

Andreas Schwarz

---

# PODRÓŻE ASTRALNE KLUCZEM DO DUCHOWEGO PRZEBUDZENIA

---

Proste i bezpieczne techniki OBE  
do doświadczania świadomego  
wychodzenia z ciała



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

---

**PODRÓŻE ASTRALNE  
KLUCZEM DO DUCHOWEGO  
PRZEBUDZENIA**

---

Andreas Schwarz

---

# PODRÓŻE ASTRALNE KLUCZEM DO DUCHOWEGO PRZEBUDZENIA

---

Proste i bezpieczne techniki OBE  
do doświadczania świadomego  
wychodzenia z ciała



REDAKCJA: Mariusz Golak  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Marta Lipińska

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8171-642-0

Tytuł oryginału: *Astralreisen. Die ultimative Anleitung für außerkörperliche Erfahrungen*

Copyright © 2017 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



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  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

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

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

Przedmowa . . . . .	11
<b>Część I Wprowadzenie: podstawowa wiedza . . . . .</b>	<b>19</b>
Rozdział 1. Co to są podróże astralne? . . . . .	21
Rozdział 2. Doświadczenia z podróży astralnych . . . . .	23
Rozdział 3. Modele wyjaśniające podróże astralne . . . . .	35
Rozdział 4. Stany ludzkiej świadomości . . . . .	41
<b>Część II Nauka podróży astralnych . . . . .</b>	<b>47</b>
Rozdział 5. Stan świadomości alfa . . . . .	53
<b>Teoria:</b>	
Optymalny relaks . . . . .	54
Długotrwałe efekty technik relaksacyjnych . . . . .	55
Algorytm alfa . . . . .	57
<b>Praktyka:</b>	
Techniki relaksacyjne ciała . . . . .	58
Techniki relaksacyjne umysłu . . . . .	67

Rozdział 6. Stan świadomości theta . . . . .	73
<b>Teoria:</b>	
Zanikanie fizyczności . . . . .	76
Afirmacje . . . . .	76
Stan hipnagogiczny . . . . .	77
Wizualizacje . . . . .	78
Algorytm theta . . . . .	78
<b>Praktyka:</b>	
Techniki afirmacji . . . . .	80
Techniki wizualizacji . . . . .	82
Rozdział 7. Stan świadomości delta . . . . .	93
<b>Teoria:</b>	
Koncentracja na ciele astralnym . . . . .	95
Jak poczuć ciało astralne? . . . . .	95
Technika wyjścia . . . . .	96
Udana separacja . . . . .	97
Algorytm delta . . . . .	98
<b>Praktyka:</b>	
Techniki aktywacji ciała astralnego . . . . .	99
Techniki wyjścia . . . . .	101
Rozdział 8. Rozpoczęcie podróży astralnej . . . . .	105
<b>Teoria:</b>	
Podstawowe prawa podróży astralnej . . . . .	105
Świadoma podróż astralna . . . . .	109
Algorytm doświadczenia podróży astralnej . . . . .	112
<b>Praktyka:</b>	
Kontrola myśli . . . . .	113

Rozdział 9. Zakończenie podróży astralnej . . . . .	119
<b>Teoria:</b>	
Przyczyny niechcianego powrotu . . . . .	120
Powrót . . . . .	124
Algorytm powrotu . . . . .	125
<b>Praktyka:</b>	
Ćwiczenia medytacyjne . . . . .	126
Ćwiczenia zwalczające lęki . . . . .	130
Techniki powrotu . . . . .	136
Rozdział 10. Algorytm podróży astralnej . . . . .	138
Zасыianie podczas ćwiczeń . . . . .	138
Diagram algorytmu podróży astralnej . . . . .	139
Zalety algorytmu podróży astralnej . . . . .	142
Praktyczny przykład . . . . .	143
<b>Część III Porady i wskazówki . . . . .</b>	<b>145</b>
Rozdział 11. Dziesięć błędów, które uniemożliwiają podróż astralną . . . . .	147
Rozdział 12. 25 mitów o podróżach astralnych . . . . .	157
Zakończenie . . . . .	167
<b>Załączniki . . . . .</b>	<b>169</b>
Załącznik 1. Znani pionierzy podróży astralnych . . . . .	171
Załącznik 2. Chemiczna indukcja podróży astralnej . . . . .	177
Załącznik 3. Relacje z podróży astralnych . . . . .	181
Załącznik 4. Polecane książki o podróżach astralnych . . . . .	195

*Zawsze byłem bardzo ciekawy, ale im więcej pytałem, tym bardziej moja rodzina wydawała się osiągać granicę. Odpowiedzi typu: „To wie tylko kochany Bóg”, dawały mi jeszcze więcej powodów do myślenia. Było to dla mnie oczywiste: nikt nie wie tak naprawdę, dlaczego jesteśmy na świecie. Do tej pory nie znalazłem zadowalającego rozwiązania tej kwestii. Już dawno wiedziałem, że jest coś więcej niż to co znamy i w co wierzymy. Może to brzmieć jak początek religijnej lub ezoterycznej podróży, ale tym razem nie jest to ten przypadek. Nie interesuję się religią i dość sceptycznie podchodzę do ezoterycznych tematów. Istotna jest dla mnie racjonalność i wszystko musi zostać w miarę możliwości potwierdzone naukowo. Jeśli teraz powiem ci, że jest możliwe opuścić własne ciało i wyruszyć w podróż tylko swoją świadomością, wówczas wydawać by się mogło, że te dwa stwierdzenia wykluczają się. Jednak sprawa jest prosta. Doświadczyłem tego. Obecnie nie jest to jeszcze naukowo wyjaśnione, ale coraz więcej naukowców jest zdania, że świadomość jest oddzielona od ciała i może istnieć osobno.*

Andreas Schwarz, urodzony w 1990, studiował mechatronikę, jest także trenerem rozwoju świadomości. Mieszka w Regensburgu.



Korzystanie z tej książki i wdrażanie zawartych w niej informacji odbywa się na własne ryzyko. Autor nie ponosi odpowiedzialności za wypadki oraz szkody wszelkiego rodzaju, które występują podczas zwiedzania miejsc wymienionych w tej książce (np. z powodu braku informacji dotyczących bezpieczeństwa). Roszczenia z tytułu odpowiedzialności wobec wydawcy i autora za szkody materialne lub niematerialne spowodowane wykorzystaniem lub niewykorzystaniem informacji oraz wykorzystaniem nieprawidłowych i/lub niekompletnych informacji są zasadniczo wykluczone. Roszczenia prawne i roszczenia odszkodowawcze są zatem wykluczone. Praca, wraz z całą zawartością, została przygotowana z największą starannością. Jednak autor nie ponosi odpowiedzialności za aktualność, poprawność, kompletność i jakość udostępnionych informacji. Autor nie ponosi żadnej odpowiedzialności za wady lub szkody wynikające z praktycznych informacji zawartych w książce. Nie można także wykluczyć błędów w druku i nieprawidłowych informacji. Autor nie ponosi odpowiedzialności za aktualność, poprawność i kompletność treści książki, ani za błędy w druku. Autor nie ponosi żadnej odpowiedzialności prawnej ani jakiegokolwiek odpowiedzialności za nieprawidłowe informacje oraz wynikające z tego konsekwencje. Za treść stron internetowych przytoczonych w tej książce odpowiadają wyłącznie operatorzy odpowiednich stron internetowych. Autor nie ma wpływu na kształt i zawartość tych stron internetowych. Dlatego autor dystansuje się od wszelkich treści osób trzecich. W momencie korzystania z serwisu nie było treści o charakterze bezprawnym.

# Przedmowa

Ludzie od zawsze fascynowali się lataniem. Ponad sto lat temu bracia Wright spełnili to wielkie marzenie ludzkości. Wiele osób z ich otoczenia było przekonanych, że jest to niemożliwe i wyśmiewało pomysły. Jednak nie zniechęciło to ich. Opracowali wszystkie ważne czynniki i dzięki tej wiedzy zbudowali maszynę latającą, w której 17 grudnia 1903 roku wzniesli się w powietrze. Dziś, to co kiedyś wydawało się niemożliwe, stało się codziennością i jesteśmy w stanie efektywniej wykorzystywać trzeci wymiar. Samolotami pasażerskimi możemy przemieszczać się w ciągu jednego dnia, z jednego krańca świata na drugi. Satelity krążą wokół Ziemi. Nauka i technologia szybko się rozwijają. Polecieliśmy w Kosmos i chodziliśmy po Księżycu. Sto lat temu było to nie do pomyślenia, to wyobrażenie znajdowało się poza ówczesnymi realiami. Dziś mamy szansę poznawać i badać inne wymiary. Powinniśmy tylko porzucić przekonanie, że jedynie to co znamy, jest możliwe. Musimy przyjąć postawę, że niemożliwe jest realne, gdyż tylko w taki sposób może stać się to częścią naszej rzeczywistości.

Chciałbym to zaprezentować na moim doświadczeniu. Jak sięgam pamięcią, zawsze byłem ciekawy i właściwie nigdy nie

wyrośłem z etapu irytujących pytań. Jako dziecko zawsze zadawałem członkom rodziny pytania typu: „Co to jest...? Dlaczego tak jest...? Jak to funkcjonuje...? Po co, na co, dlaczego...?” Po każdej odpowiedzi, którą dostałem, przychodziło mi na myśl kolejne pytanie. Jednak im więcej pytań stawiałem, tym bardziej moja rodzina miała już dość. Stwierdzenia typu: *Tak po prostu jest*, albo *To wie tylko kochany Bóg*, dawały mi z czasem jeszcze więcej powodów do myślenia. Po kolejnych tego typu odpowiedziach, było dla mnie oczywiste: nikt nie wie tak naprawdę, dlaczego jesteśmy na świecie.

Do tej pory nie znalazłem zadowalającego rozwiązania tej kwestii. Już dawno wiedziałem, że jest coś więcej, niż to co znamy i w co wierzymy. Może to brzmi jak początek jakiejś religijnej czy ezoterycznej podróży, ale tym razem nie jest to ten przypadek. Nie interesuję się religią, i dość sceptycznie podchodzę do ezoterycznych tematów. Istotna jest dla mnie racjonalność i wszystko musi zostać w miarę możliwości potwierdzone naukowo. Jeśli teraz powiem ci, że jest możliwe opuścić własne ciało i wyruszyć w podróż tylko swoją świadomością, wówczas wydawać by się mogło, że te dwa stwierdzenia wykluczają się. Jednak sprawa jest prosta. Doświadczyłem tego. Obecnie nie jest to jeszcze naukowo wyjaśnione, ale coraz więcej naukowców jest zdania, że świadomość jest oddzielona od ciała i może istnieć osobno.

Jak jednak doszło do tego, że po raz pierwszy świadomość opuściła moje ciało? Nie stało się to przypadkowo w czasie snu, jak wielu osobom, ani pod wpływem narkotyków. Postanowiłem nauczyć się tego, mimo, że na początku byłem bardzo sceptyczny. Już w wieku 15 lat interesowałem się świadomym kierowaniem treścią moich snów. Tak zwane świadome śnienie nie było w tym czasie zbyt rozpowszechnione w Internecie, dlatego czasami udzielałem się na ezoterycznym forum, żeby zdobyć nowe informacje.

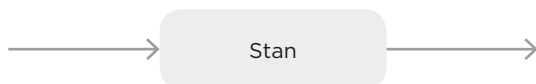
W tej części książki znajdziesz uporządkowane instrukcje dotyczące podróży astralnej wywołanej wybudzeniem. Procedura, którą ci tutaj przedstawiam, prowadzi cię krok po kroku do doświadczenia poza ciałem. W poprzedniej części mogłeś poznać podstawy różnych stanów świadomości. Poniżej wyjaśnię ci, jak możesz z nimi pracować. W drodze do podróży astralnej będziemy przechodzić przez te stany krok po kroku z pomocą odpowiednich metod. Na końcu każdego rozdziału znajdziesz odpowiednie ćwiczenia i techniki.

Aby informacje na kolejnych stronach były czytelniejsze i bardziej zrozumiałe, każdy krok jest zapisywany w formie schematów blokowych. Na koniec otrzymasz w pełni zilustrowany algorytm doświadczenia podróży astralnej. Z jego pomocą rozpoznasz, na jakim etapie jesteś podczas ćwiczeń. Pomaga to zidentyfikować powtarzające się błędy i pracować nad nimi. Zanim przedstawię ci algorytm, muszę wyjaśnić kilka podstawowych pojęć. Nie martw się, jeśli nie możesz sobie teraz tego wyobrazić. Z każdą następną stroną wszystko stanie się dla ciebie jasne.

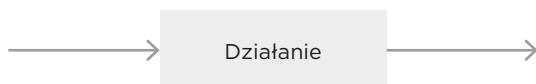
Algorytm zaczyna się od początku. Początek można znaleźć tylko raz w całym algorytmie.



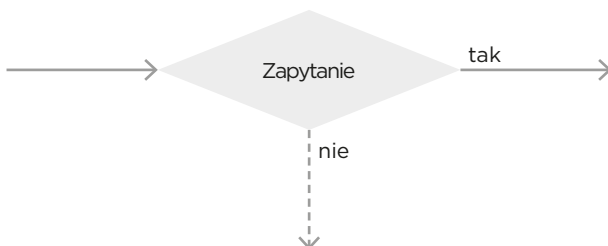
Prostokąt z zaokrąglonymi rogami zawsze opisuje stan, w którym się aktualnie znajdujesz. W algorytmie podróży astralnej są to możliwe stany świadomości (stan alfa, stan beta, stan delta, podróż astralna).



Prostokąt przedstawia czynność, którą należy wykonać. W algorytmie podróży astralnej istnieją techniki które wywołują określony stan. Przykład: wykonaj ćwiczenie relaksacyjne, aby wywołać stan świadomości alfa.



Romb zawsze wyraża zapytanie. Tutaj jest zapytanie o konkretną cechę. Jeśli jest spełniona, należy postępować zgodnie ze strzałką „tak”.



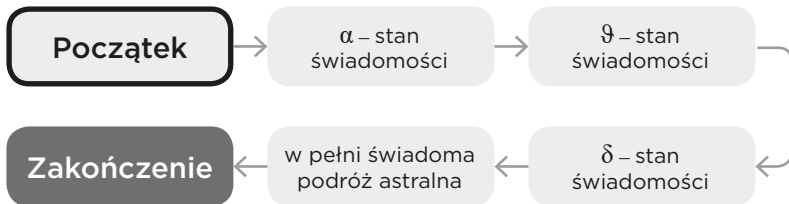
Jeśli nie została osiągnięta, wtedy postępuje się zgodnie ze strzałką „nie”. Te zapytania służą do określenia, czy jest się gotowym do następnego kroku.

Algorytm kończy się zaokrąglonym polem końcowym. Żadne dalsze strzałki nie mogą opuścić pola końcowego. Jednak kilka strzałek może do niego prowadzić.



Teraz, kiedy wyjaśniłem ci podstawową strukturę algorytmu, przyjrzyjmy się możliwym stanom i kolejności ich wykonywania. Kiedy zaczynasz od techniki podróży astralnej, musisz przejść z pozycji wyjściowej do stanu świadomości alfa. Ciało i świadomość są tam optymalnie odprężone. Następnie musisz osiągnąć stan świadomości theta. Tutaj jesteś między jawą, a snem. W tej fazie często odczuwa się paraliż senny. Następnym krokiem jest przejście do stanu aktywności delta. Ma on kluczowe znaczenie dla dostępu do podświadomości. Stąd możesz rozpocząć doświadczenie poza ciałem.

Te informacje zostaną teraz przedstawione w postaci podstawowego algorytmu. Na początku są to tylko stany świadomości. Później wyjaśnię, jak je osiągnąć.



Podstawowy algorytm

Aby osiągnąć poszczególne stany świadomości, musisz zrobić coś, co jest zintegrowane z działaniem w algorytmie. Wymagane jest zapytanie, aby sprawdzić, czy wykonane działania przyniosły

skutek. Nie martw się, to brzmi bardziej skomplikowanie niż jest w rzeczywistości. Na kolejnych stronach szczegółowo wyjaśnię każdy stan i wprowadzę cię krok po kroku do niezbędnych działań i zapytań. W ten sposób schemat jest dzielony i staje się bardziej szczegółowy. Na końcu uzyskasz dokładny podgląd pełnego algorytmu podróży astralnej.



---

**Andreas Schwarz** – urodzony w 1990 roku, studiował mechatronikę, jest trenerem rozwoju świadomości. Mieszka w Regensburgu.



## **Chciałbyś pokonać ograniczenia swojego ciała fizycznego i doświadczyć podróży astralnych?**

Dzięki tej fascynującej książce zrozumiesz, że śmiertelne jest wyłącznie ciało fizyczne, a dusza wraz ze świadomością mogą swobodnie się poruszać, przełamując ograniczenia czasu i przestrzeni. Autor dzieli się swoimi doświadczeniami związanymi z podróżami astralnymi i prezentuje szeroki wachlarz bezpiecznych i skutecznych technik, które umożliwiają wyjście poza ciało (OBE). W ten sposób nie tylko odwiedzisz niezliczone miejsca na ziemi i w niebie, ale też poznasz odpowiedzi na wszystkie nurtujące cię pytania.

Doświadczając podróży astralnych, dasz nowy impuls swojej duchowości, poprawisz zdrowie, poczujesz większą satysfakcję z życia i wzbogacisz rozwój duchowy. Lepiej rozumiejąc świat i otoczenie, w którym żyjesz, możesz przewartościować swoje życiowe priorytety, cele i potrzeby. Opuszczając ciało, zyskasz możliwość zajrzenia za „kulisy” świata fizycznego i odkrycia prawdziwej mocy świadomości. Świadomość jest bowiem niezwykłym narzędziem, zdolnym zmieniać świat fizyczny i kształtować go zgodnie z naszymi oczekiwaniami.

**Odkryj fascynujące możliwości,  
które dają podróże astralne!**

---

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8171-642-0



9 788381 716420