Techniki OBE

Autor: Ekipa OBE
poniedziałek, 03 kwiecień 2006
Zmieniony niedziela, 23 kwiecień 2006

W tym artykule zapoznasz się z technikami osiągania OBE stosowanymi przez nas.

Każdy człowiek potrzebuje swojej własnej techniki. Ufamy, że ten stale rozwijany temat pomoże znaleźć Wam najodpowiedniejszy sposób wyjścia poza ciało fizyczne.

Artykuł zawiera techniki OBE ze starego Astral-Life oraz jest stale powiększany o zupełnie nowe opracowania.

1. „Przebudzenie poprzez LD”
Metoda w sam raz dla początkujących. Bywa tak, że gdy rano budzimy się ze wspaniałego snu, którego przebieg przerwało nam wschodzące słońce, próbujemy jeszcze usnąć. W dalszej części snu jesteśmy świadomi, że to tylko sen i zaraz się przebudzimy (LD). Jako że ciało astralne podczas snu dryfuje nad ciałem fizycznym, możemy ominąć fazę transu i wibracji, ponieważ tak naprawdę jesteśmy już oderwani od ciała fizycznego. W tej metodzie istotne jest to by po prostu wstać. Najważniejszą rzeczą jest brak zawahania! Kiedy już wiemy, że "to sen" nie myślimy (podkreślam:) tylko natychmiast zrywamy się i w stajemy. Ciało astralnie nie zdąży połączyć się z ciałem fizycznym dzięki czemu będziemy już "poza". 2. Technika fizycznego spokoju W trakcie snu ludzie zmieniają kilkunastokrotnie pozycje swojego ciała. Do tego potrzebne jest lekkie przebudzenie. Kiedy obudzimy się spróbujmy nie zmieniać położenia ciała. Chociaż możemy czuć się niekomfortowo, spróbujmy pozostać w starej pozycji. Ominiemy w ten sposób etap uśpienia ciała fizycznego. Następnie odliczamy od 1 do 100 lub odwrotnie, póki nie pojawią się wibracje. Powinniśmy skupiać uwagę tylko na liczbach i równomiernym oddychaniu. Możemy również wykorzystać inne odpowiednie metody wizualizacyjne (np. linę). Autor technik: Pieczywo Techniki ze starego Astral-Life
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: Wyobrażamy 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 duża 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 orientacje gdyż zacząłem się obracać i trząść w każdym kierunku jaki tylko jest możliwy. Czułem 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 zawieszonej 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 taka normalna 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: Dzieki tej technice prawie udało mi się osiagnąć 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 Czakre 7dmą rozdzierając jak kromkę chleba 6-tą wycinając w czaszce 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 rozdzieram a raczej tak jakbym przebijał 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 mrówach wielkości dżdżownic i mi przeszkodzili łeeee :(. 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 głeboko 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 szklankę wody:) Jak nam się zechce to będziemy musieli wyjść z ciala:)

17. DYM ASTRALNY: Dziękuje 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 zapragnijmy 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 chwilkę 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.

Rebel & Borys

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, ze 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, ze energia ze splotu słonecznego rozchodzi się po całym ciele, 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 gorę i w dół wraz z twoim oddechem. Poczuj ten ruch i, pogłęb rozluźnienie i koncentracje. Kiedy stan twojego transu ustabilizuje się wyobraź sobie, że z wnętrza kuli wydostaje się strumień światła i przenika twe 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 gorę, z każdym wydechem w dół świetlistej sfery....

Medivh(Nenkam)

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, ze twoje ciało oplecione wirem poruszę się w dół i w górę w efekcie dochodzi do wyrzucenia twojego ciało astralnego.

21. "Metoda Francuska": Zamknij oczy i uświadom sobie własne oddychnie. Następnie zwróć uwagę na palce jednej stopy. Skoncentruj się nich, zapominając o wszystkim innym. Poczuj, jak w penym monencie 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 dojdziesz 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 twe ciało astralne oderwało się od ciebie całkowicie. Zmuś do odejscia 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 ciało 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 OOBE. 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 przygotuje 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.

Osobiście zanim zacząłbym praktykować któraś z tych metod to zająłbym się najpierw:
- Dobrą koncentracją
- Wizualizacją (niekoniecznie, ale się przyda)
- Rozwinięciem dobrego stanu relaksu
- Umiejętne osiąganie transu
- schodzenie na inne poziomy świadomości

BORYS PAMIĘTAJ, ŻE AUTORZY STRONY NIE ODPOWIADAJĄ ZA ZAMIESZCZONE POWYŻEJ TECHNIKI I SKUTKI JAKIE MOGĄ WYNIKNĄĆ Z ICH PRAKTYKOWANIAJeśli masz jakiekolwiek pytania, problemy czy wątpliwości, ASTRAL FORUM czeka na Ciebie :)