdują się w pobliżu i są gotowi do wejścia do ciała fizycznego krzyżując: "Zrobiłem to!", w chwili, w której budzik zacznie dzwonić i kiedy będą czuli pierwsze szarpnięcia ze strony ciała fizycznego, które zaczyna wciągać ich w celu reintegracji.

Duchy

Osobiście nie radzę przywoływać nieznanych duchów lub przewodników do pomocy przy projekcji, chyba że wie się dokładnie kogo lub co cię przywołuje i jest się w stanie sprawdzić ich wiarygodność co do tego, kim lub czym są. Ślepe wołanie o jakąkolwiek pomoc z jakiegokolwiek miejsca niesie ze sobą ryzyko przyciągnięcia niechcianej uwagi niepożądanego astralnej dzicy i szkodliwych duchowych istot. Większość inteligentnych rodzajów astralnej dzicy i istot duchowych zdaje się wymagać pewnego rodzaju 'pozwolenia', zanim będą mogły wkraczać w życie żywej osoby. Ślepe wołanie o pomoc może zapewnić istocie 'pozwolenie' jakiego potrzebuje, chociaż dość ogólne. A kiedy już da się zezwolenie w takim jak ten przypadku, to nie można go łatwo cofnąć. To jest, jak wierzę, rzeczywiście bardzo niebezpieczna praktyka - celowo prosić o pomoc nieznaną istotę duchową - jako że wszelki

rodzaj zaproszenia lub prośby o pomoc może sprowadzić negatywne istoty, które będą ci sprawiać problemy. Jednakże przywoływanie aniołów nie niesie ze sobą tych samych przeciwwskazań, jak ślepe przywoływanie nieznanych duchów.

Modlitwy do Boga (w jakąkolwiek Jego formę wierzysz) proszące o Jego ochronę i pomoc są wysoce zalecane i nie niosą ze sobą ryzyka. Bardzo zalecam odmówienie szczerzej modlitwy przed każdą projekcją, nawet jeśli to jest kilka słów, niezależnie od wierzeń i religii - lub nawet przy ich braku. Modlitwy są najbardziej skuteczne, kiedy odmawia się je z głęboko zrelaksowanego, wyciszzonego stanu mentalnego, np. podczas stanu transu.

Jeżeli duch jakiegoś rodzaju manifestuje się podczas OOB, a osoba dokonująca projekcji nie jest pewna czy jest on prawdziwy, czy nie, prostym testem jest poproszenie go o odejście i zostawienie cię w spokoju oraz o powrót w innym czasie, gdy się go przywoła. Jeżeli duch nie odchodzi lub sprzecza się z tobą, mówiąc, że on wie lepiej, co jest dobre dla ciebie itp., wtedy jest praktycznie pewne, że ten duch nie jest tym, za kogo się podaje.

Istnieją konkretne umiejętności, których powinna nauczyć się każda osoba chcąca osiągać OOB w każdej chwili. Nie istnieją żadne bezpieczne skróty do osiągnięcia projekcji. Najlepiej jest myśleć o trudnościach związanych ze świadomym OOB jako o naturalnych barierach. Barierach, które istnieją z konkretnego powodu i które niemądrze jest omijać. Jeżeli istnieje przyjazny duch lub przewodnik związany bądź zainteresowany postępami danej osoby i pomaganiem jej, będzie on wiedział dokładnie, co dana osoba robi i kiedy tego próbuje. Jeżeli są chętni i mogą pomóc w nauce projekcji, to zrobią to, bez żadnej prośby ze strony danej osoby.

Trudności w osiągnięciu świadomego OOB są naturalnymi barierami i niemądrze jest omijać lekcje, które je zawierają oraz umiejętności, które trzeba nabyć, aby je pokonać. Te umiejętności: głęboka fizyczna relaksacja, oczyszczanie umysłu, koncentracja, trans, działania świadomością ciała, wznoszenie energii i zdolność przewyciężenia lęku, są koniecznymi wymaganiami dla udanego i bezpiecznego działania poza ciałem. W skrócie, jeśli nie potrafisz wyjść z ciała o własnych siłach, to znaczy, że w tym czasie nie powinieneś dokonywać projekcji. Nie znaczy to jednak, że nie powinieneś próbować, jako że gdy nauczysz się wszystkich wymaganych umiejętności, to spełnisz wymagania dla działań OOB, przekroczysz pierwszą naturalną barierę i będziesz gotów stawiać swoje pierwsze kroki poza swoim ciałem.

Oczy ciała fizycznego

Może się to zdawać oczywiste wielu osobom, ale otrzymałem wiele pytań odnośnie tego tematu. Oczy fizycznego ciała muszą pozostać zamknięte przez cały czas podczas próby dokonywania projekcji. Nie uwierzylibyście ile razy pytano mnie o to :) Widzenie w strefie czasu rzeczywistego i/lub astralne uaktywni się podczas lub tuż przed świadomym wyjściem. Jeżeli projekcja jest zbyt ciemna lub osoba jej dokonująca czuje się niewidoma, sugeruję, żeby użyła pozacielesnej techniki wznoszenia energii, jaka została podana wcześniej. Możliwe jest także stworzenie światła poprzez wizualizację, wizualizując pochodnię, lampę itp. Wiele osób odkrywa, że po prostu muszą poprosić o wzrok, kiedy są poza ciałem i od razu go otrzymują. Innym sposobem na przewyciężenie ciemności jest wizualizowanie dobrze oświetlonego miejsca i użycie metody natychmiastowej podróży, aby się tam znaleźć.

REM (Rapid Eye Movement - gwałtowne ruchy gałek ocznych)

Gwałtowne ruchy gałek ocznych, pospolicie nazywane stanem 'REM', często zdarzają się podczas próby OOB - często, ale nie zawsze. To jest naturalne zdarzenie wyzwalane przez stan transu, kiedy ciało fizyczne jest bardzo zmęczone - kiedy zapada ono w głębszy sen, niż jest to wymagane, ale z ciągle obudzonym umysłem. Stan REM wyznacza idealny moment na osiągnięcie świadomego snu, gdyż właśnie wtedy umysł śnienia staje się aktywny. Jeżeli strach lub inne trudności przeszkadzają w osiągnięciu OOB, to w tym czasie sugeruję skupienie się na osiągnięciu świadomego snu, jako że daje to pewien rodzaj doświadczenia związanego ze stanem pozacielesnym, które pozwoli

przygotować się na późniejsze, pełne, świadome OOB. W tym czasie celowy świadomy sen staje się dobrą alternatywą dla świadomego OOB, zwłaszcza jeżeli aktywność REM przeszkadza i przełamuje koncentrację. Pamiętaj, że świadomy sen może zostać przekształcony w projekcję obszaru czasu rzeczywistego bądź astralną, jeżeli osoba skupi się i 'poczuje' swoje ciało. Wtedy albo powróci do ciała lub w jego pobliżu i będzie można kontynuować pełne OOB lub łatwiej je wtedy uzyskać.

Uwaga o LD: Dobrym sposobem na uzyskanie świadomego snu, jeżeli leżysz w momencie rozpoczynania się stanu REM, jest zaprzestanie próby dokonania OOB, pozostanie rozluźnionym, przekręcenie się na bok (nie na plecy) i wyobrażenie sobie supermarketu, pozwalając sobie zapaść delikatnie w sen. Jeżeli wszystko pójdzie dobrze, to wejdiesz bezpośrednio w świadomy sen bez żadnych przerw w świadomości.

Zamykanie ośrodków energetycznych?

Uwaga od autora: Ten dział zaprzecza, poprawia i zamienia wcześniejsze działy oryginalnego Traktatu - odnośnie zamykania podstawowych ośrodków energetycznych po ich użyciu. Powodem tej sprzeczności jest po prostu to, że moje ciągle badania doprowadziły mnie do lepszego zrozumienia ciała energetycznego i zasad jego działania - doświadczenie nauczyło mnie w tym przypadku :) czegoś zupełnie innego

Po jakimkolwiek rodzaju pracy energetycznej tradycyjnie uważa się, że ważne jest zamknięcie wszystkich ośrodków energetycznych, które były stymulowane lub otwierane. Podczas gdy ten pomysł wydaje się mieć pewne pozorne zalety, to doszedłem do wniosku, że jest to całkowicie nielogiczne działanie. Żadne zlokalizowane działanie świadomości lub wizualizacji nie spowoduje dezaktywacji lub zamknięcia ośrodka energetycznego (czakry). Dotyczy to wszystkich rodzajów ośrodków energetycznych zarówno drugorzędnych, jak i podstawowych. Doświadczenie mówi mi, że niezależnie od tego, jak wykonuje się działanie świadomości w miejscu ośrodka energetycznego, to zawsze spowoduje ono stymulację. Błędem jest myśleć, że jakieś działanie świadomości lub wizualizacji może skutecznie zamknąć bądź dezaktywować ośrodek energetyczny. To jest trochę, jak rozdmuchiwanie ognia z iskry (nieaktywnego ośrodka energetycznego) za pomocą działania stymulującego (przekształcając iskry w aktywny ośrodek energetyczny - płomień) i potem próbować zgasić ten sam płomień, dmuchając na niego z drugiej strony. Niezależnie od tego, jak się to wykonuje, to zawsze będzie podsycalo ogień.

Biorąc to pod uwagę: Większość popularnych metod otwierania czakr polega na wizualizowaniu małych drzwi lub pary zasłon otwierających się w miejscu czakry. Kiedy już się to wykona, czakrę uważa się za 'otwartą'. Ta metoda jest po prostu odwrotnością do 'zamknięcia' tej czakry na koniec sesji. Kiedy zostały w wizualizacji zamknięte, czakrę uważa się za 'zamkniętą'.

Podstawowe czakry są skomplikowanymi, niefizycznymi wirami energii, mniej więcej o wielkości śródręcza, każda z wieloma funkcjami. Jeżeli przyjrzy się, jak wizualizacyjna technika otwierania 'drzwiczek' wpływa na tak potężną strukturę energetyczną, to staje się całkiem oczywiste, że odwrócone działanie 'zamykania' prostych drzwi będzie miało efekt znikomy lub nie będzie miało żadnego. Nie będzie też działało w oczekiwany sposób. Jeżeli rozumiesz, jak działa świadomość ciała i wyobrażanie dotyku (TI), opisane w Traktacie (a szczegółowo opisane w NEW - Nowe Drogi Energii, przyp. tłum.), staje się jasne, że to podejście jest trochę chybione. Zarówno metoda otwierania, jak i zamykania, dotyczy działania wizualizacją bądź świadomością ciała w miejscu głównej czakry. Tak więc zarówno otwieranie, jak i zamykanie, spowodują pewien stopień stymulacji. Nie da się przyrównać podstawowych ośrodków energetycznych do zwykłych urządzeń mechanicznych, nie da się ich wyłączyć lub zamknąć przez jakiegokolwiek działanie wizualizacji bądź świadomości.

Ośrodki energetyczne nie są - myślę, że to ukazałem - prostymi drzwiami, które można otworzyć i zamknąć dobrą wolą i odrobiną wizualizacji. Niektórzy ludzie mogą dyskutować na ten temat, gdyż według popularnego rodzaju teorii New Age i literatury na ten temat ośrodki energetyczne tradycyjnie powinny być zamykane po użyciu.. Moja logika oparta jest na powtarzanych eksperymentach. Ośrodki energetyczne po prostu nie mogą być dezaktywowane lub zamykane w ten sposób. Jeżeli dana osoba

myśli, że jej się to udało, to odkryje, że był to jedynie wyjątkowy zbieg okoliczności i że ośrodki energetyczne dezaktywowały się same. W większości przypadków podstawowe ośrodki energetyczne zaczną dezaktywować się bardzo szybko od momentu przerwania relaksu, kiedy przywrócona jest zdolność ruchu ciała fizycznego i zwykle poziomy mentalnej aktywności.

Jednakże odwrócenie 'wznoszenia' energii i ściąganie energii w dół poprzez nogi (nie poprzez podstawowe ośrodki), pomaga zmniejszyć aktywność w podstawowych ośrodkach energetycznych. To odwrócone działanie wznoszenia energii nie zawiera żadnej bezpośredniej stymulacji czakr i zmniejszy ilość energii wpływającej do ciała energetycznego, zwłaszcza poprzez nogi. Zmniejsza to ilość energii dostępnej dla podstawowych ośrodków energetycznych, zmniejszając przez to do pewnego stopnia ich aktywność. To jednakże nie zawiera żadnego działania świadomości skupionego w miejscach podstawowych ośrodków.

Podstawowe i drugorzędne ośrodki energetyczne naturalnie zmniejszają poziom aktywności, kiedy przerwany zostanie relaks, jak również gdy wstrzyma się ich stymulację lub używanie. Najlepszym sposobem na dezaktywowanie ośrodków energetycznych jest zaprzestanie ich stymulowania bądź używania. Wstrzymają one także swoje działanie, kiedy staną się energetycznie wyczerpane. Zdarza się to, gdy wspomagające obwody ciała energetycznego zostają zamknięte, stają się wyczerpane lub z jakiegoś innego powodu stają się niezdolne do dostarczania wymaganego przepływu energii, potrzebnego do utrzymania podstawowych ośrodków energetycznych w ich aktywnym stanie.

Uwaga: Jeżeli po sesji rozwojowej lub próbie dokonania projekcji nie czujesz żadnego zauważalnego poruszania energii lub aktywności w podstawowych ośrodkach energetycznych, to powinno się je pozostawić samym sobie. Próba redukcji aktywności powinna być podejmowana tylko wtedy, gdy trwające odczucia w czakrach są wyraźne lub stają się kłopotliwe czy niewygodne. Jeżeli pozostawi się je samym sobie, tzn. kiedy przerwie się stan relaksu i przywróci fizyczny ruch i aktywność, dezaktywują się w naturalny sposób bardzo szybko.

Sposoby na redukcję aktywności podstawowych ośrodków

1. Odwróć wznoszenie energii w samych nogach i ramionach, wypychając energię w dół i poza ciało.
2. Przestań skupiać się na podstawowych ośrodkach energetycznych.
3. Przełam mentalną relaksację i trans oraz przywróć normalny ruch fizyczny i mentalną aktywność. Porusz się, wstań, rozmawiaj, przeciągnij się i przywróć pełną cyrkulację i ruch.
4. Przekręć się i idź spać - jeżeli jest to możliwe.
5. Zjedz jakąś przekąskę lub posiłek.
6. Przyciśnij i przytul poduszkę do nadmiernie aktywnego ośrodka, potem idź spać lub zrób sobie drzemkę.
7. Energicznie potrzyj, rozmasuj lub poklep miejsce nadmiernie aktywnych ośrodków energetycznych.
8. Ćwiczenia fizyczne, tj.: chodzenie, jogging, pływanie, aerobik itp.
9. Weź prysznic - zimny, jeśli jest to konieczne.

Kombinacje powyższych czynności zmniejszą lub zatrzymają aktywność ośrodków energetycznych.

YOYO - technika OBE

Kluczem każdej techniki OBE jest uzewnętrznienie świadomości ciała poza fizycznym ciałem i szybkie wyzwolenie odruchu projekcji, podczas gdy osoba pozostaje mentalnie obudzona. To, chociaż jest prostym działaniem świadomości, może jednakże być dla większości osób niezwykle trudne do utrzymania dłużej niż kilka sekund. Jeżeli jednak robi się to krótko, lecz rytmicznie i bez przerwy, przez wystarczająco długi czas, to także zadziała, wywołując odruch projekcji.

Poniżej jest zarys nowej techniki, którą nazywam YOYO. Używałem jej osobiście i zdaje się ona mieć prawie tak dużo plusów, jak technika Liny, lecz dla większości ludzi YOYO jest znacznie prostsze. Ta

metoda stanowi dobrą alternatywę, jeżeli masz problemy z LINA. Może być także użyta jako dobre przygotowanie dla próby OOBE. Pomaga 'poluźnić' duplikat projekcyjny, nawet jeśli używa się innej techniki do właściwego wyjścia.

1. Wprowadź się w głęboko zrelaksowany stan lub w stan transu, jeśli jest to możliwe, tak jak normalnie przygotowujesz się do techniki OOBE.
2. Wybierz cel na suficie lub ponad łóżkiem, albo na ścianie, jeśli używasz krzesła. To może być oświetlenie lub obraz (cokolwiek) lub możesz przykleić mały kawałek papieru nad sobą.
3. Stań na krześle (uważaj, żeby nie spaść) i poczuj, jak to jest mieć twarz blisko przy tym celu. Poczuj zmienioną przestrzennie lokalizację. Poczuj, jak odczuwasz tą nową pozycję (blisko celu). Poczuj, gdzie są teraz: podłoga, łóżko, meble, drzwi i okna. Zapamiętaj, jakie to 'uczucie' być w takiej pozycji, blisko celu.
4. Zamiast używać LINY, przenieś swoją świadomość poza ciało i pchnij ją do celu, tak jakby był on obok twojej twarzy. Wyobraź sobie i poczuj się, jakbyś tam był, tuż obok niego. Przytrzymaj tam swoją świadomość tylko przez sekundę i potem ściągnij swój punkt świadomości z powrotem do ciała. Poczuj, jakbyś się poruszał do góry, do celu i na krótko poczuj zmianę przestrzennego umiejscowienia w pokoju, kiedy twoja świadomość ciała zmienia miejsce. Poczuj, jak pokój wraca znowu do normalności, kiedy ściągasz swoją świadomość z powrotem do ciała.
5. Przenoś swoją świadomość w przód i w tył, pomiędzy celem i twoim ciałem, w mniej więcej sekundowych odstępach (lub innych, które są dla ciebie bardziej naturalne). Próbuj wytworzyć naturalny rytm, do środka i na zewnątrz, do środka i na zewnątrz, na okrągło.
6. Kiedy już przyzwyczaisz się do tej techniki, lekko zwiększ swój czas przy celu. Zawsze utrzymuj ten czas wystarczająco krótkim, aby wygodnie i udanie powtarzać to działanie, na okrągło, z łatwością. To wymaga koncentracji, ale jest dość proste, kiedy już się to "złapie".
7. Utrzymuj rytm, a wyzwoli to odruch projekcji tak samo jak LINA.
8. Zamieniaj tę technikę na inne techniki OOBE, takie jak: LINA, wyturlanie się z ciała, poczucie siebie unoszącego się poza ciałem, przeniesienie świadomości itp. Możesz na przykład wyzwolić stan projekcyjny, odczuwać wibracje itp., ale będzie ci łatwiej dokończyć wyjścia używając LINY lub wyturlania się z ciała, a może jeszcze innej twojej ulubionej metody.

Przyspieszone bicie serca, dezorientacja i ucisk

Moim zdaniem dezorientacja i ucisk głowy podczas zmagania z OOBE wywodzą się z wymuszonego rozwoju bioenergetycznego, spowodowanego przez próbę dokonania wyjścia. Wszelkie problemy tym spowodowane opadną w przeciągu kilku dni. Nie polecam dokonywania dalszych prób, aż nie będziesz ponownie czuł się w pełni normalnie. Rzeczy muszą się dostosować i rozwinąć w odpowiedzi na to, co się stało - podobnie jak mięśniowi trzeba dać czas na uleczenie się i rozwinięcie po tym, jak zostanie nadwyrężony i naciągnięty.

Zakładanie, że czakra serca nie dostaje wystarczającej energii, co powoduje przyspieszone bicie serca podczas próby dokonania OOBE, wydaje się, że jest logicznie uzasadnione, jednak nie jest to do końca prawdą. Jest to dużo bardziej skomplikowane, niż się zdaje.

Kiedy przerywasz projekcję wytwarzaną przez działanie świadomością ciała, np. LINA, i obserwujesz zwalnianie pulsowania w czakrze sercowej, to właściwie złagodziłeś nacisk, który zmuszał ciało energetyczne do wytworzenia twojego duplikatu projekcyjnego. To zmniejsza pobudzenie czakry serca i przez to spowalnia jej aktywność.

Czakra sercowa jest zmuszana do dostarczenia dużej ilości energii, aby wytworzyć duplikat projekcyjny podczas świadomie wytworzonej próby dokonania OOBE. Nadmierna aktywność czakry serca i wszystkie inne ciężkie odczucia wyjścia są spowodowane przez obecność obudzonej świadomości, co powoduje narastanie olbrzymich ilości konfliktów bioenergetycznych. Wspierając tę teorię - pomyśl, jak łatwo dokonujesz projekcji poza ciało, kiedy twój umysł śpi i jest wyłączony z bioenergetycznej równowagi? Kiedy śpisz, wysuwasz się z ciała czując jedynie łagodne, krótkie odczucie opadania. W

Traktat o OBE - Część VIII

najgorszym przypadku ten poziom odczuć wyjścia sprawi, że złapiesz się brzegów łóżka, zwłaszcza kiedy odpływasz w sen i wracasz, zanim naprawdę zaśniesz.

Kiedy obudzona świadomość jest obecna podczas próby dokonania OOB, narastają prawdziwe 'komplikacje wewnętrznej świadomości'. Twój obudzony umysł zmienia całą równowagę i niezwykle nacisk zostaje nałożony na bioenergetyczny mechanizm działania projekcji. Musi pracować w "nadgodzinach", aby dostarczyć energię potrzebną do wytworzenia sobowtóra projekcyjnego, gdy obecna jest obudzona świadomość. Bioenergetyczny mechanizm projekcji musi pokonać świadomą kontrolę obudzonego umysłu nad ciałem fizycznym i 'napięciem', które jest automatycznie wytwarzane.

Przez częściową prawdę mam na myśli to, że czakra serca przyspiesza, kiedy nałożone są na nią zwiększone wymagania energetyczne. Może to mieć miejsce podczas OOB, gdy duplikat projekcyjny celowo ściąga więcej energii od swojego fizycznego/eterycznego odpowiednika, który energetycznie utrzymuje duplikat projekcyjny przy pomocy Srebrnego Sznura. Zauważalnie cięższe pulsowanie będzie odczuwane z wnętrza samej klatki piersiowej. To jest szczególnie zauważalne podczas OOB czasu rzeczywistego z bliskiej odległości, mniejszej niż 6 metrów, i łagodnie przy zwiększaniu dystansu.

Ale kiedy podczas próby osiągnięcia świadomego OOB pulsowanie ośrodka serca przyspiesza (co jest zwłaszcza zauważalne podczas wczesnych OOB i prób jego osiągnięcia), jest to znak, że obudzona świadomość znacznie utrudnia cały ten proces.

Poza nieuniknioną obecnością obudzonej świadomości (co musi być pokonane poprzez ciągłe powtarzanie prób dokonania OOB oraz prosty rozwój bioenergetyczny, to większość problemów narasta z powodu braku głębokiej fizycznej relaksacji. To jest najbardziej powszechny błąd i ogólna przyczyna powstających problemów. Ogromna większość osób chcących dokonać projekcji nie uzyskuje wystarczającego stanu głębokiej fizycznej relaksacji przed próbą dokonania OOB i w rezultacie doświadczają oni ciężkich odczuć wyjścia i problemów.

Nic z tego! Możesz powiedzieć: "Jestem w pełnym transie, więc muszę być wystarczająco głęboko fizycznie zrelaksowany, aby mogła zajść projekcja". Cóż, podczas gdy jest to zrozumiałe założenie, to pomyślcie o tym: całkiem możliwe jest uzyskanie głębokiego stanu transu (zazwyczaj zbyt głębokiego na łatwe OOB), podczas gdy fizyczne ciało wciąż przejawia fizyczne napięcie, które przeszkadza w funkcjonowaniu mechanizmu projekcji. W podobny sposób jest też możliwe zapadnięcie w sen, kiedy jest się w stanie pełnego stresu i napięcia. Na przykład potrafię osiągnąć pełny stan transu stojąc lub nawet chodząc, co oczywiście pociąga za sobą fizyczne napięcie, a co za tym idzie przeszkodzi w próbie dokonania OOB, jeśli bym tego w tym czasie spróbował.

Sugeruję spędzenie co najmniej kilku tygodni tylko na ćwiczeniu głębokiej fizycznej relaksacji i pracy z transem. Pracuj nad tym oddzielnie od prób dokonania OOB, najlepiej w chwilach, gdy jesteś bardzo rozbudzony, np. z rana. To sprawia, że relaksacja i praca z transem jest dużo trudniejsza, ale ma za to dużo więcej korzyści odnośnie rozwoju.

Jeżeli po zastosowaniu poprzedniej porady nadal masz problemy, to za czynnik przeszkadzający ci w zapamiętywaniu twoich OOB uznałbym rozszczepienie umysłu. Jeżeli doświadczasz wibracji i innych odczuć przed odczuciem przyspieszonego bicia serca, to możliwe, że już udała ci się projekcja, ale przegapiłeś moment wyjścia - co oznacza, że po tym, jak twój duplikat projekcyjny już wyszedł, twój aspekt fizyczny/eteryczny kontynuował próbę dokonania projekcji. W tych okolicznościach projekcja jest niemożliwa, gdyż ciało eteryczne nie może opuścić swojego fizycznego odpowiednika, podczas gdy OOB właśnie ma miejsce.

Emocje i powrót

Emocjonalny ładunek w fazie powrotu jest niezwykle ważny, jako że wzmacnia wspomnienia z OOB. Jeżeli to rozszczepienie umysłu jest odpowiedzialne za nieudane próby dokonania OOB, a najprawdopodobniej jest, oznacza to, że wspomnienia istniejące w ciele fizycznym/eterycznym nie

Traktat o OBE - Część VIII

pozwalają wspomnieniom z OOBEm na zapisanie ich po powrocie. Naturą fizycznego mózgu jest zapisywanie tylko jednych wspomnień z pojedynczego odcinka czasu. Podczas OOBEm obecne są dwa oddzielne zestawy wspomnień - te z ciała fizycznego/eterycznego i te z duplikatu projekcyjnego. 'Najsilniejsze' wspomnienia po OOBEm staną się odtwarzalną pamięcią. Wspomnienia ciała fizycznego/eterycznego mają większy wpływ na fizyczny mózg, jako że te wspomnienia są automatycznie zachowywane, jako normalne zachowywanie fizycznej pamięci.

Aby nastąpiło ściągnięcie wspomnień z OOBEm i nadpisanie nimi pozostałych wspomnień, muszą być one silniejsze i posiadać większą moc niż istniejące wspomnienia. Emocje mogą być użyte do wzmocnienia wspomnień z OOBEm, aby nadać im większy nacisk do wywarcia na fizycznym mózgu. Dzieje się tak z tego powodu, że przerażające, ekscytujące lub bardziej dramatyczne OOBEm są dużo łatwiej zapamiętywane niż zwyczajne.

Pamiętam, jak podczas moich pierwszych dni osiągnięcia OOBEm (kiedy zacząłem robić to celowo), latałem dookoła mojego fizycznego ciała, starając się odkryć, dlaczego nie udawało mi się i traciłem wspomnienia z OOBEm przez większość czasu. Próbowałem dokonać OOBEm prawie każdej nocy, ale udało mi się tylko kilka razy w ciągu roku. Wtedy mój duplikat projekcyjny nie miał żadnych problemów z wyjściem z fizycznego ciała. Zastanawiałem się dlaczego, skoro było to takie proste, nie pamiętałem więcej swoich OOBEm. Wtedy przypomniałem sobie, jak podniecony byłem podczas i po tamtych OOBEm, i zacząłem się zastanawiać: "Hmmm, może same emocje mają coś wspólnego z przenoszeniem wspomnień z OOBEm razem ze mną do fizycznego ciała?".

Wykonałem udany 'emocjonalny' powrót tej nocy i zapamiętałem moje wnioski odnośnie OOBEm. Od tamtej pory stosowałem to wnioskowanie za każdym razem i przez to osiągnąłem niezliczoną ilość udanych OOBEm. Teraz zawsze 'dziko wykrzykuję' mój sukces, kiedy dokonuję powrotu. Utrzymuję wspomnienia OOBEm bardzo silnie w umyśle i używam wyzwalającego zdania do wzmocnienia efektywnego ładowania pamięci, typu "Zrobiłem to!" lub "Moje dłonie się topiły!" itp. To działa! Zawsze zbliżam się do obudzenia z moim wyzwalającym zdaniem na ustach i z pełnymi wspomnieniami z OOBEm. To naprawdę różnica nie z tej ziemi.

Powodzenia!...Nigdy się nie poddawaj!...Uda ci się, jeżeli będziesz ciągle próbował!