

Edain McCoy



PROJEKCJA ASTRALNA

DLA POCZĄTKUJĄCYCH

*Sześć technik
podróżowania do innych sfer*

PRZEŁOŻYŁ:
Łukasz Gowacki



SPIS TREŚCI

Nieskończony wszechświat czeka.....	7
O autorce	9
Wprowadzenie	11
CZĘŚĆ PIERWSZA: Zrozumienie i przygotowanie	17
ROZDZIAŁ 1. Przygotowanie do projekcji astralnej, część 1: Relaks i medytacja.....	19
ROZDZIAŁ 2. Przygotowywanie do projekcji astralnej, część 2: Czakry i inne „sekrety”	41
ROZDZIAŁ 3. Bezpieczne podróżowanie i pokonywanie strachu	65
ROZDZIAŁ 4. Klucze do sukcesu.....	91
CZĘŚĆ DRUGA: Sześć metod projekcji astralnej.....	109
ROZDZIAŁ 5. Projekcja astralna, metoda 1: Ogólne przeniesienie świadomości.....	111
ROZDZIAŁ 6. Projekcja astralna, metoda 2: Projekcja poprzez czakry.....	127
ROZDZIAŁ 7. Projekcja astralna, metoda 3: Medytacja prowadząca do astralnej separacji	139
ROZDZIAŁ 8. Projekcja astralna, metoda 4: Medytacja z przewodnikiem	149
ROZDZIAŁ 9. Projekcja astralna, metoda 5: Używanie symbolicznych wrót	169
ROZDZIAŁ 10. Projekcja astralna, metoda 6: Opuszczanie snów.....	189

CZĘŚĆ TRZECIA: Kolejny krok	205
Wprowadzenie do części trzeciej: Przekraczanie granic	207
ROZDZIAŁ 11. Zagłądanie do Kronik Akaszy.....	209
ROZDZIAŁ 12. Leczenie na odległość	217
ROZDZIAŁ 13. Kreatywna wizualizacja	227
Glosariusz	241
Bibliografia	251

NIESKOŃCZONY WSZECHŚWIAT CZEKA

Wejdźcie w sferę, w której czas i przestrzeń nie mają żadnego znaczenia, w świat, w którym myśl jest działaniem, a zwykłe pragnienie może zabrać was tam, dokąd tylko zechcecie – wkroczcie w sferę astralną.

W książce *Projekcja astralna dla początkujących* znajdziecie szczegółowe instrukcje dotyczące sześciu różnych technik projekcji astralnej: ogólnego przeniesienia świadomości, medytacji prowadzącej do astralnego oddzielenia, medytacji z przewodnikiem, używania symbolicznych wrót, projekcji za pomocą czakr i opuszczania snów. Jeśli już od dawna interesujecie się podróżami astralnymi, ale mieliście wątpliwości co do bezpieczeństwa tego procesu, to ta książka powinna was uspokoić i dodać pewności siebie.

Dowiecie się, w jaki sposób siedem czakr otwiera wrota pomiędzy fizycznym „ja” a światem astralnym oraz poznacie ich rolę w leczeniu na odległość. Rozwiniecie się na poziomie duchowym, wiele zrozumiecie, zaglądając do swoich Kronik Akaszy, które sta-

PROJEKCJA ASTRALNA METODA 2: PROJEKCJA POPRZEZ CZAKRY

Siedem czakr to centra energii biegnące wzdłuż kręgosłupa (pisałam o nich w rozdz. 2). Są one popularnymi „punktami wyjścia” dla tych, którzy próbują dokonywać projekcji astralnej. Przez lata toczyły się zaciekle debaty pomiędzy praktykującymi, dotyczące tego, które czakry są najlepsze i najbezpieczniejsze do wykorzystywania w projekcji astralnej. Prawda jest taka, że każda może okazać się dla was pomocna, ale to już zależy od osobistych upodobań i kondycji fizycznej. Jeśli chcecie przypomnieć sobie, gdzie w naszych ciałach znajduje się każda czakra, to jeszcze raz przyjrzyjcie się ilustracji na stronie 47.

Niektórzy astralni podróżnicy wierzą, że dokonywanie projekcji za pomocą jednej z niższych czakr (czakra spletu słonecznego, krzyżowa lub podstawy) sprawi, że natychmiast zostaniemy przeniesieni na niższe poziomy astralne. Jednak gdy użyjemy do tego celu czakry korony, to znajdziemy się w sferze bóstw lub dostąpimy boskiej obecności. W pewnej popularnej książce na temat tej sztuki autor zdecydowanie zaleca wykorzystywanie czakry spletu sło-

necznego, ponieważ ma ona związek z siłą woli oraz umiejscowiona jest w centralnym punkcie ciała. Z kolei w innej książce, nauczającej o feministycznej ideologii okultystycznej, możemy wyczytać, że czakra krzyżowa, zwłaszcza w przypadku kobiet, najbardziej nadaje się do dokonywania projekcji. Jedna z moich przyjaciółek twierdzi, że jedynie przez kark, czyli obszar związany z czakrą gardła, potrafi wyciągnąć swoje astralne ciało na zewnątrz. Osobiście w celach projekcji używałam wszystkich czakr i choć jedne zdawały się działać lepiej od drugich, przede wszystkim z uwagi na osobiste upodobania, mimo wszystko każda z nich na swój sposób sprawdzała się i żadna nie sprawiła, że znalazłam się w miejscu, w którym nie chciałam.

Na kłopoty zapewne narażą was z góry przyjęte idee, które zabierzecie na plan astralny wraz ze sobą. Jeśli jesteście absolutnie przekonani, że projekcja dokonywana przez czakrę krzyżową sprawi, że znajdziecie się w niższych sferach astralnych, najprawdopodobniej tak właśnie się stanie. Jeszcze raz powtarzam, ma to związek z płynną naturą planu astralnego i nie powinno to nikogo dziwić, ponieważ astral jest światem emocji, gdzie myśl od razu zmieniana jest w czyn.

Czakrę, od której będziecie chcieli rozpocząć eksperymentowanie, powinniście wybrać, kierując się osobistymi uczuciami, co do poziomu jej energii i biorąc pod uwagę fakt, czy dręczą was jakieś fizyczne dolegliwości z nią związane. Jeśli macie jakiś problem zdrowotny, z którym powiązana jest dana czakra, to energia owej czakry nie będzie tak silna, jak energia innej czakry. I z tego też względu trudniej wam będzie wykorzystać jej parapsychofizyczną energię do przeniesienia swojej świadomości na plan astralny.

Poniższa tabelka przedstawia listę energii i powszechne dolegliwości kojarzone z każdą czakrą. Występowanie którejkolwiek

z nich może wskazywać, że w danej czakrze obecne są jakieś blokady lub przepływ energii jest zmniejszony. Proszę zwrócić uwagę, że *nie jest* to tabelka służąca do diagnozowania i leczenia swoich fizycznych chorób. Jej celem jest pomóc wam określić, która czakra w waszym ciele jest najsilniejsza. A ta najsilniejsza, to zarazem najlepszy kandydat do waszych początkowych eksperymentów z projekcją astralną. Jeżeli symptomy z kolumny „dolegliwości” są wam znane, wtedy czakra kojarzona z nimi może być osłabiona.

SPRAWDZANIE MOCY ODPOWIEDNIICH CZAKR		
CZAKRA	ENERGIE	DOLEGLIWOŚCI
podstawy	seksualna, atawistyczna, uziemiająca	zespół jelita wrażliwego, chroniczne problemy z żołądkiem, spadek i wzrost wagi, artretyzm
krzyżowa	siła woli, pragnienia	depresja, niepłodność, chroniczna niestrawność
splotu słonecznego	zachłanność, hojność	choroby krwi, cukrzyca, paranoja
serca	miłość	zaburzenia emocjonalne, alergie, problemy sercowe i problemy z ciśnieniem krwi
gardła	komunikacja	choroby gardła, problemy z uszami, słuchem, płucami, chroniczne przeziębienia i chrypka
trzeciego oka	parapsychiczne zdolności	choroby oczu, zaburzenia snu, problemy z zębami, bóle głowy, chrapanie oraz „nowe” choroby typu zespół chronicznego zmęczenia i fibromialgia
korony	więź z wyższym „ja”	zaburzenia psychiczne, zachwiania równowagi chemicznej, wiele postaci raka, zaburzenia neurologiczne, utrata pamięci

Kiedy wybieriecie już czakrę, która posłuży wam do eksperymentowania z projekcją astralną, powróćcie do medytacji równoważenia i oczyszczania czakr ze strony 46. Starajcie się zapamiętać wszystkie kroki, tak abyście mogli użyć tych umiejętności w metodzie projekcji astralnej za pomocą czakr.

METODA PROJEKCJI ASTRALNEJ ZA POMOCĄ CZAKR

Na początku udajcie się do prywatnego, cichego miejsca, w którym będziecie praktykować projekcję astralną. Poczyńcie przygotowania takie, jakie uznacie za stosowne: zapalcie kadzidło, rozbiierzcie się, załóżcie talizman, włączcie cichą muzykę, podkreście ogrzewanie, aby było wam ciepło etc. Następnie przyjmijcie pozycję, którą uznaliście za odpowiednią dla siebie i poświęćcie kilka chwil, aby upewnić się, że jest wam wygodnie i że wytrzymacie tak przez godzinę. Jeśli okaże się że nie, to zmieńcie pozycję od razu, bo gdy będziecie próbowali zrobić to później, możecie niechcący wyslizgnąć się z odmiennego stanu świadomości lub gwałtownie przerwać wizualizację. Gdy nabędziecie wprawy w dokonywaniu projekcji, wtedy z pewną swobodą będziecie mogli zmieniać swoją fizyczną pozycję w trakcie procesu, praktycznie nie odrywając uwagi od astralnego doświadczenia, jednak początkujący zazwyczaj mają z tym problemy.

Zamknijcie oczy i weźcie kilka głębokich, wolnych oddechów. Pozbywając się fizycznego napięcia, pozbywajcie się również wszelkich negatywnych myśli, uczuć lub intencji ze swojego umysłu. Z każdym oddechem czujcie, jak coraz bardziej relaksujecie się i uwalniacie od wszelkich negatywnych energii. Jeśli chcecie, możecie rozpocząć wizualizację w stylu relaksacji progresywnej, o której jest napisane na stronie 29.

Cały czas oddychajcie powoli, starając się w pełni zrelaksować każdą część waszego fizycznego ciała. Jeśli jesteście początkujący, to skupianie się na każdej indywidualnej części ciała i odprężanie jej, zajmie wam jakieś 10-20 minut. Jeśli nie przywykliście do uczucia pełnej relaksacji, możecie nie zdawać sobie sprawy, że pewne małe grupy mięśniowe są wciąż napięte, dopóki nie skupicie się wyłącznie na nich i nie będziecie pracować nad rozluźnieniem ich. Gdyby okazało się, że musicie powtórzyć sobie kroki relaksacji progresywnej, to proszę zajrzyjcie do rozdz. 1. Nie starajcie się na siłę przyspieszać tego procesu. Poświęćcie na niego tyle czasu, ile będzie wam potrzeba.

Kiedy już uznacie, że osiągnęliście pełen stopień relaksacji i czujecie spokój, zacznijcie zmieniać swój stan świadomości za pomocą metody, którą wybraliście i która działa na was najlepiej. Nie martwcie się, czy na tym etapie potrafiacie osiągnąć głęboko odmienny stan świadomości. Projekcja astralna wcale nie wymaga jakichś wyjątkowo głębokich stanów. Po prostu dojdźcie do poziomu, który w danej chwili jest dla was najbardziej naturalny. Z upływem czasu i w miarę nabierania doświadczenia, zaczniecie łatwiej i szybciej osiągać odmienne stany świadomości i naturalnie będą one również głębsze. Powtarzam po raz kolejny: nie spieszcie się. Poświęćcie tyle czasu, ile musicie, aby upewnić się, że jesteście w odpowiednim miejscu, a dopiero potem kontynuujcie proces.

Gdy poczujecie, że jesteście już całkowicie zrelaksowani, skupcie się na zrównoważeniu swoich czakr tak, jak zostało to opisane w ćwiczeniu medytacyjnym na stronie 46. Szczególną uwagę zwróćcie na oczyszczenie, zrównoważenie i napełnienie energią tej czakry, z którą macie zamiar pracować.

Po zakończeniu ćwiczenia zrównoważenia czakr, przez chwilę skoncentrujcie się na odczuwaniu eterycznej energii, nieskrępowanie przepływającej przez wasze ciało. Niektórzy ludzie lubią

wyobrazić sobie tę energię jako bardzo kolorowe, wysoce aktywne światło pędzące od jednej czakry do drugiej; dla innych jest to wibracyjna energia łącząca ich z uniwersalnymi energiami znajdującymi się wysoko nad nimi. Poświęcając czas na tego rodzaju wizualizacje, jeszcze szerzej otwieracie centra swoich czakr, czyniąc z nich kanały prowadzące do światów znajdujących się poza waszymi fizycznymi ciałami.

Na tym etapie musicie skierować swoją świadomość w głąb siebie tak bardzo, jak to tylko możliwe. Poczujcie, jak zatapia się ona w waszej głowie, odpływając z tych miejsc, które zazwyczaj postrzegacie jako centra swojej świadomości. W procesie tym pomagają wizualizowanie, że wasz umysł to nieograniczony wszechświat, w przestrzeni którego opada wasza świadomość i dlatego warto poświęcić na to trochę czasu. Następnie pozwólcie, aby świadoma energia zgromadziła się w miejscu czakry, którą zamierzacie użyć jako punktu wyjścia dla swojego eterycznego ciała. Kiedy będziecie to robić, postarajcie się, aby punkt widzenia przeniósł się z głowy – obszaru umysłu, i oczu do wybranej czakry znajdującej się w odpowiednim miejscu ciała. W trakcie tego procesu możecie zacząć czuć się oddzieleni od pozostałych obszarów fizycznej powłoki. Fizyczne odrętwienie będzie znakiem, że istota was samych została naprawdę wysłana do jednego punktu ciała. Reszta waszej fizycznej skorupy będzie próżnią pozbawioną świadomości.

Cały czas utrzymując punkt widzenia na poziomie czakry, którą zamierzacie wykorzystywać, mentalnie napełnijcie ją energią i wizualizujcie, że otwieracie ją jeszcze szerzej w sposób, w jaki uznacie za stosowny. Ja lubię sobie wyobrazić, że w centrum odpowiedniej czakry otwierają się na zewnątrz okrągłe drzwi i pozwalają wślizgnąć mi się do środka.

Następnie, wykorzystując siłę swojej woli, przez otwór w czarce powinniście wepchnąć świadomość do środka. Jak w przy-

padku metody ogólnego przeniesienia świadomości, o której pisałam wcześniej, tak i teraz zaleca się, aby po wejściu w czakrę, natychmiast zechcieć przenieść się w jakieś konkretne, istotne dla was miejsce. Nie czekajcie z przeniesieniem świadomości gdzie indziej, poświęcając najpierw czas na sprawdzenie, czy naprawdę „tam jesteście”, czyli po drugiej stronie wejścia do czakry. Czeka- nie sprawia, że tworzy się tak zwana świadomość ciała, a to kłóci się z waszym celem. Co więcej, mentalne śledzenie postępu prze- noszenia się ciała astralnego z ciała fizycznego nawiązuje do tej niemalże nierealnej metody wydzwignięcia, o której napisałam w poprzednim rozdziale. A więc, jak tylko wdrzecie się do środka i zaczniecie odczuwać separację ciała i umysłu, natychmiast przenieście się do innego miejsca.

Jednym z takich „miejszc” może być Ciało Światła. Tę technikę projekcji za pomocą czakry możecie połączyć z metodą ogólnego przeniesienia świadomości (rozd. 4), a Ciało Światła uczynić swoim bezpośrednim miejscem przeznaczenia. Albo po prostu przenieście się do jakiegokolwiek czasu lub przestrzeni, w której chcielibyście się znaleźć. Ogólnie rzecz biorąc, nieważne jest dokąd się wybieriecie, przetransportujcie się gdziekolwiek, aby tylko nie błąkać się po obszarze położonym pomiędzy ciałem a pla- nem astralnym. Jako początkujący możecie dojść do wniosku, że najłatwiej jest dostać się do miejsc wam znanych, ale nic złego się nie stanie, jeśli postanowicie zasmakować przygody, może wam się uda. Wielu się udaje.

Zauważyłam, że dzięki tej metodzie projekcji astralnej mam znakomity dostęp do jakiegokolwiek fizycznego miejsca w obecnej przestrzeni czasowej... oczywiście trzeba dodać lub odjąć kilka godzin ze względu na to irytujące zjawisko zniekształcenia cza- su. Zauważyłam również, że nie jest to najlepsza metoda, za po- mocą której będziemy mogli łatwo podróżować do bardziej fanta-

stycznych obszarów planu astralnego, czyli np. do sfery duszków. Jednak nie porównywałam swoich notatek odnośnie tej metody z wieloma innymi, doświadczonymi osobami zajmującymi się projekcją astralną, a więc być może tylko ja odnoszę takie wrażenie. Czegokolwiek doświadczycie, proszę zapisujcie to w swoich dzienniczkach, abyście w przyszłości mogli do tych zapisków wrócić i zorientować się, co działa w waszym przypadku, a co nie.

Po planie astralnym możecie podróżować tak długo, jak tylko zechcecie. Gdy będziecie gotowi na to, aby zakończyć projekcję, przenieście swoją świadomość z powrotem do czakry, z której „wychodziliście”. Aby tego dokonać, wystarczy, że skupicie swoją wolę, a natychmiast to się stanie. Znajdziecie się wewnątrz swojego ciała, wewnątrz otworu prowadzącego do czakry. Wizualizujcie, jak wejście do czakry częściowo się zamyka, a potem przez kilka chwil odczuwajcie, jak powoli i ostrożnie wasza świadomość wysuwa się z czakry w taki sam sposób, w jaki tam się dostała. Pozwólcie przedostać się jej z powrotem do próżni swojego ciała.

Gdy koncentracja energii wokół czakry będzie słabła, zacznijcie odzyskiwać świadomość swojej fizyczności. Poczujcie, jak świadomość rozprasza się po całym waszym ciele, osadzając się przede wszystkim w obszarze umysłu i oczu, gdzie przebywa ona w normalnych warunkach, jak większość z nas sądzi.

Kiedy wyraźnie będziecie czuli, że znajdujecie się z powrotem w swojej fizycznej skorupie, zacznijcie skupiać się na każdym punkcie, gdzie umiejscowione są czakry, poczynając od czakry korony, a na czakrze podstawy kończąc. Za pomocą wizualizacji częściowo zamknijcie każdą z czakr, zmniejszając tym samym przepływ energii. Gdy będziecie to robić, postarajcie się odnieść wrażenie, że wymiana energii (tj. zarówno energia wychodząca z was, jak i przychodząca) zostaje spowolniona. Uważajcie jednak, aby nie zamknąć czakr zbyt szczelnie. Z jednej strony nie powinny

być one aż tak zablokowane, aby utrudniać przepływ korzystnej energii, a z drugiej strony nie powinniście chodzić z całkowicie otwartymi czakrami i pozwalać, aby wpływało do nich wszystko, co pojawi się na waszej drodze. Takie postępowanie w najgorszym wypadku doprowadzi do mentalnych lub fizycznych zaburzeń lub po prostu będziecie czuli się zamroczeni bądź rozdrażnieni.

Kiedy już częściowo zamkniecie swoje czakry, zacznijcie odczuwać swoją głowę, szyję, klatkę piersiową, brzuch i w ten sposób przesuwajcie się w dół, aż do samych stóp. Z chwilą, gdy będziecie już świadomie czuć wszystkie części ciała, zacznijcie wyginać palce rąk i stóp, a potem powoli otwórzcie oczy. Ostatnim krokiem w procesie powrotu jest szczelne zamknięcie wrót, które stworzyliście pomiędzy światem fizycznym a astralnym. Możecie tego dokonać, sławiąc w jakiś sposób swoje fizyczne ciało, czyli np. hałasując, jedząc, uprawiając bezpieczny seks lub robiąc cokolwiek innego, co potwierdzi wasze fizyczne istnienie. Jeżeli chcecie możecie dotknąć ziemi lub wizualizować, jak schodzi z was nadmiar energii.

Jak już w pełni powrócicie i zaczniecie funkcjonować w świecie fizycznym, pamiętajcie o zanotowaniu w dzienniczku wszystkich swoich doświadczeń, sukcesów, porażek i innych wrażeń, po to, aby móc się w przyszłości do nich odnieść.

WSKAZÓWKI I SUGESTIE DLA METODY PROJEKCJI ZA POMOCĄ CZAKR

Używanie czakr w roli wrót pozwalających przejść do innego świata, zdaje się być pomocne dla osób, które chcą czuć, że siła umożliwiająca im dokonywanie projekcji drzemie w nich samych, ale potrzebują oni czegoś specyficznego, na czym mogliby się skupić, aby zdołać przenieść świadomość w inne miejsce.

Ta metoda projekcji astralnej sprawdza się dobrze, gdy chcemy osiągnąć dany cel, wiążący się z odpowiednią czakrą lub pracować z czakrami w astralu. Przykładem tutaj może być sztuka leczenia na odległość (szczegółowy jej opis znajdziecie w rozdz. 12), kiedy wychodzimy z ciała, by równoważyć i oczyszczać czakramy innych osób.

To, które środki będziecie wykorzystywać w metodzie czakr, zależy od tego, za pomocą której czakry będziecie „wychodzić”. Zapalanie świec o takich samych kolorach, jak kolor danej czakry (spójrzcie na tabelkę na s. 48) może okazać się pomocne, oczywiście pod warunkiem, że wiecie jak robić to w bezpieczny sposób, w trakcie, gdy wasza uwaga skupiona jest na czymś innym. Duża, ognioodporna miska, to dobre miejsce na ustawienie świec. Kadzidła, metale, kamienie szlachetne i olejki zapachowe można dopasować do każdej czakry. Kamienie i olejki, kiedy tylko to możliwe, należy stosować bezpośrednio na ciało, w miejscu położenia odpowiednich czakr. Co więcej, pewne zapachy znane są z tego, że stymulują i otwierają określone centra energetyczne; o niektórych z nich przeczytacie tutaj albo w jakiegokolwiek innej książce traktującej o roślinach i zapachach wykorzystywanych w okultyzmie lub o okultystycznych właściwościach kamieni. W bibliografii na końcu książki jest lista rekomendowanych tytułów.