Ako "vyliezť z tela"?

Z času na čas sa pri článkoch o astrálnom putovaní a čomkoľvek inom objavia otázky, ako to dosiahnuť. V poslednom pol roku som hodne experimentovala a než moja energia “pristala na dne” , mala som celkom dobré skúsenosti. Keďže si už sama nepamätám, čo všetko som skúšala, rozhodla som sa aspoň to, čo si pamätám, hodiť do článku. Možno ostatní máte iné spôsoby pohybovania sa mimo tela – ste ochotní sa s nami o ne podeliť?

Tak po prvé: budem hovoriť o “*vyliezaní z tela*”. Nemám na to nijaký iný názov. Neviem, či je to presne to, čo sa nazýva “astrálne putovanie” alebo “šamanská cesta” alebo čokoľvek iné. Nie som odchovanec žiadneho smeru a čo viem, viem len vďaka experimentovaniu, a tak často neviem, ako sa to “nazýva”... Takže budem hovoriť len o “vyliezaní z tela”.

**Nevyhnutná podmienka – ľahký tranz**

Pre tie spôsoby vyliezania z tela, ktoré poznám, potrebujeme dosiahnuť stav ľahkého tranzu. Spôsobov je viacero:

Niekto ho dosahuje pomocou meditácie alebo meditácie kombinovanej s pôstom. Čikitet niekde písal, že pôst nie je vhodný pre mladých ľudí, ktorí sú vo fáze rastu. Ja ani nemeditujem, ani nepôstim, takže k tomuto spôsobu sa neviem vyjadriť.

Zo Silvovej metódy poznám iný spôsob navodenia ľahkého tranzu. Človek sa uvoľní a obráti oči navrch hlavy, akoby sa pozeral do vlastného mozgu. Je to pohľad, ktorý často vidíme na obrazoch modliacich sa svätcov. Táto pozícia očí vedie k rýchlemu navodeniu tranzu.

Iná metóda je stav polospánku. To sa dá dosiahnuť manipulovaním dýchania (ak nemáte spánkovu apneu či jak sa to volá): vaše nádychy sú krátke a plytké a výdychy sa predlžujú. Čoskoro sa vedomie dostane do “spánkového módu”, v ktorom sa éterický dvojník ľahšie oddeľuje od tela. Tiež na to treba dobrú relaxáciu.



Ešte ďalšiu metódu poznám od Alberta Villolda: na obrázku dole sú zakreslené štyri body vzadu na hlave (1 sú priehlbinky, 2 sú výstupky), ktoré treba tlačiť nejakých 10 sekúnd a to nás uvedie do stavu ľahkého tranzu, teda zmeneného stavu vedomia. Táto metóda sa používa pri šamanskom liečení.

**Metóda pomocou hudby**.
Šamani používajú šamanské bubnovanie, čo u mňa vyvoláva akurát tak stavy akútnej zúrivosti, ale rozhodne nie tranzu. Na mňa zas funguje lepšie iný typ hudby: Aeoliah, Mertlin’s Magic (Heart of Reiki), Shapeshifter (DNA.Activation.LevelOne) alebo moja základná “vyliezacia pomôcka” , CD Schamanische Heilung. Hudba sa dá niekedy kombinovať s meditáciou a rytmickým monotónnym pohybom (napríklad pohupovaním sa vpred a vzad alebo zboka na bok), alebo sa jednoducho uložíte a počúvate a dovolíte mozgu, aby sa “vypol”...

A keď už som popísala tak priibližne všetko k tranzu, čo poznám, poďme na jednotlivé spôsoby, ako vyliezť z tela

**Šamanské putovanie**

Prvú metódu poznám od Hanka Wesselmanna zo šamanizmu. Zakladá sa na vizualizácii, čo nie je zrovna moja silná stránka a tak ju takmer nepoužívam. Predstavíme si svoje vlastné silové miesto – nejaké miesto, na ktorom sa cítime dobre. Je to “krajina našej duše”, teda ako to tam vyzerá, vyzerá to aj v našom živote. Každá zmena, ktorú na tomto mieste urobíme, sa premietne i do nášho bdelého života.

Na tomto silovom mieste hľadáme otvor v zemi – dieru, noru, bútľavý strom, proste čokoľvek, do čoho sa dá vliezť a cestovať cez to do iných svetov. Kam, to si povieme vôľou.

Pre mňa táto metóda nefungovala (nevedela som sa rozhodnúť, čo si zvolím za svoje “silové miesto” ), ale neskôr som v Johnovi Perkinsovi našla inú, ktorá pre mňa bola schodnejšia: mala som si predstaviť, že som na nejakom opustenom ostrove, nájdem cestičku lesom a dostanem sa na nejakú čistinku, na ktorej je nejaké špeciálne miesto. Na tomto špeciálnom mieste (je to moje silové miesto) môžem hovoriť hviezdam nad hlavou svoje žiadosti a tie sa mi potom zhmotňujú.

**Vizualizácia** – a zasa malý účinok. Všetko sa zmenilo, až keď som začala počúvať CD Schamanische Heilung. Používala som ho na lepšie zaspanie a relax, ale asi po týždni som zistila, že ma vždy berie na to isté miesto – ocitla som sa v akomsi lese nad nejakým údolím dole s dedinkou a hore so zelenou lúkou. Stála som pod stromami, bola tam nejaká pešinka cez papradie... išla som po nej a odrazu som sa ocitla na čistinke, ako to popisoval Perkins. Pozrela som sa nahor: bola noc, na nebi boli hviezdy a mesiac a v strede čistinky bol veľký peň. Tam som sa prvýkrát postavila a

požiadala som, aby sa mi zjavilo moje silové zviera. Prišiel Efniel (ale to som vtedy ešte nevedela). Neskôr som sa presne touto metódou skontaktovala so svojím tumorom a zisťovala som, čo je vo veci, a dnes si tam privolávam anjelov podľa toho, s kým potrebujem hovoriť.

Odvtedy mi táto čistinka zostala ako silové miesto, odkiaľ môžem ísť ďalej. Neskôr som skúšala robiť na čistinke aj úpravy, ale nemyslím, že by sa boli okamžite preniesli do môjho života; ak sa však na to pozerám spätne, tak som svoj život a prežívanie vlastne istým spôsobom zmenila...

**Osobný totem**

Moja druhá metóda vyliezania z tela sa objavila, keď som si robila osobný totem. Mala som v ňom v jednej čakre labuť a v inej zas draka. Keď som niečo potrebovala liečiť, letela som buď s drakom alebo s labuťou späť v priestore a čase do bodu, kedy problém vznikol. Sprvu som na nich nasadla a viezla som sa, neskôr som sa popri labuti sama začala meniť na labuť (tzv. shapeshifting, menenie podoby alebo prevteľovanie sa) a letela som vedľa nej.

Táto metóda mi prišla vhod pri mojich cestách k anjelom. Prvýkrát som požiadala môjho strážneho, aby ma tam zobral, ale cestou som dávala dobrý pozor :-P a druhýkrát som už letela sama. Najprv som pozorovala zem pod sebou, rieku a ľudské osady a lesy, potom som stúpala nahor do oblakov a v oblakoch (“napravo” ) bol taký špeciálny oblakový “vír”, do ktorého som vletela, vystúpila som nad oblaky a bola som na Oblačných schodoch pred (nebeskou) Bránou... Tento postup používam ešte stále, keď mi zlyhajú ostatné. Už na to nepotrebujem hudbu ani vizualizáciu, už mi jednoducho stačí vedieť, kde sa nachádzam a čo práve robím. Už sa ten svet nezjavuje ako obraz, ale ako myšlienka.

**Amber**

Ďalším zdrojom nápadov bol pre mňa seriál príbehov Rogera Zelazného Kroniky Amberu. Neskôr som sa v mojich channelingoch dozvedela, že informácie z tých kníh nie sú tak celkom vymyslené, že sú niečo ako “spomienky” – Zelazny bol vraj “ľudský život” jedného z archanjelov. No a z jeho kníh som vytiahla tieto dva spôsoby:

Prvý je cesta pomocou Tromfov. Predstavíte si, že v ruke držíte tarotovú kartu s osobou alebo miestom/situáciou, kam sa chcete dostať. Sústredíte sa na ňu, až sa pohne – a potom do tej karty jednoducho vkročíte. Podobným spôsobom som sa raz dobehla, keď som si pri počúvaní Shapeshiftera začala vykresľovať, ako budem narábať s jedným geinvenom - a odrazu som sa mu ocitla zoči-voči... To boli fofry!

Druhý spôsob je trochu náročnejší, ale funguje aj v bdelom stave, ibaže sa pomocou neho môžete dostať jedine na miesto, kde ste už boli a kde to poznáte. Jednoducho napríklad pri chôdzi po ulici začnete do svojho vnímania “pripočítavať” veci z prostredia, kam sa chcete dostať – jednu po druhej, až pôvodný obraz ulice nahradíte obrazom miesta, kam chcete ísť. Odporúčam to však robiť ďaleko od áut, iných ľudí a priepastí , pretože by to nemuselo dopadnúť najlepšie...

Obe techniky mám osvedčené a fungujú veľmi dobre, i keď sú náročnejšie na vizualizáciu. Pripočítavanie možno robiť aj v posteli predstavovaním si celej situácie, ale potom sa mi to zdá príliš zdĺhavé... lenže je dobre možné, že rôznym ľuďom zafungujú rôzne metódy.

**Rozštiepenie vedomia**

Toto je síce veľmi dobrá metóda pre vylezenie z tela v bdelom stave, ale žiaľ ju nedokážem vyvolať silou vôle: niekedy sa mi stane, že sa fyzicky pohybujem niekam, ale moja pozornosť zostala upätá na miesto, z ktorého som práve odišla. Vtedy dochádza k “rozštepu” pozornosti – časť sveta vnímam fyzickým zrakom a časť sveta vnímam éterickým zrakom. Medzi jednotlivými telami je istý fázový posun, ktorý mi v týchto okamihoch umožňuje vidieť záblesky sveta, ktorý ide priamo cez náš svet, ale zrejme na inej frekvencii... To, čo som doteraz videla, bolo skôr desivo-odpudivé, pokiaľ nemáte zrovna v obľube hnedosivooranžové slizovité vnútornosti, ale rozhodne je to tiež jeden spôsob, len by ho bolo treba zdokonaliť do schodného postupu...

(Mimochodom, je to dosť nebezpečná metóda. Idete a vidíte napríklad jamu a neviete, či je vo fyzickom alebo mimofyzickom svete... Akurát keď som videla vedľa umývadla dieru v stene, vedela som, že tam nemám liezť, pretože v kúpeľni nijakú dieru v stene nemám.)

 **Vytláčanie vedomia**

Tak toto je môj “vynález” z posledných pár týždňov a funguje mi pomerne spoľahlivo. Jediná podmienka je absolútna relaxácia a vyprázdnenie mysle skôr, než s tým začnem. Robievam to obvykle poležiačky, pri zaspávaní. Predstavím si, že z mojej korunnej čakry vedie svetelný lúč/šnúra priamo do stredy Univerza, do Zdroja. A keď ju už jasne vnímam, začnem odštepovať éterického dvojníka od tela: predstavujem si, že sa pozerám sama na seba niekde spod plafónu a začnem sa od svojho tela vzďaľovať. Keď dosiahnem tento stav, začnem opatrne vytláčať svoje vedomie z fyzického tela svetelnou šnúrou nahor a vnímam, ako sa menia moje pocity, predstavy a obrazy.

**Metóda internej merkaby**

O tejto metóde len viem, ale nikdy som ju neskúšala, pretože na to treba pravidelne trénovať a to je u mňa problém... Ak ju však chcete vyskúšať, tu je popis, ako na to.

Ak vy máte nejaké svoje osvedčené metódy, ako vyliezate z tela, tak ich sem napíšte pre nás ostatných. Píšte ich ako návod, aby sme ich vedeli skopírovať, keby sme sa pustili experimentovať. Možno tým pomôžete niekomu, pre koho moje metódy nie sú veľmi schodné, a možno nájdete inšpiráciu v niečom, čo napíše niekto iný. Každý z nás je jedinečný a tak si svoju “najlepšiu” metódu bude asi musieť vytvoriť sám!



P.S. 18.3.2011: Diskusia k tomuto článku bola rozhodne vášnivá a presiahla 750 komentárov. Článok sa naťahoval tak približne týždeň . Tak som sa rozhodla menej dôležité komentáre zmazať. To, čo tu zostalo, sú len komentáre, u ktorých som zistila buď náväznosť na tému článku, alebo nejaké doplnkové zdroje. Pretože som mazala, budú časovo pravdepodobne poprehadzované, keďže boli pôvodne zahniezdované a niekdy som mazala práve hlavný komentár a nechala len niektoré z “hniezda”.