

**GRAHAM NICHOLLS**

**Podróżuj  
BEZPIECZNIE**

# Doświadczenia **POZA CIAŁEM**

NOWATORSKIE TECHNIKI PODRÓŻY ASTRALNYCH



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

**Doświadczenia**  
**POZA CIAŁEM**



**GRAHAM NICHOLLS**

**Doświadczenia  
POZA CIAŁEM**

NOWATORSKIE TECHNIKI PODRÓŻY ASTRALNYCH



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz  
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak  
TLUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2013  
ISBN 978-83-7377-575-6

NAVIGATING THE OUT-OF-BODY EXPERIENCE:  
RADICAL NEW TECHNIQUES  
Copyright © 2012 Graham Nicholls  
Published by Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA  
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2013.  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dla Triin Tõniste.  
Dziękuję Ci za twoje światło, wsparcie i miłość.*



## Spis treści

<i>Rekomendacje dla „Doświadczeń poza ciałem”</i> .....	11
<i>Podziękowania</i> .....	13
<i>Przedmowa</i> .....	15
1 NIEBIAŃSKIE HORYZONTY:	
SZTUKA OPUSZCZANIA CIAŁA.....	19
Czym jest OBE.....	23
Nowe podejście do OBE .....	32
2 OBE W PERSPEKTYWIE NAUKOWEJ.....	39
Czym jest nauka?.....	40
Teoria umysłu rozszerzonego.....	43
Teoria splątania kwantowego .....	45
Czynniki niezbędne w doświadczeniu zjawisk parapsychicznych.....	48
Związek pomiędzy RV, OBE i NDE .....	52
3 STANOWISKO SCEPTYKÓW .....	57
Środowisko sceptyków .....	59
4 TWÓJ PROFIL OSOBOWOŚCI: OPRACOWANIE INDYWIDUALNEGO PROGRAMU .....	71
Indywidualny program.....	72
Praktyczne wykorzystanie twojego profilu osobowości ..	80
5 TRANSFORMACJA PRZEKONAŃ .....	83
Pokonanie lęku .....	85
Apatia i motywacja.....	95
Zarządzanie czasem .....	96



6 METODY IMMERSYJNE.....	101
Moje eksperymenty z immersją.....	103
Metoda Ganzfeld.....	106
Kiedy i jak stosować immersję .....	109
Rozważania na temat halucynogenów .....	110
Inne formy immersji .....	112
7 CIAŁO FIZYCZNE .....	117
Dieta .....	117
Ćwiczenia fizyczne .....	123
Relaksacja.....	125
Sen .....	127
Dźwięk.....	128
8 UMYŚŁ ROZSZERZONY.....	131
Czym jest ciało subtelne .....	132
Czego możemy nauczyć się z własnego doświadczenia....	134
Świadomość kosmiczna.....	137
Umysł rozszerzony a oświecenie .....	142
9 WYCHODZENIE Z CIAŁA:	
CZEGO MOGĘ SIĘ SPODZIEWAĆ.....	145
Stan wibracyjny .....	147
Spotkania poza ciałem .....	149
10 INNA RZECZYWISTOŚĆ:	
WIELOWYMIAROWE WIZUALIZACJE .....	159
Tattwiczne wizje .....	160
Trójwymiarowe tattwy.....	162
Wzorce geometryczne a świadomość.....	167
11 OBE A UZDRAWIANIE .....	171
Uzdrawiające energie.....	172
Moje doświadczenia z uzdrawianiem innych.....	174
Uzdrawianie w stanie wibracyjnym.....	177

12 BŁĘKITNA POŚWIATA:	
„POSTRZEGANIE POZA CZASEM” .....	181
Prekognicja w praktyce.....	181
Eksperymenty z czasem .....	184
Prekognicja w ujęciu historycznym .....	186
Wgląd w przeszłość .....	187
Rozwijanie umiejętności „postrzegania poza czasem” ..	189
13 KOLEJNY POZIOM ISTNIENIA:	
ŻYCIE PO ŚMIERCI .....	193
Dowody na istnienie życia po śmierci.....	194
Uzyskiwanie dostępu do transfizycznych	
poziomów rzeczywistości.....	199
Kraina Lata .....	204
OBE a rozwój duchowy .....	206
Epilog .....	211
Aneks: TECHNIKI I METODY.....	213
Jak korzystać z tej części książki.....	213
Techniki relaksacyjne .....	214
Techniki wywoływania stanu wibracyjnego .....	220
Domowe środowisko immersyjne.....	225
Techniki pracy dla osobowości intelektualnej.....	227
Techniki dla „wzrokowców” .....	230
Techniki dla „słuchowców” .....	233
Techniki dla „kinestetów” .....	236
Techniki do wspólnej pracy z partnerem.....	241
Techniki osiągania dostępu	
do poziomów transfizycznych .....	244
<i>Słownik</i> .....	249
<i>Przypisy</i> .....	263
<i>Bibliografia</i> .....	269
<i>O Autorze</i> .....	275



## Rekomendacje dla *Doświadczeń poza ciałem*

„Fascynująca, szczegółowa analiza doświadczeń poza ciałem, napisana w bardzo przystępny sposób. Wynikające z niej wnioski stanowią wartościowy wkład do zrozumienia wyjaśnień doświadczeń poza ciałem. Dostarcza ponadto precyzyjnych i praktycznych wskazówek do samodzielnego badania tego fenomenu”.

– Dr Jeffrey Long, autor bestselleru „New York Timesa”:

*Co Cię czeka po śmierci*

„Istnieje wiele praktycznych przewodników po OBE, ale *Doświadczenia poza ciałem* zdecydowanie spośród nich się wyróżniają. W sposób niezwykle roważny Nicholls unika zarzucania czytelnika nadmiarem bezużytecznych, lecz ciekawych historii na rzecz przeprowadzenia ostrożnej, racjonalnej oceny swoich wieloletnich doświadczeń z badaniem zjawiska OBE”.

– Thomas Campbell, fizyk



## Podziękowania

Przede wszystkim chciałbym podziękować mojej mamie i tacie za ich niezłomne wsparcie, jak również pozostałej mojej rodzinie i przyjaciołom: Merlyn Roberts, Eucalyptus Thompson, Cecil McGrane, Matthew Dennis, Lawrence Brightoman, Kadri Allikmäe i Triin Tõniste – za inspirację i wsparcie, jakiego udzielali mi podczas pisania tej książki.

Pragnę również szczególnie podziękować Herbie Brenannowi za napisanie niezwykle życzliwej przedmowy, a także Phillipowi Paulowi, Tomowi Campbellowi, dr. Peterowi Fenwickowi oraz dr. Jeffery'emu Longowi za wywiady, komentarze i poparcie dla mojej pracy. Dziękuję Society for Psychical Research, Instytutowi Monroe'a, Instytutowi Nauk Noetycznych oraz International Association for Near Death Studies za udostępnienie materiałów i badań, które bardzo pomogły mi podczas pisania tej książki. Jestem wdzięczny Alexowi Tsakirisowi za wykonanie tak ważnego zadania, jak zainicjowanie debaty zwolenników/sceptyków poprzez podcast *Skeptiko* oraz za projekt Open Source Science. Chciałbym złożyć podziękowania Rupertowi Scheldrake'owi, Brianowi Josephsonowi oraz Deanowi Radinowi, których prace ukształtowały wiele moich poglądów.

Na koniec pragnę podziękować Susan Mears, mojej agentce, która zasugerowała wydanie tej książki i doprowadziła do niego; Carrie Obry za promocję w Llewellyn, Adamowi Schaabowi za pracę redaktorską, a także Lee Lewisowi za doskonałą korektę.



## Przedmowa

Wyniki niektórych ankiet badawczych wskazują, że jedna osoba na cztery na pewnym etapie życia ma do czynienia z doświadczeniami poza ciałem i podróżami w duchowej postaci. Naturalnie nie chodzi tutaj o zmarłych. Doświadczenia te mogą być niezwykle ekscytujące lub przerażające, najczęściej jednak są fascynujące i niemal zawsze niespodziewane. Dla większości ludzi są również całkowicie niepowtarzalne.

I na tym polega problem z tym istotnym fenomenem. Badania naukowe nie lubią niepowtarzalnych doświadczeń, które nie nadają się do dogłębnej analizy ani eksperymentów laboratoryjnych. W rezultacie dowody na istnienie doświadczeń poza ciałem są zwykle ignorowane i uznawane za niepotwierdzone. W ten sposób tracimy wgląd w potencjalnie wartościowe zjawisko.

Przejdźmy do Grahama Nichollsa. Gdy po raz pierwszy, jako mały chłopiec, przeżył doświadczenie poza ciałem (z ang. *out-of-body experience*, w skrócie: OOB lub OBE), nie potraktował tego jak jednorazowe objawienie, które już więcej się nie powtórzy. Zaczął zgłębiać temat, obserwować i praktykować, dopóki nie nauczył się świadomie opuszczać ciała. Dzięki temu, po przeżyciu kilkuset doświadczeń poza ciałem, mógł znacznie bardziej poznać ten fenomen niż osoby, które doświadczyły tego tylko raz, w sposób spontaniczny.

Z czasem odkrył, że tak naprawdę niewiele ujawniono dotąd na temat tego zjawiska. Dla wielu ludzi OBE polega jedynie na wyjściu z ciała i podróży w świecie w swojej duchowej for-



---

mie, ale doświadczenia poza ciałem mogą także umożliwić dostęp do tak zwanych różnych poziomów rzeczywistości, które w znacznym stopniu pokrywają się z planami astralnymi przedstawianymi w tradycji ezoterycznej. Mogą także prowadzić do zmiany sposobu postrzegania, co z kolei umożliwia rozwinięcie nowego rozumienia świata, a nawet sprzyja uświadomieniu sobie poczucia jedności, którą od wieków opisują mistycy. Co ciekawe, kilka eksperymentów Grahama okazało się spójnych z wynikami moich własnych (niepublikowanych) eksperymentów w tej dziedzinie.

Wysiłki Grahama doprowadziły go w końcu do napisania pierwszej książki *Avenues of the Human Spirit*, która przedstawia niektóre jego eksperymenty, a także filozoficzne spekulacje na ich temat. Niniejsza książka posuwa się znacznie dalej, w jeszcze bardziej fascynującym kierunku, ponieważ Graham przedstawia w niej techniki, które mogą pomóc sterować własnymi doświadczeniami poza ciałem oraz, dzięki systematycznej praktyce, rozwinąć umiejętność świadomego opuszczania ciała.

Istnieje wiele innych świetnych książek na temat OBE i podróży lub projekcji astralnych (wkrótce poznasz, jakie są między nimi różnice). W Internecie bardzo szybko można odnaleźć wiele technik, które obiecują doświadczenie niesamowitych doznań. Żadne z nich – niestety, łącznie z moimi własnymi – nie umywają się do propozycji, które przedstawia ta książka. Oto masz w swoich dłoniach owoc obszernego doświadczenia osobistego, w połączeniu z przenikliwą inteligencją, sumienną obserwacją oraz zaskakująco sceptycznym podejściem naukowym, prezentujący dorobek o niezwykłej wartości – zarówno dla badacza zjawisk paranormalnych, jak i ezoteryka.

Część ostatnia jest zwieńczeniem tego dorobku. Przedstawia, w sposób jasny i zwięzły, różnorodne metody służące wywoływaniu doświadczeń poza ciałem. Niektóre nich polegają na prostych wizualizacjach, podobnie jak większość technik przedstawianych

---

na łamach innych książek, ale Graham Nicholls bynajmniej na tym nie poprzestał. Bierze on również pod uwagę metody pracy z oddechem i energią, jogę, a nawet techniki deprivacji sensorycznej, takie jak Ganzfeld lub „kołyska czarownic”. Jego trójwymiarowe wizualizacje hinduskich tattw są jednym z najbardziej interesujących zastosowań wykorzystujących portale astralne od czasu pierwszego Złotego Świtu.

Możesz potraktować tę książkę jako zaledwie fascynującą relację na temat niezwykłych przygód pewnego człowieka, ale skorzystasz na niej znacznie bardziej, jeśli otworzysz się na przeżycie własnych przygód. Zachęcam do samodzielnego eksperymentowania z metodami Nicholla i poszukiwania tych, które będą dla ciebie najlepsze.

Rezultaty, które dzięki temu osiągniesz, z pewnością odmienią i wzbogacą twoje życie.

– J. H. (Herbie) Brennan  
Country Carlow, Irlandia, marzec 2011

---

## Metoda Ganzfeld

Metoda Ganzfeld jest formą łagodnej deprivacji sensorycznej, która została wprowadzona do psychologii w latach trzydziestych XX wieku. Później zaczęła być wykorzystywana przez parapsychologów jako narzędzie badawcze nad zjawiskiem telepatii. Skuteczność tej metody polega na tym, że jest to względnie prosty sposób na odwrócenie uwagi od bodźców zewnętrznych i wzmocnienie połączenia z nieświadomością, dzięki czemu może pojawić się percepcja parapsychiczna.

Proces rozpoczyna się od zakrycia oczu dwiema połówkami piłeczki pingpongowej, w celu wyłączenia wszelkich bodźców wzrokowych (słowo Ganzfeld pochodzi z języka niemieckiego i oznacza „pole całkowite”). Aktywność mózgowa jest pobudzana przez czerwone światło, ledwo zauważalne przez połówki piłeczek. Źrenice poszerzają się, a mózg nastawia na przyjęcie nowych bodźców. Nic się jednak nie pojawia, więc mózg zaczyna wypełniać tę pustkę poprzez wytwarzanie halucynacji. Efekt ten zostaje wzmocniony dzięki wykorzystaniu tzw. różowego szumu, który słyszysz po włączeniu odbiornika radiowego na częstotliwościach pomiędzy stacjami. Po pewny czasie pojawiają się znacznie bardziej wiarygodne wrażenia parapsychiczne niż po zwyczajnym zamknięciu oczu.

W badaniach nad zjawiskami parapsychicznymi, osoba siedząca w drugim pokoju, zwana „nadającym”, próbuje projektować lub transmitować obrazy do osoby znajdującej się w stanie Ganzfeld. „Nadający” ogląda zwykle serię wybranych przypadkowo obrazów. Przedstawiają one przeważnie charakterystyczne punkty orientacyjne lub inne, łatwo rozpoznawalne obiekty materialne. Po zakończeniu eksperymentu, „odbierającego” prosi się o wybranie obrazów, które – jego zdaniem – przekazywała mu telepatycznie druga osoba.

---

Metoda Ganzfeld umożliwiła wykazanie kilku najbardziej przekonujących demonstracji zjawiska telepatii w kontrolowanych warunkach<sup>1</sup>. Eksperymenty te zostały powtórzone w wielu laboratoriach na całym świecie, zgodnie z wszelkimi protokołami naukowymi. Rezultaty są szczególnie istotne w przypadku wariantu auto-Ganzfeld, w którym poszczególne elementy eksperymentu są kontrolowane komputerowo, co eliminuje ryzyko uzyskania jakichkolwiek informacji z zewnątrz przez osobę odbierającą komunikaty.

Ganzfeld jest niezwykle przydatną metodą, jeśli chodzi o wywołanie OBE, ponieważ pomaga wejść w stan transu i osiągnąć głębszy poziom wewnętrznego skupienia. Jest również pożyteczna dla osób, które nie czują się dobrze w transie lub w ogóle nie znają tego stanu – mogą one wykonać swoje pierwsze kroki z pomocą sprawdzonego systemu, który jest zarazem dość przyjemny w zastosowaniu. Odkryłem, że system ten, w połączeniu ze stanem wibracyjnym i innymi technikami, zwiększa szanse na przeżycie doświadczenia poza ciałem. Ponadto wymaga jedynie zestawu słuchawek, piłeczki pingpongowej, waty, taśmy klejącej i źródła czerwonego światła (najlepsze jest to, które stosuje się w ciemniach fotograficznych).

Pracując z dowolną formą deprywacji sensorycznej, najlepiej ograniczyć czas trwania eksperymentu, zwłaszcza na początku praktyki, ponieważ dłuższe okresy deprywacji sensorycznej wywołują niepokój i napięcie. Jest to bardzo mało prawdopodobne w przypadku takiej łagodnej metody jak Ganzfeld, która najczęściej prowadzi do wystąpienia poczucia spokoju i poszerzonej świadomości, ale dla dobra ogólnego samopoczucia, na początek zachęcam cię do ograniczenia czasu trwania eksperymentu do trzydziestu pięciu minut. Większość ludzi potrzebuje około piętnastu minut, by wejść w stan transu, w którym pojawiają się wrażenia wzrokowe; optymalny czas trwania doświadczenia to mniej więcej dwadzieścia do trzydziestu pięciu minut.

---

## Jak samodzielnie zastosować metodę Ganzfeld?

Potrzebne są:

- piłeczka pingpongowa;
- dobry papier ścierny lub pilnik do paznokci;
- wata;
- taśma klejąca;
- ostry nóż, taki jak skalpel;
- słuchawki oraz urządzenie do odtwarzania różowego szumu (na mojej stronie [www.grahamnicholls.com](http://www.grahamnicholls.com) znajduje się trzydziestopięciominutowe nagranie);
- czerwone światło;
- wygodne siedzenie lub fotel.

Za pomocą noża ostrożnie przetnij piłeczkę na dwie połówki. Pilnikiem lub papierem ściernym spiłuj krawędzie. Delikatnie przyłóż każdą z nich do jednego oka (uważaj, by się nie zranić), sprawdzając, czy mają odpowiedni kształt i dobrze przylegają oraz dobrze zasłaniają światło.

Następnie włącz czerwone światło i usiądź lub połóż się. Ustaw się w odpowiedniej odległości od światła, tak by widzieć przez połówki piłeczki jednakowy czerwony poblask. Następnie umieść odrobinę waty na krawędziach piłeczek, dzięki czemu nie będą cię obcierać i będą mocniej przylegały do skóry. Umocuj je za pomocą taśmy klejącej, mogącej posłużyć również do zaklejenia wszelkich miejsc, przez które dochodzi jeszcze światło.

Włóż słuchawki, włącz różowy szum i zrelaksuj się. Możesz posłużyć się techniką relaksacyjną, taką jak koncentracja na oddychaniu. Zwróć szczególną uwagę na wszelkie wrażenia wskazujące na pojawianie się stanu wibracyjnego lub doznania energetyczne.

Po około piętnastu minutach większość ludzi zaczyna widzieć obrazy i kolory, pojawiają się też wrażenia. Poddaj się im i spróbuj je wzmocnić oraz być w pełni obecnym. Jeśli, na przykład, widzisz

---

łąkę, spróbuj zobaczyć ją jak najwyraźniej, poczuć temperaturę powietrza i zapachy dookoła siebie. W skrócie – postaraj się tam znaleźć.

Po zakończeniu nagrania z różowym szumem poświęć kilka chwil na ugruntowanie się, zanim zdejmiesz słuchawki i połówki piłeczek.

Zanotuj swoje doświadczenia i spróbuj przypomnieć sobie swoje odczucia, zwłaszcza jeśli pojawił się stan wibracyjny – możesz się później do tego odwołać, chcąc ponownie doświadczyć tego stanu w przyszłości.

## **Kiedy i jak stosować immersję**

Metody immersyjne nie są technikami wychodzenia z ciała, lecz zostały opracowane w celu „przygotowania gruntu” do późniejszych doświadczeń. Im częściej będziesz sugerować podświadomości, że chcesz opuścić swoje ciało (oraz im silniejsze i bardziej emocjonalne są te sugestie), tym większe są twoje szanse na sukces. Moja aparatura, Epicene, może prowadzić do wywołania pełnego OBE, co czasem zdarza się także w przypadku metody Ganzfeld. Pracując z tymi łagodnymi formami deprywacji sensorycznej wczesnym raniem, osiągniesz o wiele lepsze efekty, jeśli do swojego programu nauki włączysz również inne techniki, wykonywane na przykład przed zaśnięciem. W ten sposób odwracasz uwagę od zwyczajnych aspektów codziennego życia, otwierasz się na własne, wrodzone zdolności parapsychiczne oraz wypełniasz swoją świadomość niezliczonymi możliwościami, jakie niesie za sobą przebywanie poza ciałem. Musimy próbować porzucać przyjęte z góry założenia i pozwalać sobie na to, by oddziaływały na nas nowe wpływy, stymulujące rozwój oraz twórczą świadomość.

Ponownie zaznaczam, że przedłużone okresy deprywacji sensorycznej lub immersji nie są pożądane. Mogą być bardzo stresujące,

---

a osoby nerwowe z natury oraz z problemami zdrowotnymi powinny skonsultować się z lekarzem, zanim zaczną wykorzystywać takie metody. Tak naprawdę, nawet jeśli nie masz żadnych wyraźnych problemów, zalecam ograniczenie tej praktyki do dwóch razy w tygodniu, ponieważ większa częstotliwość nie służy osiąganiu pozytywnych rezultatów. Stosuj deprywację sensoryczną w sposób zrównoważony i uważny, inaczej może to doprowadzić do niepotrzebnego napięcia. Należy zaprzestać korzystania z tej metody, jeśli pojawią się jakiegokolwiek objawy niepokoju.

Niektóre badania sugerują, że stosowanie dowolnej formy immersji przynosi najlepsze efekty w trakcie wczesnych godzin porannych, pomiędzy drugą a czwartą rano. Potwierdzają to relacje mistyków na przestrzeni wieków. Prace Michaela Persingera, które omawiałem wcześniej, wykazują związek pomiędzy funkcjonowaniem mózgu a mistycznymi stanami opisywanymi we wszystkich kulturach świata. Persinger stosuje urządzenie zwane „hełmem Boga”, które jest specjalnie dostosowanym hełmem sportowym, stymulującym mózg za pomocą pola magnetycznego w taki sposób, że wywołuje doświadczenia bardzo przypominające doznania mistyczne lub religijne. Jego eksperymenty przypominają immersję, chociaż idea bezpośredniej stymulacji mózgu jako metoda na wywołanie tego typu doświadczeń wydaje mi się mniej pociągająca.

## **Rozważania na temat halucynogenów**

Do wszelkich metod lub praktyk należy podchodzić z najwyższą ostrożnością i bacznie obserwować swoje samopoczucie. Ich wpływ na nas jest oczywiście kwestią indywidualną, ale musimy zachować ostrożność, ponieważ niektóre metody nie zostały jeszcze w pełni zbadane i nie wiemy, jak mogą oddziaływać na nasze zdrowie. Dlatego nigdy nie stosowałem substancji halucynogennych i innych

---

narkotyków w celu uzyskania doświadczeń mistycznych. Związek pomiędzy OBE a innymi stanami mistycznymi może sugerować, że użycie narkotyków mogłoby być korzystne, ale doszedłem do wniosku, że takie połączenie nie jest dobrym rozwiązaniem. Byłem świadkiem, jak wielu ludzi padło ofiarą psychozy wskutek stosowania narkotyków w celu wywoływania odmiennych stanów świadomości, takich jak OBE.

Niektóre halucynogeny wywołują przeżycia podobne do OBE, na przykład ketamina, muchomor czerwony (*Amanita Muscaria*) i lulek czarny (*Hyoscyamus Niger*). Halucynogeny i inne narkotyki mogą wywołać dość głębokie doświadczenia, ale zdecydowanie odradzam, ponieważ są one przeważnie niekontrolowane i nie zawierają wielu najbardziej obiektywnych elementów OBE.

Halucynogeny mogą dostarczyć głębszego wglądu w możliwości związane z innymi poziomami rzeczywistości, co bywa przydatne dla tych, którzy nigdy nie przeżyli OBE ani innych transcendentnych doświadczeń. Jeśli jednak będziesz przestrzegać zaleceń umieszczonych w tej książce, zyskasz znacznie większe zrozumienie i kontrolę nad swoim parapsychoicznym potencjałem, a jednocześnie nie poniesiesz żadnego ryzyka związanego z użyciem silnych substancji chemicznych.

Jeśli masz już za sobą eksperymenty z tymi narkotykami, z pewnością znasz ich potencjał i teraz możesz skorzystać z podejścia, które pozwala na osiągnięcia wyższych poziomów świadomości bez ich użycia. Sam koncentruję się na zwiększaniu świadomości i zaangażowania, dlatego wierzę, iż opanowywanie pewnych umiejętności przynosi znacznie większe korzyści niż przyjęcie narkotyku. Zdaję sobie sprawę, że nasze środowisko zewnętrzne jest głównym czynnikiem kształtującym i definiującym naszą osobowość. Dlatego też wierzę, iż miejsce, w którym mieszkamy oraz otaczające nas wpływy kształtują naszą wiedzę. Jesteśmy zanurzeni w tym środowisku, a podejście immersyjne w takim



---

kontekście polega na uświadomieniu sobie istotnej roli bodźców zewnętrznych. Nie możemy unikać niektórych wpływów, więc powinniśmy zachować jak największą ostrożność w stosunku do tego, co sami świadomie wprowadzamy do swojego życia.

### Inne formy immersji

Wodne komory relaksacyjne (ang. *flotation tanks*) były bardzo popularne kilkadziesiąt lat temu, lecz teraz rzadko się już o nich wspomina. Mogą być bardzo skuteczne we wprowadzeniu w stan głębokiego odprężenia, osiąganiu poczucia nieograniczonej przestrzeni oraz zmniejszeniu świadomości ciała. Można je znaleźć w niektórych większych miastach. Podobne środowisko można także stworzyć we własnym domu. Napełnij zwykłą wannę znajdującą się w zaciemnionym pomieszczeniu dużą ilością soli Epsom. Sól ta od dawna uważana jest za korzystną dla zdrowia i witalności. Ma ona inne właściwości niż pozostałe sole, ponieważ zawiera siarkę i magnez. Jest wytwarzana ze skały – dolomitu – występującej w regionie Alp zwanym Dolomitami. Po rozpuszczeniu w wodzie sprawia, że ciało łatwiej utrzymuje się na powierzchni.

Należy wejść do małego, nieoświetlonego i wyciszonego pomieszczenia i zanurzyć się w basenie (lub wannie) z bardzo słoną wodą, dopóki nie osiągnie się wyższego stanu umysłu lub stanu głębokiej relaksacji. W procesie tym wykorzystuje się często uspokajającą muzykę lub dźwięki, takie jak nawoływania orek.

Jednostki CHEC (*Controlled Holistic Environment Chamber*, z ang. pomieszczenie kontrolowanego środowiska holistycznego), stworzone przez Instytut Monroe'a, również umożliwiają uzyskanie poczucia oddzielenia od codziennego świata oraz osiągnięcie odpowiedniego stanu umysłu i ciała, niezbędnego do nawiązania kontaktu ze swoim wnętrzem. Wewnątrz takiej jednostki wykorzystuje się technologię dźwiękową – nagrania dudnień różnicowych

---

odgrywane przez słuchawki, które powoli wprowadzają odbiorcę w stan odmiennej świadomości lub skupienia. W niektórych przypadkach metoda ta okazuje się niezwykle skutecznym sposobem na wywołanie OBE.

Zawsze można znaleźć sposób na stworzenie własnej, oddziałującej na wiele zmysłów aparatury do użytku domowego, wykorzystując do tego okulary trójwymiarowe, dźwięk przestrzenny lub nawet technologię rzeczywistości wirtualnej. Metody te mogą stanowić techniki uzupełniające w twoim indywidualnym programie. Najprostszą metodą jest wykorzystanie telewizora lub komputera odgrywającego filmy. Nazywam to metodą materiału filmowego (zobacz strona 226). Na początku znajdź materiał filmowy kojarzący się z przebywaniem poza ciałem, na przykład nakręcony z samolotu lub helikoptera. Takie nagrania są powszechnie dostępne w Internecie i otwierają podświadomość na ideę latania oraz świadomości przemieszczającej się.

Usiądź wygodnie na fotelu lub krześle i włącz nagranie (po cichu albo z jakąś muzyką lub dźwiękiem w tle). Obserwuj obrazy na ekranie i spróbuj znaleźć się w tamtym miejscu. Nie skupiaj się jedynie na oglądaniu obrazów, spróbuj poczuć się, jakbyś naprawdę doświadczał tego, co widzisz. Pamiętaj, że jest to forma sugestii lub afirmacji – próbujesz przekazać swojej podświadomości, że czujesz się dobrze w tym stanie i chcesz doświadczyć pełnego i kontrolowanego wyjścia z ciała. Spróbuj poświęcić przynajmniej godzinę na oglądanie tego materiału filmowego. Im bardziej twoja świadomość nasiąknie ideami nieważkości, nieograniczonego ruchu i wolności, tym bardziej prawdopodobne, że doświadczysz OBE, gdy zastosujesz aktywniejsze techniki.

Metoda jest najbardziej skuteczna, gdy oglądasz materiał na stojąco. Prawdopodobnie zauważysz wtedy, że twoje ciało zaczyna falować. Twoje mięśnie zaczną reagować na bodźce wzrokowe, co wzmocni ich odbiór. Efekt można zintensyfikować poprzez zmniejszenie

---

szenie oświetlenia lub zastosowanie projektora, jeśli masz taką możliwość, dzięki czemu obraz zajmie całe twoje pole widzenia.

Wiele różnych metod, które opisuję w tej książce, działa najlepiej w połączeniu z innymi technikami. Dlatego też, po wypełnieniu kwestionariusza z rozdziału 4., wybierz najbardziej odpowiednie dla siebie techniki i systematycznie je praktykuj. Ciągłe zmienianie technik nie jest dobrym pomysłem, chyba że okaże się, iż dana metoda po upływie miesiąca przestała być dla Ciebie skuteczna. Wpływ poszczególnych metod jest kwestią bardzo indywidualną i zależy od Twoich psychologicznych uwarunkowań. Niektórzy ludzie uznają metodę Ganzfeld za dziwaczną i „kosmiczną”, a inni wręcz ją uwielbiają. Podobnie jest w przypadku metody wykorzystującej lotniczy materiał filmowy. Przekonałem się, że Ganzfeld jest lepsze dla ludzi mających większe zdolności kinetyczne, podczas gdy materiał filmowy najbardziej odpowiada tym, którzy preferują doświadczenia wizualne. Eksperymentuj więc, ale pamiętaj, jak ważna w osiągnięciu sukcesu jest systematyczność i pewna doza dyscypliny.

### Tradycyjne systemy immersji

Oprócz współczesnych technologii immersyjnych istnieje wiele innych systemów, stosowanych na przestrzeni wieków przez kultury pierwotne. Nawet świątynia lub kościół mogą być postrzegane jako środowiska psychologicznej immersji. Nie występuje tam element deprywacji sensorycznej ani wzrokowej, który uważam za jeden z czynników definiujących zjawisko immersji, ale uczestnicy ceremonii „zanurzają się” w dźwiękach (muzyka), wrażeniach wzrokowych (sztuka), a nawet zapachach (kadzidła).

W społecznościach rdzennych Amerykanów bardzo popularna była – i nadal jest – łaźnia. Poddanie się pewnemu umiarkowanemu dyskomfortowi ma służyć uwolnieniu od problemów psychologicznych oraz oczyszczeniu ciała i ducha. Zastosowanie wysokiej

---

temperatury w celach oczyszczających stanowiło jeden z celów saun fińskich i estońskich, które były postrzegane jako miejsca święte.

Podobnie jak w przypadku wszystkich innych form immersji, tradycyjne systemy immersyjne zostały stworzone w celu wystawienia ciała na pewnego rodzaju ekstremalne oddziaływanie, dzięki czemu umysł uwalniał się od swojej codziennej „paplaniny” i trosk. Prowadziły do oczyszczenia umysłu oraz osiągnięcia stanu przypominającego medytację lub inne praktyki, służące wyciszeniu. Podobny stan można również osiągnąć za pomocą wysiłku fizycznego lub aktywności seksualnej. Dla wielu ludzi orgazm jest jedynym sposobem na tymczasowe wyciszenie umysłu. W takich systemach, jak niektóre odmiany zachodniej tantry, zanurzenie się w stosunku seksualnym i podobnych praktykach może prowadzić do osiągnięcia transcendentnych stanów świadomości.

Seks fizyczny rzeczywiście może stanowić pożyteczną technikę służącą wywołaniu OBE („seks astralny” opiszę później). Największe efekty przynosi przedłużanie stanu poprzedzającego pełny orgazm. Zapoznając się z technikami dla wzrokowców (patrz: Aneks), możesz przekonać się, że praca z partnerem w obszarze intymności fizycznej wzmacnia przepływ energii i oddziaływanie tych metod. Odkrycie mocnych i słabych stron naszego ciała jest bardzo pomocne w rozpoznawaniu jego związku ze stanem niefizycznym. W kolejnym rozdziale omówię, w jaki sposób głębsze zrozumienie ciała pomaga uzyskać prawdziwą kontrolę nad OBE.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

**Graham Nicholls** ma za sobą setki doświadczeń poza ciałem i jest cenionym na świecie ekspertem w tej dziedzinie. Jako popularny mówca w wielu obszarach związanych z duchowością, sztuką i badaniami parapsychologicznymi, prezentował swoje poglądy w takich prestiżowych instytucjach jak Muzeum Nauki w Londynie, London College of Spirituality oraz na Uniwersytecie w Cambridge.

W oparciu o własne ponad dwudziestoletnie badania i niezliczone przeżycia poza ciałem (zarówno te, będące jego udziałem, jak i te, które pomógł doświadczyć innym), Graham Nicholls dzieli się skutecznymi i całkowicie bezpiecznymi technikami wychodzenia z ciała. Dzięki podróżom astralnym zyskasz głębsze zrozumienie swojego umysłu i własnych atutów. Nauczysz się także wykorzystywać swoją wyższą świadomość. Autor w niniejszej książce połączył swoją głęboką wiedzę na temat autohipnozy, pracy z oddechem, rzeczywistości wirtualnej, fizyki kwantowej, odżywiania i uzdrawiania. Pokazał tym samym, jak dzięki doświadczeniom poza ciałem wyzbyć się ograniczających przekonań oraz pogłębić wiedzę o sobie.

## Czas na podróż Twojego życia!

*Fascynująca, szczegółowa analiza doświadczeń poza ciałem, napisana w bardzo przystępny sposób. Wynikające z niej wnioski stanowią podstawę do zrozumienia tego fenomenu.*

– dr Jeffrey Long, autor bestselleru **Co Cię czeka po śmierci**



Patroni:



Cena: 39,90 zł

ISBN 978-83-7377-575-6

