

Traktat o Projektji Astralnej

(C) 1994 Robert Bruce

Projekcja astralna ma wiele aspektów, które są czasem źle rozumiane. Niniejsza praca ma na celu rzucić nieco światła na to zagadnienie i wyjaśnić, na czym ono naprawdę polega. Teorie i wnioski, jakie tu przedstawiam, pochodzą w większości z mojego osobistego doświadczenia. Celem tego traktatu jest przyczynić się do lepszego zrozumienia i rozpropagowania nowych, prostszych i efektywniejszych technik projekcji.

Czym jest wymiar astralny?

Astral jest wymiarem najbliższym światu fizycznemu. Pokrywa nasz świat niczym wielka mentalna sieć, łapiąc i zatrzymując wszystkie myśli. Jego zawartość została stworzona przez zbiorową świadomość umysłu wszechświata. Zwiera wszystkie myśli, wspomnienia, fantazje i sny każdej żywej istoty. Materiał zawarty w tym świecie, na mocy prawa podobieństwa (podobne przyciąga podobne), rozwarstwia się i tworzy osobne warstwy lub skupiska. Te skupiska myśli są zwane potocznie planami astralnymi, światami astralnymi lub rzeczywistościami astralnymi.

Świat astralny składa się z materii astralnej, którą opisuje się krótko jako to, co w umyśle. Świat ten jest niezwykle wrażliwy na myśl i może być kształtowany w dowolny sposób. Kreacje te mogą być tak doskonałe, że staną się nieodróżnialne od rzeczywistości.

Najlepszym wyjaśnieniem tego może być porównanie materii astralnej z nienaświetloną, bardzo czułą taśmą fotograficzną. Gdy film zostaje wystawiony na światło i skoncentrowany na właściwym obszarze przez soczewkę aparatu, na taśmie niezwłocznie pojawia się skutek reakcji chemicznych idealny obraz rzeczywistości. Podobnie, gdy materia astralna jest wystawiona na działanie myśli, skoncentrowana przez soczewkę umysłu, niezwłocznie powstaje idealny obraz rzeczywistości dzięki reakcji materii astralnej z myślą. Spójność i trwałość jakiegokolwiek kreacji w astralu zależy w dużej mierze od siły umysłu dokonującego tworzenia.

Sny

Oto jak podświadomość tworzy sny: Przenosząc się podczas snu w astral, może stworzyć dowolny scenariusz, jaki tylko sobie zażyczy. Jest to jej sposób rozwiązywania problemów i porozumiewania ze świadomą częścią umysłu. Tworzy serię spójnych myślowych scenariuszy i projektuje je w astral, gdzie się utrwalają. Następnie świadomy umysł przeżywa i ogląda te scenariusze podczas snu. Przypomina to oglądanie wcześniej nakręconego przez kogoś (podświadomość) innego filmu na ekranie (w świecie astralnym).

Myślolształty.

Jakikolwiek nowy obiekt w świecie fizycznym jest asymilowany przez pewien okres czasu również w świecie astralnym. Myślolształt go reprezentujący najpierw "rośnie" w najniższej części astralu, blisko wymiaru fizycznego, a w miarę upływu czasu staje

się coraz to trwalszy. Jak każdy myślokształt, rośnie tym szybciej, im więcej uwagi się mu poświęca.

Im "wyżej" posuwamy się w głąb astralu, tym mniej znajdziemy myślokształtów przypominających fizyczne przedmioty, takie, jakie znamy. Materialne obiekty muszą trwać przez bardzo długi czas, zanim nabiorą swojego kształtu i zaczną istnieć w wyższych warstwach astralu.

Czy próbowaliście kiedyś poruszać się nocą po obcym domu? Uderzaliście się o wszystko. Ale w miarę, jak poznajecie dom, w waszym umyśle pojawia się mentalne wyobrażenie waszego otoczenia i możecie poruszać się sprawniej. Im dłużej przebywacie w tym domu, tym silniejsze się to wyobrażenie staje. Proces narastania myślokształtów w astralu jest czymś podobnym.

Działa to również w drugą stronę: , jeżeli jakiś przedmiot przebywał gdzieś bardzo długo i w astralu urósł bardzo mocny jego myślokształt, to po usunięciu lub zniszczeniu tego przedmiotu jego myślokształt wciąż będzie trwał. W astralu możesz na przykład znaleźć w swoim mieszkaniu meble, których się już dawno pozbyłeś, wymieszane z tymi, które masz obecnie. Dzieje się tak dlatego, że choć przedmioty zostały usunięte, ich myślokształty jeszcze nie do końca wygasły.

Stare myślokształty nie podążają za swoimi fizycznymi partnerami, gdy ci zostają przemieszczeni. W astralu zaczynają narastać nowe myślokształty, podczas gdy stare powoli niszczą się. Im dłużej coś przebywało w jakimś miejscu, tym silniejszy będzie reprezentujący to myślokształt. Tyczy się to także budynków i geologicznej budowy terenu. Możesz dokonać projekcji na park i znaleźć tam dom, most, strumień, wzgórze itp, co do którego jesteś pewien, że go tam nie ma. One istniały kiedyś. W im wyższe warstwy astralu wchodzisz, tym starsze myślokształty tam znajdujesz, wydając się posuwać wstecz w czasie.

Szybkość wzrostu myślokształtu zależy od ilości poświęcanej mu uwagi. Na przykład sławny obraz, uwielbiany i oglądany przez miliony i zajmujący sporo miejsca w ich umysłach będzie miał o wiele silniejszy myślokształt niż zwykły obraz wiszący w czyjejś sypialni i oglądany przez niewiele osób. Ilość myślokształtów zależy także od tego, jak daleko jesteś od wymiaru fizycznego. Jeśli jesteś bardzo blisko świata materialnego, jak w projekcji w czasie rzeczywistym lub OOB, znajdziesz niewiele myślokształtów - jeśli w ogóle jakiegokolwiek. W OOB w czasie rzeczywistym nie jesteś zupełnie w świecie astralnym, lecz istniejesz jako astralna forma w sferze przejściowej między światem fizycznym a astralnym.

Wizje astralne

W ciele fizycznym mamy 220 stopni widoczności, to znaczy jeśli widzimy to, co przed nami, nie możemy jednocześnie widzieć tego, co jest za nami. W astralu mamy WIĘCEJ niż 360 stopni widoczności i możemy widzieć jednocześnie ze wszystkich stron. Jest to widoczność sferyczna. Podczas projekcji nasze przyzwyczajenia skłaniają nas do koncentracji na tylko jednym kierunku patrzenia, tam, gdzie czujemy, że jest nasz "przód". Wciąż dociera do nas widok z tyłu, góry, dołu, lewa i prawa, ale umysł nie jest w stanie tego wszystkiego naraz zasymilować. Kłóci się to z jego wieloletnim przyzwyczajeniem do ograniczonej widoczności. Sferyczna

widoczność to tak, jakby zamienić się w jedno wielkie, obdarzone niezliczonymi źrenicami oko, które może widzieć we wszystkich kierunkach - z tyłu, przodu, góry, dołu, prawa, lewa - ale to wszystko naraz!

W świecie astralnym nie masz żadnych fizycznych narządów, np. oczu. Jesteś niematerialnym punktem świadomości przemierzającym przestrzeń. Nie dotyczy cię grawitacja ani inne prawa fizyki. W tym stanie nie ma góry i dołu, prawa i lewa, przodu i tyłu. To tylko przyzwyczajenie całego życia próbuje wymusić na tobie pojmowanie świata w taki sposób podczas projekcji.

Trzeba dobrze zrozumieć sferyczną widoczność, jeśli ktoś chce sprawnie i kompetentnie poruszać się po astralu.. ma to szczególne znaczenie, gdy dokonujesz projekcji w czasie rzeczywistym blisko wymiarów fizycznych. Widoczność sferyczna może wtedy sprawić, że będzie ci się wydawało, że jesteś po drugiej stronie lustra, w odwróconej kopii rzeczywistości. Na przykład twój dom pojawi się odwrócony, przodem do tyłu. Dzieje się tak, dlatego że podczas projekcji zatracasz swój naturalny punkt widzenia.

W pewnym momencie projekcji możesz stać się na tyle zdezorientowany, że przyjmiesz inny punkt widzenia, np. obrócisz się do góry nogami samemu tego nie zauważając. To odwróci lewą i prawą stronę. To z kolei skłania podświadomość do odwrócenia obrazu przekazywanego do twojego umysłu, tak, żeby twój świadomy umysł mógł normalnie pracować.

Nie posiadając materialnego ciała, w astralu chcąc spojrzeć za siebie nie musisz się odwracać do tyłu ani w ogóle się poruszać. Musisz tylko zmienić swój punkt widzenia na "tylny". Gdy zrobisz to bez poruszania się, wynikiem będzie widok jakby odbity w lustrze - tak, jakbyś stał przed lustrem po to, żeby ujrzeć to, co za tobą. Twój umysł nie jest w stanie zaakceptować takiej zmiany - świadomej zmiany strony lewej i prawej. Gdy uświadomisz sobie tę anomalię, jest zazwyczaj już za późno na to, by się jej pozbyć. Ale możesz się do niej przyzwyczaić i nie przejmować się tym, że tracisz czas w jakimś odwróconym świecie. Jeśli zamierzałeś coś uczynić w astralu, wciąż możesz to zrobić. Wszystko, co musisz uczynić, to zupełnie zapomnieć o istnieniu takich pojęć jak lewa i prawa strona i ignorować swój zmysł kierunku.

Kreatywna moc wizualizacji.

Podświadomy umysł ma znacznie większe możliwości wizualizacyjna niż świadomy. Różnica jest taka, jakby porównać superkomputer z dziecięcym kalkulatorkiem. W astralu, podczas projekcji lub świadomego śnienia, gdy świadomy umysł zachowuje swoją świadomość, ta różnica może wprowadzić wielkie zamieszanie. Podświadomy umysł podczas projekcji kipi tuż pod powierzchnią, cała jego kreatywna moc aż rwie się do działania, do tworzenia, i uczyni to, jeśli damy mu najmniejszą szansę. Ta różnica w mocy kreacji, połączona wieloletnim nawykiem przedniej widoczności, jest przyczyną "efektu Alicji w Krainie Czarów". Już wyjaśniam:

Zbierzmy razem następujące fakty:

1. Niewiarygodna moc twórcza podświadomości
2. Niewielka moc twórcza świadomości

3. Wrażliwość materii astralnej na myśl
 4. Sferyczna widoczność
 5. Wielokrotne zamiany strony lewej i prawej
- .. i mamy przepis na całkowite zamieszanie.

Efekt Alicji w Krainie Czarów

Dokonujesz projekcji swojego ciała astralnego i patrzysz się po swoim pokoju. Wszystko wygląda na pierwszy rzut oka normalnie, ale potem zauważasz, że drzwi są na nie tej ścianie. Spojrzałeś do tyłu bez odwracania się, swoją "tylną" widocznością i twój umysł zamienił pojęcia lewej i prawej strony. Umysł nie potrafi tego przyjąć; jesteś przyzwyczajony do widoczności z przodu i przed tobą wszystko jest normalne, lecz za tobą - odwrócone. To sprawia, że podświadomy umysł ma ochotę stworzyć drzwi tam, gdzie naprawdę powinny być. Gdy patrzysz na te nowo stworzone drzwi, wydają się prawdziwe, choć nie są tam, gdzie być powinny; ale raz stworzone, już tam pozostaną, ponieważ dla twojego świadomego umysłu ich zniknięcie byłoby nie do zaakceptowania - przecież przedmioty, takie jak np. solidne drzwi, nie mają zwyczaju nagle zniknąć przed oczu patrzącego.

Kiedy odwrócisz się w stronę, gdzie drzwi powinny naprawdę być, też tam będą. Teraz możesz mieć dwie pary drzwi (lub znacznie więcej!) podczas, gdy powinny być jedne. Jeżeli otworzysz prawdziwe drzwi, znajdziesz za nimi resztę domu taką, jaka powinna być; jednak gdy otworzysz któreś z fałszywych drzwi, twój umysł będzie wiedział, że są one fałszywe i nie zaakceptuje odtworzenia za nimi zwyczajnej części domu, jaka się za nimi powinna znajdować. Tak, więc, jeśli otworzysz te drzwi, znajdziesz za nimi coś innego. Zazwyczaj będzie to korytarz, nie istniejący w rzeczywistości, prowadzący do innych części domu, które również nie istnieją.

I gdy przejdiesz przez takie drzwi, znajdziesz się w Krainie Czarów, gdzie wszystko jest możliwe, ale nie zawsze przyjemne. To, co robisz, to wkraczanie w astral poprzez niekontrolowaną kreację, przez te drzwi, których nie ma, ale teraz są. A gdy podświadomość raz zacznie tworzyć, będzie to kontynuować, i to w postępie geometrycznym. Musi to robić, aby świadomy umysł był w stanie wciąż asymilować sytuację, w jakiej się znajduje. W pewnym momencie tego twórczego zapału podświadomość gubi zupełnie świadomy umysł i zaczyna wkraczać w inne części astralu. W tym momencie projekcji ztraca się jakiegokolwiek poczucie rzeczywistości i wpada się we właściwy świat astralny.

"Efekt Alicji" może się przytrafić na wiele sposobów, powyższy jest tylko przykładem. Wielu dokonujących projekcji w jakimś tam momencie straciło nad nią kontrolę. Przedmioty zaczynały pojawiać się i znikać i ogólnie rzecz biorąc wszystko robiło się jakieś dziwne. Przyczyną tego jest to, że zdolności twórcze podświadomości są w takiej sytuacji niezwykle pobudzone - i zaczyna tworzyć i niszczyć rzeczy oraz kierować się w inne obszary astralu, co niedoświadczonemu projektującemu sprawia wielkie trudności.

Aby tego uniknąć: Skoncentruj się na tym, co robisz, nie pozwól umysłowi wędrować. Problem odwróconej widoczności może zostać zminimalizowany, jeśli skoncentrujesz się podczas projekcji na patrzeniu do przodu lub w jednym określonym kierunku. Chcąc popatrzeć się w inną stronę, obracaj się i pozwól, aby

pokój stopniowo podążała twoim wzrokiem, a unikaj skokowego zmieniania punktu widzenia. Jeśli masz jakieś poważne zamiary, to astral nie jest najlepszym miejscem na to, aby się odprężyć.

Rozległa moc twórcza podświadomości może być wykorzystana w sposób użyteczny. Jest to niezwykle cenne narzędzie - jeśli umiesz się nim posługiwać. Sposoby czynienia tego wymienię i opiszę w trzeciej części niniejszej pracy.

Topiące się ręce

Kiedy dokonujesz projekcji ciała astralnego blisko świata fizycznego, nie masz ciała jako takiego, lecz umysł nie jest w stanie tego zaakceptować i dostarcza myślokształt utworzony naprędce z materii eterycznej. Jeżeli spróbujesz spojrzeć na swoje ciało, dajmy na to na ręce, zaczną bardzo szybko się topić. Palce zbledną i staną się przezroczyste, a potem zaczną topić się jak lód pod wpływem gorąca. Zamieniają się w kikuty, a potem to samo będzie się działo z resztą twojej ręki. Ten efekt ma miejsce tylko wtedy, gdy próbujesz świadomie obserwować jakąś część swojego ciała lub świadomie jakiś jego fragment stworzyć.

Dokładne obserwowanie ciała astralnego w ten sposób, czyli przy użyciu świadomości, która nie posiada mocy twórczych, nie może utrzymać spójnych kształtów przez zbyt długi okres czasu i to jest przyczyną efektu topnienia. Jeżeli swoje części ciała będziesz zauważał w przelocie, nie przyglądając się im zbyt długo, efekt ten nie wystąpi.

Utworzone myślokształty

Podczas projekcji możesz użyć swojego świadomego umysłu do tworzenia obiektów. Trwałość tych myślokształtów zależy od siły twojej zdolności wizualizacji, a także od tego, ile czasu i wysiłku włożyłeś w kreację.

Ten fenomen topienia się dotyczy każdego przedmiotu stworzonego w astralu. Jeżeli stworzysz miecz, pojawi się on w twoich rękach tak, jak go sobie wyobrazisz, lecz potem stopi się tak, jak to było z ręką. Jeżeli się na nim skoncentrujesz, możesz go utrzymać, ale w momencie, gdy twoja koncentracja straci na mocy, tak samo stanie się ze stworzonym przedmiotem. Jest to podobne do jakiegokolwiek wizualizacji w prawdziwym świecie. Jest to trudne i musisz utrzymywać wysoki poziom koncentracji, aby utrzymać wizualizację przed oczyma umysłu. Gdy koncentracja się rozproszy, tak samo stanie się ze wizualizowanym obrazem. To obrazuje różnice w zdolnościach twórczych świadomości i podświadomości.

Jak zachodzi projekcja?

Podczas snu do głosu dochodzi ciało energetyczne, znane także jako eteryczne lub jako powłoka energetyczna. Rozszerza się i otwiera, aby zebrać i zakumulować energię. Zazwyczaj ciało to może to uczynić tylko podczas snu. Gdy już się otworzy czakry zbierają energię, w formie materii eterycznej, do ciała energetycznego. Podczas tego procesu "naładowywania" ciało astralne odłącza się i przebywa w świecie astralnym, gdzie może tworzyć i przeżywać sny.

Jeżeli to oddzielenie zachodzi świadomie, lub jeśli odzyskasz świadomość po jego zejściu, możesz w jakiś sposób to kontrolować. Wtedy staje się to OOB, projekcją astralną bądź świadomym śnieniem. Różnice pomiędzy wyżej wymienionymi to:

OOB:

OOB (out of body experience, doświadczenie wyjścia z ciała) to projekcja w pobliżu świata fizycznego, odbywająca się w czasie rzeczywistym. Często dzieje się to jako część śmierci klinicznej, gdy pod wpływem jakiegoś poważnego urazu osoba jest "wyrzucana" z ciała, np. podczas wypadku samochodowego, operacji, ataku serca, rodzenia dziecka itp. Ludzie to przeżywający są świadomi tego, co dzieje się w prawdziwym świecie; słyszą rozmowy i widzą wydarzenia dziejące się w pobliżu ich fizycznego ciała, a w wielu przypadkach potrafią potem, po powrocie do swojego ciała, dokładnie owe rozmowy i wydarzenia opowiedzieć.

Uwaga: OOB nieznacznie się różni od projekcji astralnej lub świadomego śnienia z powodu obiektywności obserwowanych wydarzeń i tego, że dzieje się to w czasie rzeczywistym. Dzieje się tak dlatego, że ciało astralne zawiera wiele materii eterycznej, która je "przywiązuje" do świata materialnego.

Istnieją dwa główne powody zaistnienia OOB w czasie rzeczywistym:

1. Ciało danej osoby jest bliskie śmierci lub sądzi, że tak jest, co powoduje, że duża ilość materii eterycznej zostaje wysłana do ciała astralnego w przygotowaniu na proces umierania.
2. Osoba ma aktywne czakry, które robią coś podobnego, tzn. wysyłają materię eteryczną do ciała astralnego. Posiadanie aktywnych czakr może być przyrodzone, lecz może zostać również wyćwiczone.

Uwaga: Jeżeli dostateczna ilość materii eterycznej zostanie wygenerowana przez czakry, dojdzie do świadomego, kontrolowanego OOB, w którym rzeczywistość jest odbierana obiektywnie, a czas płynie w sposób zwyczajny (czas rzeczywisty).

Patrząc się na to od strony technicznej, w OOB świadomość przebywa w sferze granicznej między światem materialnym a astralnym; przebywamy tak blisko świata fizycznego, że go wciąż odbieramy.

Istnieją silne naturalne przeszkody na drodze do kontrolowanego OOB w świecie materialnym. Jedną z nich jest ilość materii eterycznej, jaką muszą wygenerować czakry. Ogranicza to czas trwania i częstotliwość tego rodzaju doświadczeń w zależności od stopnia rozwoju czakr i kontroli nad nimi.

Projekcja Astralna

Zachodzi, gdy ciało astralne przenosi się w wymiar astralny, który znacznie się różni od naszego. Czas jest zaburzony i może być rozciągnięty, tj. godzina w astralu może być równoważna kilku minutom w świecie rzeczywistym, zależnie od tego, w jakiej części astralu się znajdujesz. Rzeczywistość jest płynna i zmienna.

Świadome śnienie

Zachodzi, gdy osoba śniąca ma pełną świadomość tego, że śni. Może wtedy mieć pewien rodzaj świadomej kontroli nad przebiegiem snu lub może zamienić to doświadczenie w projekcję astralną. Świadome śnienie jest bardziej podobne do projekcji niż do OOB, ponieważ poczucie czasu i rzeczywistości są zaburzone.

Wszystkie te trzy rodzaje projekcji są ze sobą blisko związane, tj. wszystkie zawierają oddzielenie ciała astralnego od fizycznego i doświadczanie rzeczywistości innej niż ta, której doświadcza ciało fizyczne.

Część druga

Zaczynając

Gdy ciało fizyczne zapada w sen, ciało astralne zawsze dokonuje samoistnej projekcji w świat materialny. Gdy ciało energetyczne się rozszerza podczas snu, ciało astralne dryfuje tuż ponad ciałem fizycznym, lecz w granicach wpływu rozszerzonego ciała energetycznego. W ten sposób jest utrzymywane w pobliżu ciała fizycznego, jako że jest w polu wyznaczonym przez materię eteryczną.

Podczas świadomej projekcji astralnej może się zdarzyć, że przejdziesz od razu do astralu; jednak zazwyczaj na początku istnieje faza przejściowa, w której istniejesz jako astralna forma uwiązana do świata materialnego. Ten moment projekcji może zostać przegapiony, jeżeli na jego czas straci się świadomość. Obszar wokół ciała, w którym nagromadzona jest materia eteryczna, jest jeszcze tym obszarem, w którym ciało astralne jest utrzymywane w pobliżu świata materialnego.

Materia eteryczna

Jest ona zwana także siłą życiową i jest to substancja generowana przez wszystkie żywe istoty. Jest to substancja będąca na pograniczu świata astralnego i materialnego, w części materialna, w części astralna. Posiada wagę. Jest to bardzo wyrafinowana substancja będąca na pograniczu materii i energii i jest podobna do swojej bardziej materialnego odpowiednika, ektoplazmy.

Wykonano obszerne badania nad masą materii eterycznej; łóżka umierających w szpitalach były umieszczane na czułych wagach, a sami chorzy byli podłączeni do przyrządów śledzących ich procesy życiowe. W każdym przypadku dokładnie w momencie śmierci obserwowano nagłą utratę wagi w wysokości około ćwierci uncji. Było to spowodowane opuszczeniem ciała przez dużą ilość materii eterycznej w chwili śmierci. Podobnie dzieje się w przypadku OOB w sytuacji śmierci klinicznej, gdy ciało wierzy w to, że umiera. Nagły, duży transfer materii eterycznej w astral jest początkiem procesu umierania.

Ektoplazma

W podobny sposób badano ekto plazmę. Umieszczano medium na podobnie czułej wadze i kazano im wytworzyć ekto plazmę na szali innej, równie czułej wagi. Medium traciło na wadze w taki sam sposób, w jaki ważona ekto plazma na niej zyskiwała. Gdy medium z powrotem absorbo wało ekto plazm do swojego ciała, proces ten zachodził w odwrotną stronę. Ekto plazma jest wytwarzana przez czakry, część materialnej masy ciała medium zamienia się w inną substancję - ekto plazmę.

Międzywymiarowe istoty

Pozbawiona ciała istota - jak na przykład ciało astralne - aby móc funkcjonować w świecie materialnym, w czasie rzeczywistym, potrzebuje określonej ilości materii eterycznej - bez niej jest wciągana do wymiaru, z którego pochodzi. Materię eteryczną może uzyskać tylko od żywych mieszkańców świata materialnego.

Przepływ energii

Sławny "Srebrny Sznur" czyni więcej niż tylko wiązanie ze sobą dwóch ciał. Jest zarazem przekąźnikiem, wzdłuż którego między ciałem fizycznym a subtelniejszymi ciałami przepływa energia i informacje. Niektórzy dokonujący projekcji go widzą, inni nie. Czasem jest widziany jako wychodzący z pępka, czasem z czoła. To, gdzie sznur jest widoczny, zależy od tego, która czakra jest najbardziej aktywna. Ma tu też znaczenie - poprzez moce twórcze podświadomości - pogląd dokonującego projekcji na to, w którym miejscu ów sznur być powinien; dzięki uprzejmości podświadomości może być on wszędzie, gdzie tylko uwierzysz, że jest.

Gdy ciało astralne wejdzie w wymiar astralny, musi mieć stały i obfity dopływ energii astralnej z czakr, aby móc się w ten wymiar "wtopić". Dobra pamięć astralna zależy w dużej mierze od ilości dostępnej energii. Jako że wymiar astralny jest naturalnym środowiskiem ciała astralnego, nie zostanie ono z niego wypchnięte za brak energii; podobnie, jak w świecie fizycznym osoba nie jedząca lub nie śpiąca przez kilka dni nie rozpuści się i nie zostanie przeniesiona do innego wymiaru - lecz stanie się słaba i nie będzie w stanie w pełni aktywnie uczestniczyć w otaczającym ją świecie.

Do czego to się sprowadza: astralny umysł musi mieć dużo energii, aby dostarczyć silnych, wyraźnych wspomnień. Te astralne wspomnienia muszą być na tyle silne, aby dobrze się wyryć w fizycznym umyśle, tak, aby był on w stanie je sobie przypomnieć po przebudzeniu. Jeżeli na przykład nie spałeś przez kilka dni, jesteś słaby, zdekoncentrowany i zmęczony i w tym stanie obejrzyś film, to potem niewiele będziesz z niego pamiętał. Twoja pamięć o nim będzie zatarta, najwyżej będziesz dokładnie przypominał sobie pojedyncze fragmenty. Jeśli natomiast obejrzyś film będąc wypoczętym i pełnym energii, będziesz cieczył się każdą minutą filmu, a potem będziesz dokładnie pamiętał całą jego treść.

Podobnie dzieje się w sytuacji niedoenergetyzowanej podróży astralnej. Ciało astralnemu brakuje energii, więc nie pamięta potem dokładnie swojej podróży; a pamięć o niej musi być bardzo żywa i dokładna, jeśli ma "przenieść się" również do ciała fizycznego i jeśli mamy być w stanie przypomnieć sobie później nasze doświadczenia.

Użycie czakr

Pełne rozwinięcie i otwarcie czakr oraz nauczenie się ich wykorzystywania może zająć lata, w zależności od wrodzonych zdolności. Jednak to nie przeszkodzi ci korzystać z nich w bardzo podstawowy sposób, dla poprawy swoich świadomych snów i OOB, już w bardzo wczesnej fazie twojego rozwoju. Wzbudzenie energii i stymulacja czakr to ćwiczenia bardzo łatwe w wykonaniu. Owa wzbudzona energia automatycznie popłynie do ciała astralnego, przed i podczas projekcji.

Gdy zaczniesz się uczyć wzbudzać energię i kontrolować przepływ mocy przez czakry, zmieni się natura twoich świadomych snów i OOB. Staną się żywymi i niezapomnianymi doświadczeniami. Da ci to, w pewnym sensie, drugie życie, pełne bogatych doświadczeń, którymi możesz się cieszyć i z których możesz się uczyć nowych rzeczy.

Wyższe poziomy i ich strefy graniczne

Powszechnie używane nazwy siedmiu poziomów istnienia to - od najniższego na najwyższego - fizyczny, astralny, mentalny, buddyczny, atmiczny, Anupadaka i Adi. Te wyższe wymiary mają strukturę podobną do astralnego, ale na znacznie wyższym poziomie świadomości i są od niego zupełnie oddzielone. Pomiędzy różnymi wymiarami są obszary graniczne, zwane czasem niższymi planami.

Dobłą analogią jest tutaj budowa ziemskiej atmosfery: jeżeli powietrze atmosferyczne miałyby być astralem, to stratosfera byłaby obszarem granicznym, a próżnia kosmosu wymiarem mentalnym. Przy pomocy samolotu(ciało astralne) możesz poruszać się w atmosferze; do wzlecenia w stratosferę potrzebna jest już bardzo silna maszyna, ale żeby podróżować w kosmosie, potrzebujesz statku kosmicznego (ciało mentalne). Podobnie do podróży w różnych wymiarach potrzebne są różne z naszych subtelniejszych ciał.

Ciało astralne ma wstęp do stref granicznych, do niższego planu astralnego (tuż poniżej astralu) i wyższego planu astralnego (tuż, powyżej), jeżeli zawiera w sobie odpowiedni rodzaj energii. Aby znajdować się na pograniczu wymiaru fizycznego i astralnego, musi mieć w sobie energię eteryczną, aby istnieć na pograniczu wymiaru astralnego i mentalnego musi zawierać energię mentalną.

Projekcja w wyższe wymiary

Jeśli dostatecznie kontrolujemy czakry, możemy wygenerować energię potrzebną do wkroczenia w owe wyższe wymiary. Wytworzenie określonej energii wzniesie świadomość do jej poziomu i pobudzi odpowiednie ciało subtelne. Zazwyczaj osiąga się to poprzez medytację rozszerzającą świadomość i zaawansowane praktyki z czakrami. Wtedy świadomość może doświadczyć wyższych poziomów istnienia. Jeżeli dostępne będzie wystarczająco wiele energii, dokonujący projekcji może przenieść odpowiednie ciało od razu w przypisany temu ciału wymiar.

W zależności od zaawansowania i naturalnych zdolności ćwiczącego, jeżeli dokonuje się projekcja i energetyzacja wyższego ciała, zazwyczaj dzieje się to samo z niższymi ciałami. Ciało astralne zawiera w sobie inne ciała subtelne i może podczas projekcji przenieść ciało mentalne w wymiar mentalny i tak dalej. Czasem można mieć wskutek tego wiele "zestawów" wspomnień z jednej projekcji. Ogólna zasada

głosi, że najwyraźniejsze będą wspomnienia z tego ciała, które otrzymało największą dawkę energii. Te dominujące wspomnienia mogą być jedynymi na tyle silnymi, by wycisnąć swoje piętno na fizycznym umyśle, gdy powróci on do swojego normalnego funkcjonowania.

Świadoma projekcja w wyższe wymiary wymaga wysokiego stopnia umiejętności. Trzeba być biegłym zarówno we wznoszeniu świadomości na wyższe poziomy, jak i kontrolowaniu czakr - jednak jest to do osiągnięcia. Ja, jak dotąd, dokonywałem projekcji na poziomie astralnym, mentalnym, buddycznym i atmicznym. Powszechnie uważa się, że człowiek może dokonać projekcji tylko w astral, wymiar mentalny i wymiar buddyczny, a wyższe poziomy egzystencji są dla niego niedostępne. Lecz wszystkie te wymiary zostały nazwane, a nawet opisane, a więc ktoś musiał tam kiedyś być, inaczej pozostałyby nieznane. Jeżeli poznasz prawdziwą naturę umysłu, zrozumiesz, że ograniczenia nie istnieją. Kiedyś uważano, że nie da się przekroczyć bariery szybkości dźwięku.

Przy okazji: Wymiary nie mają u swoich wrót tabliczek z napisami "Witamy w wymiarze astralnym" lub "Wymiar mentalny, strzeż swojego umysłu!" Opiszę więc te wymiary, w których byłem, używając tych przyjętych nazw.

Wymiar astralny

Jest to dziwaczny świat przypominający to, co Alicja widziała w Krainie Czarów. Wszystko wygląda, jakby było obiektywne (prawdziwe), lecz jest zmienne i płynne. Można tam znaleźć wszystko, od zwierzęcych, pierwotnych pokładów energii seksualnej po piękne, spokojne miejsca pełne wewnętrznej harmonii. Czas jest zaburzony i rozciągnięty. Godzina w astralu może okazać się kilkoma minutami w świecie fizycznym. W porównaniu ze światem materialnym panują tu znacznie wyższe wibracje.

Większość dokonujących projekcji porusza się po tym świecie metodą "chybił-trafił"; odbycie zaplanowanej podróży przez astral do konkretnych rzeczywistości wymaga dużego doświadczenia. W tym wymiarze istnieje nieskończona ilość rzeczywistości, światów, obszarów marzeń. Rozwarstwiają się one i układają w "sadzawki" podobnych do siebie myśli i odczuć. Podczas stanu lub świadomego snu podświadomość zazwyczaj tworzy jakąś rzeczywistość specjalnie dla ciebie, twój osobisty teatr snów; jeżeli uzyskasz świadomość podczas snu, możesz przejąć nad tym kontrolę. Kontrola ta jest przejmowana od potężnego podświadomego umysłu; bez jego wpływu twoja osobista rzeczywistość się zmienia, zaczniesz wchodzić w pokrewne części świata astralnego, a twoja rzeczywistość zacznie się mieszać z innymi rzeczywistościami lub ukazywać różne swoje aspekty.

W świadomej projekcji w wymiar astralny możesz "nastawić się" na jakikolwiek obszar tego świata i go odwiedzić, podróżować po różnych rzeczywistościach lub po mieszaninie wielu z nich. Są różne techniki osiągania tego, ale wszystkie polegają na zdeorientowaniu w jakiś sposób podświadomego umysłu, aby zabrał nas w inną astralną rzeczywistość. Niektórzy patrzą na swoje ręce i obserwują, jak się one topią; inni obracają się wielokrotnie dokoła, powodując szybki cykl zmian między lewą a prawą stroną. Wszystkie te sposoby dezorientują umysł i sprawiają, że przenosi on się w inną część astralu.

Trudno jest opisać poruszanie się między wymiarami, tego trzeba się nauczyć metodą prób i błędów.

Projekcja w rzeczywistość wirtualną

Oto prosta, rozwinięta przeze mnie metoda tworzenia własnej, osobistej rzeczywistości. Zdobądź plakat przedstawiający jakąś przyjemną scenerię, jakieś jasne i słoneczne miejsce. Im większy, tym lepszy, ale standardowy plakat na ścianę będzie odpowiedni. Powieś go na ścianie w pokoju, w którym będziesz dokonywać projekcji. Zorganizuj małe punktowe oświetlenie i ustaw je tak, aby plakat był widoczny, podczas gdy reszta pokoju jest ciemna. Umieść światło pod lub nad obrazem, aby światło rozlewało się na jego powierzchni dając efekt rozmytego oświetlenia, trochę podobnego do tego, jaki obserwujemy w przypadku ekranu w kinie.

Wejście do wybranej rzeczywistości: po przejściu w ciało astralne skieruj się w kierunku plakatu, utrzymując umysł w stanie niemyślenia; nie myśl o tym, co robisz, lecz tylko patrz się na plakat i poruszaj się w jego stronę. Gdy będziesz zbliżać się do niego w ten sposób, sprawisz, że podświadomość poczuje się zmuszona stworzyć astralną rzeczywistość taką jak ta przedstawiona na plakacie. Poruszaj się dalej i wejdź w plakat; będzie to jak przejście do innego świata. Wszystko będzie dokładnie tak, jak na plakacie i będzie wyglądało na rzeczywisty, trójwymiarowy świat, nieodróżnialny od rzeczywistości.

Aby urozmaicić swój świat: wytnij i wklej małe obrazki przedmiotów, jakie chcesz, żeby się znalazły w tym świecie, gdy weń wejdiesz. Tylko nie przyklejaj na plakacie całych obrazów; wycinaj kształty przedmiotów lub osób, bez tła. Spróbuj znaleźć obrazki w skali odpowiadającej skali plakatu. Jeśli wytniesz czyjeś zdjęcie, osoby żywej lub umarłej, podświadomość stworzy ich kopię - myślokształt i będą czekać tam na ciebie. może być to sposób na komunikowanie się ze zmarłymi.

Porozumiewanie się z duchami

(moja teoria) Podświadomość wytwarza myślową namiastkę, kopię tej osoby; może ona zostać namalowana w sposób perfekcyjny poprzez wspomnienia zawarte w podświadomości. Lecz jeśli istnieje miłość lub stosunek emocjonalny między dokonującym projekcji a ową stworzoną osobą, duch tej osoby jest wciągany do scenariusza i wykorzysta tę możliwość, by się porozumieć.

W sferze granicznej między astralem a wymiarem mentalnym znajdują się wspomnienia wszystkiego, co się kiedykolwiek zdarzyło, niczym olbrzymia, mentalna książka historyczna. Znajdują się tam również prawdopodobne "ciągi dalsze" zdarzeń i można w ten sposób w pewnym sensie zajrzeć w przyszłość (do czego są potrzebne pewne zdolności jasnowidzenia).

Jeżeli znajdziesz się w tym miejscu, zazwyczaj dostrzeżesz te wydarzenia, które mają wokół siebie najwięcej energii. Dlatego też najłatwiej zobaczyć wojny i katastrofy. Otaczająca te wydarzenia energia sprawia, że przysyłają one inne, niebudzące takich emocji wydarzenia.

Gdy zajrzysz w prawdopodobną przyszłość, znajdziesz się wśród wprawiającej w zmieszanie symboliki pomieszanej z prawdziwymi wydarzeniami. Ten symbolizm jest spowodowany wierzeniami religijnymi wiernych co większych religii. Miliony ludzi na świecie wierzyły przez wiele lat w jakieś proroctwo, czy to proroctwa biblijne, czy przepowiednie Nostradamusa. Te starożytne proroctwa są bogato przyozdobione w symbolizm, który wpływa na to, jak ludzie myślą o przyszłości i jak o niej śnią.

Wymiar mentalny

To niezwykle wymiar! Rzeki dźwięków i tęcze pulsujących światła. Myśli ukazują się jako kalejdoskopowe sekwencje obrazu i dźwięku. Idziesz po łąkach idei pod błyszczącym, kryształowym niebem inspiracji. Jeżeli wejdziesz w ten świat, nie próbuj go zrozumieć lub racjonalizować, bo to grozi obłędem, gdyż wychodzi to poza ludzkie pojmowanie. Po prostu go zaakceptuj i ciesz się nim.

Ten wymiar jest, jak sądzę, tym, co Wikingowie nazywali "Tęczowym Mostem" do Asgardu. Rzeczywiście wygląda to tak, jakby szło się po tęczy do jakiegoś cudownego świata, który z pewnością musi być zamieszkały przez jakichś bogów.

Bądź zadziwiony. Pozwól dziecku w tobie bawić się w tej krainie cudów. Wszystko wygląda na prawdziwe i niezmienne. Czas jest tu zaburzony bardziej niż w astralu, a rzeczywistość jest kalejdoskopowa.

Wymiar buddyczny

To ciepły, abstrakcyjny świat wypełniony głębokim spokojem i nieskończoną miłością. Jest to wymiar czystej Bieli. Nie ma żadnych doznań dźwiękowych ani wizualnych poza doznaniem wszechogarniającej, diamentowej bieli. W tym świecie bardzo szybko wyzbywasz się swoich indywidualnych myśli; gdy tu jesteś, nie możesz długo myśleć i nie ma też takiej potrzeby. Odczuwasz za to przemożną chęć pogrążenia się w spokojnej ciszy. Jest to niczym bycie zanurzonym w białej, miękkiej, czystej wełnie. W tym świecie przestajesz być jednostką i stajesz się CZĘŚCIĄ JEDNEGO. Przestajesz też być kobietą lub mężczyzną i w tym sensie wracasz do łona Matki. Jesteś otoczony i wchłonięty przez nieskończoną, pełną ciepła miłość, zrozumienie, przebaczenie i pokutę.

Czas przestaje mieć tu znaczenie. Jeśli krocysz w ten świat, nie będziesz chciał kiedykolwiek go opuszczać, dopóki twoje ciało fizyczne nie wciągnie cię z powrotem. Jest to miejsce odpoczynku i uzdrowienia duszy.

Wymiar atmiczny

Wydaje się być światem duchów. Tutaj czekają one na tych, których kochały podczas swojego pobytu na ziemi. To miejsce radosnych spotkań, gdzie ma miejsce ponowne zjednoczenie dusz.

Światło w tym świecie jest koloru najczystszej srebra i jest tak jasne, że wydaje się, że nie da się na nie patrzeć; jednak jest ono jednocześnie bardzo łagodne, miękkie i uspokajające. Jest to światło boskiej miłości. Ludzie wyglądają tutaj tak, jak wyglądali w świecie materii, ale w swoich najlepszych chwilach. Są przepełnieni ekstatyczną

miłością i radością. Atmosfera jest elektryzująca i pełna życia, a jednocześnie głęboko uduchowiona. W tym świecie możesz CZUĆ obecność Boga jako namacalnej, przenikającej wszystko siły.

Porozumiewanie się odbywa się tutaj na wysokich poziomach telepatycznej wyobraźni, podobnej do jasnowidzenia, lecz znacznie wyraźniejszej. Mowa i myśli nie mają zastosowania. Czas stoi w miejscu. Rzeczywistość jest prawdziwsza i trwalsza od normalnej. W porównaniu z tym wymiarem świat fizyczny jest niewyraźnym snem pełnym półżywych ludzi.

Tylko czterokrotnie w moim życiu wszedłem w ten wymiar. Zawsze z najgłębszej medytacji podwyższającej wibracje świadomości, ze wszystkimi czakrami otwartymi i działającymi u szczytu swoich możliwości. Skrajnie aktywna była czakra czubka głowy. czułem, jakby tysiące palców wibrowało i mocno masowało cały czubek mojej głowy.

Te cztery razy energia we mnie wzniosła się do poziomu, który wydawał mi się niemożliwy, zabierając ze sobą moją świadomość i ducha. U szczytu tego mistycznego doświadczenia usłyszałem przeciągły, czysty ton; czułem tę nutę w samym rdzeniu mojego istnienia, w moim sercu, wołającą mnie, przyciągającą mnie do siebie.

Skoncentrowałem się na tej nucie i dostroiłem się do niej. Każdą cząstką energii, jaką posiadałem, skoncentrowałem moją świadomość na tej nucie i dokonałem projekcji w nią, dostając się od razu do tego wymiaru. To było jak przedarcie się przez ciężką, gęstą kurtynę do innego świata. Podczas całego tego doświadczenia byłem wciąż świadomy swojego ciała fizycznego.

Śmierć

Gdy ostatni raz opuścisz swoje ciało, już na zawsze odbędzie się to - jak sądzę - w następujący sposób: przez pierwsze kilka dni będziesz blisko świata fizycznego, aż skończy ci się materia eteryczna; wtedy przeżyjesz drugą śmierć i wkroczysz w wymiar astralny. Tam wyzbędziesz się wszystkich pragnień, jako że będziesz mógł dzięki twórczym zdolnościom podświadomości mieć w obfitości wszystko, czego kiedykolwiek pragnąłeś w świecie materialnym. Tutak będziesz mógł zaspokajać swoje pragnienia i potrzeby, aż zobaczysz, że są one iluzjami.

Potem zrzucisz swoje ciało astralne i wejdiesz do wymiaru mentalnego. Zobaczysz całe swoje życie, wszystkie swoje myśli i czyny. Tutaj twoje myśli i wątpliwości zostaną dodane do wielkiego pola informacyjnego, zawierającego historię wszystkiego tego, co się kiedykolwiek działo na w świecie fizycznym.

Zrzucając swoje ciało metalne znajdziesz się w wymiarze buddycznym. Tutaj zostaniesz na nieokreślony czas uzdrowienia, odpoczynku, pokuty, przebaczenia i zrozumienia siebie. Twoje wewnętrzne rany zostaną uleczone, a dusza zostanie przeniknięta boską miłością. Twój duch stanie się doskonały.

Potem zrzucisz swoje ciało buddyczne i wejdiesz w wymiar atmiczny, gdzie w obecności Boga poczekaasz na tych, których kochasz. Potem, pewnego dnia,

przejdiesz na następny poziom egzystencji, gdzie odsłonięta zostanie przed tobą wielka tajemnica życia.

Rozdział trzeci

Trening

Aby dokonać projekcji astralnej przy zachowaniu pełnej świadomości, należy spełnić cztery główne warunki:

1. Absolutnie rozluźnić ciało na jawie
2. Absolutnie się skoncentrować na tym, co się robi
3. Posiadać wystarczająco dużo energii
4. Nakłonić ciało astralne do odłączenia się.

Te cztery rzeczy, połączone, spowodują OOB.

Poniżej są przedstawione ćwiczenia, które nauczą relaksować ciało, oczyszczać umysł, wzbudzać energię, stymulować czakry i wchodzić w stan transu.

Uspokojenie umysłu

Relaks

Musisz nauczyć się i doskonale opanować w pełni rozluźniać ciało. Oto przykład ćwiczenia - jeśli już znasz i lubisz inny sposób rozluźniania się, możesz go również stosować.

Usiądź albo połóż się, rozluźnij się. Zaczynaj od stóp; napnij je, a potem rozluźnij. Kontynuuj to poruszając się w górę ciała, aż do twarzy; przejdź przez to parę razy, aż wszystkie mięśnie będą zupełnie rozluźnione.

Uwaga: Głębokie rozluźnienie ciała jest kluczem do osiągnięcia transu, ono w zasadzie POWODUJE trans. Przejście ze stanu transu do projekcji w ciało astralne jest względnie proste.

Kontemplacja

Kiedy rozpoczniesz medytować, będziesz nękanym przez powierzchowne myśli. Twój umysł zawiera w sobie informacje, rzeczy do zapamiętania, natrętne myśli, problemy do rozwiązania, sprawy do załatwienia itd. Nigdy nie odpoczywa, jest zawsze czymś zajęty. Myśli, myśli, myśli, jedna po drugiej, a każda z nich domaga się uwagi.

Zanim spróbujesz oczyścić umysł przy pomocy świadomości oddechu, opisanej poniżej, mądrze byłoby wyzbyć się owych powierzchownych myśli poprzez ich kontemplację. Usiądź wygodnie, rozluźnij się i myśl. Nic, tylko myśl. Wyszukaj w swoim umyśle najsilniejsze myśli i badaj je, spróbuj je zrozumieć i rozwiązać.

Zwróć uwagę na słowo: myślenie. Kontemplacja nie zawiera w sobie oczyszczania umysłu bądź wizualizacji. Wymaga za to myślenia, dogłębnego i dokładnego przemyślenia jakiejś rzeczy, abyś mógł lepiej zrozumieć jej naturę i związek z tobą. Jest to wgląd.

Medytacja świadomości oddechu

Jest to prosta forma medytacji, która oczyszcza umysł i koncentruje świadomość.

Usiądź albo połóż się, zamknij oczy, wykonaj ćwiczenie z rozluźnianiem się i oczyść umysł. Oddychaj powoli i głęboko i skoncentruj się na tym, jak powietrze wchodzi do twojego ciała i jak je opuszcza. Czuj, jak wchodzi i wychodzi. Skoncentruj całą swoją uwagę na płucach i na procesie oddychania. Ta prosta czynność wystarczy do tego, aby zająć twój umysł; silnie odsuwaj od siebie myśli, już wtedy, gdy się pojawiają, zanim nabiorą siły i będą w stanie ci przeszkodzić.

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

Powierzchowne myśli

Dźwięki mogą bardzo przeszkadzać, ponieważ wytwarzają powierzchowne myśli. Klakson samochodowy wytworzy "Co to, co się dzieje?", odgłos otwieranych drzwi "Kto wchodzi lub wychodzi?". Powierzchowny umysł jest bardzo ciekaw wszystkiego, co się dzieje dookoła. Chce wiedzieć o wszystkim i informować cię o każdej maleńkiej rzeczy, jaka się rozgrywa w twoim otoczeniu. Będzie nakłaniał cię do otwarcia oczu i sprawdzenia, co się dzieje.

Nie pozwól, aby to się stało. UŻYJ tych denerwujących dźwięków jako pomocy w treningu. Gdy nauczyć się je ignorować, twoje zdolności koncentracji znacznie się rozwiną.

Zatrzymuj te myśli natychmiast, gdy się zaczynają i zanim staną się silne.

Na przykład:

"Kto to, co się dzieje?" zamienia się w "Kto t..."

"Kto wchodzi lub wychodzi?" zamienia się w "Kto wcho..."

W miarę praktyki myśli będą coraz krótsze, aż staną się

"Kt...?...?" i "K.....?....."

I w końcu:

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

Wiele osób uważa, że nie mogą oczyścić swojego umysłu, ponieważ zbyt łatwo rozprasza ich zwyczajne dźwięki, jakie ich otaczają każdego dnia. NIE używaj

muzyki lub innych dźwięków po to, aby je zagłuszyć, użyj ich do ćwiczeń. Podobnie jak w podnoszeniu ciężarów, jeśli będziesz trenować ze sztangami z waty, twoja siła nie wzrośnie. Nie ułatwiał sobie zadania, jeśli chcesz stworzyć w swoim umyśle naprawdę silny mięsień.

Powoli, lecz na pewno opanujesz umiejętność oczyszczania umysłu z niepożądanych myśli. Gdy raz to osiągniesz, zdobędziesz cenne mentalne narzędzie. Będziesz w stanie skoncentrować się całkowicie na tym, co robisz, na jednym zadaniu, w ZUPEŁNYM wyłączeniu wszystkiego innego.

Czasem medytuję - z powodzeniem - w zatłoczonym, hałaśliwym pokoju pełnym małych dzieci, które na mnie włożą. NIC nie przerywa mojej koncentracji.

Koncentracja

Musisz umieć skoncentrować się bez reszty na tym, co robisz. Niedostatek koncentracji jest największą i najczęstszą przyczyną niepowodzenia projekcji. Ma wpływ na każdy element projekcji, od rozluźniania poprzez trans po projekcję właściwą.

Aby sprawdzić swoją zdolność koncentracji, usiądź i się rozluźnij. Zamknij oczy i oczyść umysł ze WSZYSTKICH myśli. Oddychaj powoli i głęboko i licz oddechy po wydechu. Umysł ma być zupełnie pusty, poza liczeniem, tak długo, jak potrafisz to utrzymać. Sprawdź, ile potrafisz. Bądź ze sobą szczerzy, za każdym razem, gdy pojawi się myśl, zacznij liczenie od początku.

Jeżeli wytrzymasz dłużej niż dziesięć oddechów, to dobrze. Jednak dziesięć oddechów nie wystarczy. Lecz nie martw się, możesz poprawić swoją koncentrację poniższymi ćwiczeniami.

ćwiczenie koncentracji (1)

Rozluźnij się, uspokój umysł, spójrz na świecę lub żarówkę. Umieść źródło światła naprzeciwko siebie w odległości kilkudziesięciu centymetrów i patrz się w nie wyężonym wzrokiem przez minutę lub dwie. Zamknij oczy i skup się na obrazie, jaki się wytworzy za twoimi zamkniętymi powiekami. Spróbuj utrzymać ten obraz tak długo, jak potrafisz. Użyj świadomości oddechu, aby utrzymywać umysł w stanie pustki, gdy to robisz. Spróbuj, aby ten obraz rósł, zamiast znikać.

Ćwiczenie koncentracji (2)

Wybierz punkt na ścianie i patrz się na niego. Nie koncentruj się na nim, patrz się łagodnie. Oczyść umysł ze wszystkich myśli i utrzymuj go czystym. MOCNO koncentruj się na oddechu, gdy to robisz. Gdy pojawi się myśl, odepchnij ją na samym początku, nie pozwól jej, aby dobiegła końca! Wytrzymaj tak długo, jak potrafisz. Rób to wiele razy dziennie, jeśli możesz.

Ćwiczenie koncentracji (3)

Usiądź, rozluźnij się, zamknij oczy, oczyść umysł. Zaczynaj ćwiczenie świadomości oddechu i wyobraź sobie, że powietrze, które wdychasz, jest w twoim ulubionym kolorze. Wyobraź sobie, że wydychane powietrze jest szaro-bure, pełne toksyn. To ćwiczenie oczyszczające, stymuluje czkry, aby pobierały energię na wdechu i pozbywały się negatywnej energii na wydechu.

Uwaga: podczas tych wszystkich ćwiczeń staraj się nie napinać, one wszystkie dzieją się w umyśle. Na początku może ci się wydawać, że aby oczyścić umysł z myśli, musisz go napiąć niczym nadmuchaną piłkę, ale wkrótce odkryjesz, że prawdą jest coś przeciwnego. Gdy się przyzwyczaisz, oczyszczanie umysłu stanie się WYPOCZYNKIEM.

Stan transu

Kiedy osiągniesz głęboki poziom rozluźnienia i umysłowy spokój, poczujesz, że twoje ciało robi się bardzo ciężkie. Ta ciężkość jest głównym objawem tego, że twoje fale mózgowe przechodzą z poziomu beta w poziom alfa, podczas gdy wpadasz w trans. Trans jest spowodowany głębokim rozluźnieniem fizycznym i psychicznym i nie ma w tym stanie niczego nienaturalnego bądź cudownego. Oznacza on po prostu, że ciało weszło w stan snu, podczas gdy umysł pozostał świadomy.

Jak wejść w trans

Rozluźnij się i oczyść umysł przy pomocy świadomości oddechu. Wyobraź sobie, że schodzisz w dół po drabinie w ciemności. Nie wizualizuj drabiny, tylko poczuj, że to robisz. Na wydechu czuj, że posuwasz się szczebel lub dwa w dół, na wdechu się zatrzymuj. To, co jest ważne, to mentalny obraz schodzenia, spadania - to zmienia fale mózgowe z poziomu beta (jawa) na alfa (sen) lub theta (głęboki sen). Gdy osiągniesz stan alfa, będziesz w transie. Wykonuj to ćwiczenie tak długo, jak tego potrzebujesz, czas osiągnięcia stanu alfa będzie się różnił w zależności od twojego doświadczenia z rozluźnieniem i wewnętrznym uspokojeniem.

Jeśli nie podoba ci się drabina, wyobraź sobie, że jesteś w zjeżdżającej w dół windzie lub że jesteś spadającym piórkim. Spadaj na wydechu, zatrzymuj się na wdechu. Wewnętrzne poczucie spadania, połączone z rozluźnieniem i wewnętrznym wyciszeniem powoduje stan transu. Użyj jakiegokolwiek scenariusza owego spadania, jaki ci pasuje i z jakim się dobrze czujesz.

Uwaga: Gdy poczujesz ciężkość, przestań wyobrażać sobie schodzenie.

Trans: Wszystko staje się cichsze i wydaje ci się, że jesteś w znacznie większym miejscu. W ciele masz bardzo lekkie poczucie brzęczenia. Wszystko się zmienia, jest to trochę tak, jakby w ciemności nałożył sobie pudło na głowę i poczuć, jak zmienia się atmosfera.

Głęboki trans

Poziom transu, jaki ci się uda osiągnąć, będzie zależał od stopnia rozluźnienia i umiejętności koncentracji. Aby wejść w głębszy trans, tj. stan theta, musisz koncentrować się znacznie silniej i dłużej na uczuciu spadania, któremu towarzyszy

świadomość oddechu. Pierwszy poziom transu, gdy poczujesz się ciężki, wystarcza do projekcji. Silnie odradzam eksperymentowanie z głębszymi poziomami transu, zanim nie nabierasz doświadczenia.

Skąd możesz wiedzieć, że wchodzisz w głęboki trans? Oto cztery zauważalne objawy:

1. Nieprzyjemne uczucie zimna, lecz bez drżenia; wyraźny spadek temperatury.
2. Będziesz czuć się - mentalnie - bardzo dziwnie i wszystko będzie się wydawało bardzo powolne. Twoje procesy myślowe zwolnią się tak, jakbyś dostał silny zastrzyk przeciwbólowy.
3. Poczujesz się odłączony od swojego ciała, będziesz miał wrażenie unoszenia się, wszystko będzie się wydawało dalekie.
4. Kompletny paraliż fizyczny.

Uwaga: Te cztery objawy RAZEM wskazują, że jesteś w stanie głębokiego transu.

Nie pomyśl tego z łagodnym uczuciem unoszenia się, jakie czasem będziesz miał w lekkim transie, gdy będzie się uwalniało twoje ciało astralne, lub nieznaczną utratą ciepła wynikającą z nieruchomego siedzenia lub lekkiego paraliżu (poczucia ciężkości) ze stanem głębokiego transu. Odczucie głębokiego transu jest nieprzyjemne i zazwyczaj nie ma wątpliwości co do tego, czym jest.

Bardzo trudno jest osiągnąć głęboki trans, jako że musisz mieć doskonale opanowaną relaksację, koncentrację i wiele, wiele siły woli i energii mentalnej. Nie wejdiesz w ten stan przypadkowo.

Jeżeli boisz się, że wchodzisz za głęboko, pamiętaj:

Zawsze możesz z tego w dowolnym momencie wyjść. Skoncentruj całą wolę na poruszeniu palcami u rąk lub stóp. Gdy poruszysz już palcem, zegnij dłoń i rękę, potrząśnij głową, reanimuj powoli całe ciało, potem wstań i spaceruj przez kilka minut.

Podczas zajęć w grupach medytacyjnych itp. widziałem ludzi, którzy nie byli w stanie wyjść z łagodnego transu, np. odlatywali z wrózkami. Zazwyczaj jakaś uprzejma osoba zaczynała do nich mówić lub rozmasowywała im nadgarstki, aby pomóc im wrócić do rzeczywistości. Jest to rezultat jednostronnego treningu, tj. bez ćwiczenia koncentracji i siły woli. Takiej osobie tylko wydaje się, że nie może wrócić i dlatego wcale tego aż tak nie próbuje. Jest to także dobry sposób na ściągnięcie uwagi grupy.

Uwaga: Twój umysł jest potężny i ma roległe niewykorzystane zasoby. Jest w stanie zrobić wszystko, nie ma granic, jeśli jest wytrenowany i odpowiednio umotywowany.

Rozszerzenie ciała energetycznego.

W pewnym momencie wchodzenia w trans poczujesz łagodny paraliż, któremu będzie towarzyszyć delikatne uczucie wibracji w całym ciele. Możesz się także czuć duży i opuchnięty. Są to objawy ekspansji ciała energetycznego i uwalniania się ciała astralnego. Jest to normalna część procesu snu. Ciało energetyczne otwiera się i rozszerza, aby zebrać energię. W tym czasie ciało astralne dryfuje, uwolnione od ciała fizycznego.

Znajomość transu

Wielu ludziom nie udaje się projekcja, ponieważ nie są przyzwyczajeni do transu. Uważają, że jest to otwarte na krótko okno prowadzące w wymiar astralny. To nie jest prawda. Jeżeli pozostaniesz spokojny fizycznie i psychicznie podczas wchodzenia w trans, możesz utrzymać ten stan godzinami.

Jeśli wejdiesz w trans i pomyślisz: "Tak! Udało mi się! Jestem w ytransie... A teraz muszę się pośpieszyć, zanim to się skończy" to najpewniej zostaniesz z tego stanu natychmiast wypchnięty. Trans zakończy się z powodu umysłowego podniecenia, tj. przerwania wewnętrznego wyciszenia.

Dobrym pomysłem jest spędzenie pewnego czasu w transie zanim się zabierzemy do projekcji astralnej, po to, aby się do tego stanu przyzwycząić.

Kiedy już będziesz się dobrze czuć w transie, możesz przystąpić do stymulacji czakr, tak, jak to opisano poniżej.

Uwaga:

1. Nie musisz być w transie, aby pracować z czakrami, tylko że wtedy to lepiej wychodzi.
2. Trans może być praktykowany na leżąco, ale lepiej jest wygodnie usiąść.

Twoje ciało astralne zostanie w stanie transu uwolnione, więc spróbuj unieść swoje astralne ręce i nogi, po jednej na raz. Użyj do tego swoich RĄK, jak to opisano w następnym akapicie. Skoncentruj się, poczuj świadomość w swoim ramieniu i powoli je unieś, oderwij od ciała. Możesz poczuć łaskotanie, gdy to robisz. Unieś swoje astralne ramię i spójrz na nie z zamkniętymi powiekami, ale nie poruszaj ani jednego mięśnia. W tym stanie powinieneś umieć widzieć przez zamknięte powieki, ale jeśli tego nie potrafisz, nie martw się, to przyjdzie z czasem.

Unoszenie astralnych ramion jest dobrym ćwiczeniem przed projekcją. Potem użyjesz tych ramion, aby odepchnąć ciało astralne od fizycznego.

Widzenie dotykowe

Widzenie dotykowe jest to CZUCIE świadomości określonych miejsc ciała.

Twoje ręce są bardzo blisko związane z twoją świadomością ciała. Są świadome każdej jego części. Wyobrażone RĘCE to tylko rozszerzenie tej świadomości. Gdy masz poczuć świadomość jakiejś części swojego ciała, Udają, że twoje ręce,

prawdziwe ręce, mają dotknąć tej części. Potem użyj świadomości, jaka zostanie przez to wytworzona w tym obszarze ciała, do wyobrażenia sobie, że znajdują się tam twoje wyobrażone RĘCE.

Zamknij oczy i trzymaj ręce trzydzieści centymetrów od twarzy. Skoncentruj się, POCZUJ, gdzie one są i spróbuj ZOBACZYĆ je poprzez powieki. Skrzyżuj nadgarstki, zegnij palce, poruszaj rękami. Patrz skoncentrowany, jakbyś wyęźał wzrok, aby widzieć w ciemności, a zobaczysz niewyraźny cień w miejscu, gdzie są twoje dłonie.

Zamknij oczy i dotknij palcem wskazującym czubka swojego nosa. Możesz dotknąć dowolnej części ciała z zamkniętymi oczami. Poćwicz to; dobrze wiesz, gdzie są cały czas twoje ręce; po pewnym czasie będziesz czuł daną część ciała już w momencie, gdy podejmiesz decyzję jej dotknięcia, zanim jeszcze wykonasz prawdziwy ruch.

Przejdź tak przez całe ciało, wytwarzając świadomość dotyku w różnych jego miejscach.

Co się wtedy dzieje: Część twojego umysłu przesuwa się do części ciała, którą zamierzasz dotknąć, aby poprowadzić tam swoją rękę.

Umiejętność przesuwania świadomości w różne obszary ciała jest niezbędna do pracy z energiami.

Uwaga: Nie musisz wizualizować RĄK albo wyobrażać sobie, że one tam są. Wszystko odbywa się dotykowo, nie wizualnie. Musisz umieć wyobrażać sobie, że CZUJESZ, że coś robią.

Z początku rozwinąłem tę technikę z myślą o niewidomych, którzy nie są w stanie wizualizować sobie czegokolwiek, lecz mają wyraźną świadomość ciała. Większość widzących ludzi ma wielkie problemy z technikami wizualizacji, a od niej zależą wszystkie techniki projekcji. Dlatego rozwinąłem technikę, która NIE ZALEŻY od wizualizacji i przez to jest dla wielu łatwiejsza.

Rozdział czwarty

Podstawowa praca z energiami

Główne czakry

1. Czakra podstawy (u podstawy kręgosłupa, w połowie drogi między odbytem a genitaliami)
2. Czakra śledziony (tuż poniżej pępka)
3. Czakra splotu słonecznego (na splotie słonecznym)
4. Czakra serca (na środku klatki piersiowej)

5. Czakra gardła (u podstawy gardła)
6. Czakra czoła ("trzecie oko", dokładnie środek czoła)
7. Czakra korony (cały czubek głowy ponad linią włosów).

Są wielkości niecałej dłoni, poza czakrą korony, która jest znacznie większa.

Czym są czakry?

Czakry to niematerialne narządy, które przetwarzają surową Kundalini w bardziej subtelne i zdatniejsze do wykorzystania formy energii. Czakry same w sobie nie zawierają energii. Surowa energia jest pobierana z planety, przez małe czakry na stopach i dłoniach.

Energia Kundalini to czysta energia myślowa, która wiąże ze sobą cały wszechświat. To żywe pole energetyczne może zostać głębiej wykorzystane przez zastosowanie skoncentrowanej, twórczej woli. Może zostać wciągnięte do ciała i przetworzone, przez system czakr, w bardziej użyteczne formy energii.

Czakry są połączone z kręgosłupem i systemem nerwowym poprzez niektóre gruczoły i zwoje nerwowe. Cały układ czakr jest bardzo złożony; w ciele są 3 najważniejsze (czakra podstawy, serca i korony), 4 ważne (pozostałe wymienione) i ponad 300 mniejszych czakr. Istnieje także wiele czakr na zewnątrz ludzkiego ciała. Szczegółowe mapy rozmieszczenia czakramów na ludzkim ciele i łączących je meridianów są używane od tysięcy lat we wschodniej medycynie, przede wszystkim w akupunkturze. System czakr jest używany wraz z jakąkolwiek psychiczną mocą, bez wyjątków. Jakiegokolwiek metody rozwoju mocy psychicznej i jakiegokolwiek terminologii nie użyjemy, zawsze sprowadzi się to do jednego: do stymulacji czakr.

Wielu ludzi będzie chciało temu zaprzeczyć, mówiąc, że nigdy nie pracowali z czakrami, a wyćwiczyli w sobie pewne moce. Zgoda, istnieje wiele dróg rozwoju, ale wszystkie z nich, pośrednio lub bezpośrednio, stymulują czakry. I nie zapominajmy o wrodzonych zdolnościach. Wielu ludzi rodzi się z już aktywnymi czakrami i, co za tym idzie, pewnymi zdolnościami.

Media to ludzie, którzy przejawiają moce psychiczne wtedy, kiedy pomaga im w tym duchowa istota z zewnątrz. Ta istota działa właśnie stymulując czakry medium i wytwarzając w ten sposób chwilowe zdolności jasnowidzenia, uzdrawiania, produkcji ektoplazmy itp. w medium.

Nie potrzebujesz żadnych duchów, aby rozwijać i używać swoich psychicznych mocy. Jeżeli nauczysz się kontrolować własne czakry i energię, będziesz w stanie dokonywać tych samych rzeczy bez wciągania w to innych istot i bez ryzyka z tym związanego.

Wzbudzanie energii

Usiądź albo połóż się, rozluźnij się i oczyść umysł świadomością oddechu. Skup swoją uwagę na stopach. Użyj swoich RĄK, aby przesunąć energię ze swoich stóp,

poprzez nogi, do czakry podstawy. Wyobraź sobie, że chwytasz energię i przeciągasz ją przez siebie.

Uwaga: wyobraź sobie, że twoje RĘCE są wewnątrz twoich nóg, gdy to robisz.

Użyj świadomości oddechu jako pomocy we wzbudzaniu energii. Podnoś w sobie energię na wdechu, zatrzymuj ją na wydechu. Rób to w kółko, dociągając energię do czakry podstawy, co najmniej przez kilka minut. Możesz nie czuć nic w trakcie tego ćwiczenia; nawet jeśli tak się dzieje, i tak wciągasz pewne ilości energii, jej ilość będzie się zwiększała w miarę praktyki.

Stymulacja czakr

Otwieranie czakry: Używasz do tego swoich wyobrażonych RĄK. Wyobraź sobie, że wydzierasz otwór w miejscu, gdzie znajduje się czakra. Nie musisz niczego wizualizować, po prostu to poczuj, jakbyś to robił naprawdę, nie patrząc się na to.

Czakry są niematerialne, więc stymulujemy je bez użycia jakichkolwiek fizycznych metod. Osiągamy to poprzez koncentrację uwagi na czakrze. Potrzebujesz miejscowego, mentalnego otwarcia, a to zapewnia wyobrażenie rozdierania. Przesuwając świadomość na czakrę i dostarczając wyobrażenia otwarcia jej swoimi RĘKAMI, bezpośrednio stymulujesz czakrę.

Uwaga: przed otwieraniem czakr wykonaj ćwiczenie ze wzbudzaniem energii.

1. Czakra podstawy. Wnieś energię do czakry podstawy. Użyj RĄK, aby ją otworzyć. Wepchnij energię do jej WNEŹRZA. Powtórz to siedmiokrotnie.
2. Czakra śledziona. Wnieś energię od stóp, poprzez czakrę podstawy, aż do tej czakry, otwórz ją i nasyć ją energią. Powtórz to trzykrotnie.

Kontynuuj to aż do czakry czoła, za każdym razem wznosząc energię od stóp i prowadząc ją przez wszystkie niższe czakry aż do tej, która jest w danej chwili otwarta, powtarzając to dla każdej czakry trzy razy.

7. Czakra korony. Najpierw doprowadź do niej energię tak, jak w poprzednich punktach. Otwórz czakrę; jest znacznie większa niż inne. Wyobraź sobie, że masz w środku czubka głowy płaską kromkę chleba i rozrywasz ją swoimi RĘKAMI, lub wyobraź sobie, że otwierasz swój skalp. Powtórz cały proces jeszcze dwukrotnie, zaczynając od stóp.

Uwaga: Staraj się nie napinać żadnych mięśni podczas tego ćwiczenia.

Czakra podstawy jest najważniejsza z tych, które muszą zostać uaktywnione. Jest to furta wejściowa dla energii Kundalini; dopóki ona nie będzie otwarta, energia nie popłynie do innych czakr. Sugeruję, abyś we wczesnej fazie ćwiczeń z czakrami poświęcił większość swojej uwagi na tę właśnie czakrę.

Uwaga: Niektórzy ludzie przez pierwsze miesiące pracy z czakrami nie odczuwają nic, podczas gdy u innych pewne odczucia pojawiają się bardzo szybko. To kwestia

indywidualna; brak odczuć nie powinien zniechęcać do pracy.

Zatrzymuj się i sprawdzaj

Sprawdzaj stan swoich mięśni podczas tych ćwiczeń, i rozluźnij się ponownie, jeśli to będzie konieczne. Mięśnie będą na początku automatycznie reagować napięciem na wyobrażenie przeciąganie energii przez ciało. Ale to wszystko odbywa się w umyśle, one mogą pozostać zrelaksowane.

Odczucia w czakrach

Będą zależeć od poziomu ich pobudzenia, twoich zdolności, poziomu twojej koncentracji i rozluźnienia. Może to być łagodne ciepło, łagodny nacisk, lekkie pulsowanie, łaskotanie lub kombinacja tego wszystkiego.

Niektóre z nich, uaktywnione, mogą dostarczyć innych dziwnych, miejscowych doznań:

Czakra podstawy - możesz poczuć pieczenie lub gniecienie, tak, jakbyś spędził zbyt wiele czasu na rowerowym siodelku. Gdy czakra będzie pracować jak należy, pojawi się lekkie pulsowanie.

Czakra splotu słonecznego. Może pojawić się krótka duszność, która skłoni cię do hiperwentylacji. To minie z czasem.

Czakra serca. Zasługuje na szczególną uwagę z powodu uczucia lęku, jaki może wzbudzić. Kiedy jest pobudzona, wydaje się, że serce bije z niemożliwą szybkością. Zignoruj to - to nie twoje serce, ale pulsowanie czakry. Szybkość bicia serca się w zasadzie nie zmienia w trakcie tego ćwiczenia.

Czakra gardła. Może się pojawić wrażenie "guli" w gardle.

Czakra korony. Gdy jest otwarta, wydaje się, że tysiące miękkich, ciepłych palców rozmasowuje cały czubek głowy. Buddyści nazywają to "Lotosem o tysiącu płatków".

Uwaga: Możesz mieć silne odczucia w jednych czakrach i żadne w innych. Skoncentruj się na najniższej czakrze bez odczuć - to pozwoli wyrównać energię.

Jeżeli energia nie jest zrównoważona, podczas projekcji brak aktywności jednej czakry może być przyczyną niepowodzenia, tzn. możesz się częściowo uwolnić, lecz utknąć w ciele w miejscu w pobliżu nieaktywnej czakry. Jeżeli tak się zdarzy, następnym razem skoncentruj się na uaktywnieniu tej czakry tuż przed projekcją.

Zamykanie czakr

Po jakiegokolwiek pracy z czakrami ważne jest ich zamknięcie, chyba, że zamierzasz przejść do projekcji astralnej.

Zamknięcie jest szczególnie ważne, jeśli czujesz w nich SILNE doznania. Jeżeli

pozostawisz je otwartymi i wrócisz tak do normalnych zajęć, będziesz krwawić energią, co może spowodować wycieńczenie i kłopoty zdrowotne. Może to też przyciągnąć niechciane zainteresowanie różnych żądnych energii istot astralnych. Aby zamknąć czakry, po prostu odwróć proces ich otwierania, dopóki nie będziesz czuć niczego. Czuj, jak twoje mentalne ręce zamykają czakry i przesuwają energię w dół. Poświęć temu tym więcej czasu, im bardziej są one aktywne; w ich zamknięciu pomagają też ćwiczenia fizyczne i jedzenie.

Moce psychiczne

Po rozpoczęciu pracy z czakrami, możesz zobaczyć wzrost swoich mocy psychicznych. To naturalny skutek stymulacji czakr.

Praktyka

Ćwiczenia powinny być wykonywane w miarę możliwości codziennie.

Jak długo?

Wiele osób pyta się mnie: ile czasu zajmuje nauczenie się projekcji? Moja odpowiedź brzmi: Każdy ma inny poziom naturalnych zdolności, zajmie to tyle, ile to zajmie. Znam ludzi, którzy próbowali latami, a także takich, którym wyszło za pierwszym razem, gdy spróbowali tej techniki. Ludzie bez uprzedniej praktyki w relaksacji i koncentracji muszą się liczyć z kilkoma miesiącami treningu.

Rozdział Piąty

Lina astralna

Kluczowym składnikiem mojej techniki projekcji jest niewidzialna, wyobrażona lina, zwisająca z sufitu. Zostanie ona użyta, aby wywrzeć dynamiczny nacisk na pojedynczy punkt ciała astralnego, aby skłonić go do oderwania się od ciała fizycznego.

Technika sznura jest skuteczniejsza od mniej bezpośrednich metod takich, jak wizualizacja siebie przed sobą lub wzbudzanie w sobie wibracji. Wibracje są skutkiem, a nie przyczyną projekcji, i dlatego ich wzbudzanie jest w pewien sposób nielogiczne.

Gest wyciągnięcia ręki i chwycenia liny jest działaniem silnym, zrozumiałym, naturalnym i łatwym do wyobrażenia. Technika liny koncentruje całą twoją mentalną energię w jednej, dynamicznej akcji, która wywiera duży nacisk na jeden punkt ciała astralnego.

Istnieje wiele subtelniejszych sposobów wywierania nacisku na ciało astralne, niektóre z nich pasywniejsze od tego. Większość ćwiczeń medytacyjnych wywiera pewien nacisk na ciało astralne; pasywny nacisk wywrze też jakiegokolwiek uczucie schodzenia lub spadania.

Większość ludzi, gdy próbuje dokonać projekcji, próbuje wyrzucić pasywną i skierowaną do przodu presję na ciało astralne, na przykład wyobrażając sobie siebie przed sobą lub wyobrażając sobie, że się unoszą. Ale spójrzmy prawdzie w oczy - 99% ludzi nie jest w stanie porządnie zwizualizować sobie solonych orzeszków, a co dopiero siebie POZA swoim ciałem, zaś przeniesienie świadomości do wizualizacji jest dla większości również nie do wykonania. Inna popularna metoda to wywołanie drgań; jest nieco skuteczniejsza od poprzedniej, ale też jest niebezpośrednia. Wszystkie te metody wynikają z ogólnej nieznajomości mechanizmów projekcji, tzn. jak ona zachodzi, co jest skutkiem bardzo dużej ilości niepowodzeń wśród uczących się projekcji.

Pasywny nacisk na dużą część ciała astralnego, utrzymywany, przez wystarczająco długi czas, spowoduje projekcję - lecz będzie to trwało długo i będzie wyczerpujące. Rozwinąłem, poprzez własne poszukiwania, lepszą, szybszą i dynamiczniejszą metodę projekcji, która jest bardzo skuteczna. Nazywam tę technikę po prostu LINA. Użycie liny w projekcji astralnej nie jest nowym pomysłem, ale jej zastosowanie i mechanizm jej działania w tej technice - owszem.

Jeżeli będziesz dokładnie rozumieć, jak to zachodzi, będziesz w stanie zrobić to skuteczniej.

LINA oszczędza czas potrzebny do dokonania projekcji oszczędzając tym samym mentalną energię, zazwyczaj wyczerpywaną przez przydługie procedury potrzebne do projekcji. LINA optymalizuje zużycie energii.

Jednym z najważniejszych warunków udanej projekcji jest odpowiednia motywacja. Jeśli nie będziesz umotywowany, nie będziesz miał wystarczającej ilości energii do odniesienia sukcesu i albo zaśnieś, albo nie będziesz potem w stanie sobie niczego przypomnieć. Dlatego ważne jest, aby czas przygotowania skrócić do minimum.

Jedną rzeczą, której dokonujący projekcji ma zazwyczaj nadmiar, jest entuzjazm. Jest to czysta energia. LINA, połączona ze zrozumieniem, jak to działa, sprawia, że ta energia zostaje optymalnie wykorzystana.

Czując linę

Niech z sufitu zwisa nad tobą wstążka, sznur lub lina. Powinna zwisać między twoimi ramionami, tak, abyś mógł ją łatwo chwycić. Kilkakrotnie wyciągnij ręce i chwyć ją, aby twój umysł przyzwyczał się do tego, gdzie się ona znajduje. Ta prawdziwa wstążka jest tylko pomocą techniczną; będąc w stanie jej dotknąć, przyzwyczajasz swój umysł do współrzędnych w przestrzeni, pod którymi znajduje się twoja wyobrażona lina. W ten sposób w twoim umyśle narasta myślokształt, przez co łatwiej jest ci potem wyobrazić sobie sięgnięcie po wyobrażoną linę wyobrażonymi RĘKAMI.

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

Aktywna czakra

Jedna ważna uwaga: jeśli zdarzy się tak, że czakra czoła będzie aktywniejsza od czakry serca, co czasem ma miejsce, umieść wyobrażoną linię w takim miejscu, aby twoje wyobrażone ramiona musiały po nią sięgać pod kątem 45 stopni. Jeżeli używasz pomocy w postaci prawdziwej wstążki, umieść ją tak, aby zwisała nad twoją głową, a nie klatką piersiową.

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

Czy jesteś gotów do projekcji?

Wszystkie ćwiczenia opisane w poprzednich rozdziałach są NIEZBĘDNE do udanej projekcji, jednak nie wszystkie z nich są konieczne w toku samej projekcji. Jeżeli b09:46 19.07.98ziesz chciał przez projekcję wykonać relaksację, świadomość oddechu, mentalne spadanie, wzbudzanie energii i otwieranie czakr, możesz zużyć swoje zapasy energii, której może ci już nie starczyć na główny punkt programu.

Wszystkie wymienione ćwiczenia powinny być wykonane w oddzieleniu od projekcji. One są treningiem, podobnie jak ćwiczenia wykonywane w sali gimnastycznej przez piłkarzy. Nie będą oni potem wykonywać pompek w czasie meczu, ale ćwiczą je, aby podnieść swoją ogólną sprawność i lepiej dzięki temu grać.

Trenuj osobno, dopóki nie będziesz na tyle zaawansowany, że poczujesz się na siłach spróbować projekcji w czasie rzeczywistym. Wtedy będziesz musiał przejść przez całą procedurę, uaktywnić wszystkie czakry przed właściwą projekcją.

Głównym elementem projekcji jest oddzielenie ciała astralnego od fizycznego przy zachowaniu pełnej świadomości. Im wcześniej się to uzyska, tym lepiej. Dlatego sugeruję, aby początkujący zaczynali od najprostszych wersji projekcji, gdyż w przeciwnym wypadku mogą się zniechęcić i zarzucić ćwiczenia jako zbyt trudne. Gdy już ma się jedno doświadczenie z projekcją za sobą, ma się motywację, aby próbować trudniejszych rzeczy z tym związanych.

Kiedy ćwiczyć?

Nawet, jeśli ćwiczenia nie są konieczne w toku samej projekcji, muszą nadal być regularnie wykonywane, aby utrzymywać odpowiedni poziom "wyćwiczenia" umysłu w koncentracji i relaksacji, niezbędny do projekcji.

Proponuję wykonywać codziennie ćwiczenia relaksacji, świadomego oddychania i wyciszania myśli. Praca z czakrami powinna być przeprowadzana, co najmniej raz na tydzień. Jeśli chcesz częściej, możesz, tylko się nie przemęczaj.

Kolejność czynności w projekcji

Trudno jest podać jeden uniwersalny schemat, jako że każdy ma swoje własne zdolności; dlatego proponuję nie traktować tego, co poniżej, jako czegoś niezmiennego i dopasowywać to do swoich potrzeb i umiejętności.

Oto pełen zestaw czynności składających się na zaawansowaną projekcję w czasie rzeczywistym.

1. Rozluźnij się dokładnie.
2. Oczyszcz umysł przez ćwiczenie ze świadomością oddechu
3. *Wejdź w trans używając techniki wyobrazonego spadania
4. * Wzbudź energię i otwórz wszystkie czakry
5. Wyjdź z siebie przy pomocy wyobrażonej liny.

Uwaga: Kroki 3* i 4* mogą zostać zamienione miejscami, tzn. praca z czakrami może być wykonana bądź przed, bądź po wejściu w trans. Jest efektywniejsza po, ale niektórym trudno przychodzi dłuższe utrzymanie tego stanu lub wejście w niego. W takim przypadku praca z energią przed wejściem w trans ułatwi znalezienie się w tym stanie.

Jak użyć LINY

Jest to metoda projekcji sama w sobie, jeśli masz dobre zdolności koncentracji. Sugerowałbym, aby początkujący skupili się na niej właśnie. Da to zwyczajną projekcję astralną, której czas będzie zależał od stopnia rozwoju czakr i ilości energii.

1. Wykonaj dokładnie ćwiczenie rozluźniające. Poświęć na to kilka minut, nie przesadzaj.
2. Wyciągnij swoje wyobrażone RĘCE i chwyć nimi ciężką, silną, wyobrażoną LINĘ wiszącą przed tobą. Poczuj jej szorstkość. Podciągaj się na niej powoli. Nie wizualizuj jej, czuj tylko wspinanie się po niej w ciemności. Wizualizacja zużywa duże ilości energii, która może być użyta do wywarcia nacisku na ciało astralne. Poczujesz lekkie zawroty w głowie, zwłaszcza w górnej części tułowia. Pochodzą one z uwalnianego się ciała astralnego. Ważna uwaga: a) musisz być świadomy wszystkich odczuć, jakie zachodzą w tobie podczas projekcji. Naucz się, jakie działanie twojego umysłu wywołuje dany efekt - to ci się przyda przy rozwijaniu potem własnych technik. b) Ignoruj wszystkie odczucia, nie pozwól im cię rozproszyć. Skoncentruj się na wspinaniu się po linie z wyłączeniem wszystkiego innego. Skieruj na tę akcję całą swoją energię, lecz bez napięcia w ciele fizycznym - wszystko odbywa się w umyśle.
3. Wspinaj się nadal, dłoń za dłonią, zawsze do góry. Poczujesz ciężkość, nacisk na ciało astralne sprawi, że wejdiesz w trans. Nie zwracaj na to uwagi i rób swoje.
4. Poczujesz, jak otwierają się czakry. Wspinaj się dalej.

5. Poczujesz drgania i jednocześnie poczujesz, że twoje ciało jest sparaliżowane. Koncentruj się na wspinaniu się po linie, nie zatrzymuj się.

6. Poczujesz, że wychodzisz z ciała. Nareszcie jesteś wolny!

Uwaga:

Nie pozwól sobie na rozproszenie koncentracji w momencie, gdy zaczynają się wibracje. Są normalnym skutkiem przepływu energii przez czakry. Jeżeli będzie cię to rozpraszało, poświęć więcej czasu na trening koncentracji.

b) jeżeli nie masz dobrze wyćwiczonego użycia swoich wyobrażonych RĄK w poprzednich ćwiczeniach, trudno ci będzie użyc ich do chwycenia LINY.

Jest to metoda bardzo bezpośrednia, drastycznie zmniejsza czas potrzebny na dokonanie projekcji. Gdy zaczniesz uparcie wspinać się po LINIE, wejdiesz w trans, czakry się otworzą, zaczną się drgania i wyjdiesz z ciała bardzo, bardzo szybko! Ta szybkość może za pierwszym razem przerazić, dla niektórych może to być za szybko. Przyzwyczajasz się jednak do tego i docenisz to, że potem będziesz miał mnóstwo energii podczas samej projekcji.

Jeżeli posiadasz dobre zdolności koncentracji, ta metoda powinna być dla Ciebie łatwa, nawet, jeśli nie do końca opanowałeś trans. Inną ważną umiejętnością, gdy stosujemy tę metodę, jest umiejętność oddzielenia działań fizycznych i psychicznych, tj. wewnętrzny wysiłek bez zewnętrznego napinania mięśni.

Jak działa LINA

LINA to najbardziej dynamiczna ze znanych technik; pozwólcie mi wyjaśnić, jak dokładnie działa.

Oczyszczenie umysłu: Wewnętrzny akt wspinania się po linie całkowicie zajmuje umysł.

Aktywność mózgu: Jednopunktowy nacisk na ciało astralne redukuje aktywność mózgu.

Głęboki relaks: Zmniejszona aktywność mózgu wprowadza ciało w stan głębokiego relaksu.

Trans: Wymienione rzeczy razem wprowadzają ciało w stan transu.

Czakry: dynamiczny nacisk na ciało astralne w stanie transu nakłania czakry do otwarcia się.

Wszystko powyższe powoduje wibracje i w końcu oddzielenie się od ciała.

Ile czasu to zajmuje

Cały ten proces może zająć piętnaście minut, ja potrafię go przeprowadzić w pięć minut. Ta szybkość pozwala użyć całej dostępnej energii w jednym "uderzeniu". Jeżeli nie uda ci się w ciągu piętnastu minut, prawdopodobnie za tym razem już ci się nie uda. W takim przypadku zrób sobie przerwę i wróć do tego później albo utnij sobie drzemkę.

Pamiętać to wszystko

Jednym z poważniejszych problemów związanych z OOB jest pamiętanie jego przebiegu po powrocie do ciała.

Oto co możesz z tym zrobić. Po przebudzeniu usiądź na łóżku i zacznij mocno myśleć o tym, co ci się śniło. Przypominaj sobie szczegóły i powtarzaj je, na przykład "spojrzałem na zegarek... mówiłem... byłem w... latałem nad..." to są przykłady zdań, które mogą doprowadzić cię do odtworzenia całości snu. Wymyśl własne.

Może ci się wydawać, że nie ma w twoim umyśle nic, co mógłbyś sobie przypomnieć, ale włoż w to odrobinę prawdziwego wysiłku. Wspomnienia tam są, musisz tylko do nich dosięgnąć, zlokalizować je. Gdy dostaniesz się do fragmentu wspomnień, będziesz w stanie wydobyć ich coraz więcej i więcej. Zdziwisz się, ile sobie możesz przypomnieć w taki sposób.

Ważne jest zapisywanie tych snów, gdy tylko je sobie przypomnisz, nawet, jeśli miałbyś to robić kilkakrotnie w ciągu nocy. Mogą się wydawać w chwili obecnej żywe i niezapomniane, lecz sny i wspomnienia z astralu szybko odpływają w niebyt, jeśli ich nie utrwalisz.

Utkwiłeś?

Niektórym ludziom zdarza się, że utkwia w części swojego ciała fizycznego. Mogą uwolnić się z ciała, ale pozostać do niego przywiązani w rejonie głowy lub żołądka. Jeżeli tak się stanie, zbyt duży wysiłek włożony we wspinanie się po linie może spowodować nieprzyjemne uczucia, a nawet fizyczny ból. Jeżeli utknąłeś w rejonie żołądka, może to być związane z dietą, tzn. mogłeś przed ćwiczeniem zjeść coś ciężkiego. Jeżeli utknąłeś w innym miejscu, to jest to spowodowane brakiem dostatecznej aktywności czakry, blokadą energetyczną. Podczas ćwiczeń z energią skup się na otwarciu tej czakry.

Rozdział szósty

Więcej o LINIE

Lina to bardzo skuteczna technika, lecz wciąż - trzeba się jej nauczyć. Opierając się na odzwiedze, jaki otrzymałem w związku z moimi publikacjami, chciałbym dokładniej rozpatrzyć niektóre aspekty tej techniki.

1. Nie jest potrzebna wizualizacja. Wcale. Wszystko opiera się na wyobrażeniu dotykowym. Oznacza to, że nie musisz sobie wyobrażać siebie robiącego to.

Wspinać się po LINIE oznacza odczuwać to działanie w umyśle.

2. Musisz *mentalnie* zacisnąć zęby i napiąć mięśnie, tzn. musisz włożyć w to maksimum mentalnego wysiłku, jakbyś się naprawdę wspinał po LINIE, lecz nie pozwól, aby brały w tym udział twoje fizyczne mięśnie. Musisz także czuć się pełen energii, jakbyś był w stanie wspinać się tak przez całą noc.

3. Zauważysz, że pewien rodzaj koncentracji wywiera silniejszy nacisk na ciało astralne niż inne. Dobrze, żebyś go znalazł i stosował.

4. Aby skutecznie użyć LINY, potrzebne jest mocne postanowienie zrobienia tego. Potrzebny jest wysiłek typu "zrobić to albo umrzeć" - to skoncentruje całą energię na jednym punkcie, w jednym celu - wyjścia z ciała.

5. Wiele osób przysłała mi emaile z opisami swoich sukcesów dzięki tej technice. W każdym przypadku działało się tak, że ćwiczyli LINĘ, aż w końcu postanowili w końcu to ZROBIĆ.

6. Gdy stosujesz tę technikę, kompletnie ignoruj wszelkie pojawiające się w ciele odczucia i usłyszane dźwięki. Jeżeli na coś w jakikolwiek sposób zareagujesz, rozproszysz swoją skoncentrowaną energię i rozmyjesz swój wysiłek.

Możesz opuścić wszystkie ćwiczenia i skoncentrować się na samej LINIE. Każdy ma inny poziom naturalnych zdolności. Niektórzy muszą dużo ćwiczyć, aby osiągnąć OOBE, innym przychodzi to bez trudu. Niektórym bardziej spodoba się nauka LINY poprzez praktykowanie tej techniki, zamiast ćwiczeń do przygotowujących. Jeżeli twoim celem jest jedynie świadome OOBE, najlepszym wyborem jest proste użycie LINY, takie jak opisano poniżej.

Proste użycie liny

Niektórzy ludzie mają wrażenie, że LINA jest zbyt skomplikowana. Być może jest to spowodowane zbyt szczegółowym opisem, jaki tu zawarłem.

LINA jest najprostszą techniką projekcji. Aby ją zastosować, wystarczy:

1. Pójść do łóżka lub usiąść i się rozluźnić, tak, jak zazwyczaj przed snem.
2. zacząć wspinać się po LINIE.

I to wszystko!

Jako że nie ma innych elementów, cała energia koncentruje się na wspinaniu się. Wielu ludziom tylko tego trzeba, by doświadczyli swojego pierwszego wyjścia z ciała.

Świadome śnienie

Otrzymałem wiele relacji o pojawieniu się lub zwiększeniu się częstotliwości świadomych snów od ludzi wykonujących ćwiczenia tu opisane. Wzrost energii w czakrach zwiększa świadomość zarówno stanu OOBE, jak i snu. Szkoda nie wykorzystywać nadmiaru tej energii - i dlatego sugeruję, aby celem drugorzędym

były dla nas świadome sny. To przyspieszy doświadczenie OOBÉ, w formie świadomego snu.

Aby odzyskać świadomość podczas snu, należy zaprogramować się na robienie częstych "kontroli" rzeczywistości. Gdy zrobisz taką kontrolę podczas snu, stanie się on świadomy.

Sprawdziany rzeczywistości

Sprawdzian rzeczywistości ma miejsce wtedy, gdy przerywasz swoją czynność i sprawdzasz poziom rzeczywistości sytuacji, w jakiej jesteś. To proste. Za każdym razem, gdy to robisz, zapytaj siebie:

1. Czy to jest normalna sytuacja? Czy jest w niej coś dziwnego?
2. czy potrafię latać? (spróbuj się unieść)
3. Spróbuj zamknąć oczy. W ciele astralnym nie możesz tego uczynić, więc jest to niezawodny wskaźnik.

Uwaga:, Aby stało się to skuteczne, musi stać się nawykiem.

Kiedy wykonasz sprawdzian rzeczywistości w czasie snu, uświadomisz sobie, że śnisz i będziesz mógł przejąć kontrolę nad snem. Ważne jest wtedy afirmowanie, że po przebudzeniu się będziesz wszystko pamiętał. Powtarzaj sobie "Będę w stanie przypomnieć to sobie, gdy się obudzę".

Wyzwalacz świadomego śnienia

Kluczem do sukcesu przy zastosowaniu sprawdzianów rzeczywistości jest dobry "wyzwalacz" takiej reakcji. Może być to jakakolwiek czynność, oto kilka dobrych pomysłów.

1. Czas. Rób sprawdzian rzeczywistości zawsze, gdy spoglądasz na zegarek.
2. Ręce. Za każdym razem, gdy zauważasz swoje ręce, rób sprawdzian rzeczywistości.
3. Palenie. Jeśli jesteś palaczem, sprawdzaj rzeczywistość za każdym razem, gdy zapalasz papierosa. Jeśli jesteś nałogowcem, zapewne wykonasz gest sięgania po papierosa również podczas snu.

Uwaga: Aby sprawdzanie rzeczywistości stało się nawykiem, trzeba zazwyczaj kilku tygodni.

Kiedy uzyskasz świadomość podczas snu i będziesz chciał zamienić to w OOBÉ, spróbuj uzyskać świadomość swojego ciała fizycznego. Jeśli nie możesz go wyczuć, spróbuj powrócić w jego pobliże. Bywa to trudne i może sprowokować przebudzenie. Sugerowałbym, abyś cieszył się świadomym śnieniem samym w sobie.

Zmiana rzeczywistości

Jeżeli nie podoba ci się sen, w którym jesteś, lub jesteś w OOBE i chcesz wejść w sen, możesz zrobić te rzeczy:

1. Spójrz z bliska na swoje ręce i obserwuj, jak się topią.
2. Kręć się dokoła, aż staniesz się zdezorientowany
3. Zwizualizuj miejsce, w którym chciałbyś być.
4. Leć prosto przed siebie, tak szybko, jak potrafisz. Jeśli nie spowodujesz zmiany rzeczywistości, przynajmniej poznasz wrażenie lotu.
5. Wejdź w lustro lub inny obiekt.

Wszystkie te techniki działają na zasadzie dezorientacji podświadomości.

Ruch w astralu

Wielu ludzi ma na początku problemy z poruszaniem się w astralu. Przejście po pokoju we właściwym kierunku może być już nie lada kłopotem. Wynika to zazwyczaj z tego, że nie jesteśmy dobrze zaznajomieni z astralem i z formą, jaką w nim przyjmujemy. Jest to jak stan nieważkości: od początku musisz uczyć się poruszać. Jesteś tylko punktem świadomości, bez mięśni; poruszasz się za pomocą swoich myśli.

Bezwładność astralna

Istnieje coś w rodzaju bezwładności astralnej, coś, co powoduje, że się ruszasz jeszcze przez chwilę po tym, jak zdecydujesz, że chcesz się zatrzymać. Możesz wtedy przejść przez ścianę itp. Ten pęd jest spowodowany siłą myśli, która cię poruszała. Jeżeli jest za silna, będziesz się poruszać za szybko i za długo. Tylko praktyka pozwoli "wypośrodkować".

Jak się poruszać

Aby się poruszyć w astralu, po prostu zrób to. Nie myśl jak, tylko to zrób. Bądź świadomy tego, że ruch jest spowodowany przez twój umysł. Będziesz musiał zechcieć się poruszyć i zechcieć się zatrzymać, jest to najlepsza rada, jaką mogę ci dać.

Gdy nauczysz się podstaw, przez jakiś czas nie próbuj niczego ambitnego. Poruszaj się blisko powierzchni i naucz się najpierw poruszać po swoim otoczeniu. Ćwicz różnicowanie szybkości, aż będziesz w stanie w pełni ją kontrolować.

Nauka latania

Naucz się tego tak, jak uczyłeś się ruszać, używając swojego umysłu. Najpierw możesz czuć, że przytrzymuje cię coś w rodzaju grawitacji. To nawyk. na początku

będziesz poruszać się w długich podskokach, które będą się kończyć, gdy myśl o locie będzie traciła na sile.

Skup swoją wole na unoszeniu się w powietrzu. W astralu nie ma grawitacji, to tylko przyzwyczajenie. Przekonaj siebie, że możesz latać, a będziesz mógł.

Prędkość

S. wyróżnił trzy podstawowe prędkości, stosowane do dziś:

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

Myślę, że to rozróżnienie było wówczas znakiem czasów. Były to jedyne znane ludziom rodzaje szybkości. Dziś filmy, gry komputerowe i samoloty przyzwyczyły nas do znacznie większych prędkości.

W miarę praktyki będziesz w stanie różnicować szybkość od spacerowej do ponaddzwiękowej. Dla początkujących kontrola kierunku i prędkości jest trudna; zależy to w dużym stopniu od tego, jak stabilna jest projekcja.

Natychmiastowa podróż

Uważa się, że jeśli zwizualizujesz sobie cel podróży, możesz się tam natychmiast znaleźć, z szybkością myśli.

Moje doświadczenia mówią, że nie można na tym polegać. Zazwyczaj znajdziesz się w miejscu stworzonym przez twoją wizualizację. Może być podobna do twojego celu, ale wkrótce zauważysz różnice między nią a tym celem.

Podróże długodystansowe

Lepiej jest poruszać się po powierzchni, jeżeli mamy do czynienia z odległościami rzędu kilkuset mil. Nawet, jeśli to może być trudna - tak, jak łatwe jest wpadnięcie w "efekt Alicji" podczas takiej podróży. Raz rozluźnisz koncentrację i wystarczy. Podczas takich podróży musisz utrzymywać ścisłą kontrolę nad swoim umysłem.

Uwaga: nowicjusze są zazwyczaj ograniczeni przez czas projekcji, którą potrafią utrzymać zazwyczaj tylko kilka minut. Dlatego nie powinni próbować długodystansowych wypraw.

Aby podróżować na duże odległości, musisz orientować się w geografii. Musisz umieć rozpoznawać oceany, góry, kontynenty, państwa i miasta. Powinieneś też przestudiować okolicę, do której się wybierasz, i zapamiętać jakieś charakterystyczne punkty na drodze do niej. Potem będziesz ich szukał podczas projekcji, aby trafić we właściwe miejsce.

Okrażyć Ziemię

Wejście na orbitę jest nieco trudniejsze, niż mogłoby się wydawać. Łatwo poderwać się w górę, ale trudno zatrzymać się we właściwym miejscu. Wiele osób, w tym ja, ma tendencje do wyrwania się z Systemu Słonecznego, a potem z galaktyki. Aby tego uniknąć, trzeba bardzo kontrolować swoją szybkość podczas wznoszenia się.

Jak daleko możesz zajść?

Nie ma granic co do odległości i szybkości. Możesz odwiedzić najbardziej odległą galaktykę. Prędkość myśli jest nieskończona. Jest to niczym zginanie przestrzeni i przemieszczanie się bez ruchu. Jeżeli coś widzisz, możesz tam być... w tej samej chwili. W porównaniu z tym prędkość światła zdaje się być ślimacza. Często wybieram się w przestrzeń kosmiczną, aby tam medytować i rozmyślać. To proste, cała sztuka polega na powrocie. Jeżeli nie masz odpowiedniej wiedzy astronomicznej, może to być trudne. Podążanie za srebrnym sznurem nie zawsze jest praktyczne przy takiej szybkości, choć może on dać ci ogólne pojęcie o tym, w którą stronę się skierować.

Aby powrócić, odzyskaj świadomość swojego fizycznego ciała, spróbuj poruszyć palcem. To zakończy projekcję, zachowując wszystkie wspomnienia z niej.