

Jesteśmy ograniczeni w świecie fizycznym, gdyż jesteśmy uwięzieni wewnątrz naszych ciał. Istnieje jednak część nas która może udawać się poza tymi fizycznymi ograniczeniami w podróż poza ciało. Są trzy rodzaje podróży poza ciało. Doświadczenia poza cieleśności lub astralnych podróży gdy „duch” spoczywa w ciele, wciąż połączony z ciałem a potem, po krótkiej chwili powraca do ciała. Duch jest wtedy nadal połączony z organami ciała przez swoiste „srebrne nitki” [pępowina astralna] łączące ciało z duchem. Wyjaśnia to dlaczego ciało nie umiera podczas gdy duch przebywa na zewnątrz. Wielu ludzi doznało wyjścia poza swe ciało w sytuacjach gdy niemal umarli [stan śmierci klinicznej]. Najwidoczniej, powracali do ciała które wciąż było zdolne żyć i zgłaszali swe doświadczenie. Są to tak zwane Doznania Bliskie Śmierci [Near Death Experiences - NDE]. Wiele z osób po doznaniu NDE zmienia swe podejście do życia. Żyją w pokoju, bardziej przepełnieni zrozumieniem życia oraz pojmują do pewnego stopnia co czeka nas po śmierci. Inny rodzaj doświadczenia może być tłumaczony przez niektórych jako reinkarnacja (ponowne wcielenie/kolejne życie po zakończeniu poprzedniego). Ciało umiera, lecz duch istnieje i powraca w następnym ciele [oraz życiu - inkarnacja]. Każdy może doznać doświadczeń poza-cieleśności, tak jak doznało tego wielu ludzi, lecz nie wszyscy starają się to zrozumieć i dotrzeć do sedna zjawiska. Najprostszym sposobem zaznajomienia się z zjawiskiem, będzie podróż astralna. Znajdź wygodny pokój, rozjaśniony lub nawet ciemny. Najlepiej jeśli będzie to spokojne, bezpieczne miejsce gdzie nikt i nic nie będzie cię niepokoić. Połóż się i odpręż, rozluźnij lub zdejm ubranie, oraz usuń wszystko co cię rozprasza. Zamknij oczy i odpręż swe ciało i umysł. Oddychaj łatwo, powoli i głęboko, rytmicznie, usta lekko otwarte. Skup się na pojedynczym obrazie gdy zaczynasz zapadać w sen. Gdy osiągniesz stan graniczący z snem i czuwaniem, pogłęb swe odprężenie skupiając się na ciemności poza twymi powiekami. Skup się na pukcie odległym o około pół metra od twego czoła i powoli rozszerzaj ten punkt do odległości bliskiej bliskiej około dwóch metrów. Wyobraź sobie teraz linię równoległą z twym ciałem. Skup się na tym obrazie, zobrazuj jej drgania i przynieś je do swego czoła. Kontroluj wibracje prowadząc je przez twe ciało, od głowy do palców nóg i ponownie z powrotem. Gdy zdołasz wytwarzać te wibracje/drgania siłą/rozkazami umysłu, jesteś gotów podróżować. By opuścić ciało, skup się na tym jak przyjemnie byłoby wypłynąć/wznieść się ku górze. Skup się na odręczających myślach i twoje ciało astralne zacznie się powoli unosić. Chcąc powrócić do swego ciała po prostu skup się na połączeniu ciała i ducha.

Projekcje Astralne

Projekcje astralne (doświadczenia poza cieleśne - OOBЕ/out of the body experience) są bardzo popularnym tematem w literaturze okultystycznej; Podróże astralne mogą być wykonywane w celu zwiedzenia innych światów i miejsc podczas gdy ciało fizyczne śpi lub być wstępem do pasjonującej idei. Projekcje astralne nie są niebezpieczne. Są tak samo bezpiecznie jak sen. Większość snów jest prawdopodobnie nieświadomymi projekcjami astralnym. Chociaż w tym artykule jest napisane o tym w temacie, projekcje astralne sprawiają wielu ludziom nieco trudności. Największą trudnością jest zapominanie wydarzeń i doznań z snu po przebudzeniu. Nabranie odpowiedniej, owocnej wprawy w projekcjach astralnych wymaga jednak pracy. Współczesna psychologia odrzuca ideę OOBЕ (stanu gdy duch tymczasowo opuszcza ciało fizyczne). Niemniej, idea ta jest bardzo stara. Tybetańczycy posiadają cały system yogi (yoga snu) opierającej się na projekcjach astralnych. Istnieje poważne przypuszczenie że wciąganie do OOBЕ (przynajmniej do pewnego stopnia) następuje kiedykolwiek podczas snienia. Rzeczą odróżniającą to od pełnego OOBЕ jest mętna świadomość podczas doświadczenia i słabego

odwoływania się do tego po obudzeniu.

Wielu ludzi zapomina zupełnie większość swych snów.

Nauczenie się projekcji astralnej wymaga względnej jasności umysłowej i czujności.

Sny są drzwiami do podświadomości która może być używana w intuicji psychologicznej i duchowej oraz czasem dla przeczucia zdarzeń przyszłych (prekognicji).

Treść snów ulega wpływom zewnętrznych oddźwięków i wydarzeń.

Na przykład, głośny hałas zewnętrzny (taki jak pociąg) prawdopodobnie pojawi się także i w waszym śnie (o ile was nie obudzi).

Sny ulegają także wpływom wydarzeń poprzedzającego dnia, waszych nastroi, oraz sugestiom.

Zazwyczaj wszyscy mają sny 4 lub 5 razy w nocy (trwające zazwyczaj około 2 godzin).

Najdłuższe sny pojawiają się tuż nad ranem, gdy wszyscy śpią.

Najbardziej skłonni do pamiętania szczegółów snu jesteście tuż świeżo po obudzeniu się.

Dzięki prowadzeniu notatnika/dziennika snów udoskonalacie odwoływanie się do snów.

Zapisywanie jest najlepsze do tego celu. Także słabe światło[ale nie jaskrawe].

Zasugerujcie sobie kilka razy przed snem „Obudzę się z wiedzą o śnie.”

Później, gdy się obudzicie, spokojnie (czasem po prostu dajcie się ponieść idei) zapiszcie przekaz.

Pamiętajcie by najpierw opisać sen, a później dodać tyle ile tylko się da zapamiętanych szczegółów.

Następnego dnia sprawdźcie [porównajcie] obiektywnie fakty i rozszerzcie je jeśli potraficie (przypominając sobie 'co zdarzyło się przedtem'). Od momentu zapamiętywania snów tym sposobem, będzie wam coraz łatwiej to czynić.

(Jeśli się to wam nie udaje, i 'rzeczywiście' chcecie pamiętać wasze sny), możecie umówić się z kimś kto będzie czuwał przy waszym łóżku cały wieczór z włączonym przyciemnionym światłem.

Wtedy kiedy będzie widzieć wasze oczy przesuwające się w tył i przód - szybkie ruchy oka, oznaka że śnicie - może was budzić i pytać o sprawozdanie/opisanie snu.)

Rodzaje Projekcji Astralnych

Projekcje astralne mogą być podzielone na trzy podstawowe rodzaje:

projekcja umysłowa (myślowa),

projekcja astralna (właściwa)

projekcja eteryczna (ciała eterycznego).

Wasze OOB może się zawierać między nimi.

Projekcja umysłowa jest w rzeczywistości prostym jasnowidzeniem ('rozległym widzeniem') i 'podróżowaniem w umyśle'.

Wyobraźnia gra tutaj kluczową rolę.

Doświadczenie projekcji umysłowej nie jest szczególnie wyraźne, i jesteście raczej tam bardziej świadkami/obserwatorami niż uczestnikami.

Niemniej jednak, projekcja umysłowa jest ważnym wprowadzeniem do projekcji astralnej.

Podczas projekcji umysłowej i projekcji astralnej jesteście w stanie przemieszczać się przez stałe przedmioty [obiekty] lecz nie jesteście w stanie działać na nie bezpośrednio lub przemieszczać je (jeśli są one w fizycznym świecie).

Nie jest tak podczas projekcji eterycznej [istnieje wtedy możliwość wpływu na świat fizyczny].

To, czy jest to podświadomym oczekiwaniem, lub czy też jest to prawdą, projekcja eteryczna która w teorii oznacza przemieszczanie się waszego fizycznego ciała z projekcją (eterycznej lub życiowej części) może być trudne do ustalenia.

Projekcje eteryczne są głównie podróżowaniem w bliskim lub fizycznym świecie.

Są nawet zgłaszane przypadki (bardzo, bardzo rzadkie) w których całe ciało fizyczne [organiczne] jest przenoszone do innego miejsca (teleportacja), lub też przypadki w których fizyczne ciało istnieje i działa w dwóch różnych miejscach jednocześnie (bilokacja/rozdwojenie) !

Lecz naszym głównym zagadnieniem są tutaj właściwe projekcje astralne, i w mniejszym stopniu projekcje umysłowe.

Projekcje astralne i umysłowe nie są ograniczone jedynie do fizycznego świata.

Podróże do umysłowych i astralnych krain są wykonywalne i należą do najczęściej ulubionych.

Zarówno astralne jak i umysłowe projekcje nie są ograniczone jedynie do krainy ziemi bowiem możecie podczas owych projekcji zawitać także na księżyc i planety.

Stany Świadomości

Aktywność elektryczna mózgu została zaobserwowana i sklasyfikowana dzięki EEG (elektroencefalograf).

Sygnaly są pobierane z czaszki przez elektrody, następnie filtrowane i wzmacniane, dając obraz aktywności mózgu.

Aktywność mózgu zawierająca się w specyficznych stanach dla różnych podstawowych stanów świadomości, została podzielona na kilka grup wedle wskazywanych przez częstotliwość fal mózgowych [charakterystyczną dla tych stanów] mierzoną w jednostkach częstotliwości - Hertz [Hz] [ilość cykli/wibracji w czasie jednej sekundy] :

delta—od 0.2 do 3.5 Hz (głęboki sen, stan transu /ekstaza),

theta—od 3.5 do 7.5 Hz (drzemanie/plyki sen, zapamiętywanie),

alpha—od 7.5 do 13 Hz (spokój, zwiększone pojmowanie, medytacja),

beta—od 13 do 28 Hz (napięcie/stres, 'normalna' świadomość).

Jak widzicie, pewne rodzaje odprężenia fizycznego zawierają się w stanach świadomości alfa, theta i delta.

Te stany są faktycznie osiągnięte poprzez głębokie oddychanie, hipnozę, oraz inne techniki relaksacyjne.

OOBE zdarza się podczas przebywania w tych stanach, a najbardziej w stanie delta.

Problemem jest tak naprawdę, jak już powiedzieliśmy, zachowanie świadomości umysłowej oraz spostrzegawczości w trakcie doświadczania owych odmiennych stanów świadomości.

Experymentalne sprawy podłączania do EEG nie ukazują delikatnego rozróżnienia między stanem ospałości a snu; jest to bowiem bardzo stopniowe.

Na progu między snem a zachowaniem świadomości jest senny stan znany jako stan transu hipnotycznego.

OOBE wydaje się przytrafiać podczas tego stanu lub jest jego rodzajem.

Poprzez ostrożne kierowanie stanem hipnotycznym (nie wychodzeniem poza ten stan) jest możliwe wchodzenie bezpośrednio w OOBE.

Podstawowe Techniki OOBE

Większość metod projekcji astralnej to metody warunkowe/kondycyjne.

Pewne rodzaje transu lub odmiennych stanów świadomości są zawsze zajmujące.

Nikt nie potrafi w pełni sterować świadomością w trakcie pełnego czuwania (choć niektórzy mogą uważać iż to potrafią).

Chociaż jest używane wiele technik doprowadzających do projekcji astralnej, zawierają się one do dziewięciu głównych grup.

Podział jest ułożony w sposób wzajemnie zachodzących [zazębiających się] na siebie.

1) Dieta - pewne praktyki żywieniowe mogą pomagać w uzyskiwaniu OOBE, zwłaszcza na początku.

Są to głodówki, wegetarianizm, i spożywanie lekkostrawnej żywności.

Marchewki i surowe jajka są uważane za szczególnie przydatne, lecz wszelkie orzechy są niewskazane.

Przejadanie się także jest niewskazane.

Przed próbą OOBE nie może być żadnego jedzenia.

Jeśli zamierzacie praktykować podczas snu, wskazane jest by od 2 do 4 godzin przed snem nic nie pić (prócz wody) i nic nie jeść.

Ogólnie rzecz ujmując, widzimy tutaj podobne ograniczenia żywnościowe jak dla kundalini-yoga.

2) Postępujące odprężenie mięśniowe - Jest to jedna z podstawowych metod używanych w hipnozie i samo-hipnozie.

Fizyczne odprężenie ciała może towarzyszyć w osiągnięciu tego stanu transu.

Te techniki rozpoczynają się na palcach i ich naprężeniu, a następnie odprężeniu mięśni, postępując na całe ciało.

3) Yoga i techniki oddechu - Yoga, mantra, i sposoby oddychania w podobny sposób prowadzą do fizycznego relaksu.

Praktyka kundalini-yoga jest szczególnie odpowiednia, założeniem jej jest skupienie się na zmianą stanu świadomości.

W rzeczywistości, pobudzenie kundalini wymaga stanu świadomości zbliżonego do OOBE.

4) Wizualizacja - Dotyczy to rodzaju rozszerzonego jasnowidzenia, lub zobrazowanie odległego otoczenia.

Jeśli możecie doświadczać odczuwania obecności tam, tym lepiej.

Chociaż ta technika jest czysto umysłową projekcją, to jednak jest możliwe pogłębianie projekcji umysłowej do projekcji astralnej przez (jak zapewne domyśliście się) wizualizację [zobrazowanie].

Jedna z kilku technik:

a) zobrazuj zamknięte drzwi na pustej ścianie,

b) wyobraź sobie symbol medytacyjny na drzwiach,

c) zobrazuj otwierające się drzwi i wejdź w nie.

J.H. Brennan opisuje podobne techniki, gdzie drzwi są przestrzenne

i ubarwione jak tawta, lub też, wybrana karta tarota jest wizualizowana i studenci wizualizują wejście w nią.

5) Przewodnie wyobrażenie - dość podobne do wizualizacji.

Chociaż w tym przypadku, tutaj jest prowadzenie (lub głos na taśmie) przez znaczenie opisów.

Jak w wizualizacji, umysłowa projekcja jest najbardziej prawdopodobna niż astralna.

6) Ciało Świetliste. Wyobraź sobie kopię (lustrzane odbicie) samego siebie stojące przed tobą.

Następnie przenieś swą świadomość i odczuwanie do kopii ('ciała świetlistego').

7) Silna wola - Rodzaj lub też twórcze doświadczenie wizualizacji

w teraźniejszości.

Jest to szybkie dążenie do projekcji poprzez siłę woli gdy wykonujecie wizualizację.

8) Techniki Monroe'a - seria kroków opracowana przez Roberta Monroe:

a) odpręż ciało, b) wejdź w stan hipnotyczny, c) pogłęb stan, d) rozwiń odczuwanie 'drgań', e) oddziel się od ciała.

Institut Monroe opracował pewne kasety w tym pomocne.

9) Kontrola Snów - Jest to jedna z najważniejszych technik.

Występuje [i wciąga was] gdy śpicie.

Jest kilka sposobów do osiągnięcia tego.

Oliver Fox namawia do wyszukiwania w śnie dziwnych zdarzeń w celu uświadamiania sobie że śnicie.

Student okultyzmu zna wizualizację białego konia który może dotrzeć wszędzie gdzie tylko zapragnie.

Po czasie, gdy koń powracał w jego snach, było to jego własna replika, co faktycznie było snieniem/projekcją.

Don Juan powiedział Castaneda by patrzył na jego ręce podczas gdy on śpi.

Nawet Tarot i Kabała mogą być także używane jako sygnały sennie.

Inną metodą jest mówienie samemu sobie każdej nocy gdy się idzie spać,

"umiem latać"; gdy to zdołacie zrobić, rozpoznacie że śnicie.

Jeśli jesteście świadomi iż śnicie, możecie kontrolować wasz sen/OOBE i udawać się gdziekolwiek chcecie.

Powtarzające się czynności/zajęcia będą także podobnie wpływać na wasze sny.

Na przykład, jeśli jesteście na wyprawie samochodowej i większość dnia jedziecie,

to prawdopodobnie będziecie śnić o jeździe.

Możecie także samodzielnie stwarzać warunki wiedząc że śnicie wielokrotnie powtarzając czynność (na przykład przechadzając się w poprzek pokoju, lub wykonując pewien rytuał magiczny).

Gdy będziecie o tym śnić, wtedy poznacie że śpicie.

Chociaż te wszystkie techniki wydają się być prostymi, niemniej jednak wymagają włożenia nieco pracy i wysiłków.

Projekcje astralne są przede wszystkim nauką.

Świat astralny jest „krajem duchów” do której się przechodzi po śmierci.

Czasem jest możliwe odwiedzanie go przez zmarłych, lub

możecie być wzywani i towarzyszyć tym którzy przeszli na drugą stronę (umarli)

lub też tym którzy pierwszy raz dokonują projekcji astralnej.

W świecie astralnym istnieje wiele duchów, żywiołaków i zjaw.

Osoby zajmujące się magią mogą się tam czuć naprawdę komfortowo.

Tybetańczycy wierzą, iż poprzez wprawę w OOBE, reinkarnacja po śmierci staje się zbędna i już więcej nie doznaje się kolejnych wcieleń [inkarnacji].

Świat astralny jest bardzo zmienny i zależny od waszych myśli.

Swoją wolą można kontrolować swe ruchy w świecie astralnym i jeśli gdzieś podążacie bezwolnie [prąd/dryf astralny], to prawdopodobnie spowodowane jest to waszą wolą.

W trakcie pobytu w świecie astralnym możecie także zwiększać swe doświadczenie i zdolności magiczne.

Pisząc ten kurs chciałbym z góry zaznaczyć swoje stanowisko w sporze trwającym wokół fenomenu nazywanego OoBE (Out of Body Experience), eksterioryzacją, czy po prostu „wychodzeniem z ciała” (spór dotyczy obiektywności/subiektywności tegoż zjawiska).

Mianowicie uważam, iż OoBE jest zjawiskiem obiektywnym i możliwym do udowodnienia (inaczej sprawa ma się z projekcją astralną - wyjściem w "wyższy" poziom astralny, o czym napiszę później), sam bowiem doświadczyłem kilku eksterioryzacji, w których widziałem rzeczywiste zdarzenia i postaci. Jeśli Ty zaś jesteś sceptykiem i uważasz, że OoBE, czy projekcja astralna to tylko subiektywne stany umysłu – nic to nie zmienia. Wykonując ćwiczenia, które przedstawię, prawdopodobnie doświadczysz tych zjawisk – na swój własny sposób.

Zapraszam więc i życzę powodzenia i samych pozytywnych doświadczeń!

Na potrzeby niniejszego kursu postanowiłem podzielić ćwiczenia w następującej kolejności:

1. Teoria a) ciało astralne b) wibracje i paraliż senny
2. Dziennik OoBE, Ćwiczenia wizualizacji a) Dziennik OoBE b) określanie własnego systemu reprezentacji
c) ćwiczenie „zdjęcia” d) wizualizacja w dysocjacji i asocjacji
3. Ćwiczenia transowe a) metoda 3x10 b) Rozluźnianie progresywne, Trening Autogenny c) podwójna dysocjacja
4. Ćwiczenia oczyszczające i energetyzujące a) energetyzacja oddechem
5. Jak przekonać podświadomość do OoBE? a) submodalności, predykaty b) autoanaliza kontrastowa submodalności c) wizualizacja OoBE z podniesieniem submodalności
6. Programowanie linii czasu a) kreślenie subiektywnej linii czasu b) programowanie linii czasu w regresji c) programowanie linii czasu w progresji
7. Ćwiczenia z ciałem astralnym a) pobudzanie ciała astralnego b) biegunowa lewitacja c) Metoda Liny i wirowanie

Część 1 Teoria – krótkie wprowadzenie

a) Teoria astralu i ciało astralne

Na temat OoBE i projekcji astralnej powstało wiele teorii i fenomeny te nadal są prawie niezbadane, mimo, iż pierwsze wzmianki o nich pochodzą sprzed kilku tysięcy lat. Zjawiska były znane w starożytnym Egipcie, Grecji, wykorzystywali je rdzenni mieszkańcy (głównie szamani, magowie, czy mistycy) Polinezji i Indii. Głównym zastosowaniem projekcji astralnej i OoBE był kontakt ze światem duchów, przewidywanie przyszłości oraz kontakt osoby opuszczającej ciało ze swoim Wyższym Ja. Odpowiedź na pytanie czy były to zabobony, czy misteria mające swe odbicie i uzasadnienie w świecie zewnętrznym, obiektywnym, pozostawiam Tobie, czytelniku. Będę jednak wdzięczny, gdy pozostawisz powyższe pytanie otwarte, aż sam doświadczysz OoBE oraz projekcji astralnej i poznasz je na tyle, by przynajmniej sobie udzielić satysfakcjonującej odpowiedzi.

Teorią na której opierał się będę prowadząc niniejszy kurs jest rozwinięta współcześnie teoria Paracelsusa (pełne jego imię brzmi: Paracelsus - Aureolinus Theophrastus Philippus Bombastus von Hohenheim (1493-1541). Paracelsus był średniowiecznym alchemikiem i filozofem. On pierwszy użył terminów „świat astralny” i „ciało astralne”. Dzięki jego pracom, dziś możemy powiedzieć, iż świat astralny jest równoległym

do fizycznego i przylegającym do niego poziomem energetycznym, dużo bardziej subtelnym niż materia. Według najpopularniejszych teorii (np. Eliphas Levi, "Rytuał wysokiej magii") astral kształtowany jest przez nasze myśli, wyobrażenia i emocje i odpowiednio skoncentrowany wpływa reakcją zwrotną na świat fizyczny (bazują na tym bioterapeuci, ezoterycy). Stąd to wzięły się hasła jak np.: „Zmień siebie, a zmienisz świat”.

Świat astralny umownie dzieli się na dwie części:

- tzw. "niski", gdzie poziom ten łączy się z planem fizycznym (tu zachodzi OoBE)
- i tzw. "wyższy", poziom myślokształtów i emocji (tu natomiast projekcja astralna)

Jak więc można eksplorować ten tajemniczy świat astralny, do którego, jeszcze niedawno, wstęp mieli tylko szamani, wtajemniczeni adepti, kapłani i mistycy? Otóż teoria astralu mówi nam, iż każdy przedmiot czy zwierzę, a także i człowiek, posiada własne odbicie w świecie energetycznym, nazywane ciałem astralnym, lub aurą. Przenosząc naszą świadomość właśnie do tego ciała i opuszczając nim ciało fizyczne, osiągamy projekcję astralną lub OoBE.

Co początkujący podróżnik astralny wiedzieć powinien? Otóż musi mieć świadomość tego, iż wychodząc z ciała, wchodzi na, zazwyczaj, zupełnie nieznaną sobie teren. Bardzo przydaje się poprzedzić wyjście sugestią typu: „Po wyjściu z ciała będę całkowicie bezpieczny, spokojny i pewny siebie”, lub modlitwą, czy wezwaniem swoich opiekunów (może być to Anioł Stróż, Zwierzę Mocy, lub po prostu prośba do podświadomości o ochronę, czy zwizualizowanie sobie tarczy astralnej). Kolejną rzeczą jest uznana powszechnie opinia, iż w astralu „podobne przyciąga podobne”. Poprzedź więc każdą projekcję chwilą pozytywnej wizualizacji, czy przypomnij sobie kilka wspaniałych i radosnych momentów ze swojego życia. Pomoże Ci to dotrzeć do najbardziej pozytywnych części swojego (i nie tylko) świata astralnego oraz doświadczyć OoBE, czy projekcji w sposób najbardziej przyjemny i fascynujący.

b) Wibracje i paraliż senny

Termin „wibracje” niemal zawsze pojawia się tam, gdzie mówi się o "wychodzeniu z ciała". Podsumowując wiele relacji, które zebrałem i dołączając własne, chciałbym w skrócie nakreślić jego znaczenie. Otóż człowiek w stanie wibracji (można je nazwać odmiennym stanem świadomości) najczęściej odczuwa bardzo silne pobudzenie organizmu, podobne do silnego napadu lęku lub szoku adrenalinowego (takiego, jakiego doświadczają sportowcy gdy np. zwycięsko kończą ważny bieg). Użyłem tu przykładów niosących biegunowy ładunek – celowo – ponieważ spotkałem się z relacjami i porównaniami obu „typów”. Wielu ludzi odczuwa to jako fale euforii płynące przez ciało (stąd nazwa wibracje). Łączyć się z tym stanem może uczucie lekkości, lub odwrotnie – wrażenie ogromnego ciężaru ciała. Zaznaczyć należy, iż wiele osób (w tym ja) słyszy podczas wibracji orkiestrę, czy raczej kanonadę różnych dźwięków (u mnie prawie zawsze są to dźwięki perkusji lub głośny śmiech). Czym jest to spowodowane? Nie wiadomo. Stawiana jest najczęściej wymijająca hipoteza, iż jest to efekt przejścia z ciała fizycznego do astralnego. Co ważne – podczas wibracji można czuć lub słyszeć silne i szybkie bicie własnego serca, podczas gdy chwile potem, po powrocie do ciała okazać się może, iż nadal jest ono w transie i relaksacji – spokojnie uśpione.

Stan wibracji jest najczęstszym momentem, gdy astralny podróżnik wychodzi z ciała. Jest jakby bramą do świata astralnego. Najważniejsze jest, by na chwilę odsunąć od siebie euforię lub lęk. Najpopularniejszym sposobem jest tu po prostu pozwolenie, by uczucia te „płynęły” w ciele, a skoncentrowanie się na jego (ciała) opuszczeniu. Jak to zrobić? Oto dwa sposoby:

- 1. Poczuj** (kinestetyka jest tu bardzo ważna), jak Twoje ciało astralne staje się coraz lżejsze i lżejsze, a energia wibracji pomaga Ci ulecieć w górę. Analogicznie można ćwiczyć z wyobrażeniem, iż ciało staje się coraz cięższe.
- 2. Gdy już uświadomisz sobie**, że stan w którym jesteś to wibracje, odsuń na bok to, co czujesz, widzisz lub słyszysz i rozluźnij się. Jest to moja ulubiona metoda – można powiedzieć, że podczas wibracji wchodzę w trans i spokojnie i lekko opuszczam ciało.

Wibracje najczęściej odczuwane są przez nas podczas obudzenia się w tzw. paraliżu sennym. Paraliż senny jest stanem fizjologicznym organizmu, w którym ciało unieruchomione jest po to, by nie wykonywało czynności, które wykonujemy we śnie. Oczywiście najczęściej umysł w tym czasie także śpi (elementem treningu jest zwiększenie prawdopodobieństwa wystąpienia „obudzenia” świadomości w paraliżu sennym).

Część 2 Dziennik OoBE, ćwiczenia wizualizacji

a) Dziennik OoBE (załóż go najlepiej pierwszego dnia kursu i prowadź, aż nauczysz się w pełni świadomie i w sposób kontrolowany opuszczać ciało)

Dziennik OoBE to narzędzie, zeszyt (najlepiej, żeby miał ponad 50 stron), w którym będziesz zapisywał(a) sugestie, swoje odczucia, wykonane ćwiczenia (i ich efekty), jak i postępy w drodze do pełnego opanowania projekcji astralnej i OoBE. Najlepiej, żeby był to nowy zeszyt, używany tylko w tym celu. Notatki rób "po swojemu" - wtedy dziennik będzie spełniał najlepiej swoją funkcję i pomoże Ci w szybkim osiągnięciu celu, jakim jest opanowanie zdolności OoBE i projekcji astralnej. Prowadź go systematycznie, najlepiej codziennie (dni ponumeruj na samym początku korzystania z dziennika).

Oto ćwiczenie, które polecam Ci wykonać na samym początku prowadzenia dziennika OoBE:

1. Wybierz sobie jeden dzień (możesz zasugerować się liczbą lub wybrać na "chybił-trafił") z:

- trzeciego tygodnia kursu i zapisz w nim:

"Dziś poznaję, jak bardzo przyjemne mogą być wibracje"

- czwartego tygodnia (najlepiej pod jego koniec) i zapisz w nim:

"Od dzisiaj umiem kontrolować wibracje i przywoływać je "na życzenie""

Codziennie, przed kolejnym wpisem do dziennika, możesz wizualizować sobie, jak wyznaczonego dnia osiągasz wyznaczony sobie cel, a to sprawi, że stanie się on Tobie bliski i łatwy do spełnienia.

Jeśli chcesz, możesz dopisać własne sugestie. Ważne jest, aby były one zapisane w czasie terażniejszym i zawierały tylko zwroty pozytywne (bez zaprzeczeń). Ustalaj swoje cele tak, by przyniosły Ci jak najwięcej korzyści i były realne (możliwe do spełnienia).

b) Ćwiczenie 1 – określenie własnego systemu reprezentacji (1 dzień kursu)

Zanim wyjaśnię termin „system reprezentacji” wykonaj proszę poniższe ćwiczenie:

Przypomnij sobie jakąś sytuację ze swojego życia i opisz ją tak, jakbyś opowiadał lub opowiadała ją znajomej osobie (forma dialogu). Postaraj się opisać swoje wspomnienie jak najdokładniej.

Gdy już to zrobisz, podkreśl różnymi kolorami słowa, które określają to, co widziałeś(aś), słyszałeś(aś) lub czułeś(aś). Na przykład:

Ostatnio na uczelni przypomniałem sobie, że zapomniałem telefonu komórkowego. Od razu widziałem miny znajomych, gdy zaczęły wymawiać mi, że zdenerwowani nie mogli się do mnie dodzwonić. A mój telefon pewnie w domu dzwonił i dzwonił...

System reprezentacyjny to sposób w jaki kodujesz, organizujesz i przechowujesz informacje w swojej pamięci. Każdy z nas używa wszystkich, lecz zazwyczaj ma jeden, dominujący. Na przykład wzrokowiec będzie opowiadał o tym, co i jak widział, słuchowiec, co słyszał, a kinestetyk, co, gdzie i jak czuł (wąchał, smakował). Do czego potrzebne mogą być Ci te informacje? Na przykład do wizualizacji. Opiera się ona

przecież nie tylko na zmyśle wzroku. Gdy w którymś ćwiczeniu poproszę Cię o zwizualizowanie sobie jabłka, możesz mieć kłopoty z „zobaczeniem” go w wyobraźni, a z łatwością poczuć jak leży w Twojej ręce, czy poczuć jego smak! Pamiętaj, by każde ćwiczenie wykonywać „po swojemu”, intuicyjnie.

Zastanawiasz się pewnie, czy można zmienić, lub wzmocnić inne swoje systemy reprezentacji. Oczywiście! Wystarczy w wizualizacji kierować się wszystkimi zmysłami. Pokażę Ci, jak to robić w kolejnym ćwiczeniu.

c) Ćwiczenie 2 – ćwiczenie zdjęcia (1-3 dzień kursu)

Ćwiczenie to ma kilka wariantów, dzięki czemu można je wykonywać prawie w dowolnym czasie i miejscu.

Wybierz jakiś przedmiot ze swojego otoczenia i skup na nim wzrok. Nie odrywając od niego oczu zwróć uwagę na wszystko co widzisz (zrób mentalne zdjęcie). Teraz zamknij oczy i przywołaj sobie w wyobraźni cały obraz. Przypomnij sobie przedmioty, kształty i kolory. Otwórz oczy i porównaj z rzeczywistością. Ćwiczenie, jeśli to możliwe, powinno wykonywać się aż do pożądanego skutku. Możesz wykonywać je w domu, w pracy, w autobusie, wszędzie tam, gdzie możesz na chwilę się skupić. Jeśli masz problemy z przywołaniem obrazu, przejdź się w wyobraźni po miejscu na które patrzysz – możesz kierować się przecież zmysłem dotyku. Następnym wariantem ćwiczenia jest przypominanie sobie ulubionych melodii i uczuć. Możesz zrobić sobie listę ulubionych utworów i odtwarzać je w pamięci (pomóc może wizualizacja orkiestry lub zespołu muzycznego). Z uczuciami postępuj podobnie – zapisz sobie listę sytuacji w których czułaś lub czułeś to, co chcesz przywołać. Pozwól sobie przeżyć je jeszcze raz, w wyobraźni, rozbudzając w ciele określone emocje. Tutaj również może pomóc używanie kilku systemów reprezentacji.

Ćwiczenie można podzielić na trzy części (jedna część na każdy dzień: wizualną, słuchową i kinestetyczną (można oczywiście zmieniać kolejność lub ćwiczyć wszystkie systemy na raz). Proponuję wykonywanie go przez 3 dni (np. 1 dzień – 15 zdjęć, 2 dzień – 5 utworów i 3 dzień – 10 sytuacji i uczuć). W dalszej części kursu oczywiście pożądana jest dalsza praca nad wizualizacją – jest ona bowiem doskonałym narzędziem do pracy nad OoBE czy świadomym snem.

Jeśli chcesz, możesz wprowadzać do ćwiczenia własne modyfikacje, np. zamiast zdjęcia, kręcić film „mentalną kamerą”.

Niektórzy ludzie (np. ja ;) mają czasem wrażenie, iż ich wyobraźnia żyje własnym życiem. Obrazy zdają się pojawiać i zmieniać same, wbrew woli osoby wizualizującej. Zależnie od kontekstu, mam dla tych osób następującą radę: jeśli chcesz wejść w medytację, czy komunikować się ze swoją podświadomością na poziomie obrazów, pozwól pokierować się swojej wyobraźni. Jeśli jednak chcesz "zasiać" w swoim umyśle określone sugestie, pamiętaj, iż jest to Twój własny umysł i Ty nim sterujesz! Wystarczy w tym momencie, że na chwilę "wyczyścisz" obraz i zaczniesz wizualizację od momentu jej przerwania. Jeśli chcesz, możesz zapewnić też siebie w duchu, że później, po ćwiczeniu, chętnie wysłuchasz lub zobaczysz, co podświadomość chciała Ci przekazać (pamiętaj, żeby dotrzymać słowa!).

d) Ćwiczenie 3 - wizualizacja w dysocjacji i asocjacji (4-5 dzień kursu)

Dysocjacja - jest to rodzaj wizualizacji, w którym, w wyobrażanym obrazie widzimy swoją postać, sylwetkę; z perspektywy osoby trzeciej (w asocjacji natomiast wizualizujemy z perspektywy naszych oczu). Więcej o tych stylach wizualizacji przeczytać można w: "Wprowadzenie do NLP", O'Connor, Seymour.

Wypisz sobie 10-15 (na każdy dzień) sytuacji ze swojego życia i odegraj je po dwa razy w swojej wyobraźni. Najpierw w dysocjacji, później w asocjacji, lub odwrotnie. Skup się na tym jak odbierasz oba style. Czy emocje w Tobie są takie same? Czy obrazy różnią się jasnością lub natężeniem kolorów? Zbadaj je tak dokładnie jak tylko możesz i zapisz swoje refleksje w dzienniku OoBE.

Część 3 Ćwiczenia transowe

"Za chwilę policzę od 10 w dół, a Ty, z każdą liczbą zapadać będziesz w coraz głębszy i przyjemniejszy stan błęgiego spokoju zwany transem...". Tak zazwyczaj zaczyna się klasyczna sesja hipnotyczna. W niektórych metodach liczy się nawet od 100 (np. Metoda Silvy), postanowiłem jednak oszczędzić tego czytelnikowi i zaprezentować metody, które działają równie skutecznie, a są znacznie przyjemniejsze.

a) metoda 3x10 (6-8 dzień kursu, później wykorzystywać możesz kotwice)

Metodę tą za pierwszym razem możesz podzielić na trzy części, gdyż jest dość skomplikowana. Przeczytaj tekst najlepiej 2 - 3 razy, by dokładnie go zapamiętać. Sugestie, które podaję w nim są tylko przykładami - możesz zmieniać je wedle upodobania.

Usiądź, lub połóż się wygodnie i weź kilka głębokich oddechów. Pamiętaj, że w każdym momencie możesz zmienić pozycję swojego ciała, czy np. przeciągnąć się. Komfort fizyczny jest bardzo ważny, przynajmniej na początku "przygody" z transem.

Wyobraź sobie, że znajdujesz się w dużym pomieszczeniu (może być to np. sala wykładowa) i trzymasz w ręce kartkę ze zdjęciem lub rysunkiem konturu Twojego ciała (całego). Weź do drugiej ręki flamaster lub długopis. Powiedz sobie: "Zaczynam rozluźniać swoje ciało". Napisz na kartce obok rysunku, na wysokości czoła "10" i pozwól sobie poczuć to charakterystyczne rozluźnienie na czole i twarzy. Rozluźnij mięśnie w dokładnie taki sposób, jaki będzie dla Ciebie najbardziej odpowiedni i najprzyjemniejszy. Napisz teraz "9" na wysokości szyi i powiedz sobie: "Z każdą malejącą liczbą rozluźniam się coraz przyjemniej". Rozluźnij swoją szyję. Napisz "8" na wysokości serca i rozluźnij swoją klatkę piersiową. Napisz "7" na wysokości splotu słonecznego i rozluźnij jego okolice. Napisz "6" przy brzuchu i rozluźniając go powiedz sobie: "Teraz, rozluźniając się, zaczynam wchodzić w trans". Napisz "5" na wysokości miednicy i ją także rozluźnij. Następnie - "4" na wysokości ud. Gdy już napiszesz "3" na wysokości kolan i rozluźnisz je, powiedz do siebie: "Gdy dojdę już do "1", moje ciało rozluźni się dwa razy bardziej niż rozluźnione jest teraz". Napisz "2" przy łydkach i pozwól im rozluźnić się i odpocząć. Napisz "1" i pozwól swojemu ciału odprężyć się jeszcze bardziej... Teraz przyłóż palec do miejsca, gdzie napisałeś(aś) "1" i przesunij nim (palcem) do góry, w stronę "10", jednocześnie spokojnie wychodząc z transu. Następnie, w swoim własnym tempie, zjedź palcem aż do "1" budząc w sobie przyjemne odczucia i wchodząc w jeszcze głębszy trans niż poprzednio... Technika tę nazywa się w NLP kotwiczeniem, ponieważ od teraz, za każdym razem, gdy zwizualizujesz sobie, że przesuwasz palec po tej podziałce (10-1), momentalnie i nadzwyczaj przyjemnie wejdiesz w stan błęgiego rozluźnienia ciała i lekkiego transu. Jest to pierwszy poziom techniki "3x10".

Drugi poziom techniki polega na "rozluźnieniu myśli". Może brzmi to dziwnie, ale ciekawi mnie jak bardzo zdziwisz się możliwościami własnego umysłu gdy już skończysz to ćwiczenie... Po rozluźnieniu ciała i zakotwiczeniu sobie umiejętności szybkiego powracania i pogłębiania tego stanu, wyobraź sobie, że wychodzisz z sali i widzisz przed sobą długi, oświetlony korytarz. Idąc nim, zauważysz po bokach 10 par drzwi, z namalowanymi kolorową farbą numerami (od 10 do 1). Powiedz sobie teraz: "Z każdym malejącym numerem moje myśli uspokajają się, a mój umysł oczyszcza". Zaczynaj, w swoim własnym tempie, iść korytarzem. Nie wiem w którym dokładnie momencie zwrócisz uwagę, iż razem z Twoimi myślami rozluźnia się także ciało - jeszcze bardziej i jeszcze przyjemniej. Gdy już dojdiesz do drzwi z numerem "1" przygotuj się na niespodziankę - wiele osób mówiło mi po ćwiczeniu: "Słuchaj, to jest niesamowite! Gdy dochodzisz do drzwi z numerem "1" po prostu rozpląwasz się... to uczucie jest tak wspaniałe, że trudno mi to opisać...". Przy tych właśnie drzwiach możesz założyć sobie kolejną kotwicę. Proponuję, abyś wyobraził(a) sobie, tuż za drzwiami z numerem 1, duży przycisk, z narysowanym (w Twoim ulubionym kolorze) np. trójkątem, lub kółkiem. Powiedz teraz do siebie: "Za każdym razem, gdy wyobrażę sobie, że wciskam ten przycisk, wejdę w bardzo przyjemny trans".

Trzecia część techniki polega na "rozluźnieniu emocji" i, w efekcie, osiągnięciu jeszcze głębszego transu. Po założeniu drugiej kotwicy, zwizualizuj sobie, że korytarz kończy się schodami (wedle upodobania - biegnącymi w dół lub w górę). Schodząc z każdego stopnia (jest ich 10) bierz spokojny, wolny i głęboki

oddech. Odliczając sobie w myślach, pomyśl nad tym, jak by to było gdyby Twoje emocje rozluźniły się... Pomyśl, jak ciekawy musi być stan, gdy rozluźnione jest nie tylko Twoje ciało, ale także myśli i emocje... Możesz wspomóc się tu sugestią: "Gdy dojdę już do schodka z numerem "1", moje emocje będą przyjemnie rozluźnione i wejdę w głęboki trans". Na samym dole ustaw sobie podobny przycisk, jak na końcu korytarza, zmień tylko jego kształt lub kolor, by Twoja podświadomość rozróżniła te stany i mogła je przywołać na Twoją "komendę". Przy schodach, w wyobraźni, ustaw sobie wygodny fotel, lub łóżko i usiądź, lub połóż się na nim. Jest to moment ukoronowania całej Twojej pracy - moment wejścia w najgłębszy trans i pełne rozluźnienie ciała.

Możesz teraz delektować się tym stanem, ile tylko chcesz, lub np. pomedytować, czy efektywnie zasiać w swojej podświadomości przygotowane sugestie.

b) Rozluźnianie Progresywne i Trening Autogeny (9-13 dzień kursu)

Autorami metod, które połączyłem w jedną i nieco zmodyfikowałem są: E.Jakobsen (Progresywne Rozluźnianie Mięśni) oraz J.H.Schultz (Trening Autogeny).

Położ się lub usiądź wygodnie. Weź kilka głębokich oddechów. Zwróć uwagę na swoje nogi i na chwilę (3-5 sekund) napnij wszystkie ich mięśnie. Rozluźnij je. Napnij znowu, po czym znów rozluźnij. Procedurę powtarzaj na początku 5 razy (po każdym dwóch sesjach możesz zmniejszać ilość powtórek o 1, aż dojdiesz do pojedynczego napięcia i rozluźnienia). Po każdym rozluźnieniu odczekaj chwilę (5-10 sekund). Ćwiczenie powtarzaj kolejno dla: nóg, miednicy i brzucha, klatki piersiowej, rąk, szyi i twarzy.

Następnie zwróć uwagę na swoją prawą nogę i powiedz sobie myślach: "Moja prawa (lub lewa) noga staje się ciężka, ciepła i rozluźniona". Poczuj, jak Twoja noga taka właśnie się stanie. Jeśli chcesz, możesz powtórzyć to kilkakrotnie. Gdy już to zrobisz, zwróć się tak samo do swojej drugiej nogi, następnie do brzucha, klatki piersiowej, obu rąk, szyi i głowy (twarzy). Jedyne miejsce, które możesz pozostawić chłodne, to Twoje czoło. Dzięki temu Twoja świadomość będzie tym bardziej ostra, im głębszy trans osiągniesz. Powtórz sobie teraz tyle razy, ile tylko potrzebujesz: "Moje ciało jest ciężkie, ciepłe i rozluźnione".

Wiele osób już w tym momencie osiąga głęboki i przyjemny trans oraz rozluźnia się. Możesz jednak pójść dalej. Zrób to samo, co w poprzedniej części ćwiczenia, zmieniając sugestię na: "Moja prawa noga zasypia sprawiając, iż bardziej świadomie wchodzę w coraz głębszy trans". Ciekawe, jak bardzo zdziwisz się, gdy zwrócisz po tym uwagę, iż Twoje ciało na prawdę śpi, a Twój umysł nie...

Gdy już osiągniesz głęboki trans, zakotwicz go sobie. Kotwicą znów może być np. wyobrażony przycisk, dzięki któremu osiągniesz głęboki trans lub pogłębisz go.

c) Podwójna dysocjacja (11-13 dzień kursu)

Technika ta powinna być stosowana tuż po wejściu w trans metodą z punktu "a)".

Gdy już zejdziesz ze schodów, wyobraź sobie, że stoisz przed drzwiami. Prowadzą one do pokoju, w którym szybko i łatwo będziesz mógł (mogła) wejść w jeszcze głębszy trans niż dotychczas. Opatrz drzwi napisem (nazwą), która najbardziej według Ciebie do nich pasuje (np. "Pokój relaksu"). Wejść do swojego pokoju i umebluj go i pomaluj ściany tak, aby czuć się w nim na prawdę dobrze. Pamiętaj, by ustawić w nim swoje wymarzone łóżko. Położ się na nim i, w swojej wizualizacji, wejść w trans. Wyobraź sobie, że leżąc na łóżku, wizualizujesz sobie, iż znajdujesz się na plaży. Jest piękny, słoneczny dzień, czujesz gorący piasek pod nogami, słyszysz i widzisz latające mewy, czujesz jak Słońce ogrzewa całe Twoje ciało... Podejź w wizualizacji do morza i połóż się na skraju linii lądu i wody tak, żeby fale obmywały Twoje ciało. Zobacz, poczuj i usłysz jak woda obmywa Cię raz za razem, dokładnie w rytm Twojego oddechu. Ciekawe czy już w tym momencie doświadczysz lekkich, przyjemnych wibracji...? Poświęć na to kilka minut.

Następnie wstań i wyciągnij z kieszeni kartkę papieru i długopis / flamaster. Napisz na kartce swoje życzenie (sugestię). Pamiętaj, aby była ona sformułowana pozytywnie i w czasie teraźniejszym (np. świadomie wychodzę z ciała i jestem przy tym całkowicie bezpieczny). Następnie podnieś z piasku butelkę i włóż do niej zrolowaną kartkę papieru (pamiętaj, żeby zatkać ją korkiem). Gdy już to zrobisz, rzuć butelkę jak najdalej w morze. Morze w tej wizualizacji symbolizuje Twoją podświadomość, która otrzymując Twój przekaz, zacznie pracować, by jak najpełniej go zrealizować. Podziękuj jej za to i poświęć chwilę, aby przemyśleć, co da Ci umiejętność wychodzenia z ciała. Może polecisz zobaczyć piramidy? Może nawet polecisz na Księżyc...? Zapamiętaj ten stan, by móc przywołać go w przyszłości na własne życzenie.

Gdy skończysz medytować, możesz zacząć powracać do normalnego stanu umysłu np. wizualizując sobie, jak wszystkie Twoje członki stają się lekkie i pełne energii.

Miej na uwadze, iż to, że napisałem, iż metody transowe polecam ćwiczyć do 13 dnia kursu nie znaczy wcale, że potem masz przestać to robić. Po przećwiczeniu ww. metod wybierz z nich tą, która najbardziej Ci odpowiada, lub nawet stwórz sobie swoją technikę. Trans najlepiej ćwiczyć codziennie i nie zaprzestawać tych ćwiczeń. Wiedz również, iż jeśli chcesz, wizualizacje transowe zastąpić medytacją.

Część 4 Ćwiczenia oczyszczające i energetyzujące

a) energetyzacja oddechem (14 i 15 dzień kursu, później, przy każdym przygotowaniu do OoBE)

Wybierz sobie dwa kolory. Jeden, którym oczyszczał(a) będziesz swoje ciało astralne, drugi, którym będziesz je energetyzować. Najlepiej będzie, gdy oba te kolory będą jasne. Może to być np. jasnoniebieski i pomarańczowy.

Pierwszy kolor.

Przyjmij wygodną pozycję i swoją ulubioną metodą wejdź w trans, tak głęboko, jak tylko będzie Ci to odpowiadało. Następnie przystąp do oczyszczania. Weź kilka głębokich wdechów, wyobrażając sobie, że powietrze które wdychasz, zabarwione jest kolorem, który wybrałeś(aś) jako pierwszy. Napełnij nim całe swoje ciało. Pozwól mu płynąć do miejsc w Twoim ciele, w których znajdują się blokady energetyczne i rozpuszczać je. Nakaż przepływać przez swoje kanały energetyczne (większość łączy się ze szlakami nerwowymi) i oczyszczać je ze zbędnej lub zużytej energii. Gdy uznasz, że oczyściłeś(aś) się wystarczająco, pozwól energii (także tej z blokad i tej zużytej) wypłynąć/wylecieć ze swojego ciała do Ziemi. Wyobraź sobie, że ciężka już energia opuszcza Twoje ciało i łączy się z Ziemią, która ją oczyści. Zwizualizuj sobie, jak Twoje ciało astralne lśni czystością i świeci jasnym kolorem.

Drugi kolor.

Nadszedł czas na energetyzację. Weź teraz powoli (by nie wejść w stan hiperwentylacji) 10 wdechów energią zabarwioną drugim, wybranym przez Ciebie, kolorem. Napełnij się nim dokładnie i pozwól swojej podświadomości skierować energię do najbardziej potrzebujących jej miejsc w Twoim ciele. By zwiększyć siłę doznań możesz przypomnieć sobie i przeżyć w asocjacji jakieś wspaniałe lub wesołe wspomnienie ze swojego życia. Wyobraź sobie następnie, jak Twoje ciało świeci i promieniuje zdrową, silną energią. Przyda Ci się ona do wyjścia z ciała. Pewnie ciekawy(a) jesteś czy już teraz doświadczysz wyjścia z ciała. Jest to bardzo możliwe, gdyż energetyzacja silnie pobudza ciało astralne.

b) ćwiczenie "parasola" (16-18 dzień kursu i później, przy każdym przygotowaniu do OoBE)

Jest to technika oparta na wizualizacji Kundalini Jogi oraz Ćwiczeniu Środkowego Filaru. Przyjmij wygodną pozycję i swoją ulubioną metodą wejdź w trans, tak głęboko, jak tylko będzie Ci to odpowiadało. Zwróć się w myślach do Ziemi i poproś ją o przesłanie Ci dużej ilości gorącej, ciemnoczerwonej energii. Zwizualizuj sobie jej strumień, zaczynający się w jądrze Ziemi i wnikający w Twoje ciało przez stopy i nasadę kręgosłupa (kość ogonową). Wyobraź sobie, że energia wypełnia Twoje ciało, a główny jej strumień biegnie wzdłuż Twojego kręgosłupa, aż do czubka głowy. Osiągając ten punkt, energia staje się jasnoczerwona i wylatując przez czubek Twojej głowy zawraca, obmywając je jakby z zewnątrz. Dalej

energia płynie znów do Twoich stóp i nasady kręgosłupa i wraca do ciała, zamykając koło. Ćwiczenie to powinno sprawić, że nie tylko bardziej się naenergetyzujesz, ale również oczyścisz swoje ciało astralne.

Gdy już wystarczająco naenergetyzujesz swoje ciało energią Ziemi, zwróć się tym razem do Nieba. Wyobraź sobie strumień jasnofioletowej energii lecącej z góry, wprost do czubka Twojej głowy. Pozwól jej przenikać się z energią Ziemi, nie łącząc się. Zwizualizuj sobie, że energia Nieba płynie w dół, także wzdłuż kręgosłupa, wylatuje u nasady kręgosłupa i przez Twoje stopy. Następnie zawraca, obmywa Twoje ciało i wpływając przez czubek głowy zamyka swój obieg. Wizualizuj sobie przez tyle czasu, ile tylko potrzebujesz, jak energia w obu obiegach oczyszcza Twoje ciało astralne i fizyczne, energetyzuje je i rozpuszcza ewentualne blokady. Energia Ziemi i Nieba dopełnia się, nie zdziw się więc, gdy poczujesz otwierające się czakry, lub specyficzną dla tego stanu euforię lub nawet wibracje.

Po tych dwóch ćwiczeniach znajdziesz się na drodze wiodącej wprost do OoBE. Twoje ciało astralne będzie gotowe do opuszczenia fizycznego, pozostanie Ci więc przekonać do tego swoją podświadomość i nauczyć się poruszać i "odklejać" swój astral.

Część 5 Jak przekonać podświadomość do OoBE?

Powszechnie przyjmuje się, iż to właśnie podświadoma część naszej istoty pozwala nam podróżować astralnie. Czego więc musimy dostarczyć naszemu niższemu Ja, by zapewniło nam wycieczkę astralną? Jednym z warunków jest silne naenergetyzowanie własnego ciała astralnego... A drugim? Oczywiście motywacja i przekonanie podświadomości, że OoBE jest "dobre"! :)

a) submodalności, predykaty (19 dzień kursu)

Submodalności to części składowe systemów reprezentacji. Dzielią się, tak jak modalności, na 3 grupy - wzrokowe, słuchowe i kinestetyczne. Na potrzeby kursu zajmiemy się głównie submodalnościami wzrokowymi, do których należą np.: jasność, kolor, natężenie barw, kontrast, odległość od obrazu.

Predykaty to oparte na doznaniach zmysłowych słowa (przymiotniki, czasowniki, przysłówki itp.). Predykaty wzrokowe to np.: jasny, ciemny, kolorowy, czerwony, mały, rozmazany itp.

Zaznaczam w tym momencie, iż narzędzie analizy kontrastowej submodalności jest techniką należącą do NLP zaadoptowaną tylko przeze mnie do kursu.

b) autoanaliza kontrastowa submodalności (19 dzień kursu)

Dzięki temu ćwiczeniu dowiesz się które submodalności są najważniejsze dla Twojej podświadomości. Będziesz mógł/a użyć ich w przyszłości jako swego rodzaju narzędzi do kontaktu ze swoim niższym Ja. Ćwiczenie najlepiej jest wykonywać z partnerem, który zadaje odpowiednie pytania i zapisuje odpowiedzi na kartce, nie jest to jednak konieczne.

Do ćwiczenia tego wybierz sobie dwie sytuacje. Jedną z przeszłości - jakieś wspaniałe wydarzenie, przy którym możesz powiedzieć, że doświadczyłeś/aś radosnych, fascynujących, niezapomnianych emocji. Drugą z terażniejszości lub przyszłości - zwykłą sytuację, o której wiesz, że wydarzy/a się na 100% (fakt). Może to być poranna toaleta następnego dnia, to, że Twoje serce teraz bije itp. Następnie weź kartkę i narysuj na niej następującą tabelkę (jeśli masz możliwość, wydrukuj ;)

	1. Widzisz w tej sytuacji swoją sylwetkę, czy patrzysz z perspektywy swoich oczu?	
1. asocjacja - dysocjacja	2. Czy to co widzisz jest ruchome (film), czy statyczne (zdjęcie)?	1. asocjacja - dysocjacja
2. film - zdjęcie	3. Czy obraz jest jasny czy ciemny?	2. film - zdjęcie
3. jasny - ciemny	4. Czy obraz/film jest kolorowy czy czarno-biały?	3. jasny - ciemny
4. kolorowy - czarno-biały	5. Czy obraz/film ma silny kontrast czy jest rozmazany?	4. kolorowy - czarno-biały
5. kontrast - rozmazany	6. Czy obraz/film jest trójwymiarowy czy płaski?	5. kontrast - rozmazany
6. głębia 3D - płaski	7. Czy obraz/film ma granice? Jeśli tak, to czy są wyraźne (ramki) czy płynne?	6. głębia 3D - płaski
7. granica	8. Jak daleko od Ciebie jest obraz/film? (cm, m...)	7. granica
8. odległość	9. W którym miejscu względem Ciebie jest obraz?	8. odległość
9. kierunek		9. kierunek

Najpierw skup się na radosnym wspomnieniu. Pomyśl o nim, przypomnij je sobie i zwróć uwagę na to, co (i - w jaki sposób?) widzisz. Zadaj sobie następnie odpowiednie pytania (z listy) i zapisz odpowiedzi na kartce. Jeśli zajdzie taka potrzeba, przywołaj sobie powtórnie to wspomnienie, by opisać je lepiej i dokładniej.

Następnie wyobraź sobie, że bierzesz udział / obserwujesz sytuację nr.2. Jest to dla Ciebie rutyna, wiesz dobrze, że to się stanie. Również w tej sytuacji skoncentruj się na tym "w jaki sposób" postrzegasz wizualizowane wydarzenie.

Gdy już określisz wszystkie submodalności dla obu reprezentacji sytuacji, możesz przejść do drugiej części ćwiczenia (kartkę z zaznaczonymi cechami reprezentacji danych stanów schowaj - będzie potrzebna później). Przywołaj sobie znów radosne wspomnienie i zacznij bawić się jego reprezentacją (ściśle według punktów) jednocześnie dokładnie zwracając uwagę na swoją kinestetykę (tu: uczucia, emocje). Np. pkt.1. Jeśli w wizualizacji byłeś/aś zasocjowany/a z reprezentacją, zdysocjuj się i sprawdź czy jest Ci z tą zmianą przyjemniej, gorzej, czy zupełnie neutralnie. Jeśli np. zasocjowanie się z reprezentacją radosnego wspomnienia sprawi Ci przyjemność, napisz nad wyrazem "asocjacja" w tabelce "+". Analogicznie, jeśli okaże się neutralne zaznacz "0" a jeśli negatywne, zaznacz "-". Następnie natężenie światła. Wyobraź sobie, że gdy patrzysz na swoją reprezentację tuż obok ręki masz pokrętło lub suwak do zmieniania "jasności" obrazu. Zacznij powoli ściemniać obraz i zwróć uwagę czy pozytywne uczucia zyskały na sile, straciły, czy pozostały na tym samym poziomie, następnie zacznij rozświetlać obraz i powtórz obserwację. Podobnie postępuj z resztą submodalności - powoli dodawaj i odejmuj kolory, zmieniaj kontrast, oddalaj i przybliżaj obraz, zmieniaj jego położenie względem siebie - i za każdym razem notuj jak zmiany submodalności wpłynęły na Twoją kinestetykę (głównie uczucia, emocje).

Jeśli dobrze wykonasz to ćwiczenie, otrzymasz swego rodzaju kod, dzięki któremu szybko i skutecznie będziesz w stanie przekazać swojej podświadomości pewnego rodzaju informacje. Głównie - wpłynąć na ładunek emocjonalny towarzyszący Twoim wspomnieniom, przekonaniom, planom i celom.

c) wizualizacja OoBE z podniesieniem submodalności (19-22 dzień kursu - 2 razy dziennie)

Jako, że wizualizacja w tym ćwiczeniu jest dość skomplikowana, radzę przed jej wykonaniem przeczytać opis kilkakrotnie. Upprzedzam również, że podczas wykonywania ćwiczenia możesz doznać silnych

pozytywnych emocji - będzie to dla Ciebie najlepszy znak, że dobrze wykonujesz ćwiczenie.

Zanim zaczniesz ćwiczenie zapamiętaj, które z submodalności musisz zmienić, by wzmocnić i "uatrakcyjnić" daną reprezentację wizualną (np. u mnie jest to: asocjacja, jaskrawe kolory, lekkie światło i silny kontrast a obraz albo mnie otacza albo znajduje się 10-15 cm od mojej twarzy po prawej stronie :) oraz submodalności "pewności" (u mnie - ciemny obraz wielkości ok. 40x40 cm, mało kolorów, silny kontrast, obraz umiejscowiony po lewej stronie, pół metra ode mnie, z ciemnymi ramkami).

Przyjmij do ćwiczenia wygodną pozycję i wejdź swoją ulubioną metodą w średnio głęboki trans. Naenergetyzuj się (polecam metodę parasola) i zacznij wizualizację. Na początku ustaw swoje "submodalności szczęścia" (radości) na średni poziom i w dysocjacji wyobraź sobie, jak obserwujesz siebie przygotowującego się do OoBE. Wizualizuj możliwie każdy szczegół, każdy ruch. Poobserwuj chwilę z boku jak leżysz i gdy uznasz to za stosowne, wyobraź sobie, że widzisz, jak Twoje ciało astralne nagle zaczyna odklejać się od fizycznego (w tym momencie podnieś submodalności "szczęścia" na 3/4 - ale tylko miejsc, w których widzisz "wylatujące" ciało astralne - możesz je np. rozjaśnić i zwiększyć/zmniejszyć kontrast), podlatuje powoli pod sufit, odwraca się i z pełnym zadowolenia i triumfu uśmiechem ogląda z góry swoje ciało fizyczne. Podnieś w tym momencie wszystkie submodalności "szczęścia" obrazu który widzisz (skoncentruj się głównie na ciele astralnym) na taki poziom, który sprawi Ci największą przyjemność. Przypatrz się chwilę "sobie" w OoBE. Pomyśl

(ważne - poświęć na to nie więcej niż 5 sekund!) co byś czuł/a będąc po "drugiej stronie", w pełnym złotej, świetlistej energii ciele astralnym. Może byłaby to radość z sukcesu i osiągnięcia celu? Może jakieś mistyczne doznania lub dziecięce zaskoczenie i zachwyt? Jak najszybciej w tym momencie podnieś odpowiednie submodalności swojego ciała astralnego, wstań w wizualizacji i wnikiń w nie, włączając jak najsilniej kinestetykę do wizualizacji. Prawdopodobnie odczujesz w tym momencie wszystkie emocje, które przypisałeś/aś swojemu ciału astralnemu wzmocnione podniesionymi submodalnościami. Pozwól ogarnąć się w tym momencie uczuciu wolności i wszystkim innym, które kojarzysz z OoBE. Postaraj się tak, jak tylko możesz, wzmocnić i rozwinąć te uczucia. Jeśli nie przeżywałeś/aś jeszcze OoBE, wyobraź sobie to intuicyjnie - tak, jakbyś doskonale znał uczucie przebywania poza ciałem. Dobrze będzie, jeśli wykorzystasz okazję i zrobisz sobie "wycieczkę" po okolicy (wszystko co wizualizujesz sobie będąc już w ciele astralnym powinno mieć podniesione do maksimum submodalności). Gdy uznasz za stosowne, wyobraź sobie jak powoli wracasz do ciała fizycznego (w momencie połączenia zmniejsz submodalności szczęścia do 50% i przejdź w dysocjację). Teraz przypomnij sobie submodalności "faktu". Wyobraź sobie, że budzisz się (po powrocie do ciała) przeżywając nadal każdą chwilę spędzoną poza ciałem i ciesząc się z tak wspaniałej projekcji (koniecznie wizualizuj już z submodalnościami "faktu"). Możesz rozwinąć wizualizację, wyobrażając sobie, jak opowiadasz znajomym o tym fascynującym przeżyciu, czy jak dzięki temu już w niedalekiej przyszłości umiesz doskonale panować nad OoBE i swoim ciałem astralnym. Pozwól swojemu "kreatywnemu Ja" na swobodną i spontaniczną ekspresję w tym momencie. Dzięki silnemu ładunkowi pozytywnych emocji a następnie nadaniu im submodalności faktu Twoja podświadomość będzie prawdopodobnie sama generować nowe pomysły i coraz przyjemniejsze uczucia.

Gdy uznasz ćwiczenie za skończone podziękuj podświadomości za współpracę i wyjdź z transu lub przejdź płynnie do snu lub OoBE (u mnie technika ta po kilku próbach skutkuje prawie za każdym razem)

Część 6 Programowanie linii czasu

Linia czasu (ang. "time-line") to sposób w jaki nasza podświadomość koduje i magazynuje reprezentacje naszych doświadczeń, planów i wizji przyszłości. To dzięki niej wiemy, że coś zdarzyło się 3 lata temu a nie wczoraj, czy przed sekundą. Linia czasu i praca z nią należą do narzędzi NLP - zostały jedynie zaadoptowane przeze mnie dla potrzeb kursu.

a) kreślenie subiektywnej linii czasu (23 dzień kursu)

Wstań i rozluźnij się lekko. Następnie kinestetycznie lub wizualnie... wskaż, gdzie umiejscawiasz względem swojego ciała swoją przyszłość i przeszłość. Pokaż to za pomocą linii - może być ona prosta, zakrzywiona, może być nawet "zawijaszem", ważne, by była to Twoja własna linia czasu. Zapamiętaj dokładnie jej kształt i położenie względem Twojego ciała.

b) programowanie linii czasu w regresji (23-24 dzień kursu, 2x dziennie = 4 razy)



Ustal
dokładnie kierunki swojej
linii czasu - od momentu

"teraz" do przeszłości i do przyszłości. W tym ćwiczeniu zaczniesz swoistą podróż w czasie, by zasiać ziarno, którego efektem będzie głębokie przekonanie, iż OoBE jest zjawiskiem prostym, zwyczajnym, takim, które znasz i nad którym panujesz. Przed ćwiczeniem przypomnij sobie dokładnie submodalności "faktu" z poprzedniej części kursu.

Usiądź wygodnie (ważne, żeby Twoje plecy były ułożone w miarę pionowo), wejdź w przyjemny trans i wyobraź sobie, że wstajesz, wchodzisz na linię swojej przeszłości. Zaczynaj powoli przesuwając się po niej przypominając sobie coraz odleglejszą przeszłość. Stań, gdy dojdiesz do trzech lat wstecz i rozejrzyj się. Przypomnij sobie jakąś sytuację z tamtego okresu i namierz ją dokładnie na swojej linii czasu. Stwórz następnie obraz, który świadczyłby o tym, iż pełen lub pełna motywacji zaczynasz trenować OoBE, z silnym przekonaniem, że osiągniesz swój cel. Gdy już to zrobisz, nadaj mu submodalności "faktu" i włóż obraz w linię czasu, tuż obok doświadczenia, które pamiętasz sprzed 3 lat. Następnie przenieś się o rok w kierunku teraźniejszości (2 lata temu) i namierz dokładnie jakieś wspomnienie. Stwórz sobie nowy obraz, który przedstawia sytuację, gdy doświadczasz OoBE już dość często i masz jeszcze większą motywację, by nauczyć się osiągać je na zawołanie i latać w nim do najciekawszych zakątków Kosmosu... Nadaj mu submodalności "faktu" i wsadź w linię czasu obok ówczesnego doświadczenia dokładnie tak, jakby sytuacja w obrazie była Twoim rzeczywistym wspomnieniem. Przenieś się następnie o kolejny rok w kierunku teraźniejszości i znów namierz jakieś wspomnienie. Stwórz obraz, który przedstawia stan, gdy podróżujesz już na prawdę często, Twoje podróże poza ciałem są bardzo udane a Ciebie przepelnia wspaniała radość z tego powodu. Nadaj obrazowi submodalności "faktu" i umieść go na linii czasu przy namierzonym doświadczeniu. Następnie wróć do teraźniejszości, wyjdź z transu i zajmij się chwilę czymś przyjemnym, by pozwolić podświadomości przyjąć sugestie i wydobyć adekwatne do nich zasoby.

c) programowanie linii czasu w progresji (23-25 dzień kursu, 2x dziennie = 6 razy)

Przed przystąpieniem do wizualizacji przypomnij sobie ponownie submodalności "faktu" z poprzedniej części kursu. Ćwiczenie to jest kontynuacją Twojej podróży w czasie. Jego celem jest przekonanie podświadomego umysłu, iż to, że w najbliższym czasie nauczymy się panować nad OoBE jest faktem (nie tylko zamiarem czy celem). Po dobrze wykonanym ćwiczeniu nasza podświadomość, po przyjęciu i internalizacji obrazów, zacznie pracować "dla nas", przekonana i pewna przyszłego sukcesu oraz dodatkowo zmotywowana zwizualizowanymi pozytywnymi emocjami i radością z osiągnięcia celu. Praca ta może być zarówno nieświadomą syntezą wiadomości dot. OoBE zakończoną projekcją, jak i inkubacją prowadzącą do serii intuicyjnych (ośnienie, wgląd) pomysłów na własne ćwiczenia, wizualizacje czy "rytuały" mające doprowadzić nas do celu.

Zapamiętaj! Ćwiczenia z linią czasu w regresji i progresji nie powinny być wykonywane w tym samym czasie. Zawsze rób pomiędzy nimi przynajmniej godzinną przerwę.

Przyjmij wygodną pozycję (najlepiej siedzącą - prosty kręgosłup) i wejdź w trans na poziomie, który intuicyjnie najbardziej Ci odpowiada. Zaczynaj wizualizować, iż opuszczasz własne ciało i udajesz się po linii czasu w kierunku przeszłości. Zatrzymaj się w miejscu, które intuicyjnie uznasz za czas, który ma nastąpić za miesiąc. Stwórz w wyobraźni i umieść na linii obraz przedstawiający reprezentację stanu, gdy co kilka dni doświadczasz spontanicznych OoBE, a Twoja motywacja i zadowolenie z sukcesów rosną (pamiętaj, że może to być film). Następnie przejdź do miejsca "za dwa miesiące" i umieść na linii obraz przedstawiający sytuację, gdy zaczynasz już na prawdę dobrze sobie radzić i kontrolować wychodzenie z ciała oraz następujące po nim podróże i cieszysz się z tego faktu jeszcze bardziej niż poprzednio. W miejsce "za trzy miesiące" natomiast wstaw obraz z reprezentacją stanu, gdy już perfekcyjnie panujesz nad OoBE, latasz w fantastyczne miejsca, o których kiedyś nawet Ci się nie śniło i czerpiesz z tego niewysłowioną przyjemność! Przystan na chwilę w tym miejscu i z perspektywy dokonanego faktu, który wizualizujesz w obrazie (tylko "za 3 miesiące") spójrz na swoją przeszłość (w świecie rzeczywistym - teraźniejszość) i z całego serca podziękuj sobie za decyzję podjęcia pracy nad OoBE, która zaowocowała efektami, których nawet się nie spodziewałeś/aś! Po wykonaniu ćwiczenia wróć do teraźniejszości, wyjdź z transu i znów zajmij się czymś, co lubisz robić i co zajmie na chwilę twój świadomy umysł.

Pamiętaj, by wszystkim trzem obrazom nadać submodalności "faktu"

Część 7 Ćwiczenia dodatkowe W budowie :)

Obe wczesne wstawanie

Spróbuj może najpierw na początek nauczyć się wstawać o określonej godzinie bez żadnych urządzeń budzących (budzik, radio, mama itp.). Prostu powiedz swojej podświadomości że np: " obudzę się dzisiaj równo o 3 w nocy". Gdy już nauczysz się budzić kiedy chcesz możesz spróbować wejść w oobe - ja robię to tak: przed pójściem spać mówię sobie że się obudzę przed 5 (to dobra godzina dla mnie - mam czysty umysł, 0 myśli) skoncentruję się i wejdę w oobe. To jest mój sposób i prawie zawsze skutkuje. Najlepiej będzie jednak jak trochę poszukasz w necie wypowiedzi ludzi bardziej doświadczonych. Osobiście radziłbym Ci najpierw zanim przystąpisz do prób przeczytać o tym (książki , internet) - to nie są żarty.
<http://pea.webd.pl/pea/index.php> Tam masz troche technik OBE

Wstęp...

Wielu ludzi pyta się mnie: "jak szybko można osiągnąć stany poza ciałem?". Odpowiadam: "nie wiem, to zależy od Nas samych". Dla jednych może to być kilka miesięcy a dla innych lata. Wielu jest tym wszystkim tak zafascynowanych, że chcą za wszelką cenę osiągnąć te stany. Ale czy aby na pewno każdy chce tego doświadczyć? Musimy sobie uświadomić, że jeśli człowiek osiągnie ten stan, będzie w pełni świadomy tego, co osiągnął, to zmieni się całe jego przyszłe życie. Musicie wiedzieć czy jesteście naprawdę gotowi, to nie

może być "nagła fascynacja", "dziecięca zabawa" odmiennymi stanami świadomości. Musicie sobie odpowiedzieć na pytanie: "Czy chcę podążać nową drogą? Osiągnąć coś, co zmieni dotychczasowe poglądy na świat?"

Medytacja i świadomość kluczem do wszystkiego...

Ludzie mają różne poglądy na to, jak osiągnąć stany poza ciałem. Wielu mówi, że jeśli osiągną LD (świadome sny), to łatwiej im osiągnąć doznania poza ciałem. Jest w tym trochę prawdy. Niekiedy to, co osiągną jest iluzją, nie jest prawdziwą podróżą poza ciałem, bo nie są w pełni świadomi siebie samego. Znakiem doznania najgłębszego stanu poza ciałem jest ŚWIADOMOŚĆ. Być świadomym, to jest największa moc. Całe nasze życie musi być świadome. Jak pisał Anthony de Mello: "Człowiek, który jest ciągle świadomy, człowiek, który jest w pełni obecny w każdej chwili: to jest mistrz". Kiedy będziemy stosować "Ciągłą Świadomość", to będziemy świadomi naszego fizycznego życia, jak i w pełni świadomi poza ciałem. A kluczem jest MEDYTACJA. Od niej wszystko się zaczyna, jest punktem wyjścia do wszystkich odmiennych stanów świadomości. Medytacja jest narzędziem pracy, to, do czego ją wykorzystamy, zależy już od nas samych. Nóż możemy wykorzystać do sporządzania potraw, ale też to popelnienia złych czynów. To jest tylko narzędzie. A medytacja jest takim narzędziem, tylko że duchowym.

Medytujcie, medytujcie i jeszcze raz medytujcie!!! Medytacja czyni cuda... Jest Wrotami to innego stanu świadomości...

Droga do prawdy poprzez zmianę siebie...

Jeszcze raz powtarzam, musicie sobie odpowiedzieć na pytanie: "czy jestem zdecydowany na osiągnięcie tych stanów?". One zmieniają Wasze życie, więc musicie być pewni, że tego na pewno chcecie!!! Poza ciałem jest tak jak w życiu, mogą się pojawić dobre i złe chwile. Musimy się nauczyć kontrolować nasze czyny, nigdy nie wiadomo co Nas spotka poza ciałem. Jeśli wejdziemy w "głębszy astral", to zdarzyć się może wszystko. Przed osiągnięciem tych stanów musimy zmienić własne życie, medytacja jest w tym ogromnie pomocna. Musimy zwalczyć nasze lęki, lepiej to zrobić przed osiągnięciem odmiennych stanów świadomości, niż potem poza ciałem walczyć z koszmarami. Odsyłam do mojego artykułu: "Nasze lęki a koszmar poza ciałem. A może "Alicja w krainie czarów"?"

Sposób na medytacje i wyjście poza ciało z pomocą przewodnika...

Nie będę tutaj powielał sposobów na medytacje, odsyłam do innych działów; książek o medytacji jest ogrom, kupcie sobie jakąś i zaczniecie ćwiczyć. Tutaj opiszę przykładową "wizualizację" do medytacji, możecie ją modyfikować jak chcecie, dodawać co chcecie. Ja tylko podaje przykład, co zrobicie, to już Wasza sprawa. Jeśli nigdy nie medytowaliście, najpierw nauczcie się w pełni medytacji, relaksacji, wejścia w trans, itp., a potem stosujcie to, co tutaj opisałem.

To jest tylko wizualizacja, aby ją dobrze użyć, musicie umieć medytować. Pamiętajcie, czas Was nie ogranicza, możecie tę wizualizację robić godzinkę, dwie a nawet więcej lub mniej. To zależy od Waszych umiejętności:

1. Usiądź w pozycji w jakiej chcesz osiągnąć odmienne stany świadomości. Wybierz taką pozycję, jaką uważasz za słuszną. Bacznie obserwuj swój oddech, zamknij oczka, medytuj, wejdź w trans. Musisz wiedzieć, że tutaj masz jeszcze odwrót, możesz zawrócić i nie osiągać pełnej świadomości poza ciałem. To już zależy od Ciebie. **JESTEŚ GOTOWY???**
2. Wyobraź sobie, że oddalasz się od ciała fizycznego i lecisz ku górze do nieba. Wysoko, wysoko i bardzo wysoko. Poczuj wszystko wokół siebie. Poczuj miłość, która Ciebie otacza.
3. Znajdujesz się w cudownym błękitnym otoczeniu. To nie przypadek, że się tam znalazłeś. Chcesz osiągnąć odmienne stany świadomości, już Ci się to udało, jednak chcesz wejść głębiej. Zawołaj swojego przewodnika

duchowego, niech przyjdzie do Ciebie. Może to być energia, postać, duchowa obecność. Przewodnik może przyjmować wiele postaci. Powiedz mu, że potrzebujesz pomocy, aby osiągnąć pełną świadomość poza ciałem. Niech Ci pomoże, rozmawiaj z nim, rób co uważasz za słuszne i co Ci pomoże w rozwijaniu siebie. Spytaj siebie kolejny raz "Czy rzeczywiście chcę doznać świadomego bycia poza ciałem???"

4. Bądź w pełni świadomy, czuj energię, która przepływa przez ciało, która napływa z każdej strony. Jest to energia, którą wysyła Ci Twój przewodnik, abyś mógł osiągnąć pełną świadomość poza ciałem.

5. Oddziel się od ciała... Powodzenia. Dobre duszki i energie są po Twojej stronie. Odbierz te energie i działaj. WIERZ WE WŁASNE SIŁY, WIARA CZYNI CUDA. WIERZ, A OSIĄGNIESZ ZAMIERZONY CEL.

Droga ku miłości...

Musimy wiedzieć, że życie miłością daje Nam moc w osiągnięciu tych stanów. Musimy być pewni, że miłość Nas otacza i że jest po naszej stronie. Musimy obrać drogę ku miłości. Miłość jest w każdym z Nas. Odkryjcie ją a odkryjecie samych siebie...

Atlantydzkie Obe

Wielu marzy o wspaniałych przygodach w świadomych snach, czy o doświadczeniach wyjścia poza swoje fizyczne ciało.

Skąd to się bierze?? Jaka część naszej natury woła w nas o to?

Kim jesteśmy by uciekać z ciała, które jest naszą pierwotną naturą?

Istnienie światów energetycznych jest faktem, tak samo jak obecność w nich różnych istot. Jest faktem ale tylko dla ludzi posiadających wgląd w te światy - jeśli takowego nie masz, nie wyrażaj swojej opinii na ten temat. Mnie nie obchodzą teorie Steinera, nie warto wierzyć człowiekowi który pod koniec życia postradał zmysły. Niech fakt jego szaleństwa będzie najlepszym dowodem na jakość światów którymi zajmował się Steiner.

Czego więc brakowało w światach astralnych Steinera? Świata przyczynowego, medytacji. Zauważyłem, że wielu ludzi zainteresowanych OBE ma świadomość zamkniętą w astralu. Ich postrzeganie rzeczywistości energetycznej jest ograniczone głównie to tego obszaru jakościowego.

Cały problem polega na tym, że większość istot żyjących na Ziemi, to dusze pochodzące ze znacznie wyższych obszarów energetycznych, ograniczenie ich percepcji a tym samym koncentracja uwagi na światach astralnych powoduje zatrzymanie tempa ich rozwoju-powrotu, generowanie węzłów karmicznych, a tym samym ich własnego cierpienia. Doświadczenie świata przyczynowego jest jakościowo inne od świata astralnego, a różni je przede wszystkim brak formy i określoności takich jak w świecie astralnym. Tym samym buddieska ?pustka? wydaje się nudna dla kogoś uwięzionego w astralnych przyzwyczajeniach.

Jeśli większość dusz na Ziemi jest ze światła, to co z resztą?

Stosując techniki postrzegania pozazmysłowego ale przede wszystkim korzystając z intuicji (tej właściwie rozumianej, czyli przekazów z płaszczyzny przyczynowej) można natrafić na ludzi, których dusza nie zawiera Boskiego pierwiastka, w języku Huny nie posiadają oni Wyższego Ja. Tutaj biorą w łeb całe przekonania psychologów i naiwnych moralizatorów o pierwotne dobrej naturze wszystkich ludzi. Przyczyn zejścia na złą drogę u tych ludzi można szukać na daremnie zarówno we wczesnym dzieciństwie, jak i w pamięci poprzednich wcieleń. To jest ich pierwotna natura i niech taką pozostanie. Niech nie będzie twoją sprawą zajmowanie się takimi ludźmi, albo co gorsza próba pomocy im. Problem pojawia się w innym miejscu. Korzystając z pamięci poprzednich wcieleń można dotrzeć do momentu kiedy świetliści (istoty

energetyczne z przyczynowych płaszczyzn) zaczęli się wcielać w ciałach ludzkich na Ziemi. Pominię tutaj rozpatrywanie powodów decyzji o rezygnacji z istnienia na płaszczyźnie przyczynowej i zejściu w świat materii, a skoncentruję się na konsekwencjach tej decyzji. Okazało się, że już sam moment zejścia dla wielu z nich okazał się destruktywny.

Pierwsze wcielenia wiązały się z różnym utrudnieniami, a tym samym z podjęciem decyzji co do życia w ciele. Biorąc pod uwagę, że doświadczenie zejścia było nieprzyjemne, nie trudno się domyśleć jakie decyzje podjęły te istoty w stosunku do ciała. Większości z nich pierwsze zejście obciąża karmę. Niestety natychmiastowy powrót okazał się niemożliwy. Ciężka energia materii przywiązała te istoty do cyklu reinkarnacyjnego Ziemi. Niszczenie ciała poprzez ascezę, czy surowe zasady jogi mające uwolnić od przywiązania do ciała to przykłady technik mających gwarantować powrót. Ponieważ pomysły okazywały się nieskuteczne zaczęto szukać alternatywy. Tą okazał się świat astralny, jakże podobny na pierwszy rzut oka do energetycznej formy świata przyczynowego. I w końcu nie było w nim ciała fizycznego. Dla istot negatywnie nastawionych do ciała było to bardzo ważne. Atlantycka cywilizacja była tą, w której w jednym miejscu i czasie odrodziły się istoty o świetlistym rodowodzie i jednocześnie zdecydowane na egzystencje w światach astralnych. Może nie wszyscy, część z nich wiedziała doskonale, że świat astralny jest tylko namiastką tego, co może ich czekać po urzeczywistnieniu swojej prawdziwej natury. Atlanci będąc istotami o naturze energetycznej, bardzo szybko opanowali techniki pracy ze światem astralnym. Tworzyli energetyczne budowle, miejsca, całe światy, by egzystować w formie bezcielesnej. Pragnienie świata energetycznego połączona z niechęcią do materii, a także istnienie wśród nich i sugestie opisanych powyżej istot bez WJ, zainspirowało Atlantów do zniszczenia świata materialnego i swych zniechęconych ciał.

Cała egzystencja miała odbywać się w astralu.

Do rozwiązania pozostawał jeszcze tylko jeden problem. Otóż egzystencja w świecie przyczynowym związana jest z wiecznym nadmiarem energii, natomiast świat astralny sam z siebie jej nie wytwarza. Dłuższe istnienie w świecie astralnym bez ciała fizycznego zasilającego energią ciało astralne, jest niemożliwe. Cel uświęcał środki - by istnieć bezkarnie w świecie astralnym postanowiono pasożytować na ludziach pozostałych na Ziemi. Doskonale wiem, na czym polegały sztuczki i techniki pozyskiwania energii dla "panów astrala" ponieważ sam byłem jednym z nich, zesłanym z "raju" atlantyckiego na Ziemię, by organizować żywicieli wśród ludzi. Pomimo, że Atlantyckie OBE i pasożytowanie trwa do dziś - celem artykułu nie jest opis technik manipulacji i hipnoz atlantów, a wyjaśnienie Tobie przyczyn popularności zjawiska OBE i LD.

Wyjaśnienia mogą być trzy:

- jesteś świetlistym i pamiętając egzystencje w świecie przyczynowym szukasz tego samego w świecie astralnym
- jesteś człowiekiem, a OBE jest dla ciebie ucieczką od problemów życia tu i teraz, w tym przypadku OBE pozostanie dla ciebie raczej w sferze marzeń ponieważ jako człowiek nie masz dostatecznie wyćwiczonych ciał subtelnych i nauka tego zajęła by Ci co najmniej kilka lat, o ile nie kilka wcieleń. Jeśli doświadczasz spontanicznie LD czy OBE najprawdopodobniej należysz do pierwszej grupy
- jesteś istotą bez WJ - nie jest to jeden rodzaj istot (tak samo jak i świetlistych) więc ich natura może być różna. Podejrzewam, że są wśród nich istoty czujące się bardzo dobrze w astralu i właściwie tylko dla nich OBE pozostaje techniką wartą nauki. Jeśli należysz do którejś z dwóch pierwszych grup, techniką dla ciebie jest medytacja

Czy OBE jest szkodliwe?

Samo w sobie nie, ale biorąc pod uwagę w przypadku świetlistych, że daje im namiastki tego czym nie jest, czy w przypadku ludzi, ucieczkę w marzenia - może takim być. Cały problem z OBE jest taki, że przywiązuje nas do świata astralnego.

Aczkolwiek jeśli się rozwijasz, dużo medytujesz, a wypadły od czasu do czasu w astral traktujesz jako czystą rozrywkę, to baw się dobrze. W swoim czasie stwierdzisz, że obszary stanów medytacji są znacznie przyjemniejsze i wtedy dokonasz ostatecznego osądu świata astralnego.

Podejrzewam, że po przeczytaniu powyższego artykułu w Twoim umyśle pojawia się pytanie "czy"? oraz chęć bycia istotą ze światła połączoną z obawą, że to jednak niemożliwe. Jeśli czytasz ten artykuł jest duże prawdopodobieństwo że jesteś taką istotą. Według moich obserwacji ilość świetlistych nie jest wcale taka marginalna jak to się wydaje niektórym. Określiłbym ją na poziomie kilku procent w społeczeństwach krajów rozwiniętych, a to daje kilka milionów. Wielu z nich działa czynnie w różnych nurtach religijnych, jest zainteresowanych sztuką, psychologią, magią, astrologią OBE itp. Istot z inwolucyjnej linii rozwoju, czyli tych bez Wyższego Ja jest mniej. Spotkać ich można wśród układów mafijnych, ludzi zainteresowanych czarną magią czy wampiryzmem, ale nie tylko. Jednego z nich znam osobiście, i choć jest dilerem narkotyków, to jest człowiekiem o bardzo dużej inteligencji i bystrości umysłu. Na tej podstawie wysnuwam wniosek, że także wśród polityków można spotkać te istoty, ponieważ są to ludzie bardzo charyzmatyczni, inteligentni i mający wpływ na innych ludzi. Nie należy oczywiście w każdym kogo pociąga wampiryzm czy czarna magia, widzieć istoty o ciemnym rodowodzie. W rzeczywistości prędzej to będzie istota ze światła, która w przeszłości zesłała na drogę istot ciemności, niż prawdziwy inwoluta. Obiektywną ocenę gwarantuje tylko badanie metodą postrzegania pozazmysłowego. Zagadką pozostaje dla mnie rodowód ?zwykłych? ludzi, ponoć tych ewoluowanych od małpy. Stanowią oni przecież znaczną większość populacji ziemi. Odczucie przeze mnie ich istoty jest całkiem inne niż inwoluta, są więc z ewolucyjnej linii rozwoju. Posiadają też Wyższe Ja, choć wielu z nich ma zamkniętą ścieżkę i nie korzysta z tych sił. Coraz częściej trafiam też na takich, którzy są już na tyle otwarci na Boski pierwiastek w sobie, że zaczynają być bardzo podobni do ludzi o świetlistym rodowodzie. Świadczyć to może o bardzo dużym podobieństwie potencjalnej natury ludzi i istot świetlistych, a tym samym o ogromnych możliwościach jakie posiadają ziemianie, a których jeszcze nie nauczyli się używać.

Być może świetliści to przyszła forma jaką w przyszłości osiągną ludzie. Być może są oni jednak całkiem oddzielne linie ewolucji, która zmieszała się z linią ewolucji ziemian. Przecież Bóg przejawia siebie na nieskończoną liczbę sposobów, biorąc pod uwagę inwolutów nawet tą "złą".

1. WIZUALIZACJA CIAŁA FIZYCZNEGO: Spróbuj spojrzeć na swoje ciało z innego punktu tak jakby już z ciała astralnego. Dobra wizualizacja powinna znacznie pomóc. Metoda ta przynosi ciekawe efekty.

2. KONCENTRACJA NA ODBICIU LUSTRZANYM: Przyczep sobie do czoła kółko, jakiś punkt na którym się całkowicie skupisz. Następnie usiądź w ciemnym pomieszczeniu i zrelaksuj się. Ustaw przed sobą lustro, zapal świeczkę i teraz zrelaksowany wpatruj się w punkt. Nie wykluczone, że nasza świadomość przeniesie się do lustra i z powrotem.

3. WIZUALIZACJA PODRÓŻY PO PIRAMIDZIE: Wyobraźmy sobie wielką piramidę, jak krążymy w jej środku różnymi korytarzami, po czym dochodzimy do jej szczytu i wyskakujemy z niej.

4. TRĄBA POWIETRZNA: Wyobrażenie iż wciągnęła was trąba powietrzna i obracacie się w tym wirze z dużą prędkością i do tego wyobrażenie jak to tornado na szczycie wyrzuca was z wiru. Wg autorów OBE powinno nastąpić zaraz po wyrzuceniu.

5. WSPINACZKA PO DRZEWIE: Nie wiem czy ta jest moja czy ją gdzieś przeczytałem czy usłyszałem więc przepraszam jakbym kogoś obraził. Każdy z nas ma chyba w pamięci jak wspinał się na drzewo. Piękne duże mocne drzewo. Przypomnijmy sobie jak nasze mięśnie wtedy pracowały jak czulismy drzewo. A teraz wyobraź sobie, że stajesz po środku nicości, jest to bezkresna łąka a na jej środku stoi właśnie ogromne drzewo, sięgające aż po chmury, rozłożyste, piękne i mocne. Teraz wyobrażasz sobie jak wchodzisz na to drzewo coraz wyżej i wyżej i wyżej. Wchodź tak wysoko i skup się tylko na tym. Aż poczujesz w końcu że osiągasz OBE. Metoda bardzo podobna do metody liny z tą różnicą że jest tu drzewo co prościej sobie wyobrazić (większy nacisk kładziemy na wizualizację). Moje osobiste uwagi są takie, że swego czasu, kiedy miałem więcej chęci na OBE podczas wchodzenia na drzewo w pewnym momencie miałem szum w głowie,

dziwne piski i traciłem orientację gdyż zacząłem się obracać i trząść w każdym kierunku jaki tylko jest możliwy. Czulem jak przechodziły przeze mnie prądy, oraz ten niby ból głowy. Po czym następowała wspaniała cisza stan błogości Ale OBE nie miałem

6. OBROTY CIAŁA ASTRALNEGO: Obracanie się wokół własnej osi ciałem astralnym. Takie obroty powinny wytoczyć ciało astralne z ciała fizycznego. Musisz to czuć, wyobrażać sobie takie obroty podczas pełni relaksu.

7. METODA LINY: Polega na wizualizowaniu wspinania się astralnie po linie zawieszanej nad naszą głową a raczej w okolicach czary sercowej. Jest to jedna z najczęściej stosowanych metod jednak wymaga dość dużej umiejętności wizualizacji.

Metoda Liny 2 - polega na dotyku. Najpierw należy przez parę dni trenować na zawieszonym sznurku dotykając go świadomie, aby czuć linę. Metoda ta zamiast wizualizacji polega na dotyku co może być stosowane przez niewidomych.

8. WIZUALIZACJA WYPADKU: Wymaga mocnej wizualizacji. Przykładowo jedziesz samochodem 300 km/h i nagle widzisz przed sobą, samochód czy drzewo, następuje uderzenie wylatujemy przez okno i tracimy świadomość potem (uwaga) wizualizujemy siebie jako martwe, rozczłonkowane ciało, wszelki rozlew krwi na miejscu. Następnie patrzymy tak jakby z góry na to co się zdarzyło, jesteśmy odłączeni od ciała fizycznego. Dzięki temu trickowi możemy oszukać naszą podświadomość. Nie polecam metody tu info otrzymałem od pewnej osoby za co jej stokrotne dzięki. Dlatego że wyobrażanie sobie złych rzeczy może się urzeczywistnić. Dlatego wymieniłem ją tylko ale nie polecam. Przyznam się raz próbowałem rezultat nie był taki jak oczekiwałem ale był lepszy niż przy niektórych innych. TYLKO PAMIĘTAJ, ŻE UŻYWASZ TEJ TECHNIKI NA WŁASNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ.

9. HUŚTAWKA: Wizualizujemy taką normalną huśtawkę ale z możliwością obrotu o 360 st. Wyobrażamy sobie, że ruszamy się w górę i w dół i tak coraz wyżej i wyżej i wyżej, aż do momentu w którym huśtawka wykonuje obrót dookoła na samej górze. Wtedy próbujemy wyskoczyć z huśtawki. Istnieje duże prawdopodobieństwo opuszczenia ciała, jest wtedy bardzo rozbujane:)

10. HAMAK: Podobnie jak huśtawka ale łatwiej wyobrażać sobie obroty w pozycji leżącej.

11. WYKORZYSTANIE WIBRACJI: Jeśli naszły Cię wibracje to wyobraź sobie że kręgi energii przechodzą z góry na dół przez całe Twoje ciało i tak w kółko. Podczas przechodzenia musisz poczuć siłę jaka wprawia Cię w wibracje.

12. WIDOK Z TRZECIEJ OSOBY: Ta jest dość ciekawa, mianowicie - przykładowo leżymy w łóżku, osiągnęliśmy już relaks trans itd. I wizualizujemy pokój w którym się znajdujemy z innej pozycji np. leżąc ale dużo bliżej sufitu. Gdy wizualizacja będzie dość silna i długa powinno choć trochę działać, a przynajmniej powinny się pojawić wibracje lub inne wrażenia.

13. PRZECIĄGANIE ENERGII: Dzięki tej technice prawie udało mi się osiągnąć OBE ale niestety coś mi przeszkodziło:(Ale do rzeczy: najpierw oczywiście relaks a potem wizualizacja ciała, przez które od stóp do głowy wyobrażonymi, astralnymi rękoma w środku ciała przeciąga się energie do czakr aby je aktywować. I tak po kolei do każdej czakry. Ręce astralne na wdechu ciągną energie do góry na wydechu spoczywają. Najważniejszą czakrą jest czakra podstawy, więc najdłużej przeciąganie energii do niej mi zajmowało. Jednak cały zabieg mogę dać sobie rękę uciąć iż trwał około 30 minut bo przeciągałem ją powoli po kolei po kilka czasami naście razy na czakre. Po czym należy wizualnie otworzyć czakry. I tak jak było to opisane w Traktacie o Projekcji Astralnej Czakra 7dmą rozdierając jak kromkę chleba 6-tą wycinając w czasie otworek 5-tą przez rozerwanie 4-tą sercową też nie pamiętam za bardzo ale ja wbijam kołek metalowy młotkiem dużym i za uderzeniem czuje miejsce tej czakry po czym odsuwam kości:(i tu pewnie mój błąd bo nie może to być związane z ciałem wizualizacja otwierania)3cią też rozdieram a raczej tak jakbym przebiegał nożem 2gą podobnie 1-szą podobnie jak 7dmą. Metoda ta jest dość nużąca ale po zabiegu

otwierania kiedy poczułem to w taki sposób cieszyłem się aż za bardzo serce waliło cały byłem w mrówkach wielkości dżdżownic i mi przeszkadzili leeee . Po udanym lub nieudanym OBE należy zamknąć czakry w taki sposób jak się otwierało tyle że odwrotnie jak się rozdzierało trzeba wdzierać:).

14. ODLICZANIE: Liczenie od zera w górę koncentrując się na liczbach. Należy przy tym głęboko oddychać przez nos a wypuszczać przez buzie (albo odwrotnie) Po dekoncentracji zaczynamy liczyć od nowa. Myślę że ta metoda jest bardziej jako coś na trans bo liczymy i nie zasypiamy ale to tylko moja opinia.

15. ODDECH TRANSOWY: Polega na oddychaniu tylko przeponą lub płucami i też myślę że daje więcej do transu.

16. UWAGA METODA MASOCHISTYCZNA LUDZIE O SŁABYCH NERWACH PROSZENI SĄ O NIE CZYTANIE.

A więc cały dzień należy jeść potrawy zawierające dużo soli słone ostre też mogą być takie po których się będzie chciało pić. Teraz należy już pójść spać nie pijąc nic na dobranoc a obok łóżka postawić szklanke wody:) Jak nam się zechce to będziemy musieli wyjść z ciała:)

17. DYM ASTRALNY: Dziękuję pewnej osobie za tą metodę (na pewno wie o kogo chodzi:)

Bardzo mi się spodobała zamierzam ją wypróbować w jak najkrótszym czasie, a więc polega na wizualizacji że ciało astralne jest dymem a fizyczne gąbką. I tak z gąbki wydostaje się ten dym (para jak kto woli myślę że lepiej para bo jest czysta) i formuje się w coraz to wyraźniejszą formę ciała astralnego.

18. NA BOK: Kładziemy się na pół brzuchu tzn. w takiej pozycji żeby jedna noga była podkurczona i kładziemy się tak delikatnie na bok. Wtedy nie ma trudności z oddychaniem. Następnie wizualizacja prądów, które przechodzą kolejno przez nasze ciało rozluźniając je oraz rozgrzewając. Następnie należy zejść na poziom alfa. Leżymy w takiej pozycji nie myśląc o niczym do chwili, kiedy pojawi się wyraźny obraz w naszej głowie w tedy zaczepiamy się za niego ze skupieniem i staramy się np. dotknąć przedmiotu, jaki jest na obrazie, oraz zapragniemy tam się znaleźć. Ale nie należy sztucznie podtrzymywać obrazu należy pozwolić żeby wszystko płynęło. Po chwili zostaniemy odrzuceni od obrazu. Nie ma co się martwić bo za chwilę będzie inny obraz. I tak jak będziemy się zaczepiali coraz bardziej przestaniemy reagować ciałem aż nastąpi paraliż przysenny. Kiedy będziemy już w tym stanie należy pozwolić aby wszystko płynęło, puścić się w wir jaki nas ogarnie i nic nie robić. Ważne tutaj jest to iż nie należy nic popędzać ani przyspieszać wszystko ma się toczyć własnym czasem i trzeba być cierpliwym. Pozycja ta jest o tyle wygodna, że nie tworzy jakiegoś bólu przy dłuższym leżeniu, więc z cierpliwością nie powinno być problemu. Rebel dzięki tej metodzie doświadczył 2 krotnie OBE, ja miałem tylko bardzo długie wibracje i dziwne stany.

19. METODA ŚRODKOWEGO FILARU: sposób jest dość skomplikowany ALE działa!

Standardowo na początku należy się rozluźnić najlepiej usiąść spokojnie, albo dla odmiany położyć się, wprowadzić się w stan kompletnego relaksu i... Wyobraź sobie, że twoje ciało od pasa w dół staje się bardzo ciężkie wciska cię w podłoże oddychaj głęboko, za każdym wdechem "jednocz" się coraz bardziej z ziemią, bądź jak filar. Następnie spróbuj wyobrazić sobie, że twoje ciało od pasa w górę staje się bardzo lekkie. Wydaje się wydłużać dążyć do nieba. Oddychaj miękko i głęboko, z każdym wdechem czując, jak twoje ciało wydłuża się, jednoczy z niebem, z każdym wydechem coraz bardziej rozluźniaj się i wyciszaj. Gdy jesteś już całkowicie rozluźniony i czujesz się "zjednoczony" z niebem i ziemią skieruj uwagę na swój splot słoneczny. Oddychaj głęboko, z każdym wydechem coraz bardziej rozluźniaj się, koncentrując energie w splocie słonecznym. Gdy osiągniesz już apogeum, wyobraź sobie, że energia ze splotu słonecznego rozchodzi się po całym ciełe, wprowadzając w podwyższony stan energetyczny. Teraz skieruj uwagę nad głowę, staraj się wyobrazić sobie, że pojawia się tam biała czysta kula energii. Ta kula porusza się w górę i w dół wraz z twoim oddechem. Poczuj ten ruch i, pogłębiaj rozluźnienie i koncentrację. Kiedy stan twojego transu ustabilizuje się wyobraź sobie, że z wnętrza kuli wydostaje się strumień światła i przenika twoje ciało od góry w dół. Poczuj, jak aktywizują się twoje czakry, kiedy światło wypełnia określoną część twojego ciała. W

końcu światło wypływa przez twoje stopy i zaczyna płynąć znów do góry wokół twego ciała tworząc świetlistą sferę wokół ciebie. Oddychaj miękko i głęboko, z każdym wdechem czując fale energii płynąca w górę, z każdym wydechem w dół świetlistej sfery....

20. WIRUJĄCA PRZESTRZEŃ ENERGETYCZNA: Połóż się wygodnie i zrelaksuj się. Gdy już osiągniesz odpowiedni stan wyobraź sobie wir energetyczny coś jak czarna dziura. Skoncentruj uwagę na swoim ciele fizycznym wyobraź sobie, że wir ten otacza całe twoje ciało i świadomość, sprawiając że zaczyna wirować. Pogłębiaj tę myśl. Po około 5-10 minutach powinno dojść do wibracji. Będą one stopniowo coraz silniejsze. Gdy już osiągną swoje apogeum, wyobraź sobie, że twoje ciało oplecione wirem porusze się w dół i w górę w efekcie dochodzi do wyrzucenia twojego ciała astralnego.

21. METODA FRANCUSKA: Zamknij oczy i uświadom sobie własne oddychanie. Następnie zwróć uwagę na palce jednej stopy. Skoncentruj się nich, zapominając o wszystkim innym. Poczuj, jak w pewnym momencie twoje ciało astralne odrywa się od reszty fizycznego. Gdy uda ci się to osiągnąć, przenieś uwagę na palce drugiej stopy. Kolejnym krokiem będzie skoncentrowanie się na niewielkiej części podeszwy jednej stopy. Musisz "poczuć", jak ciało astralne również się tam odrywa. Tak samo postępuj z całym ciałem, aż dojdiesz do czubka głowy. Odłącz ciało astralne również od tego miejsca, tak aby leżało swobodnie "obok" ciebie. Jesteś już blisko, skoncentruj się na czole spraw aby twoje ciało astralne oderwało się od ciebie całkowicie. Zmusz do odejścia każdy kawałek ciebie, a przekonasz się, że w pewnym momencie będziesz patrzył na siebie z innej perspektywy.

22. METODA WIZUALIZACJI: Wyobraź sobie siebie samego chodzącego po całym domu rozmawiającego z ludźmi. Przenoś swą świadomość to do ciała urojonego to do fizycznego zacznij zadawać sobie pytanie: "który z nich to ja" staraj się wmówić sobie, że twoje ciało fizyczne, to tak naprawdę tylko złudzenie, że żyjesz w tym drugim świecie. Po pewnym czasie możesz się zorientować, że tak też jest w rzeczywistości.

23. METODA MONROE'A: Połóż się w ciemnym pokoju. Zacznij od rozluźnienia i pięciokrotnego powtórzenia sobie "Będę świadomie odbierać i zapamiętam wszystko, co mi się zdarzy podczas tej procedury. Kiedy się przebudzę, będę w stanie przypomnieć sobie tylko te szczegóły, które będą korzystne dla mojego ciała i umysłu." Potem zacznij oddychać przez pół-otwarte usta. Następnie należy wejść w stan pół-snu. Po osiągnięciu tego stanu należy go pogłębić. Oczyść umysł i obserwuj poprzez zamknięte oczy swoje pole widzenia. Przez kilka chwil patrz się przez zamknięte powieki w ciemność przed sobą. Po pewnym czasie pojawią się efekty świetlne. Zignoruj je. Gdy zanikną, znajdziesz się w stanie odpowiednim do rozpoczęcia OOB. Z zamkniętymi oczami spoglądaj na punkt oddalony około 30 cm od twojego czoła, koncentrując się na nim i ogniskując w nim swoją świadomość. Przesuwaj ten punkt w górę, aż do metra, dwóch nad tobą, a potem go obróć o 90 stopni. W tej chwili Monroe każe osiągnąć stan wibracji, a następnie uspokoić drgania poprzez doprowadzenie ich do postaci "pulsowania". Teraz możemy wyciągnąć rękę, aby chwycić coś, co jest poza naszym zasięgiem; poczuj ten przedmiot i pozwól ręce przejść przez niego. To przygotowuje cię do pełnego opuszczenia ciała. Aby to zrobić, Monroe zaleca metodę "podniesienia się". Myśl o tym, że jesteś coraz lżejszy i lżejszy i o tym, jak przyjemnie byłoby unosić się w powietrzu.

UWAGA PRZECZYTAJ ZANIM ZACZNIESZ: w tym sposobie jest wyobrażenie śmierci więc radzę zastosować się do instrukcji „Niech zniknie od razu”, bo w pewnej mojej książce piszą, że takie zachowanie może doprowadzić do śmierci. I jeszcze jedno wyobraź sobie siebie i śmierć jakby z kadru filmowego, jakbyś oglądał to na telewizorze

24 Połóż się i zrelaksuj. Kiedy będziesz w odpowiednim stanie wyobraź sobie śmierć (taką w czarnym płaszczu, z kosą i trupimi łapami). Teraz wyobraź sobie siebie leżącego na ziemi bezbronno i wogóle. Teraz śmierć wyciąga swoją łapę i wydziera z Ciebie świadomość. Kiedy już ją wyciągnie wymaż ją, niech zniknie od razu. Po jakiś 30 sek. pojawią się drgania i mrówki. Kiedy ustaną możesz otworzyć oczy wtedy ja osiągnąłem OOB.

Technika MILD

Jedną z najpopularniejszych wśród oneironautów (świadomie śniących) na całym świecie metod wywoływania świadomego snienia jest metoda MILD, którą wynalazł dr. Stephen LaBerge.

Dr Stephen LaBerge jest jednym z najbardziej znanych amerykańskich badaczy zjawiska świadomego snu. Jest znanym fizjologiem i dyrektorem Lucidity Institute w Palo Alto, w którym prowadzi się wszechstronne badania i eksperymenty. Prowadząc badania do swojej pracy doktorskiej na temat świadomych snów odkrył technikę MILD. Litery tego skrótu pochodzą od słów "Mnemonic Induction of Lucid Dreams", co można przetłumaczyć jako "Pamięciowe Wywoływanie świadomych Snów". Technika ta podkreśla rolę pamięci w całym procesie, która powoduje występowanie związku właściwej reakcji na określony bodziec (Kiedy zobaczysz X, zrób Y...). Indukując swoje świadome sny dr LaBerge stosował wizualizację i autosugestię przed snem, w postaci wypowiedzianego zdania: "Dziś w nocy będę miał świadomy sen." Osiągnął częstotliwość pojawiania się świadomych snów w postaci 5,4 na miesiąc. Po zmianie nastawienia na zapamiętanie, które wyrażało się zmianą powtarzanego zdania na: "Następnym razem, gdy będę śnił chcę pamiętać, że śnię", ilość świadomych snów wzrosła do 21,5 miesięcznie.

Oto technika MILD.

1. Wczesnie rano obudź się spontanicznie ze snu
2. Po zanotowaniu snu, zaangażuj się przez 10-15 minut w czytanie albo jakąś inną aktywność wymagającą pełnej przytomności.
3. Po ponownym położeniu się do łóżka skup uwagę na myśli: "Następnym razem, gdy będę śnił(a), chcę pamiętać, aby rozpoznać, że śnię."
4. Wizualizuj jak stajesz się świadomy(a) we śnie z którego się przebudziłeś(aś). Umieść tam jakiś znak snu* i wyobraź sobie, że powoduje to u ciebie rozpoznanie, że śnisz. Poczuj podniecenie, które w tobie się pojawia, gdy uświadamiasz sobie sen i wyobraź sobie to, co będziesz robił w świadomym śnie.
5. Powtarzaj punkt 3 i 4 dopóki nie poczujesz, że twoje postanowienie jest wyraźnie utrwalone lub nie zaśniesz. Jeżeli potrwa to dłużej niż 20 minut i zaczniesz się nudzić, rozluźnij się i przestań wizualizować. Uważaj jednak by ostatnią twoją myślą przed zaśnięciem była intencja pamiętania by uświadomić sobie sen.

Do wizualizacji w pkt. 4 dobrze jest używać snu, z którego obudziłeś(aś) się kilkadziesiąt minut temu. Po zaśnięciu najprawdopodobniej znajdziesz się ponownie we śnie, który wizualizowałeś(aś), albo w jakimś innym śnie, i rozpoznasz, że śnisz.

* znak snu – sytuacja we śnie, której wystąpienie na jawie jest niemożliwe lub bardzo mało prawdopodobne, np. umiejętność latania, osobiste spotkania z osobami publicznymi (np. z Michałem Jacksonem albo prezydentem), spotkania ze zmarłymi, bardzo silne emocje, walki, strzelaniny, stosunki seksualne z gwiazdami filmowymi itd. **Technika Don Juana**

Technika don Juana polega na umiejętności spojrzenia we śnie na własne dłonie. Gdy zobaczymy własne dłonie we śnie skojarzymy to ze świadomością. Aby tak się stało należy 4-5 razy dziennie powtarzać krótkie ćwiczenie. Polega ono na tym by:

1. Usiąść wygodnie i uspokoić swoje myśli, obserwując swój oddech. Nie zamykamy oczu, lecz pozwalamy rozluźnić się im. Powoduje to efekt nieostrego widzenia, jakby za mgłą. Oczy bardzo delikatnie "zezują" do

środka, są totalnie rozluźnione, ale otwarte.

2. Podnosimy swoje dłonie tak, by znalazły się w polu widzenia, przed oczami. Oczy cały czas są rozluźnione, a obraz dłoni nieostry.

3. Teraz powoli wyostriamo swój wzrok i dokładnie przyglądamy się swoim dłoniom. Cały proces podobny jest do zmiany ostrości kamery telewizyjnej. Wyobrażanie sobie, że nasze oczy sobiektywem kamery bardzo pomaga w tym ćwiczeniu. Wyostrażanie wzroku trwa 2-3 sekundy. Przyglądając się swoim dłoniom, należy zwrócić swoją uwagę na wrażenia wizualne, przenieść uwagę na proces percepcji. W czasie przyglądania się własnym dłoniom należy powtórzyć dwa, trzy razy zdanie: "Widzę swoje dłonie we śnie, wiem, że teraz śnię".

4. Następnie pozwalamy sobie na rozluźnienie wzroku i uwagi. Obraz dłoni znowu staje się nieostry, a uwaga nie jest skupiona na niczym.

5. Teraz znowu powtarzamy punkt 3, a potem 4. Zmiana ostrości widzenia i uwagi następuje 4-5 razy, a ostatnim razem odbywa się w wyobraźni po zamknięciu oczu. Wtedy możemy sobie wyobrazić, że w jakiejś scenie ze snu podnosimy dłonie do góry, przyglądamy im się i uświadamiamy sobie: "Widzę swoje dłonie we śnie, wiem, że teraz śnię".

6. Na koniec należy posiedzieć w spokoju przez par minut, nie myśleć o niczym i wstać, przechodząc do codziennych zajęć.

Całe ćwiczenie należy powtórzyć przed położeniem się spać, oczekując, że obraz naszych dłoni pojawi się we śnie, a my rozpoznamy dzięki temu, że śnimy.

Kenneth Keltzer, autor książki "Słońce i Cień", stosując tę technikę uzyskać efekt w postaci pojawienia się świadomego snu po dwóch tygodniach praktyki, niektórzy jednak z pewnością nie będą potrzebować aż tyle czasu.

Technika Adama Bytofa

A. W czasie dnia:

1. Przyjrzyj się dokładnie temu, co widzisz i odpowiedz sobie na pytanie "czy to sen, czy nie". Na chwilę zatrzymaj oddech, zwróć uwagę na swoją percepcję i charakter rzeczywistości, której doświadczasz. Przyjrzyj się, czy wszystko jest OK, czy nie ma w pobliżu jakiegoś znaku snu (najlepiej z twojej głównej kategorii znaków snu), albo czy możesz zmienić jakiś szczegół samą siłą woli.

2. Gdy stwierdzisz jasno, że nie śniesz, wyobraź sobie, że to jednak sen i powiedz do siebie: "Wszystko jest snem, ja jestem snem". Pomyśl, że świat dookoła, twoje ciało i ty sam(a), twoja świadomość, również jest snem. Twoja myśl, że "wszystko jest snem" jest snem! Zrób z tego zabaw??, wprowadź swój umysł w zabawne pomieszanie. Wyobraź sobie, że przekształcasz rzeczywistość, na przykład zmieniasz kolor jakiegoś przedmiotu lub sprawiasz, że zaczyna on lewitować. Wyobraź sobie, że dokonujesz tego samą siłą woli. Oddychaj głęboko i pobudź swoje emocje. Poczuj niezwykłą, niesamowitą atmosferę stanu podwyższonej świadomości.

3. Gdy to robisz, powiedz do siebie: "następnym razem, gdy będę śnił(a), będę pamiętał, by rozpoznać sen." W czasie gdy to mówisz, na chwilę wstrzymaj oddech. Powtórz to kilkakrotnie, póki nie poczujesz, że to zapamiętałeś(aś).

4. Zaplanuj chwilę powtórzenia ćwiczenia przy jakiejś okazji, która zdarzy się za kilkadziesiąt minut. Użyj do tego wyobraźni.

B. Przed snem:

1. Przeczytaj kilka snów z dziennika snów.
2. Przypomnij sobie wydarzenia dnia od chwili przebudzenia do teraz ale udawaj, że wszystko było snem, tzn. wyobraź sobie, że przypominasz sobie sen.
3. Zасыpij z postanowieniem zapamiętania snów, powiedz do siebie: "Mogę zapamiętać swoje sny, mogę również ich nie zapamiętać, ale jutro, gdy się obudzę BĘDĘ je pamiętał".

C. Obudź się ze snu po 4,5 lub 6 godzinach i:

1. Nie poruszaj się, przypomnij sobie sen.
 2. Otwórz oczy i zapisz sen.
 3. Wstań. Zrób test rzeczywistości.
 4. Rób cokolwiek przez 10 - 20 minut, np. czytaj opisy świadomych snów innych oneironautów lub swoje. Pomoże ci to rozbudzić w sobie emocje pragnienia (tęsknoty) osiągnięcia świadomego snu. Możesz zaplanować najbliższy świadomy sen. Uwzględnij przy tym emocje pozytywne: radość, fascynację, dumę, satysfakcję, przyjemność, rozkosz, poczucie wolności i mocy itp. Zrób test rzeczywistości kilka razy (pkt. A 1,2,3).
- (5). W ciągu 3 - 4 minut wykonaj własnoręcznie "mandalę snu". Uwzględnij w niej temat snu, zwróć uwagę na rodzaj emocji.

D. Połóż się do snu i:

1. Głęboko oddychaj i przypomnij sobie sen.
2. Wyobraź sobie, że w pewnym momencie snu, na skutek zauważenia znaku snu lub pojawienia się określonej emocji we śnie, zatrzymujesz oddech, zwracasz swoją uwagę na percepcję i świat dookoła i rozpoznajesz, że śnisz. Czujesz w tym momencie ogromną satysfakcję i podekscytowanie. (Ci, którzy zauważą, że często w tym momencie towarzyszy im "senny lot" powinni wyobrazić sobie, że i tym razem zaczynają lecieć we śnie.) Następnie przystępujesz do działania, które jest celem twojego snu.
3. Powtarzaj: "w moich snach mogę pamiętać, by rozpoznać, że śnię i mogę tego nie pamiętać, ale w najbliższym moim śnie BĘDĘ PAMIĘTAŁ, by rozpoznać, że śnię." (Przypomnij sobie od czasu do czasu o spoczywającej pod poduszką "mandali".)
4. Powtarzaj pkt. 2 i 3 przez co najmniej 15 minut, aż do zaśnięcia.

E. Jeżeli jeszcze nie śpisz lub przebudziłeś(aś) się ze snu:

1. Nie poruszaj się i nie otwieraj oczu.
2. Patrz przed siebie i obserwuj ciemność oraz wszystko co widzisz za zamkniętymi powiekami, wyobraź sobie, że patrzysz w głąb, ok. dwa metry przed siebie.
3. Poczuj swoje ciało, jego rozluźnienie (może paraliż) i wrażenia kinestetyczne.
4. Oczekuj pojawienia się dziwnych zjawisk, czyli hipnagogii wzrokowych i kinestetycznych, ale pozostań bierny(a). Powtarzaj: WSZYSTKO JEST SNEM w sposób mechaniczny, bez specjalnej koncentracji na

znaczeniu słów, słuchaj ich jak gdyby brzmiały w tle twojego umysłu, gdzieś z oddali, bardzo delikatnie.

Część A służy doskonaleniu pamięci o przeprowadzaniu testów rzeczywistości. "Jasność" świadomości, krytyczne przyglądanie się rzeczywistości jest takie samo na jawie i we śnie. Jego następstwem jest "rozpoznanie" stanu jawy, bądź snu. Pojawienie się "jasności świadomości" na jawie, na skutek zaistnienia "przyczyny", którą wcześniej ustaliliśmy i zgodnie z naszym postanowieniem, jest jedyną możliwością "treningu" tej zdolności. Jeżeli działa to na jawie, zadziała również we śnie.

Punkt C5. Jest to punkt dodatkowy, który nie musi być uwzględniany w codziennej praktyce. "Mandala snu" to schematyczny rysunek ujmujący w prosty sposób wolę osiągnięcia świadomości we śnie. Może zawierać również temat snu (główne emocje), lub nawet krótkie pytanie, na które chcielibyśmy otrzymać odpowiedź. Podświadomość lubi odwoływać się do materialnych, zmysłowych konkretów, szczególnie odpowiada jej "rytuał" sporządzania "mandali" i umieszczania jej pod poduszką lub w pobliżu śniącego.

Punkt D3. Sformułowanie swojego postanowienia rozpoznania snu w ten sposób, pozwala ominąć problem zbyt silnego pragnienia, które bywa przeszkodą. Ponadto wprowadza ono element wiary - pewności, że świadomy sen zdarzy się, choć nie musi.

MILD - Mix Bulastego [Gwiazdne Wrota - www.gw.punk.px.pl]

Często dostaję pytania od ludzi zaczynających swoją przygodę ze świadomymi snami. Pytają się Oni dlaczego mimo częstych RT i prowadzenia dziennika snów LD pojawiają się tak rzadko? Odpowiedź jest bardzo prosta. Same RT (testy rzeczywistości) działają bardzo powoli i powinny być łączone z innymi technikami wywołania LD.

W tym tekście opiszę bardzo popularną i skuteczną metodę wywołania świadomego snu. Większość osób ją pewnie zna lub o niej czytało, jednak jest to pewna modyfikacja tej metody - w moim przypadku bardzo skuteczna.

Na początek może napisać czego będziesz potrzebował/a do jej przeprowadzenia.

- 1) Należy umieć wprowadzić sobie do podświadomości pewną sugestię.
- 2) Trzeba mieć w miarę płytki sen, lub spać dosyć długo (nad ranem sen jest dużo płytszy niż w nocy).
- 3) Przed pierwszym zastosowaniem należy 3-4 dni poświęcić na obserwację procesu budzenia.
- 4) Nie należy budzić się budzikiem. Musisz budzić się stopniowo, naturalnie a nie gwałtownie zrywać się na równe nogi.

Może na początku wygląda to na technikę pracochłonną i skomplikowaną jednak po przeczytaniu tego tekstu do końca okaże się że wcale nie jest to trudne. Sama technika bazuje na jednej rzeczy. Wrócić do snu po przebudzeniu się Najważniejszą sprawą jest obeznanie się z procesem budzenia. Aby zastosować tą technikę musisz wiedzieć kiedy się budzisz, powinieneś/powinnaś kilka dni poświęcić na to by zaobserwować jak budzenie się wygląda w Twoim przypadku. Nad ranem gdy zaczynasz się budzić przyjrzyj się temu procesowi. Zauważ, że pierwsza pojawia się świadomość (już wiesz, że przed chwilą spałeś/aś i właśnie w tym momencie się przebudziłeś/aś), kolejny budzi się zmysł czucia (za moment już będziesz wiedział/a jak ułożone jest Twoje fizyczne ciało), w umyśle jeszcze pojawiają się blade urywki snów, jeszcze można się

wczuć w atmosferę minionego snu, teraz budzi się zmysł słuchu i wzroku (słyszysz co dzieje się w domu i za oknem)... Od momentu pojawienia się świadomości do pełnego wybudzenia upływa bardzo niewiele czasu. Dlatego tak ważne jest poznanie tego procesu żeby wiedzieć kiedy go zatrzymać.

Teraz kolejna sprawa. Przed zaśnięciem musisz sobie powtarzać w myślach coś w tym stylu "Rano gdy tylko zacznę się budzić przypomnę sobie co mam robić." Dobrze by było gdybyście usnęli powtarzając w myślach te słowa wtedy lepiej zapadają one w pamięć.

OK! to teraz zajmijmy się samą techniką i wejściem w LD.

Po przebudzeniu się, gdy tylko odzyskasz świadomość nie możesz się poruszyć, nawet drgnąć (jest to bardzo ważne) nie otwieraj oczu... Najlepiej jeśli uda Ci się nie rozbudzić fizycznych zmysłów. Większość ludzi budzi się dosyć gwałtownie i nie zwraca uwagi na ten proces, jednak Ty już po kilku próbach na pewno zauważysz, że fizyczne zmysły włączają się chwilę po odzyskaniu świadomości, po obudzeniu. Jednak w tym ćwiczeniu nie masz się skupiać na fizycznych bodźcach, wręcz odwrotnie, staraj się utrzymać w zawieszaniu między jawą a snem. Teraz przypomnij sobie sen z jakiego się właśnie obudziłeś/aś. Przeżyj go w wyobraźni jeszcze raz, od początku, niech to będzie bardzo dokładne i żywe, przeżywaj sceny na nowo a nie tylko sobie je przypominaj. Gdy dojdiesz do miejsca w którym się obudziłeś/aś nie przestawaj, puść wodze fantazji i kontynuuj sen - wyobraź sobie, że masz świadomość we śnie i rób to co chciałbyś/abyś zrobić (nie polecam jednak w trakcie tego wyobrażania żadnych marzeń erotycznych bo mogą was wybudzić, najodpowiedniejsze będzie chyba zwiedzanie sennego krajobrazu). Przeżywaj ten sen jak najżywiej, czując że jesteś w nim świadomy/a i pozwól sobie zasnąć z tym uczuciem.

Są trzy warianty dalszego rozwoju sytuacji:

1) Po chwili zorientujesz się, że jesteś we śnie (nie pamiętając przejścia z jawy). Po prostu PSTRYK i masz świadomy sen.

2) Po chwili zorientujesz się że wyobrażenia i wspomnienia poprzedniego snu nabierają na sile i zaczynają stawać się rzeczywiste, już nie przypominasz sobie sennej rozmowy ze znajomym, teraz już słyszysz jego głos, nie przypominasz sobie wiejącego we śnie wiatru tylko czujesz jak wieje wokół Ciebie... Gdy te doznania staną się pełne i skupisz się na nich totalnie ignorując jakiegokolwiek bodźce płynące z fizycznej powłoki to wejdiesz w LD.

3) Oraz najmniej lubiany wariant... Zaśniesz i będziesz miał/a normalny sen, prawdopodobnie kontynuacją tego co właśnie się skończył.

I jeszcze kilka uwag na koniec:

a) W trakcie budzenia staraj się zatrzymać tuż po pojawieniu się świadomości, w żadnym wypadku nie sprawdzaj czy fizyczne zmysły już się obudziły! Skupiając na nich uwagę spowodujesz ich obudzenie.

b) Przypominając sobie przerwany sen i przeżywając go ponownie w wyobraźni staraj się włożyć w to jak najwięcej doznań zmysłowych, uruchom wszystkie swoje senne zmysły, przypomnij sobie jak czegoś dotykałeś/aś, jak coś wachałeś/aś, przypomnij sobie dźwięki i odgłosy ze snu, rozmowy...

c) Nigdy nie budź się budzikiem, jeśli już musisz to zrobić to w ten dzień (noc) stosuj inną technikę wywołania LD.

Sposób na LD by F-S [Odmienne Spojrzenie - spojrznie.com]

Przychodzisz ze szkoły i kładziesz się spać na 1,5 h. Niedługo przedtem medytujesz 10 min. max. i mówisz w myślach, że będziesz miał LD, będziesz pamiętał potem. Kładziesz się spać, na 1,5 h (max), kładziesz koło siebie dużo drobnych rzeczy... i kładziesz się na czymś twardym, ale małym i na tyle, abys mógł zasnąć.

Potem zasypiasz. W 99% masz sen i LD, bo przed medytacją przypominasz sobie o LD, że masz pamiętać, potem rozglądasz się, czy widzisz wokół siebie małe przedmioty, jak nie to znaczy, że masz LD (w LD nie dostrzegamy małych przedmiotów, dopóki sami tego nie chcemy), więc jak zauważysz, że nie ma małych przedmiotów, to znaczy że masz w 100% LD.

I to wszystko. Będziesz je pamiętał, pod warunkiem, że nie będziesz spał dłużej niż 1,5 h, bo wtedy umysł wchodzi w głębszy sen i zapominasz jak się budzisz, a tak będziesz to pamiętał i nie mów na razie nic - spróbuj tego sposobu przez 2 tygodnie codziennie. Jak nie chodzisz do szkoły, to musisz coś rano zrobić tak, aby twój umysł był wypełniony wiedzą, /myślał o szkole lub czym innym.

Medytacja hipnagogiczna

Oprócz możliwości przebudzenia się we śnie istnieją praktyki, których celem jest wejście w świat snu bezpośrednio ze stanu jawy, z zachowaniem nieprzerwanej świadomości. Umysł pogrążając się w sen przechodzi przez fazę "wyobrażeń hipnagogicznych". Są to krótkie obrazy, dźwięki w głębokim relaksie, tuż przed utratą świadomości. Zazwyczaj nie mają one żadnej fabuły ani sensu, lecz są jedynie niespójnymi wizjami form geometrycznych, twarzy, postaci, krótkich scen itd.

Zadaniem ćwiczącego jest zachowanie na tyle biernej postawy umysłu, postawy obserwatora, aby nie spowodować zniknięcia tych wyobrażeń. Jednocześnie jednak nie można pozwolić, by wyobrażenia pochłonęły świadomość. Wyobrażenia hipnagogiczne po jakimś czasie stają się bardziej rozbudowane, bogatsze i silniejsze, zaczynają układać się w dłuższe sceny i dalej w sny. Obserwując ten proces, nie możemy zapomnieć, że wszystko jest snem. Najlepszą postawą jest nie tyle nastawienie, że staramy się wejść w sen, ile postawa bardziej bierna, to znaczy czujemy, że jesteśmy wprowadzani w królestwo snu przez wewnętrzne, autonomiczne siły snu albo siły Jaźni. Powinniśmy czuć się jak dziecko prowadzone za rękę przez mędrca lub świętego. Musimy także zaplanować jakąś czynność, którą wykonamy we śnie, ale nie wizualizujemy jej jak w poprzednim ćwiczeniu. Wizualizacja przeszkadzałaby powstawaniu wyobrażeń hipnagogicznych. Taka zaplanowana czynność pozwoli nam odzyskać świadomość, że śnimy, w wypadku gdybyśmy ją utracili, angażując się za mocno w sen. Metodę opisaną powyżej nazywamy medytacją hipnagogiczną.

Metoda liczenia

Metoda liczenia polega na wejściu w świat snu zachowując świadomość poprzez liczenie od jednego do stu. Po wejściu w relaks zaczynamy liczyć: "jeden, to jest sen, dwa, to jest sen..." itd. Słowa "to jest sen" pomagają zapamiętać cel, ale nie są konieczne. Być może samo liczenie wystarczy, by rozpoznać sen. Można przyspieszyć postęp w tej technice, jeżeli pomoże nam w tym asystent, który będzie budził nas, ilekroć zauważy, że zasnęliśmy, pytając: "Jaki był ostatni numer i co ci się śniło?"

Jak wiemy, sygnałem snu jest zmiana oddychania na bardziej nieregularne, zwiotczenie mięśni po tak zwanym zrywie mioklonicznym oraz regularne, wahadłowe ruchy gałek ocznych pod zamkniętymi powiekami.

Metoda sennego paraliżu

Następna technika to metoda sennego paraliżu. Kiedy budzimy się rano, możemy czasami zauważyć, że ciało budzi się później, pozostając jeszcze przez chwilę w fazie REM, kiedy to jest bardzo głęboko rozluźnione. Możemy to odczuwać jako rodzaj porannego paraliżu. Jest to naturalne i całkowicie niegroźne zjawisko, które możemy doskonale wykorzystać do wywołania świadomego snu.

Po przebudzeniu nie poruszamy się ani nie otwieramy oczu, lecz od razu skupiamy uwagę na swoim ciele i staramy się zauważyć wszystkie wrażenia i odczucia z niego płynące. Mogą to być wibracje, mrowienie,

wrażenie ruchu itp. Staramy się dotrzeć świadomością do każdej części ciała. Po pewnym czasie możemy poczuć, że ciało pogrążyło się w stan paraliżu. Możemy wtedy wyobrazić sobie, że w swoim sennym ciele wznosimy się ponad łóżko, opadamy niżej albo po prostu wstajemy i wchodzimy w świat snu. Inną możliwością jest wyobrażenie sobie, że znajdujemy się w zupełnie innym miejscu, pamiętając, że to sen. Trzecią modyfikacją tego ćwiczenia jest wyobrażenie sobie, że jesteśmy punktem świadomości, z którego obserwujemy, czujemy, myślimy i działamy w świecie snu. Po pojawieniu się wyobrażeń hypnagogicznych obserwujemy je bez specjalnego wysiłku, który mógłby spowodować ich zanik, i po osiągnięciu bardziej stabilnej rzeczywistości snu, możemy zacząć działać, na przykład wcielić się w jedną z postaci wykreowanej sceny snu.

Techniki tybetańskie

Większość technik tybetańskich oparta jest na zachowaniu ciągłości świadomości od jawy do snu. Są one głęboko wpisane w kontekst filozoficzny i medytacyjny buddyzmu i tradycji bön.

Przed położeniem się do łóżka należy jasno uświadomić sobie zamiar rozpoznania stanu snu, następnie wizualizować w czakrze gardła świetlistą, czerwoną sylabę ah (sylaba ta to mantra bija, czyli nasienna sylaba tej czakry). Koncentrując się na promieniowaniu tej mantry, należy wyobrazić sobie, że jej blask oświetla całą rzeczywistość, ukazując podstawową prawdę o iluzoryczności tego świata i jego naturze snu.

Po położeniu się do łóżka trzeba wejść w zrelaksowany stan umysłu, wziąć siedem głębokich oddechów, powtórzyć jedenaście razy zamiar rozpoznania natury stanu snu i skoncentrować się na wyobrażonej kulce białego światła pomiędzy brwiami. Należy kontynuować koncentrację, dopóki nie znajdziemy się we śnie. Niektóre osoby mogą mieć trudności z zaśnięciem z powodu zbyt silnej koncentracji na kuli pomiędzy brwiami, w takim wypadku można umieścić białą kulę w czakrze serca.

Jeżeli ta technika nie zadziała, Tybetańczycy proponują technikę "czarnej kuli", to znaczy po medytacji z białą kulą pomiędzy brwiami trzeba położyć się do łóżka i wziąć dwadzieścia jeden głębokich oddechów, następnie powtórzyć dwadzieścia jeden razy zamiar rozpoznania snu i dalej koncentrować się na czarnej kuli umieszczonej "u podstawy organu rozrodczego". Podobnie jak poprzednio, należy kontynuować koncentrację aż do zaśnięcia. Jeżeli sen długo się nie pojawia, należy zmniejszyć siłę koncentracji albo nawet zrezygnować z wizualizacji na rzecz "pustego, zrelaksowanego stanu umysłu".

Technika PILD - Punishment Induced Lucid Dream

Stosujemy ją każdorazowo, karając siebie kiedy nie mieliśmy świadomego snu. Zaspiając mówimy sobie, że "muszę mieć świadomość we śnie, bo w przeciwnym razie będę ukarany rano, po obudzeniu". Można stosować różne "kary": zimny prysznic, odmówienie sobie zjedzenia czegoś, co lubimy lub przyłożenie do języka 9V baterijki. Ta technika powinna być stosowana razem z techniką MILD.

Technika RILD - Reward Induced Lucid Dream

Działa na zasadzie nagrody, którą dajemy sobie po nocy w której uzyskaliśmy świadomość we śnie. Nagrodą może być: zjedzenie czegoś dobrego, zrobienie czegoś co lubimy etc.

Nagradzać należy się zaraz po obudzeniu (oczywiście jeśli mieliśmy LD). Ta technika powinna być stosowana razem z techniką MILD.

Technika TILD - Thirst Induced Lucid Dream

Technika ta opisywana była już na grupie, ale przypomnę ją jeszcze raz. Na długi czas przed zaśnięciem nie należy nic pić i unikać wszelkich posiłków zawierających duże ilości wody, tak aby uzyskać uczucie wyraźnego pragnienia. Następnie należy położyć się normalnie spać i obudzić się po 5-6 godzinach, załatwiając ew. potrzeby fizjologiczne. Przy łóżku należy postawić szklanekę zimnej wody i dla pogłębienia

pragnienia zjeść trochę soli (pieprzu, chili), następnie zasnąć, myśląc o wodzie stojącej przy łóżku wykonując często testy rzeczywistości.

Istnieje duże prawdopodobieństwo, że będziemy śnić o piciu i w konsekwencji dojdziemy do wniosku że to sen.

Technika UILD - Urinate Induced Lucid Dream

Jest to technika trochę ryzykowna, ze względu na pęcherz moczowy, ale jest. Polega na wypiciu dużej ilości wody przed snem i pamiętaniu o zrobieniu testów rzeczywistości, za każdym razem gdy jesteśmy w ubikacji. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że właśnie o tym będziemy śnić i co najważniejsze przeprowadzimy test rzeczywistości.

Technika SILD - Sexual Induced Lucid Dream

Polega ona na myśleniu o przeprowadzeniu testu rzeczywistości każdorazowo kiedy myślimy o seksie, partnerze/-erce, miłości etc. Każdorazowo kiedy myślimy o tych właśnie rzeczach należy przeprowadzić test rzeczywistości, może nawet pomyślny. Dodatkowo można stosować witaminę B3 (niacyna), melatoninę, serotyne, które to w największym skrócie zwiększają produkcję hormonów, a co za tym idzie "produkują" więcej snów o podtekście erotycznym. Podobne efekty daje czekolada oraz kofeina (zwiększa znacznie "pamięć snów").

Technika LILD - Letter Induced Lucid Dream

Technika ta wykorzystuje literę jako symbol, do wywołania świadomości snu. Jako że wspomnienia z dnia poprzedzającego sen (zwłaszcza z popołudnia) występują często we śnie, dlatego też można to wykorzystać do "ujarzmienia świadomości". Należy wstać po 5-6 godzinach snu i przez około 40 do 60 minut koncentrować się na literze "Ś" jak "Świadomość". Wizualizuj siebie samego jak widzisz tą literę i jak nagle przeprowadzasz test rzeczywistości. Staraj się nie myśleć o niczym innym. Podczas dnia, kiedykolwiek zobaczysz tą literę przeprowadź test rzeczywistości. Symbol litery możesz zastąpić jakimkolwiek innym.

OBE

OOBE przyszło do mnie samo. Po prostu uczyłem się do późna i przysnąłem. Obudziłem się podczas projekcji. Tak się tym zainteresowałem. Potem próbowałem dowiedzieć się, jak to się robi. Stosowałem się do wszelkich uwag, stosowałem różne metody, ale to nie było dla mnie. Pewnego dnia postanowiłem po prostu zacząć robić OOBE "po swojemu". Moja metoda jest wprawdzie pomieszaniem różnych, ale najbardziej mi odpowiada. I przede wszystkim nie muszę trzymać się ściśle punktów, np. oddycham, do momentu uczucia ciężkości, transu - no to teraz jest lina, zaczynam się wspinać - NIE!

Warto zaznaczyć, że konkretnemu OOBE sprzyja zmęczenie. Moim sposobem na zmęczenie jest nauka do późnych godzin (1-2) nocnych. Dobrym objawem jest przysypianie, mimowolne zamykanie się powiek, itd.

Moja metoda:

Gdy poczuję się zmęczony, co chwila przysypiam, co chwila głowa zwiesza mi się nad książką postanawiam wykonać OOBE. Jednak nie można tego zrobić o tak hop siup!

1. Nie podniecać się tym, że "dokonam OOBE i będzie ***"
2. Podejść do tej czynności rutynowo, jak do czegoś najzwyczajszego w życiu.

Kroki OOBE:

1. Kładę się na lewym boku (wołę lewy) tak, żeby poduszka nie była za wysoko.
2. Zaczynam medytację oddechu - wyobrażam sobie, że wdycham energię, kolory, a wydecham szarość, nieczystą energię. Oddechy wolne, miarowe. Czasami dobrze jest - dla polepszenia "integracji" z oddechem - pooddychać głośno, wsłuchać się w oddech.
3. Zaczynają się hipnagogie - migają światelka, słysząc czasami głosy, fragmenty rozmów, itp.

Tutaj u mnie dochodzi do chwilowego braku świadomości.

4. Po chwili zaczynam czuć wibracje. Jeśli chcę je wzmocnić, ciągle skupiam się na myśli wyjścia z ciała, na tym, jaka to będzie przyjemność. Tylko nie można za bardzo się rajcować, że "o! ale super, mam wibracje, to zaraz wyjdę" itp.
5. U mnie przejście ze stanu wibracji do stanu kontroli ciała astralnego przechodzi automatycznie. Jednak, jeśli mamy problem z przejściem z jednego w drugie można posłużyć się moim sprawdzonym sposobem. Po prostu staramy się usłyszeć jakiś głośny dźwięk, pisk. Ja często "tworzę" swój krzyk, śmiech i od razu blokada znika.
6. Będąc świadomym ciała astralnego, musimy się odepchnąć. Niestety to jest już trudniejsza sprawa. Częstym problemem jest uczucie ciężkości, nie można oderwać tylko głowy, albo brzucha. To jest takie uczucie, jakby łóżko (ew. fotel) było magnesem, który nas - drugi magnes - przyciąga. W takim wypadku, musimy wmówić sobie, że jesteśmy coraz lżejsi. Warto także w takiej sytuacji spróbować poczuć swoją siłę, energię i po prostu powiedzieć sobie, że jest się w stanie wstać.
7. Na początku mogą być kłopoty z uspokojeniem ciała astralnego, będziemy podążać tam, gdzie każą nam nasze myśli.

UWAGA! Na początku proszę się ograniczać tylko do pokoju. Najpierw trzeba się przyzwyczaić do zasad i reguł panujących w świecie astralu.