
**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



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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



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 – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

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

6. Stan świadomości theta	73
Teoria:	
Zanikanie fizyczności	76
Afirmacje	76
Stan hipnagogiczny	77
Wizualizacje	78
Algorytm theta	78
Praktyka:	
Techniki afirmacji	80
Techniki wizualizacji	82
7. Stan świadomości delta	93
Teoria:	
Koncentracja na ciele astralnym	95
Jak poczuć ciało astralne?	95
Technika wyjścia	96
Udana separacja	97
Algorytm delta	98
Praktyka:	
Techniki aktywacji ciała astralnego	99
Techniki wyjścia	101
8. Rozpoczęcie podróży astralnej	105
Teoria:	
Podstawowe prawa podróży astralnej	106
Świadoma podróż astralna	109
Algorytm doświadczenia podróży astralnej	112
Praktyka:	
Kontrola myśli	113

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

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

wyrosłem 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.

Pewnego dnia trafiłem na bardzo interesujący artykuł: ktoś zdał relację, jak opuścił ciało fizyczne i obserwował je śpiące w łóżku. Przeleciał przez swoje mieszkanie i mógł bez problemu przenikać wszelkie przeszkody, ściany i ludzi. Co najlepsze, twierdził, że to nie był sen, a świat, w którym się poruszał, był normalnym fizycznym światem. Zostało to nazwane “podróżą astralną” albo doświadczeniem poza ciałem. Mimo, że nie mogłem w to uwierzyć, będąc w euforii wyobraziłem sobie przez chwilę, co mógłbym przeżyć i jak się czuć, gdybym posiadał taką umiejętność. Oczywiście w tym wieku, pierwsza myśl jaka się pojawiła to: mógłbym podglądać koleżanki z klasy pod prysznicem, albo zdobyć informacje, dzięki którym z łatwością stałbym się milionerem. Z szerokim uśmiechem chciałem ten fakt zaszufladkować jako bzdurę, ale coś ruszyło mnie, by poszukać w Internecie tych dwóch pojęć.

Byłem zdumiony, że od razu znalazłem odpowiedź na Wikipedii. Ze zdziwieniem czytałem, że doświadczenia poza ciałem zdarzają się na całym świecie i miliony osób już to przeżyły. Mogłem zignorować tę wiedzę lub zaakceptować, że jest to realne. Ponieważ artykuł przedstawiał także liczne dowody na istnienie podróży astralnych, zainteresowany tym tematem, zamówiłem odpowiednią literaturę i zacząłem praktykować zawarte tam wskazówki.

Już po lekturze pierwszej książki mój sceptycyzm zniknął. Zamówiłem kolejne publikacje i regularnie robiłem polecane w nich ćwiczenia, tylko szybko pojawił się problem. Pomimo mojego przekonania, że podróże astralne istnieją oraz kilkutygodniowym treningu różnych technik, nie udawało mi się osiągnąć upragnionego stanu. Moja motywacja stopniowo malała i powoli zacząłem zastanawiać się, czy jestem zdolny do takiej wyprawy. Próbowałem się pocieszać, że może tylko garstka wybrańców może tego

doświadczyć. Jak tylko miałem zaprzestać tej praktyki, ponownie temat znalazł się w centrum mojej uwagi i kontynuowałem ćwiczenia. Mając wzloty i upadki powtarzałem je wielokrotnie, jednak upragniona podróż nie następowała. Znowu byłem entuzjastycznie nastawiony i zmotywowany, ale z czasem narastała frustracja spowodowana brakiem rezultatów. Pojawiło się zwątpienie i koniec końców ponownie zostawiłem tę sprawę na kilka tygodni, aż do momentu kiedy ciekawość na nowo obudziła się we mnie. Jednak im częściej przechodziłem przez ten cykl, tym wyraźniej zauważałem, że jest to zupełną stratą czasu jest wciąż próbować tego samego sposobu. Padł cień wątpliwości na dotychczasowe sposoby postępowania i praktyczne wskazówki zawarte w książkach, które przeczytałem. Dzięki mojej szczegółowej lekturze posiadałem naprawdę ogromną wiedzę teoretyczną. Było oczywiste, że na drodze do podróży astralnych, trzeba przejść przez poszczególne stany świadomości. A ja zawsze próbowałem tylko jednej jedynej techniki w tym obszarze. Kiedy już wpadłem na ten genialny pomysł, by poszczególne stany świadomości potraktować jako osobne etapy do osiągnięcia celu i w określonej kolejności przechodzić przez nie, postanowiłem, że to będzie moja ostatnia próba. „Jeśli teraz się nie uda, to zostawiam to raz na zawsze”, pomyślałem. Jeszcze raz chciałem dać z siebie wszystko, żebym później nie miał wyrzutów sumienia, że mogłem coś zrobić lepiej. Przestałem więc przechodzić przez całą doskonale znaną mi instrukcję, tylko wykonywałem pojedyncze techniki. Pierwszym krokiem był relaks. Czyli moim celem nie było osiągnięcie podróży astralnej, ale możliwe najgłębszego odprężenia. Tak głębokiego, żebym zapomniał o wszystkim co mnie otacza. Nie wywierałem na sobie presji jak wcześniej. Poprzeczka też nie była tak wysoko postawiona, jak przy samej podróży astralnej. Już po kilku pierwszych próbach stwierdziłem zdumiony, że coraz

lepiej i coraz szybciej udaje mi się uzyskać satysfakcjonujący stan. Te małe sukcesy motywowały mnie coraz bardziej. Opanowałem niemalże do perfekcji metodę relaksacji. Nauczyłem się prawidłowo formułować myśli i się z nimi obchodzić. Posiadłem umiejętność zasypiania, kiedy to ciało śpi będąc w pełni świadomym. Ten nowy sposób postępowania przybliżał mnie do sztuki wykonywania programu krok po kroku. Już nie wątpiłem, lecz byłem coraz mocniej przekonany o tym, że uda mi się odbyć podróż astralną kiedy przyjdzie na to odpowiedni czas. Podchodziłem do tego spokojnie, a sam czułem się pewniejszy siebie.

Dzięki temu mogłem lepiej skoncentrować się na każdym ćwiczeniu. Już nie próbowałem sobie wyobrazić, jak taka podróż może przebiegać, tylko dałem sobie czas. Otworzyłem się na nowe doświadczenia i pozwoliłem, by samo to do mnie przyszło.

Obudził mnie hałas. Trochę przestraszony czuję, jak podwyższone tętno pompuje przez moje ciało wydzieloną adrenalinę. Wzrost stresu opadł równie szybko, jak się pojawił, gdy uświadomiłem sobie, że ten huk mogłem sobie wyobrazić. Ponownie z łatwością zrelaksowałem się i po krótkim szoku znowu zasnąłem. Chwilę przed zaśnięciem poczułem coś dziwnego, jak gdyby moje nogi napinały się, a następnie rozluźniały. Było to przyjemne uczucie, które w ostatnim momencie przed snem zwróciło moją uwagę. Im bardziej obserwowałem to zjawisko, tym bardziej czułem jak ono rozchodzi się w moim ciele. To było teraz coś w rodzaju pulsowania. Próbowałem się poruszyć, ale bez powodzenia. Czułem, jakby moje ciało wibrowało. Słyszałem też rytmiczne, trzaskające dźwięki w mojej głowie. Wiedziałem, że były one inne niż te, które znałem do tej pory. Pomimo to, były realne. Osiągnięty stan wydał mi się miły, chociaż dziwny. Szczерze mówiąc nawet bardzo przyjemny. Wyciągnąłem ramiona. Mogłem je nawet widzieć, mimo że miałem zamknięte oczy.

Widziałem jak moje ramiona poruszają się. Mogłem je podnieść i wydłużyć, a nawet dotknąć sufitu. Kiedy skierowałem uwagę ku górze, widziałem, jak moja perspektywa zmienia się. Miałem wrażenie, że znajduję się teraz na moim suficie. Tak naprawdę nie wiedziałem, co się ze mną dzieje. Pulsowanie i dźwięki w mojej głowie zaczęły zanikać. Moja świadomość była bardziej przejrzysta. W rzeczywistości nie leżałem już we własnym łóżku lecz widziałem swoją sypialnię z góry. Przeszył mnie zimny dreszcz, gdy zobaczyłem siebie leżącego w łóżku. Słodko spałem, jakby nic się nie działo. W moim pokoju wszystko było na swoim miejscu. To było prawdziwe odbicie rzeczywistości. Jakbym sam był kamerą skierowaną na mój pokój. W mgnieniu oka tysiące myśli przeszło przez moją głowę. Byłem obezwładniony. To intensywne doświadczenie i zdziwienie, zobaczenia siebie śpiącego, doprowadziło do silnego przyciągania. Moja perspektywa poruszyła się z sufitu w kierunku ciała. Wyciągnąłem ramiona i nogi, żeby uchronić się przed uderzeniem. Jednak w rzeczywistości to nie były moje kończyny. Właściwie miałem inne ciało, które bezboleśnie weszło do fizycznego i ponownie odzyskałem nad nim kontrolę. Otworzyłem oczy. Moje serce waliło jak szalone, zacząłem się pocić. Podniecenie i strach, które czułem, natychmiast zniknęły. Uczucie szczęścia rozchodziło się po całym ciele. Byłem całkowicie przytomny. Następne kilka minut poświęciłem na uporządkowanie tego doświadczenia mojej głowie i dostosowanie do niego mojego dotychczasowego spojrzenia na świat. Od razu wiedziałem, że my, ludzie, jesteśmy kimś więcej, niż nam się wydaje i czułem, że istnieje sens w życiu, który sięga dalej, niż moglibyśmy to sobie wyobrazić. Wiedziałem, że nie musimy się bać. Również kolejne dni byłem zajęty przeżyciem wyjścia z ciała. To bardzo zmieniło moje spojrzenie, jednak nie było ono jedynym, jakie miałem. Teraz, kiedy wiedziałem, jak

się czuję podczas , znacznie zwiększyło to mój sukces treningowy. W następnych latach stawałem się coraz lepszy w podróżach astralnych, a instrukcje krok po kroku stawały się coraz bardziej precyzyjne, dojrzałe i skuteczne. W tej książce chcę wprowadzić cię w świat doświadczeń poza ciałem. Tu znajdziesz podstawy, których będziesz potrzebować, oraz szczegółowo opiszę przewodnik krok po kroku, dzięki któremu osiągnąłem upragniony cel. Dzięki temu możesz poznać i przybliżyć się do doświadczenia podróży astralnej, aż w końcu sam jej doświadczysz. Otrzymasz ten plan w postaci schematu blokowego, dlatego nazwałem go „algorytmem podróży astralnych”. Dzięki niemu masz możliwość nauczenia się efektywnie i samodzielnie wykonywać doświadczenia poza ciałem.