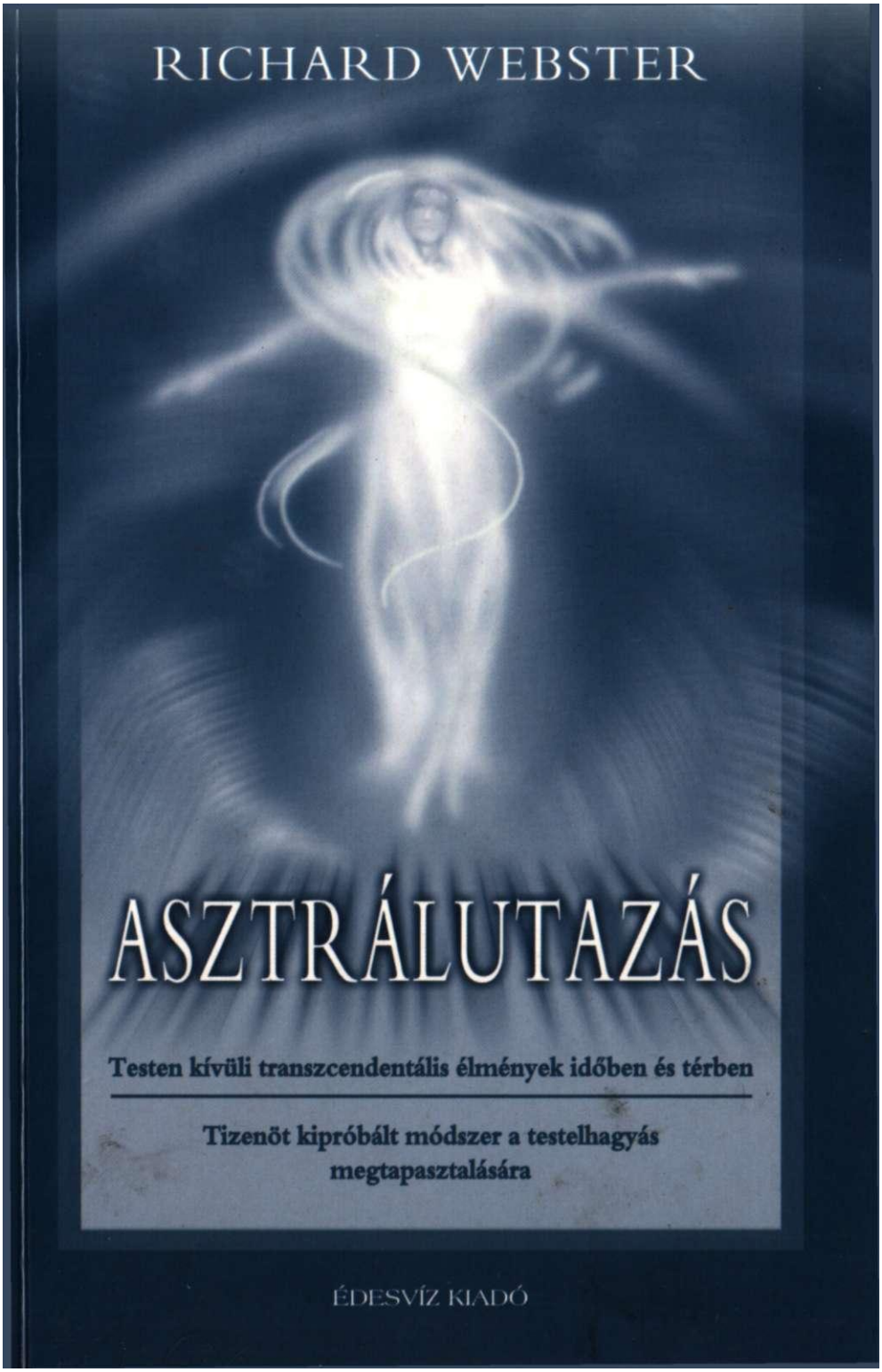
RICHARD WEBSTER



ASZTRÁLUTAZÁS

Testen kívüli transzcendentális élmények időben és térben

Tizenöt kipróbált módszer a testelhagyás megtapasztalására

ÉDESVÍZ KIADÓ

Asztrálutazás

RICHÁRD WEBSTER

Asztrálutazás

TESTEN KÍVÜLI
TRANSZCENDENTÁLIS ÉLMÉNYEK
IDŐBEN ÉS TÉRBEN

ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST, 2003

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Richárd Webster / Astral Travel for Beginners
Llewellyn Publications, St. Paul, MN 55164, USA
Minden jog fenntartva

Fordította Csáky Ida
Szerkesztette Farkas Eszter

Copyright © Richárd Webster, 1998
Hungárián translation © Csáky Ida, 2001
Hungárián edition © Sweetwater Publisher Establishment, 2001, 2002, 2003
Cover design © Sweetwater Publisher Establishment, 2001, 2002, 2003

A kiadó nem vállal felelősséget a könyvben található gyakorlatokért: mindenki csak a saját feleló'sségére vagy szakember irányítása mellett végezze ezeket.

ÉDESVÍZ KIADÓ, BUDAPEST
Felelős kiadó a Kiadó igazgatója
Műszaki vezető: Erdélyi Anna
Tördelés Attribútum Stúdió
A borítót készítette: El Greco Kft.
Nyomta és kötötte: Alföldi Nyomda Rt., Debrecen
Felelős vezető: György Géza vezérigazgató

ISBN 963 528 653 8

Docc, Caroline
és Peyton - három rendkívüli
barátom számára ajánlom
könyvemet

Tartalom

Bevezető 9

1 I Az asztrálutazás előfeltételei 23

2 I Néhány alapvető fogalom 33

3 | Az önkéntelen asztrálutazás 41

4 I Fogjunk hozzá! 61

5 I Az asztrális világ 71

6 | Az első asztrálutazásod 83

7 I Asztrálutazás haladóknak 93

8 I A különféle világok felfedezése 105

9 I Az asztrálutazás egyéb módszerei 113

10 I Asztrálutazás alvás közben 145

11 I A páros utazás 157

12 | A csoportos asztrálutazás 171

13 | A távolbalátás 183

14 | A számmisztika és az asztrálutazás 191

15 | Zárszó 199

Függelék | Csakrameditáció 201

Szójegyzék 207

Bevezető

Az embert az idők kezdetétől elbűvöli az asztrálutazás élménye. Mit gondolsz, miképpen voltak egyesek képesek arra, hogy tetszésük szerint túltegyék magukat a fizikai létezés korlátain, és kedvük szerint elhagyják testüket? Csupán néhány tehetséges elődünk kiváltsága volt mindez, esetleg régen is megtanulhatta bárki? A sámánok természetesen ismerték a szellemtestben való utazás csínját-bínját, de mert értékes adatokhoz jutottak a jövőből, és sok kérdésükre választ kaptak e síkon, titokként kezelték egyszerű módszereit. Hatalmuk egyszeriben szertefoszlott volna, ha akárki jogosult lett volna a rendszeres asztrálutazásra.

A történelem folyamán néhány ember mégis átélhette az önkéntelen asztrálutazás örömeit. Többnyire kellemes élményben volt részük, néhányan ellenben ijesztőnek találták. Az ő beszámolóik nyomán terjedt el széles körben az a hiedelem, miszerint a testen kívüli utazás félelmetes élmény.

Az én első kalandom minden tekintetben spontán eseménynek mondható, s szerencsémre szerfelett kellemes volt. Ha jól emlékszem, tizenöt éves koromban történt, egy délután, amikor az iskolai könyvtárban ültem. Gyanítottam, lekésem a szokásos vonatot, de maradtam, mert mindenáron ki

akartam keresni néhány fontos adatot a házi feladatomhoz. Tehát jegyzeteltem, amikor hirtelen észrevettem, a vonatra várakozó társaim között vagyok, a pályaudvaron. Minden tekintetben az voltam, aki mindig, egyetlen fontos különbséggel. Tisztában voltam vele, hogy kívül tartózkodom a fizikai testemen. Társaim a szokásos tréfálkozás közepette várták a vonatot, én pedig elhatároztam, megfigyelem, vajon észlelik-e a jelenlétemet. Játékosan hátba vágtam az egyik barátomat, és láthattam, amint a kezem keresztülhatol a testén. Senki nem vett észre semmit, következésképp rájöttem, egyikük sem lát engem. Ordítva ráköszöntem a barátomra, ám ő a füle botját se mozdította. Ekkor eszembe jutott az iskolában hagyott táskám. Mihelyt ez a gondolat tudatosult bennem, rögvest az iskolai könyvtárban üldögélő testemben találtam magam. Sietősen összekapkodtam a holmimat, és kirohantam az állomásra, de persze lemaradtam a vonatról.

Háromnegyed órát vártam a következő szerelvényre, bőven volt időm eltöprengeni a történteken. Addigra már olvastam néhány könyvet az asztrálutazásról. Különösen jól emlékeztem Sylvan Muldoon munkájára, tehát nem lepődtem meg különösebben. Jóllehet tájékozódtam a témában, sohasem próbáltam ki azelőtt, most viszont rendkívüli élményem megadta a szükséges kezdő lendületet. Szerettem volna mielőbb megtanulni, hogyan tehetnék szándékosan is asztrálutazásokat.

Visszagondolva az eseményekre, megállapíthatjuk, ott és akkor minden feltétel a rendelkezésemre állt, ami csak a testen kívüli utazáshoz szükséges. Kétségbeesett kapkodással keresgéltem a könyvtárban a feladatomhoz az anyagot, ugyanakkor aggódtam, nehogy lekéssem a vonatot. Mindkét tényező feszültséget gerjesztett bennem. Ráadásul nemrégiben olvastam az asztrálutazásokról, és nagyon szerettem volna megtapasztalni. A feszült helyzet, az élmény utáni vággyal ötvözve, eszményi körülményeket teremtett az önkéntelen asztrálutazásra.

Sokan azt hiszik, veszélyes elhagyni a testet. Ezzel szemben tény, hogy ezerszer biztonságosabb, mint gépkocsival megtenni néhány kilométert. Könyvemben a lehető legbiztonságosabb módon közelítek a témához. Évek óta kísérem el tanítványaimat első asztrálutazásukra. Még egyiküknek sem volt semmi gondja, és mindannyian gazdagabbnak érzik az életüket, amióta képesek erre.

Mi az asztrálutazás? Egyszerű dolog. Hátrahagyjuk a testünket, oda megyünk, ahová kedvünk hajt, azután visszatérünk. Az asztrálutazás pontosabb neve testen kívüli élmény, angolul „Out-of-Body Experience", angol nevének rövidített változata az OBE, másutt OOBE. A két rövidítés nemzetközileg elterjedt.

Már a történelem hajnaláról maradtak ránk beszámolók hasonló tapasztalatokról. Az ókori Egyiptom, India, Kína és Tibet történetírói egyaránt feljegyeztek ilyen jelenségeket. Tibetben ***delognak*** hívták az asztrálutazáson átesett embereket, a szó jelentése: ***aki visszatért odaátról,*** írja Róbert Crookall ***The Study and Practice of Astral Projection*** (Az asztrálprojekció elmélete és gyakorlata) című munkájában.

Az ókori egyiptomiak hittek Ka (az asztrálmás) és Ba (a lélek vagy szellem) létezésében. Hitük szerint Ka és Ba egyaránt képes volt tetszése szerint elhagyni az emberi testet. Az ***Egyiptomi halottaskönyv*** bevezetőjében E. A. Wallis Budge leírta, hogy az ókori egyiptomiak Ka alakját olyan elvont testnek

1. ábra. Az óegyiptomi Ka

tekintették, amely ugyanolyan formát öltött és azonos képességeket birtokolt, mint az a személy, akihez tartozott. Mindemellett független volt, szabadon elhagyhatta a fizikai testet, amikor óhajtotta.

Platón vélekedése szerint a fizikai testben megélhető élet mindössze bágyadt utánzata annak a létezési formának, amit a testből kiszabadult lélek megélhet. Arisztotelész úgy gondolta, a lélek képes a testet elhagyva szellemekkel társalogni. A görögök biztosra vették, hogy az ember rendelkezik egy második, titokzatos testtel is.

A ***Biblia*** is említi az asztrálutazást: „...mikor pedig a vízből feljöttek, az Úrnak Lelke elragadá Fiiepet; ...Filep pedig találtatok Azótusban; és széjjeljárva hirdeté az evangyéliomot...". (Apostolok cselekedetei VIII, 39-40)

A korinthusziakhoz írott második levelében Pál apostol a következőt írja: „Ismerek egy embert a Krisztusban, aki tizennégy évvel ezelőtt (ha testben-é, nem tudom; ha testen kívül-é, nem tudom; az Isten tudja) elragadtatott a harmadik égig... a Paradicsomba, és hallott kimondhatatlan beszédeket, amelyeket nem szabad embernek kibeszélnie."

A druida vallás Mog Ruithról, West Munster papjáról megjegyzi, a nevezetes ember képes volt az ellenséges haderő fölött madárnak öltözve, észrevétlenül kémrepülést végezni. Joggal gyanakodhatunk ebben az esetben asztrális kirándulásra.

Egy Wesermann nevű német üzletember 1808-ban rádöbbent, fel tud bukkanni barátai álmában. Számos érdekes kísérletet végzett így, például négy ízben tetszése szerint irányította barátai álomképeit.

Az ötödik kísérlete azonban igencsak meghökkentőnek bizonyult. Egyik éjszaka, tizenegy órakor N. hadnagynak egy öt éve halott hölgyről kellett volna „álmodnia". A hadnagy azonban nem aludt, a franciák elleni hadjárat részleteit taglalta egyik bajtársával. Miközben így társalogtak, a kérdéses időpontban kinyílt az ajtó, és bejött rajta a hölgy, födetlen fővel, fehér ruhában, fekete zsebkendővel a kezében. Hármat biccentett a hadnagy barátja felé, majd a tisztnek intett a fejével, halványan elmosolyodott, megfordult, és kiment az ajtón. A két férfi meglepetésében egy pillanatra megdermedt, aztán kirohant a folyosóra a nő után. Ő azonban eltűnt. A kapus őrszem pedig megesküdött rá, egy lélek nem sok, annyit sem engedett be aznap este - idézi Edmund Gurney ***Phantasms ofthe Living*** (Az élet illúziói) című, Londonban, 1886-ban kiadott tanulmányban.

Az asztrálutazásokról az első, tudományosan értékelhető feljegyzést a tizenkilencedik század végén készítette a francia tudós, Hector Durville. Olyan kísérleti alanyra talált, aki képes volt szándékával egyezően bármikor elhagyni a testét. Az illető, amikor éppen a testén kívül tartózkodott, kopogó hangjeleket adott a szoba túlsó sarkában álló asztalon, elmosódó árnyalakként jelent meg a fényképlemezek ábráin, és ragyogóbbá tette a kalcium-szulfid ernyők fényét.

Blavatsky asszony, illetve H. P. B., ahogy köreiben ismerték, 1875-ben alapította a Teozófusok Társaságát New Yorkban. A hölgy közel negyven évig utazgatott a Távol-Keleten, sokat tanult az ottani mesterektől. A társasága állította először, nem pusztán fizikai testünk működésének termékei vagyunk, hanem legalább hét testből állunk úgy, mintha hét réteg ruhába burkolóznánk. A Teozófusok Társaságának hatalmas érdemei vannak az asztrálutazás és a keleti filozófiák számtalan egyéb vetületének elterjesztésében.

A huszadik század folyamán a testen kívüli utazás témája rendkívül népszerűvé vált. Míg az első világháború letarolta csaknem egész Európát, két férfi békésen kísérletezgetett az asztrális kivetítéssel. Egyikük Hugh Callaway, mérnök és teozófus, könyve, az ***Astral Projection*** (Asztrális projekció) máig a legolvasmányosabb a témában. Ez a munka, melyet Olivér Fox írói álnéven adott ki, röviddel a második világháború előtt jelent meg, és nagyrészt azon a két terjedelmes cikken alapszik, melyet 1920-ban az ***Occult Review*** (Okkult Híradó) számára írt. A másik férfi a La Manche csatorna túlsó oldalán élt. Ő volt az a Marcel Louis Forhan nevű francia misztikus, aki Yram álnéven írta a ***Le Médecin de l'Ame*** (A lélek gyógyítása)

című könyvét, mely Angliában ***Practical Astral Projection*** (Az asztrális kivetítés gyakorlata) címmel jelent meg.

Egy évtizeddel később Sylvan Muldoon kísérletezett a testen kívüli utazással az Egyesült Államokban. ***The Projection of the Astral Body,*** magyarul ***Az asztráltest kivetítése*** című első könyve, melyet Hereward Carringtonnal közösen alkotott, 1929-ben jelent meg. Olivér Foxtól és Yramtól eltérően, akik nyilvánvalóan úgy vélték, csakis bizonyos emberek képesek az asztrálutazásra, Sylvan Muldoon meg volt győződve róla, hogy ez mindenkinek sikerülhet. Ezért a testüket önkéntelenül elhagyó és szerencsésen visszatérő emberek eseteit gyűjtötte.

A hatvanas években Sylvan Muldoon munkáját dr. Róbert Crookall, a nyugalmazott geológus fejlesztette tovább. Ő is számtalan, az asztrálutazással kapcsolatos beszámolót szedett össze és elemzett gondosan. Tíz éven belül hétszázötven különböző esetleírásra tett szert. Első könyvét ebben a témakörben 1960-ban adta ki ***The Study and Practice of Astral Projection*** (Az asztrálprojekció elmélete és gyakorlata) címmel.

Dr. Crookall minden egyes esetet gondosan kiértékelt, olyan közös tényezők után kutatva, melyek segítenek érthetőbbé tenni a jelenséget. Hosszas vizsgálódásai alapján arra a következtetésre jutott, hogy valamennyi általa leírt esetre érvényes a következő hat jellegzetesség:

1. A vizsgált alanyok úgy érzékelik, a fejük tetején hagyják el a testüket.

2. Abban a pillanatban, amikor az asztrális és fizikai testük elválik egymástól, egy másodpercre elvesztik az eszméletüket.

3. Az asztráltest a fizikai test fölött lebeg, mielőtt útnak indul.

4. Az asztráltest akkor is a fizikai test fölött időz, amikor visszatér.

5. A vizsgált személyek egy másodpercnyi időtartamra asztráltestük visszatérésekor is az eszméletüket vesztik.

6. Amennyiben az asztráltest túl gyorsan tér vissza, a test vonaglik és rángatózik.

Dr. Crookall előtt szinte senki nem kutatta elmélyülten, tudományos módszerességgel a testen kívüli élményeket. Mihelyt azonban hozzáférhetővé váltak az eredményei, tudósok sokasága kezdte tanulmányozni a jelenséget. Vizsgálódásaik során arra a felfedezésre jutottak, hogy a testen kívüli élmény sokkal általánosabb jelenség lehet, mint azt addig gondolták.

Dr. Crookall után Celia Green, a Pszichofizikai Kutatóintézet munkatársa további eseteket gyűjtött. Mintavételét, amely mindeddig a legalaposabb felmérés ebben a tárgykörben, a helyi sajtóban, újsághirdetések segítségével terjesztette ki a társadalom valamennyi rétegére. (Celia Green-. ***Out-of-Body Experiences.*** Testen kívüli élmények)

A világ népességének húsz százaléka legalább egy testen kívüli élményt megtapasztal az élete során - állítják a tudósok, noha országonként más és más részeredményeket kaptak. (D. Scott Rogo: ***Leaving the Body- A Complete Guide to Astral Projection.*** Testelhagyás - Az asztrális kivetítés kézikönyve) Az egyetemi hallgatók lényegesen gyakrabban hagyják el a testüket, mint a többi embertársunk. Celia Green 1968-as kutatá-

sai bebizonyították, hogy az Oxfordi Egyetem alsóbb éveseinek harmincnégy százaléka legalább egyszer kiszállt már a testéből. Egy szélesebb, 1975-ös felmérés során a diákok huszonöt százalékának volt testen kívüli élménye, míg ugyanezt a teljes népességnek mindössze tizennégy százaléka mondhatta el magáról. Hogy tovább bonyolítsam a dolgot, amikor egy amerikai magazin megkérdezte olvasóit, jártak-e már asztrálutazáson, az 1500 válaszból 700, vagyis 46,6 százalék mondott igent. 0- H. Brennan: ***The Astral Projection Workbook.*** Az asztrális kivetítés gyakorlata)

Az Amerikai Pszichiátriai Egyesület 1980. évi tisztújító közgyűlésén a Topeka VA Medical Center munkatársa, dr. Stewart Twemlow előadást tartott kutatásának eredményeiről. Az asztrálutazók nyolcvanöt százaléka élvezetesnek, több mint a fele határozottan vidámnak találta az eseményt. „A vizsgált alanyok negyvenhárom százaléka szerint ez volt a legcsodálatosabb, ami életében történt vele..." tudósította kollégáit dr. Twemlow (Rogo: ***Testelhagyás).*** Nem csoda, ha döntő többségük utazni kívánt újra. Az énekesnő, Kate Bush egyszer sárkányröptetéshez hasonlította az élményt, amikor lazán a testéhez pányvázva, szabadon lebeg a lélek. (Jenny Randles-Peter Hough: ***The Afterlife - An Investigation into the Mysteries of Life and Death.*** A túlvilág - Élet és halál titkai) Valamennyi diákom egyetértett találó hasonlatával.

Manapság sok parapszichológus fedezi fel magának a távolbalátás jelenségét, amely az asztrálutazás egyik formája. A távolbalátás alkalmával a vizsgált személyt arra kérik, írjon le távoli tájakat, tárgyakat és olyan eseményeket, amelyek egy meghatározott helyszínen történnek, akár több ezer mérföldnyi távolságban.

Nagy reményekre jogosít a tudósok fokozódó érdeklődése is. Dr. Eugene E. Bemard professzor, az Észak-Carolina Állami Egyetem tanára szerint rendkívül valószínűtlen, hogy ilyen sok, lélektanilag tökéletesen egészségesnek tekinthető ember hallucináljon. „Még rengeteg dolgot nem tudunk az agyról és adottságairól. Fogalmam sincs mennyi időbe telik, de az asztrális kivetítés teóriája egyszer majd bizonyított és ellenőrizhető tény lesz." (Brad Steiger: ***Astral Projection.*** Asztrális kivetítés)

Tömérdek személyes beszámolót ismerünk a test elhagyásáról. Az egyik közismert példát ***A tizennegyedik eset*** címen elsőként Edmund Gurney írja le magával ragadó könyvében, ***Az élet fantazmagóriáiban. A*** könyv hétszáz pszichikus élményt beszél el, többek között Mr. S. H. Beard 1881. novemberi sikeres asztrálutazásának történetét menyasszonya hálószobájába.

„1881 novemberében egy bizonyos vasárnap estén, miközben az emberi akarat hatalmas erejéről olvasgattam, létezésem minden erejével elhatároztam, lélekben ott leszek a Hogarth Road 22. számú ház utcai hálószobájában, Kensingtonban." A szobát menyasszonya, L. S. Verity kisasszony lakta, tizenegy éves kishúgával.

Beard úr hárommérföldnyire lakott menyasszonyától, akit nem avatott be tervébe. Következő csütörtökön, találkozásuk alkalmával Verity kisasszony azonnal elújságolta neki, menynyire megrémült vasárnap, amikor az ágya mellett meglátta őt. Még sikoltott is, amint megindult feléje. A sikolyok felébresztették a kishúgát, aki emiatt szintén tanúja lett a jelenésnek.

Mr. Beard szerfelett elégedett volt az eredménnyel, és további két alkalommal látogatott el a menyasszonyához. Következőképpen próbálta megmagyarázni, miként sikerült elhagynia testét. „Amellett, hogy akaraterőmet nagyon határozottan megfeszítettem, olyan erőt is kifejtettem, amelynek a leírására nem találok szavakat. Éreztem, titokzatos erő keríti hatalmába a testemet, és az a távoli benyomásom támadt, mintha egy számomra eladdig ismeretlen hatalmat gyakorolnék, amelyet azóta, bizonyos alkalmakkor, tetszésem szerint is mozgásba hozhatok."

Emrranuel Swedenborgról (1689-1772) szól a következő történet. Göteborgban, 1759. július 17-én éppen estélyen vett részt, amikor Stockholmban, háromszáz mérföldnyire a mulatság helyszínétől pusztító tűzvész tört ki. Délután hat órakor Swedenborg hirtelen elsápadt, és a tűzről kezdett beszélni. Miközben zaklatottan kószált a házban és a kertben, minduntalan arról mesélt a vendégeknek, hol csaptak fel a lángok, és merre terjed a tűz. Beszámolt barátja otthonának pusztulásáról, és tudta, a sajátja is veszélybe került. Este nyolckor Swedenborg kiment a szabad ég alá, és felkiáltott: „Istennek legyen hála, eloltották a tüzet háromajtónyira a házamtól!" Másnap Swedenborgot hívatta a kormányzó, akit ismételten tájékoztatott a csapásról. A göteborgiak nagyon aggódtak az eset miatt, hiszen rokonaik, barátaik éltek Stockholmban, némelyiküknek ingatlanja is volt a városban. Mindez két nappal a stockholmi hírnökök érkezése előtt történt, akik azután megerősítették Swedenborg tudósításának minden részletét. Swedenborg asztrálteste ugyanis ott termett, ahová csak küldte, akár az angyalok birodalmában is. Itt szerzett tapasztalatairól azután részletesen be is számolt ***Heaven and Hell*** (Menny és pokol) című művében, amelyet először 1976-ban fordítottak angolra.

Emest Hemingway 1918-ban, tizenkilenc évesen katonai szolgálatát töltötte Olaszországban. Éppen csokoládéval kínálta az olasz bajtársakat, amikor súlyosan megsebesült a lábán, és akaratlan testen kívüli élményben volt része. „Azt éreztem, mintha a lelkem vagy valami hasonló, elhagyná a testemet, valahogy úgy, ahogyan egy selyem zsebkendőt húzunk ki a zsebünkből a csücskénél fogva" - emlékezett. (Susy Smith: ***Out-of-Body Experiences for the Milliom.*** Testen kívüli élmény mindenkinek) Ennek az élménynek jó hasznát vette a ***Búcsú a fegyverektől*** című regényében, amelynek hőse, Frederick Henry hasonló élményt él át.

Minden idők leghíresebb asztrálutazója Edgár Cayce volt. Szokásában állt, hogy akár több ezer mérföldnyi távolságra élő betegei pontos diagnózisának érdekében transzba essen. Ebben az állapotban testfunkciói nagyon lelassultak, szinte halálközeli kómába került. Ilyenkor azután az, amit ő a nemesebb testének nevezett, páciensei tudattalanjában tett látogatást, ugyanis így állapította meg, mi a bajuk.

Érdekességként jegyzem meg, Edgár Cayce, a híres látnók, soha, senkinek nem engedte meg azt, hogy transzállapota idején a teste fölött bármit is átemeljen. Attól tartott, merő vigyázatlanságból megrongálhatnák vagy eltéphetnék a nemes (asztrális) testét a fizikai testével összekapcsoló láthatatlan zsinórt, amit általában ***ezüstszálnak*** neveznek. (Sylvia Fraser: ***The Quest for the Fourth Monkey.*** A negyedik majom nyomában)

Az asztrálutazás képességének fejlesztése számtalan tekintetben szerfölött hasznos lehet a számodra. Megtudhatod, mit tartanak rólad az emberek. Választ kaphatsz a legvakmerőbb kérdéseidre. Felkeresheted a barátaidat, a szeretteidet, láthatod, miként boldogulnak. Beutazhatod az egész világot, sőt mi

több, a világegyetemet az otthonod biztonságából. Ide-oda cikázhatsz az időben. Ha asztrálutazói képességeid birtokában tetszés szerint útra kelhetsz, sosem unatkozol többé!

Az asztrálutazás legnagyobb eredménye sokak számára az a bizonyosság, miszerint a szellem a test nélkül is létezik, más szavakkal: a halál nem az élet vége. Ennek a tételnek a jóvoltából emberek ezrei szabadultak meg a halálfélelemtől. A halál pillanatában, a tudósok bizonysága szerint, a test két, két és fél unciányi súlyt veszít (ez körülbelül öt dekagrammnak felel meg), és a fej tájékáról fátyolszerű pára száll fel. Meglehet, ez nem más, mint az asztráltest vagy a lélek, amely végső, testen kívüli útjára indul.

Szinte minden asztrálutazó, lett légyen az útja szándékos vagy akaratán kívüli, újra és újra fel szeretne kerekedni.

Szerencsénkre ezt a képességet bárki elsajátíthatja. A tanulás leginkább arra hasonlít, ahogyan autót vezetni tanul az ember. Van, akinek ez teljesen természetes tevékenység, alig néhány lecke után biztonságosan oda mehet, ahová akar. Másoknak ez hosszabb időbe telik, de végül éppoly jól vezetnek, mint a jó tanulók. Vannak, bár nem sokan, akiknek mindez évekbe telik. Talán idegesek, félénkek, vagy rossz oktatót fogtak ki. De végül nekik is sikerül.

Megtanulsz utazni - ezt saját oktatói tapasztalatomból tudom. A tanítványaim külsejéről képtelen vagyok megállapítani, kinek megy könnyen, kinek nehezen, de ha eljön az ideje, mind tudják, hogyan hagyják el a testüket.

Könyvemben jó néhány különféle módszert találsz az asztrálutazásra. Nincs egyetlen üdvözítő út, amelyen mindenki egyformán járhatna, de remélem, közülük egy, talán több is, beválik majd.

Az a legjobb, ha még a gyakorlatok előtt elolvasod a könyvet. Ezután tanulmányozd végig újra szép lassan, és végezd el egymás után a feladatokat még akkor is, ha az elsők közül néhány túlontúl könnyűnek tűnik! Nem ajánlom, hogy összevissza, előre-hátra ugrálj a fejezetek között kísérletezgetve, különösen ne tedd ezt a kilencedik esetében! A könyv gyakorlatai az általam megadott sorrendben biztosan meghozzák az eredményt. Kicsit talán több időbe telik így, de meglátod, megéri a fáradságot!

1

Az asztrálutazás előfeltételei

Két testünk van: a fizikai test, amely fejlődik, öregszik, végül meghal, valamint az asztráltest, amely a fizikai test „dublőre". E kettősségen alapul az asztrálutazás. Az asztráltest esetenként leválik a fizikai testről, s az ember öntudatával felruházva eltávozik. Amikor ez történik, az asztráltestében élő ember képes higgadtan, távolról szemlélni fizikai testét, amielyet éppen elhagyott.

Több haszna is van, ha szellemi utazásra képes az ember. Más szemmel látja a világot! Az asztráltestből nézve minden tisztább, világosabb, ragyogóbb. Ám, ami sokkal fontosabb: amint megtapasztalod tudatod független létezését, megérted majd, hogy a lelked tovább él, bármi történjék is ezzel a testtel. A halál nem a végső állomás, ellenkezőleg, egy sokkal nagyszerűbb kaland kezdetét jelenti.

Diákjaim többsége viszonylag könnyen elsajátította az asztrálutazást, csak néhányan küszködtek nehézségekkel. A gátoltságuknak minden esetben alapos oka volt.

A kudarcért leggyakrabban a félelem hibáztatható. Valamennyien átéltük már, tudjuk, milyen bénító lehet. Évekkel ezelőtt egy hídugró csoport tagja voltam. Valamennyien lelkesen készülődtünk. Akinek már volt része benne, állandóan azt

hajtogatta, milyen nagyszerű érzés. Amikor azonban fent álltunk a hídon, és lenéztünk a mélyben hömpölygő folyóra, biztosan tudom, egy kicsit mindnyájan megriadtunk. Talán mulatságos, de a legidegesebbek jelentkeztek elsőnek: túl akartak „esni" rajta. Sosem felejtem el, mit éreztem a gyomromban közvetlenül az ugrás előtt.

Húszan voltunk. Végül tizenkilencen ugrottunk. Az utolsó, harmincas éveiben járó férfi rendkívül magabiztos volt a híd felé menet. Fel is tűnt, amikor hirtelen elhallgatott. Megengedte, hogy felerősítsék rá a kötelet, majd feszülten hallgatta az oktató szavait. Néhányan biztatóan kurjongattunk felé. Már úgy látszott, leugrik, de megingott, és mintha támaszt keresne, előrenyújtotta a kezét. A vezető mondott neki valamit, ekkor újra úgy festett, elrúgja magát. Ezúttal csöndben maradtunk, némán azt kívántuk neki, járjon sikerrel. Nem így történt. Körülbelül öt perc múlva kioldották a köteleit. Szégyenlősen csatlakozott hozzánk, és elmentünk uzsonnázni.

Körülültük, beszámoltunk az élményeinkről, elmeséltük, hogyan sikerült legyűrni a félelmünket. Hallgatott minket, és azt ígérte, nem adja fel, ugrani fog. Visszakísértük a hídra, ám ezúttal sem bírta rászánni magát.

Jó néhány diákom viselkedett hasonlóképpen, amikor elérkezett az asztrálutazás ideje. Meg akarták tenni a végső lépést, de félelmeik visszatartották őket. Csoportjaimban megkísérlünk előre elképzelni minden lehetséges problémát, sorra vesszük a legfontosabb félelmeket, és feloldjuk őket.

A legáltalánosabb aggály, hogy nem tudsz majd visszatérni a fizikai testbe az asztrálutazásod végeztével. Még soha, egyetlen alkalommal sem írtak le ilyen esetet. Sőt általában éppen az ellenkezője történik! Asztrális csavargás közben gyakran előfordul, hogy váratlanul visszahúz a tested, pedig még nem is gondoltál a visszatérésre.

Az ember, amíg nem ismeri a módszereket, természetesen az út közben bekövetkező haláltól retteg leginkább. A testen kívüli utazások alkalmával hosszú, látszólag rugalmas szállal kapcsolódunk a fizikai testünkhöz. Ha ezt eltépnék, természetesen meghalnánk, de ismétlem, egyetlen ilyen esetet sem írtak le soha. A szálat más ember nem láthatja, tehát el sem lehet vágni, és nem is szakad el, ha beleakad valamibe vagy durva felülethez súrlódik.

Néhányan attól tartanak, elhagyott fizikai testüket esetleg más lény foglalja el, míg ők oda vannak. Nem mondom, rémfilmnek remek téma lenne, de erről sem számoltak be még soha. Az asztráltest ugyanis a veszély legkisebb jelére azonnal visszatér.

Mások attól félnek, megáll a szívük, esetleg elfelejtenek lélegezni az asztrálutazás alatt. Nem így van. A test valamennyi nem tudatosan vezérelt feladatát ellátja ez idő alatt. Hőmérséklete enyhén csökken, mondják, ha valakinek testen kívüli élményben van része, de ez minden.

A test elhagyásáról, az asztrálutazásról írtam ezt a könyvet; az egész folyamat tökéletesen biztonságos, egyetlen beszámoló sem szól arról, hogy valaki ne tért volna vissza róla.

Hasonlóképpen, amennyiben testedet veszedelem fenyegetné utazásod alatt, asztrállényed az első pillanatban visszajönne. Annak sincs esélye, hogy leégett házad fogadjon ilyenkor. Fizikai tested ugyanis a veszély legcsekélyebb jelére hazatérésre bírja asztrális önmagadat.

Hatalmasat dörrent az utcán egy autó kipufogója, amikor néhány évvel ezelőtt éppen asztrálutazáson jártam. A zaj erős

volt és hirtelen jött, a pillanat törtrésze alatt visszatértem a testembe. Megvallom, megijedtem, és néhány perc kellett is hozzá, amíg újra lecsillapodtam. Ennek ellenére jó tudni, milyen haladéktalanul gyors a visszaút. Bebizonyosodott, ha kellemetlen esemény történik, azonnal ott vagyok, és uralom a helyzetet. Veled is így lesz.

Néhány éve, egy vasárnap reggel a feleségem költögetni próbált. Nem válaszoltam, minthogy asztrálutazáson jártam éppen. Ő tudta, miről van szó, és kiment egy kis időre. Valamivel később már az első érintésére könnyedén felébredtem, akkorra a testemben voltam megint.

Mi történik akkor, ha egy idegen sétál be a hálószobámba, és a feleségemhez hasonlóan cibálni kezd? Az asztráltestem abban a pillanatban visszatér a lehetséges vészhelyzet hatására. A testem - milyen érdekes! - különbséget tud tenni a gyengéd, ismerős és a veszélyes érintés között. Ez bizonyítja, hogy öntudatunk néhány részecskéjét hátrahagyjuk, míg utazunk.

Következésképpen, fizikai tested védve van asztrálutazás közben. Felettes tudatod elröpül ugyan, ám egy része veled marad, hogy vigyázzon rád.

Utolsónak hagytam azt a félelmet, hogy éned kellemetlen dolgokat tapasztal, kellemetlen entitásokkal találkozik asztrális barangolásaid alkalmával. Ez bizony megeshet, de ha így adódna, csak kívánnod kell, és fizikai testedben leszel újra. Az asztrális létsík tehát sokkal biztonságosabb a valódi világnál, mert azonnal elmenekülhetsz a kínos helyzetekből.

Látod, az aggályok alaptalanok, vagyis nem különböznek az ember mindennapos szorongásaitól. Bármennyire indokolatlanok azonban, ha akár egyetlen is megpróbáltatást jelent

közülük, megakadályozhatja az utazásodat, tehát le kell győznöd a félelmet.

Nehezen hihető, hogy ugyanabban a testben két „ember" rejtőzik, azaz a fizikai mellett asztráltestünk is van. Mégis, mindennapi szóhasználatunkban magától értetődőnek vesszük ezt. Amikor így kezdjük a mondatot: Én -, a bennünk lakó lélekről, szellemről beszélünk. Ha azt mondjuk: az enyém -, a testre gondolunk, átmeneti otthonunkra egy emberi élet hosszáig. Ezért azt mondjuk: érzek, szeretek, és - kezem, testem.

A hinduk négyezer éves szent könyve, a ***Rig Véda*** szerint olyanok vagyunk, mint a fogat és a hajtója. A fogat a testet, míg a hajtó az ént, a szellemet, az egyetemes életerőt jelképezi.

Annak a kettősségnek a felismerése, hogy testünk és szellemünk van, bizonyos emberek számára megkönnyíti a sikeres asztrálutazást.

Fejlődéslélektani csoportjaim tagjai azzal álltak elő, hogy látják partnerük auráját alvás közben. Tévedés, ez egyáltalán nem az aura, még ha megtévesztésig hasonlít is hozzá. Amit felfedeztek, nem más, mint az asztrális hasonmás, amely alvás közben valamicskét elhagyja a testet (2. ábra). Élénk álomtevékenység állapotában az asztráltest gyakran teljesen kilép a testből, és húsz-huszonöt centiméterrel fölötte lebeg.

Más tényezők is megakadályozhatják az asztrálutazásodat. Közülük egyik a tele has. Étkezz könnyedén aznap, amikor útra indulsz. Ha teletömöd magad ennivalóval, testednek valamennyi energiájára szüksége lesz az emésztéshez és a kiválasztáshoz. Ezeken a napokon inkább aludni kell, nem utazni.

A nyugati világban majdnem mindenki túl sokat eszik, tehát szinte szívességet teszel a testednek, ha az asztrálutazás

2. ábra. Az asztráltest álomtevékenység közben a fizikai test fölött lebeg

napjain koplalsz egy kicsit. Nem vagyok vegetáriánus, de úgy érzem, nekik sokkal egyszerűbben megy az utazás, mint a húsevőknek. Ezért azokon a napokon, amikor készülődöm, egyáltalán nem eszem húst, legfeljebb egy kis csirkét, esetleg halat, de mindenképpen megtartóztatom magam a vörös húsoktól. Ugyancsak nem veszek magamhoz zsíros ételt, ha lehetséges.

A könnyű testmozgás rendkívül jótékony hatású ilyenkor. Mielőtt elhagyom a testem, általában sétálok egyet. Ennek több haszna is van: elszakadok a telefontól, a televíziótól - azoktól a hatásoktól, amelyek lekötik a figyelmemet. Csak az eljövendő asztrálutazásra, úti célomra gondolok. Amint hazaérek, készen állok a kivetülésre abban a kellemes, erényes tudatállapotban, melyet a fizikai egészségem javára végzett elfoglaltság keltett.

Az asztrálutazásra szánt napon tilos alkoholt, kábítószert

fogyasztani! Mindkettő szörnyen megnehezíti az utazást. Ismertem embereket, akik nagy adag marihuána elfogyasztása után önkéntelen asztrális úton találták magukat, de nem sok örömük telt benne, mert elvesztették uralmukat az élmény felett. Egyikőjük három vagy négy órán át egyvégtében ki-be csapongott a testéből.

Régebben megittam egy pohár bort az indulás előtt egy-két órával, de ma már nem teszem. Asztrálutazás közben légy te is tökéletes ura az érzékeidnek - ilyenkor még csekély mennyiségű alkohol is megváltoztatja a reakcióidat. Harminc-évnyi asztrálutazói múltam kellemetlen élményei akkor értek, amikor előzőleg alkoholt fogyasztottam.

Még a cigaretta és a kávé is hatással van a képességeidre. Ezért legalább három órával a tested elhagyása előtt már ne igyál kávét, és ne dohányozz.

Meg se próbálja az utazást az, akinek szívpanaszai vannak, netán súlyos beteg! A beteg emberrel gyakran megesik, hogy spontán asztrális útra indul. Biztosan hallottál beszámolókat olyan halálközeli élményekről, amelyekben az emberek alagúton át rohantak a fény felé. Ezek valójában asztrálutazások emlékei, hiszen visszanézve gyakran ágyon vagy műtőasztalon fekve látták magukat.

Arra is van bizonyíték, hogy súlyos beteg emberek könnyebben hagyják el a testüket, mint a tökéletesen egészségesek. Sylvan Muldoon, három kitűnő, asztrálutazásokról szóló könyv szerzője jegyezte le az elsőt, amikor még az ágyából sem bírt felkelni, annyira rosszul volt, és nem lehetett biztos abban sem, hogy megéri a másnapot! Akármennyire gyengélkedett azonban, sok kísérletben vett részt, hogy bebizonyítsa a könyvében leírt tényeket.

Egy gyógyíthatatlan betege kivételes asztrálutazói képességéről a bajor Ringberg Klinika rákspecialistája, dr. Josef Issels számolt be. Az idős hölgy azzal fogadta egyik reggel, hogy el tudja hagyni a testét. „Bebizonyítom magának" - mondta. „Itt ^s most." Rövid szünetet tartott, majd újra megszólalt: „Doktor, menjen be a 12. szobába, ahol egy asszony levelet ír a férjének. Most ért az első lap aljára. Láttam." Ezután rendre elsorolta, mit „látott" még. Dr. Issels berohant a 12. szobába a folyosó végén, és meggyőződött róla, hogy a hölgy szóról szóra igazat mondott. Mire azonban visszaért hozzá, hogy részletesen kikérdezze a képességéről, már halott volt.

Eddig azt részleteztük, mit ne tegyél, vannak viszont olyan tevékenységek, amelyeket feltétlenül el kell végezni asztrálutazás előtt.

Akarni kell. Ez a vágy legyen nagyon erős, hiszen amire sokat gondolunk, magunkhoz vonjuk. Ha úgy gondolod, jó mulatság lenne egyszer asztrálutazásra indulni, de nem él benr\ed valódi eltökéltség, sosem sikerülhet.

Fenn kell tartani a bizakodó remény lelkiállapotát. Légy laza, n_e félj semmitől, készülj fel a tapasztalatszerzésre.

Sok ember képtelen a lazításra. Szerezz be egy kis biofeedback-masinát, ha te is így vagy ezzel. Ez a galvánosság elvén működik, és módfelett hatékonyan segíti a lazítást. Relaxációs kazettákhoz szintén könnyen hozzájuthatsz. Ülj csendben, lehunyt szemmel, hallgasd a kazettát - meglátod, milyen jót t^sz. A tökéletes lazítás képességének birtokában a testet is sokkal könnyebb elhagyni.

Nem vonhatja el a figyelmed semmi, bizonyosodj meg róla, hogy nem zavarnak meg. Például húzd ki a telefont, várd meg, míg a családod tagjai ágyba bújnak.

Öltözz fel jól, de ne túl melegen. A szoba legalább 20 °C-os legyen.

A szoros ruha nem jó. Sokan meztelenül utaznak. Ez nem jelenti azt, hogy útközben csupaszon látnak mások. Amennyiben zavar ez a lehetőség, elég, ha ruhába képzeled magad, és azonnal úgy is lesz.

Átmenetileg felejtsd el kellemetlen gondjaidat, terhes kötelességeidet. Nekem a relaxációs folyamat önműködően meghozza ezt. Meglehet, te más módon szabadulsz meg gondjaidtól. Ismerek egy hölgyet, aki becsomagolja a gondjait, majd a csomagokat berakja egy képzeletbeli szemétládába. Azon ritka alkalmakkor, amikor nem jár szerencsével, szemétlerakó helyre viszi. Egyik tanítványom erőteljes fallabdamecscset játszik utazás előtt, így enged szabad folyást az érzéseinek. Mindegy, hogyan csinálod, csak tedd félre őket az utazás végéig!

Tudnod kell, hová készülsz. A hétköznapi életben is ritkán fordul elő, hogy beugrunk a kocsinkba, és fogalmunk sincs, merre induljunk, csak nekivágunk. Eldöntjük, a piacra, az iskolába vagy a barátunkhoz akarunk-e menni, és amint eldöntöttük, indulhatunk, mert megvan a cél.

így van ez az asztrálutazásnál is. Sőt talán egyszerűbb, mert ha már megszabadultunk a fizikai testünktől, elég, ha egyszerűen meghatározzuk a végállomást, és ott is vagyunk, íincs jelzőlámpa, csúcsforgalom, terelőút, nem késleltet semmi!

Ugye látod, mennyire egyszerű mindez. A legtöbb asztráltazó egészséges életet él, hogy nap mint nap útnak indulhason. Biztosan te is így teszel majd, mert az asztrális kalandosok jótéteményei és örömei által teljessé válik az életed.

2

Néhány alapvető fogalom

Az évek során rengeteg kérdést tettek fel nekem az éteri utazásról. Legtöbbjük téveszméken és félreértéseken alapult. Mielőtt útnak indulnánk tehát, jó lenne megérteni, mire is készülünk.

Asztrálutazásról akkor beszélünk, ha fizikai testünket hátrahagyva, asztráltestünkben járunk-kelünk.

Asztráltest

Az asztráltest a fizikai test másodpéldánya, de sokkal finomabb, ritkább és áttetszőbb annál. Asztrális vagy éteri hasonmásnak is szokás nevezni. Hereward Carrington szerint a szellemtest sűrűsége csupán egymilliomoda a fizikai testének. Mindenre kiterjedő kutatásai alapján az asztráltest súlyát egymásfél unciára, vagyis három-öt dekára becsülte.

Asztrálutazás alkalmával szellemtestünkben repülünk. Néha tudatában vagyunk ennek. Látjuk magunkat, ez az alakunk épp oly szilárdnak tűnik, mint a fizikai, azzal a különbséggel, hogy nem sajog, nem fáj - sohasem beteg. Ezért az utazás

egyesek számára valódi megkönnyebbülés forrása, ahol megszabadulnak a krónikus fájdalmaiktól.

Nem látja azonban mindenki az asztráltestét, ha fizikai burkát elhagyja. Úgy tűnik, különféle módon érzékeljük ezt az állapotot. Néhányan az űrben vágtázó tudatos részecskének érzik magukat. Azok az emberek, akik halálközeli élményt tapasztaltak, gyakran csavarognak ebben az alakban. Sok asztrálutazó tojás alakú gubó belsejében kel útra.

Asztráltested a két szemed közötti területről az aurádon át távozik. Testednek ezt a tájékát ***glabellának*** (szemöldökköz) hívják. Az asztráltest rendszerint a nyakszirteden át érkezik haza. Néhányan azt tapasztalták, hogy az asztráltest egyszerűen kiemelkedik a fizikai testből, és ugyanígy költözik vissza.

Az életünk végén asztráltestben hagyjuk el fizikai porhüvelyünket, amely néha apró energiafelhő alakjában emelkedik fel, amikor befejeződik az aktuális megtestesülés.

Az asztráltest ezüstszállal kapcsolódik a fizikai testhez.

Ezüstszál

Az ezüstszál fénypászma, amely a fizikai testünket köti össze az asztrális lényünkkel. Rendszerint a fizikai test homlokát kapcsolja össze asztrállényünk köldökével. Színe a fehértől a fényesig változik, elnevezése lehet kötél, fonal, lánc, füzér, zsinór, vezeték, szalag, érintkezés és mágneses szál. ***Egyiptom titkai*** című művében Paul Brunton „ezüstös fénycsíknak" nevezte. Ugyanitt később „titokzatos köldökzsinórként" emlegeti. Dr. A. S. Wiltse „pókhálófonálhoz" hasonlítja. Látnoki pályájának kezdetéről írt könyvében Vincent Turney ugyancsak

a pókháló képet használja, amikor így ír: „nagyon hasonló a pók fonalához. Lilásrózsaszínnel futtatott ezüst, nyúlik és összehúzódik, mint a gumiszál". Staveley Bulford, amint asztráltestében jócskán eltávolodott fizikai lényétől, úgy látta, „a fonal nagyon vékony fénysugár".

Az ezüstszál ruganyos, szinte a végtelenségig nyújtható. Mennél messzebbre utazik valaki a fizikai lényétől, annál vékonyabbá válik. Akik alaposan megvizsgálták, azt mondják, több, fonalszerűen egymásba fonódó pászma alkotja. Ezek az önálló fonatok két végükön szétnyílnak az erősebb rögzítés érdekében.

SoKan erőtől és élettől duzzadó kötélnek látták az ezüstszálat. Dr. Róbert Crookall egy fiatal afrikai benyomásait idézi, aki szerint kötele minden lüktetéskor „foszforeszkáló fényt" bocsátott ki.

Nem számol be minden asztrálutazó ezüstszálról, ugyanis csak akkor vehető észre, ha az indulás pillanatában néz vissza az ember. Ám aki már egyszer is látta, mindig visszatekint rá útjának kezdetén.

A másik lehetőség szerint az ezüstszál csak az összekapcsolódás képzetét kelti a két test között, és nem valóságos kötél. Ez megmagyarázná, miért látják egyesek, mások pedig miért nem.

William Gerhardi számára az ezüstszál utazásának bizonyítéka volt. „Honnan tudhatnám, hogy nem álmodom csak az egészet?" - kérdezte magától, és azonnal válaszolt: „Nézz az utánad nyúló fényes kötélre!" Máskor így tudósított érzéseiről: „Azon tűnődtem, meghalhatok-e észrevétlenül? De... megfordultam, és a halvány, vékony ezüstszál még mindig ott volt."

Sokan úgy gondolják, amikor az ezüstszál eltörik vagy

megszakad, meghal az ember. G. úr tanúja volt felesége halálának. A halál pillanatában - állította - energiapamacsokat látott, amelyek fokozatosan asztrális hasonmást formáltak, ami vízszintesen lebegett a felesége fizikai teste fölött. A kettőt „kötél" tartotta össze, amely „hirtelen elszakadt". Dr. Burgess, aki szintén jelen volt az eseménynél, úgy tudja, „G. úr egyáltalán nem járatos az okkult irodalomban", és „határozottan félre kell utasítanunk annak a lehetőségét, hogy hallucinációja lett volna".

Nagynénje halálakor Dr. R. B. Houtnak is hasonló élményben volt része. Először nem látott mást, csupán egy „homályos, ködszerű szubsztancia elmosódott körvonalait". A köd egyre sűrűsödött, ő pedig megdöbbenve tapasztalta egy határozott körvonal kirajzolódását. A köd emberi alakká formálódott, amely a test fölött vízszintesen néhány lábnyira terjedt ki. Amint ezt szemlélte, belső látásával a két testet összekötő ezüstös anyagot érzékelt. „Az első pillanatban tisztában voltam a jelentésével. Az »ezüstszál« összekötő kapocs a fizikai és a szellemi test között, ahogyan a köldökzsinór köti össze az anyát a magzatával." Dr. Hout így írt: „A kötél vastag volt, talán egy hüvelyk (két és fél centiméter) átmérőjű. Színe áttetsző, ezüstösen ragyogó. Élettelinek látszott, energiától remegett." Pulzáló fényt is látott áramlani benne. Az asztráltest minden lüktetéssel erősebb, a fizikai test gyengébb lett. Azután az ezüstös kötél szálai egyenként elpattantak, míg „az utolsó ezüstszál is elszakadt, és a szellemtest szabad lett".

Asztrális sík

Az asztrális sík a mi világegyetemünk megkettőződése. A legtöbb ember semmiféle számottevő különbséget nem lát a kettő között. Asztrálutazása során oda megy, ahová akar, azt teszi, amit akar. A szabadságnak azonban vannak bizonyos korlátai.

A legtöbben például képtelenek barátjukat felkeresve látható alakot ölteni. Persze akad, akinek ez is sikerül. Az ***Asztrális projekció*** szerzője, Olivér Fox egy barátnőjének, Elsienek a válaszát idézi, amikor beszámolt neki kísérleteiről. Elsie úgy érezte, az asztrálutazás gonosz, Istennek nem tetsző dolog. Olivér, aki tizenéves volt abban az időben, arra a meggyőződésre jutott, hogy a barátnőjének fogalma sincs az asztrálutazás lényegéről.

„Többek tudok, mint hinnéd" - válaszolt Elsie - „meglátogathatnálak téged az éjjel, ha akarnám".

Olivér kinevette, mire Elsie dühbe gurult. A fiú hazament. Még aznap éjszaka, az ágyában „hirtelen nagy, tojás alakú, kék-fehér fényben ragyogó felhőt pillantottam meg. A közepén ott volt Elsie hálóingben, kibontott hajjal. Az íróasztal mellett állt, végighúzta ujját a tetején, és bánatosan nézett rám".

Olivér a nevét kiáltotta, de a lány elillant. Másnap reggel Elsie, sikerétől megittasodva, részletes, eleven leírást adott Olivér hálószobájáról. Csak egyetlen dologban tévedett, gondolta ő. Elsie egy kiugró peremet vett észre az asztalon, ami szerinte nem volt ott. Amikor azonban hazaérve ezt is ellenőrizte, kiderült, kinek volt igaza. Ujjai érzékelték a nem túl szembeötlő szegélylécet.

Ez az élmény erősebben felkeltette Olivér Fox érdek-

lődését az asztrálutazás iránt. Néhány hónap múlva jól ráijesztett Elsie-re, amikor egyik szellemi barangolása során felkereste a hálószobájában, és megállt az ágya mellett. A lány azt hitte, valóban ott van, nagyon megrémült, amikor ébresztésére érkező édesanyja lépteit meghallotta. Amint kinyílt az ajtó, Olivér eltűnt.

Noha rendszerint lehetetlen alakot ölteni mások előtt, gyakran megérzik a jelenlétedet. Az állatok különösen érzékenyek az asztrálutazókra.

A testen kívüli élmény volt egy észak-carolinai, okkult kutatásokra létrejött alapítvány ***(Psychical Research Foundation, Durham)*** kutatási témája 1973-ban. Stuart Blue Harary két épület között projektálta magát kísérletképpen. Egy találóan Szellemnek nevezett macskakölyök, amely a kivetítés céljául megjelölt házban tartózkodott, minden alkalommal csalhatatlan biztonsággal érzékelte Harary asztráltestét. A macskakölyköt olyan készülék elé helyezték, amely minden mozdulatát rögzítette. Szellem különlegesen virgonc állat volt, állandóan ugrándozott és szaladgált, azokat az alkalmakat kivéve, amikor Harary asztrálisan meglátogatta. Ilyenkor mozdulatlanul, dermedt csöndben ült.

Dr. Róbert Morris egy lépéssel tovább haladt ezen az úton 1978-ban. Négy különféle állatot, egy versenyeztetésre használt egeret, egy hörcsögöt, egy kígyót és egy macskakölyköt zárt ketrecbe. Blue Harary, akit ekkor már Keith Hararyként ismertek, asztrálisan a kalitkákba vetítette magát, hogy lássa, érzékelik-e az állatok, és ha igen, miképpen. Az egér és a hörcsög egyáltalán nem reagált, de a kígyó rettenetes izgalomba jött. „Szó szerint támadni készült" - írta D. Scott Rogo, dr. Morris asszisztense. „Határozottan bele-belemart a levegőbe

vagy húsz másodpercen át - azon a húsz másodpercen át, amikor Keith feltehetően elhagyta a testét és a kígyó ketrecében tartózkodott." A kismacska ugyanúgy viselkedett, ahogy az előbbi kísérletben leírták. Nyugodtan, figyelmesen ült, egyetlen hang nélkül. A kísérletet négyszer egymás után ismételték meg, mindig azonos eredménnyel jártak.

Kellemetlen, ha az ember asztrális útja során meglátogatja a barátját, mégsem tud beszélgetni vele. Mégis megnyugtató azt látni, minden rendben van körülötte. Az asztrálutazás kiváló módszer arra, hogy megtudjuk, jól megy-e sora barátainknak szerte a világban.

Távolbalátás

A parapszichológusokat húsz-harminc éve komolyan foglalkoztatja ez a téma. A szakkifejezést az SRI International (régebben Stanfordi Kutatóintézet, Menlo Park, Kalifornia) kutatói adományozták a jelenségnek 1972-ben. A távolbalátás sok tekintetben hasonlít az asztrálutazáshoz. Amikor asztrálutazásra indulsz, elhagyod a tested, oda mehetsz, ahová tetszik. A távolbalátás alkalmával nem hagyod el a tested. Tudatod egy részét küldöd ki valahová, amely visszatérve beszámol arról, amit látott.

A kísérletek kezdeti szakaszában két ember dolgozott együtt. Az egyik, akit jeladónak neveztek, egy hatvan címet tartalmazó listáról találomra kiválasztott egy helyet, majd odament, és tizenöt percig ott maradt. Ez alatt az idő alatt a társa, aki a látó szerepét vállalta, figyelmét arra a helyre összpontosította, amelyikről úgy gondolta, ott tartózkodik a jel-

adó. A látót egy kérdező irányította, akinek szintén fogalma sem volt arról a helyről, ahol a jeladó időzött.

Ezek a kísérletek rendkívül eredményesen zárultak. A kutatók meglepetten tapasztalták, hogy akik sem érdeklődésük, sem élményeik révén nem kötődtek az okkult tudományokhoz, ugyanolyan sikeresnek bizonyultak, mint azok, akik évek óta kísérleteztek.

Tudat

Az asztrálutazás és a távolbalátás alkalmával tudatunkat eltávolítjuk fizikai testünktől, és tetszés szerint küldjük, ahová akarjuk. Ez nehéz, majdnem lehetetlen feladatnak látszik, pedig nem az.

Öntudatunk természete ugyanis elsősorban nem fizikai. Azt gondoljuk, a fejünkben lehet, pedig erre a mai napig nincs tényleges bizonyítékunk. Ezért asztrálutazáskor egyszerűen áthelyezzük az asztrális hasonmásunkba, és megyünk, ahová tetszik.

A tudatunk, csak azért, mert mi úgy tartjuk, még nincs okvetlenül az agyunkban. Akárhová áthelyezhetjük.

Álmaidban számtalanszor jártál már asztrálutazáson - ezt nevezzük önkéntelen vagy akaratlan utazásnak. A test elhagyásának ezt a módját a következő fejezetben tárgyaljuk, mielőtt rátérnék az akarat által vezérelt asztrálutazás témájára a negyedik fejezetben.

3

Az önkéntelen asztrál-utazás

A történelem számtalan feljegyzést tartalmaz olyan emberekről, akik önkéntelen asztrálutazáson vettek részt. Némelyek látszólag minden ok nélkül. P. J. Hitchcock úr ***Psychic Bedside Book*** (Könnyű olvasmány a lélekről) című okkult olvasókönyvében beszámol arról az esetről, amikor a fia felébredt, és felkelt az ágyából egyik éjszaka. Egy folyosón sétált éppen, amikor úgy érezte, valami nincs rendben. „Amikor visszanézett, felfedezte, hogy vékony fényszál vezet tőle a hálószobájáig. Természetesen megrettent, és sietősen követte a csíkot vissza a szobájába. Visszaérve ámulva látta, ott fekszik az ágyában, és jóízűen alszik. Nem emlékezett, hogyan sikerült visszajutnia a fizikai testébe." Ez az eset az alvás közbeni testen kívüli élmény, és bárkivel előfordulhat. Az a szokatlan benne, hogy a fiú asztrálutazás közben felébredt és megijedt.

Nellie Schlansker (Scotia, New York) teljesen éberen élt át egy akaratlan testen kívüli utazást. Éppen társaságban volt, amikor azt érezte, hogy „élő része" elhagyja a testét. Sikítani akart, de megszólalni sem bírt. Énje „másik fele" megállt tőle három méter távolságban, nézte egy ideig, majd visszaköltözött belé.

Az ilyen pillanatok szerencsére viszonylag ritkák. Inkább olyan esetekben fordulnak elő, ha valaki rendkívüli érzelmi stresszhelyzetet él át, illetve a végsőkig kimerült. Egyes emberek a nemi aktus csúcspontján hagyják el ekként a testüket, és Keleten bizonyos módszerek az orgazmus pillanatát használják fel a szándékos asztrálutazás megkezdésére.

A legtöbb önkéntelen asztrálutazás vagy álomban, vagy halálközeli élmény hatására történik velünk.

A halálközeli élmény

Az önkéntelen asztrálutazás leggyakoribb példája a halálközeli élmény. A baleset és a sokk, mondja Phoebe Payne „az altatáshoz hasonlóan, átmenetileg kiűzheti a hasonmást a fizikai testből". Carol Zaleski a görög, római, egyiptomi, közelkeleti mítoszokban és legendákban találkozott halálközeli élményekről szóló feljegyzésekkel. Egy 1981-ben végzett Gallup közvélemény-kutatás eredményei szerint kétmillió amerikai felnőtt érezte már, hogy a testén kívül időzött halálközeli helyzetben.

A halálközeli élményt megtapasztalt emberek közel kilenc százaléka ezen a módon hagyja el a testét. Az eset mindig közvetlenül a csaknem halált okozó pillanat után történik. Átmenet nélkül azt érzékelik, hogy fizikai testük mellett vagy fölött lebegnek, és tudatuk nem a valódi, hanem az asztráltestükben tanyázik.

Az emberek többsége határozottan kellemes, sőt felvillanyozó érzésnek tartja. Látják és hallják, ami a világban történik, ugyanakkor bámulatos szabadságérzet keríti hatalmába

őket testük nélkül. Műtét közben a beteg lebegve, érzelemmentesen figyelheti a sebészek ténykedését fizikai testén.

Egyes esetekben a testén kívül lévő ámber még arra is képes, hogy segítséget hívjon saját oltalmazására. Guiseppe Costa olasz mérnök is így menekült meg. Keményen dolgozott, vizsgára készült éppen, amikor a végsőkig kimerülten az ágyára rogyott. Égve maradt paraffinlámpáját álmában lerúgta. A lámpa pedig ahelyett, hogy kialudt volna, feketén gomolygó, savas gázfelhővel töltötte meg a szobát.

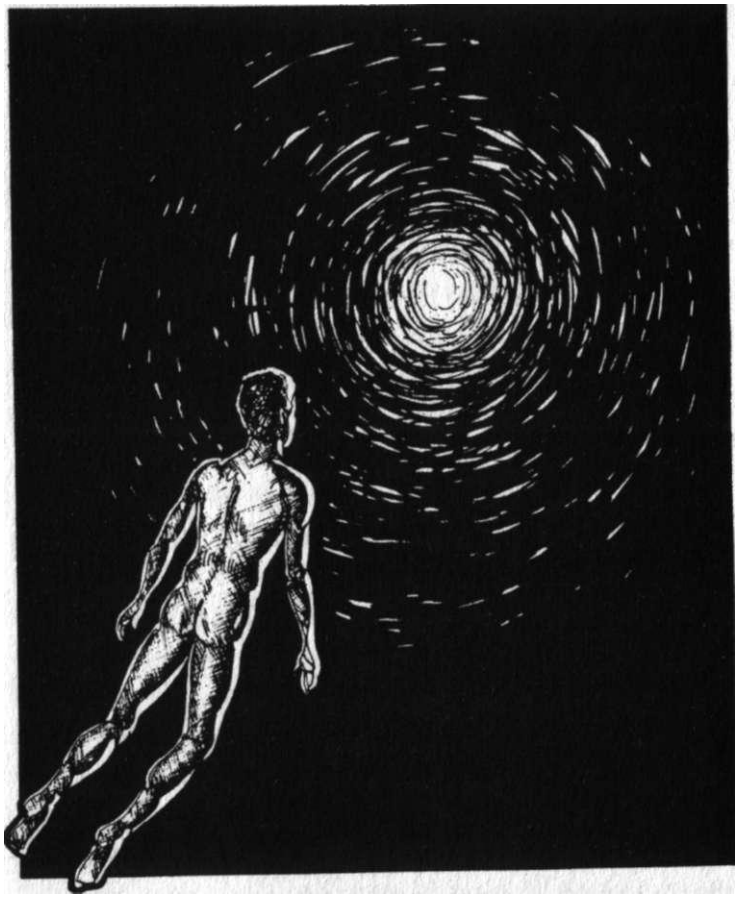
Guiseppének hirtelen testen kívüli élményben volt része - egyszerre csak a mennyezett alatt lebegett. Noha teljesen sötét volt a szobájában, látta a tárgyak „foszforeszkáló körvonalait". Még saját magát is ki tudta venni, amint ott hevert az ágyán „az erek és idegek hálózata vibrált, mint világító, élő atomraj" - ahogy mondotta.

Felszabadult és megkönnyebbült, mégis óriási aggodalom töltötte el, amikor nem bírta kinyitni az ablakot, hiszen fizikai testétől különvált asztrálteste erre képtelen volt.

Segítségre szorult, és ekkor eszébe jutott szomszéd szobában alvó édesanyja. Azonnal nála termett. Attól, hogy rá gondolt, édesanyja felébredt, és kinyitotta az ablakát. Azután kiment a hallba, benyitott Guiseppe szobájába, a füstön át kitapogatta a járást, és megérintette a fiát. Az érintésre Guiseppe asztrálteste visszatért, ő pedig felébredt, kiszáradt torokkal, lüktető halántékkal, zakatoló szívvel.

Ez volt Guiseppe első, de korántsem utolsó pszichikus kalandja. Élete végén, ***Di la della Vita*** (Az életen túl) című könyvében számolt be spirituális fejlődéséről.

A halálközeli élmények közös eleme az a sötét alagút, amelyen át ragyogó fény felé robog az ember (3. ábra).



3. ábra. Valamennyi halálközeli élményben közös az az érzés, hogy az ember egy alagúton át vakító fény felé száguld

Gyakran előfordul, hogy valósággal megsüketíti az átélőt a száguldás zaja a kürtőben. Megeshet az is, hogy egyáltalán nem kívánkozik visszatérni a fizikai testbe a halálközeli élmény után.

Egyik volt iskolatársnőm a következőképpen beszélte el autóbalesetét követő tapasztalatait. A szerencsétlenséget túlélte ugyan, de majdnem meghalt a műtőasztalon, mialatt a sebészek összerakták súlyosan sebesült testét.

„Pörögtem abban az aknában" - mesélte - „valósággal száguldottam, a fülemben éreztem a sebesség zúgását. A felé a bámulatos fény felé tartottam. Egyszerre gyönyörű kertben találtam magam, ahol minden azzal a természetfölötti fénnyel izzott. Észrevettem, hogy magam is ragyogok. Ezután emberek jöttek felém, mindenkit ismertem! Ott volt nagypapa, Bili bácsi... még Philt, az öcsémet is láttam, aki nyolcéves koromban halt meg. Olyan izgatottak voltak, hogy találkozunk, és én is boldognak éreztem magam. Mintha a gondolatainkkal beszélgetni is tudtunk volna. Mesés volt.

Azután odaért a fény. Nem tudom, mi lehetett, talán Isten. Beburkolt, körülölelt, mintha megértene és törődne velem, csodálatosan éreztem magam. Az egész életem lepergett előttem néhány másodperc alatt, majd elindultam visszafelé. ***Nem akarok visszamenni,*** gondoltam, de abban a pillanatban visszatértem a testembe. Én mondom neked, ez az élmény megváltoztatta az életemet. Az emberek szerint is más vagyok, és a balesetnek tulajdonítják, de nem az az oka. Láttam a túlsó oldalt. Azóta tudatosabban élem az életet."

Egykori osztálytársam tapasztalata jellegzetes. Sok hasonlót hallottam és olvastam életemben. A rengeteg azonos vonás ellenére mégsem foglalkoztak velük mindaddig, amíg a Virginiai Egyetem egyik fiatal diákjának kíváncsisága fel nem ébredt irántuk. Dr. Raymond A. Moodynak hívták, neki köszönhető, hogy a világ figyelme a halálközeli élmények jelensége felé fordult. Húszéves korában, egyik professzora elmesélte

neki egy ismerős pszichiáter, George Ritchie izgalmas történetét, aki belehalt ugyan kétoldali tüdőgyulladásába, de azután valahogy mégis életre kelt. George Ritchie éppen sorkatonai szolgálatát töltötte, amikor egy texasi katonai kórházban, 1943-ban holttá nyilvánították. Miután megállapították a halál beálltát, leterítették egy lepedővel, ám egy figyelmes kórtermi ügyeletes úgy látta, mintha megmozdult volna a keze. Az orvos másodszor is megnézte a testet, és azt mondta, kétségtelenül halott. Az ügyeletes ismételt tiltakozására azonban mégis adrenalint pumpált Ritchie szívébe. Erre azután mindenki legnagyobb meglepetésére a fiatal katona visszatért az életbe, és a háború után sikeres orvosi pályát futott be. A történetnek az a része azonban, amely dr. Moodyt a legjobban megragadta, Ritchie beszámolója volt a klinikai halál állapotában tapasztalt érzéseiről, útjáról az alagútban, találkozásáról a fény lényeivel.

Dr. Moody lebilincselően izgalmasnak találta az esetet, és amikor évekkel később egyik diákja csaknem azonos történetet mesélt arról, hogyan lelte majdnem a halálát egy autóbalesetben, visszaemlékezett rá.

A történetet megosztotta tanítványaival, akik viszonzásképpen újabb eseteket regéltek rokonaik, barátaik hasonló halálközeli élményeiről. Évekkel később ezt a következtetést vonhatta le: „Harminc ember között biztosan akad egy, aki átélte vagy ismer valakit, aki átélte."

Kutatásait tovább folytatta, majd megírta az ***Élet az élet után*** című könyvét, mely sokáig vezette a nemzetközi sikerlistákat.

Az emberek természetesen azelőtt is átestek halálközeli élményeken, mielőtt dr. Moody elmélyedt volna a témakörben.

Amerika-szerte közismert dr. A. S. Wiltse esete (Skiddy, Kansas), akit tífuszos láz következtében nyilvánítottak halottá 1889 nyarán. Még a helyi templom harangját is megszólaltatták érte. Ám dr. Wiltse nem halt meg. Egy orvosi szaklap ekképpen idézi dr. Wiltse-t:

„Még a testemben voltam, de már nem volt semmi közös bennünk. Először tekintettem magamra megdöbbenéssel és örömmel... az orvos minden kíváncsiságával... a test és a lélek elválásának izgalmas folyamatát figyeltem."

Ugyanebben a cikkben beszámol testen kívüli élményéről. Amint kisuhant a testéből, meglátott valakit kórházi szobája ajtajában. Amint dr. Wiltse közelebb lebegett hozzá, észrevette: a „karja minden látható ellenállás nélkül hatolt át az enyémen... gyorsan felnéztem az arcára, hogy lássam, érzékelte-e az érintkezést, de jelét sem láttam ennek. Csak állt ott, és a heverő felé nézett, amelyet éppen otthagytam. A tekintetét követve megpillantottam saját holttestemet... meglepően sápadt volt... Arcának halványsága megdöbbentett... Tudom, fel akartam hívni magamra az emberek figyelmét, hogy vigaszt nyújtsak nekik, ugyanakkor meggyőzzem őket saját halhatatlanságukról... ott járkáltam körülöttük... de rám se hederített senki. Azután felderengett a helyzet komikuma és hangosan kacagtam... milyen jól vagyok, gondoltam. Néhány perccel ezelőtt még borzalmasan éreztem magam. Majd jött a halálnak nevezett változás, amitől annyira rettegtem. De már vége, itt vagyok, gondolkodó, élő emberként, sőt a gondolataim tisztábbak, mint valaha, és újra egészségesnek érzem magam: sosem leszek beteg többé már. Nem kell még egyszer meghalnom."

A halálközeli élményt átélő emberek legtöbbje megszaba-

dul a halálfélelmétől, mert tapasztalatból tudja, a halál nem zár le mindent. A másik elgondolkodtató eredménye ennek a jelenségnek az, hogy a túlélők sokkal figyelmesebbé, szeretetteljesebbé válnak.

Carl Gustav Jung, a neves pszichiáter 1944-ben eltörte a lábát, és közvetlenül utána szívrohamot kapott. Egy nővér későbbi beszámolója szerint a testét ragyogó fény vette körül, akárcsak - tapasztalatai szerint - a legtöbb haldoklóét.

Jung szerencsére mégsem tartozott közéjük. Az űrben lelte magát, amint a „gyönyörű kék fényben úszó" Földet szemléli. Látta a tengerek mélyét és a kontinensek körvonalait. A lába alatt Ceylon terült el, előtte India. Természetesen nem látta az egész bolygónkat, „gömb alakját azonban tisztán kivehettem, körvonalai ezüstösen csillogtak át a csodás kék fényen".

Rövid szemlélődés után Jung megfordult, és egy hatalmas, lebegő, meteorithoz hasonló sziklatömböt pillantott meg az űrben. A sziklán volt egy kis előcsarnok, és a bejárat mellett egy hindu ült lótuszülésben. Jungot béke, alázat, elégedettség töltötte el, amint a sziklára lépett. „Mindenem megvolt, ami én voltam, és csak ennyit mondhattam a magaménak."

Jung éppen áthaladni készült egy kivilágított termen, ahol, érezte, választ kap majd valamennyi, az élet értelmét kutató kérdésére, amikor Dr. H. megérkezett. Ez az orvos kezelte a kórházban, csak ezúttal „aranylánccal vagy arany babérkoszorúval övezve" jelent meg. Dr. H. közölte vele, nem szabad még elhagynia a Földet, vissza kell térnie. Jung mélységesen csalódott, és vonakodva indult haza, az élők világába - írja ***Emlékek, álmok, gondolatok*** című önéletrajzában.

Jung egyértelműen halálközeli eseményt élt át, ami azonban sokkal inkább asztrálutazásnak, semmint a szokásos „fényalagút" élménynek felelt meg. A halálközeli élményeknek ezek szerint tehát számtalan változata lehet. Jungnak sok látomása volt még, mielőtt végképp visszanyerte az egészségét. „A látomások során átélt érzések szépsége és intenzitása minden képzeletet felülmúlt. A leghatalmasabb élményt jelentették ezek a víziók, amelyben valaha is részem volt... Soha nem hittem volna, hogy ilyesmit átélhet az ember, hogy létezik egyfajta töretlen boldogság. A látomások és élmények teljesen reálisak voltak; nem valami képzelt érzések, hanem minden a legteljesebb objektív valóság" - írja fent idézett művében.

A halálközeli élményeket sokan hallucinációnak minősítik. Azok a jelenségek azonban, melyeket előbb tárgyaltunk, a Föld valamennyi országában közismertek, még a kisgyermekek között is. Dr. Melvin Morse ***Closer to the Light*** (Közel a fényhez) című könyvében olyan gyermekek tapasztalatait jegyezte fel, akik halálközeli élmények következtében hagyták el fizikai testüket.

A halálközeli élmények nemzetközileg elismert kutatója Kim Clark, fiatal pszichológus korában szemléletes bizonyítékokat is szerzett ezeknek az akarattalan, testen kívüli élményeknek a valódiságáról a seattle-i Harborview Kórházban.

Éppen egy kórházat elhagyni készülő szívbeteg számára adott különböző lélektani életvezetési tanácsokat, ám a hölgy közönyösen hallgatta. Inkább arról akart beszélgetni Kimmel, hogyan hagyta el a testét, miképpen lebegett fölötte, azt nézegetve, mint próbálják az orvosok kétségbeesett igyekezettel újraindítani a szívét.

Kim hitetlenségét látva, bizonyságképpen elmondta, egy fél pár cipő hever a kórházi ablak alatti párkányon. Kim kinyitotta az ablakot, de nem látott semmit. A hölgy erősködött, Kim tehát kihajolt, de még mindig nem látta a cipőt.

„A sarkon van" - irányította a beteg.

A kórház ötödik emeleti szobájában voltak, de Kim bátran kimászott a párkányra, és természetesen ott találta a cipőt úgy, ahogyan a hölgy leírta. Ez az eset indította el Kim Clark karrierjét a halálközeli élmények tanulmányozására.

Dr. Melvin Morse bizonyította be végleg, hogy a halálközeli élményen csak az esik át, aki valóban az élet peremére kerül, valamint hogy a jelenség sohasem alvászavar, drog vagy tudat alatti félelem fejleménye. Ő és kutatótársai összevetették a haldoklók élményeit a súlyosan beteg emberek tapasztalataival, és megbizonyosodtak róla, hogy csak a halál küszöbéről visszatérő embereknek vannak úgynevezett halálközeli tapasztalatai. Eredményeit egy, a gyermekbetegségekkel foglalkozó orvosi szaklapban ***(American Journal of Diseases of Children)*** 1986 novemberében tette közzé.

Dr. Morse az agynak azt a területét is meghatározta, ahol a halálközeli élmény megjelenik. Feltételezése szerint ez a hely „a lélek trónja".

Nagyon ritkán látják „asztrális hasonmásukat" azok, akik halálközeli élmény során akaratlanul elhagyják testüket. Rendszerint a tudatosság szikrájának érzik magukat. Ám ez is testen kívüli élmény. Keith Harary, akit parapszichológusok csoportja vetett mindenre kiterjedő vizsgálat alá a hetvenes években, általában szellem, fénysáv, fénygömb, fénycsík alakjában asztrálutazott, de megesett vele az is, hogy tudatos pontként

sodródott az űrben. Ezek az asztrálutazás járművei. Különböző alakokban lehet útra kelni, egyetlen módszer sem célravezetőbb a másiknál.

Látomások válsághelyzetben

Sok feljegyzés van a birtokunkban emberekről, akiket barátjuk, kedvesük kísértete látogatott meg halála percében. Ezekben a pillanatokban az elhunyt akaratlanul jelenik meg, és istenhozzádot mondani jön.

Szomorú történetet hallottam az egyik diákomtól. Nagybátyja hatvanmérföldnyire lakott tőle, a bácsi a nyolcvanas éveiben járt, tíz éve megözvegyült, egyedül élt. A tanítványomnak gyakran eszébe jutott, hogy fel kellene keresnie, de mivel elfoglalt életet élt és rengeteg kötelezettsége volt, sosem jutott el hozzá. A bácsi ráadásul nagyot is hallott, ezért még telefonbeszélgetésekről sem lehetett szó.

Végül a hölgy rászánta magát, elhatározta, másnap süteményt süt neki, és meglepi vele. Szerencsétlenségére reggel a fia leesett a kerékpárról, és egész nap őt ápolta.

Aznap éjszaka az ágyban megígérte a férjének, hogy a következő hétvégén feltétlenül meglátogatja a bácsikáját. Elaludt, de másnap kora hajnalban valami felébresztette. Kinyitotta a szemét, és nagybátyja kísértetszerű, alakját látta az ágy lábánál. Azonnal tudta, hogy a rokona meghalt! Átnyúlt a férjéhez, költögetni kezdte, de mire az felkelt, a látomás eltűnt.

„Sosem felejtem el azt a szomorú, magányos arcot" - mondta nekem. Amikor a család átment az elhunyt házába ra-

kodni és takarítani, a szomszédok elmesélték, mennyire elhagyatott volt a bácsi. Ők megtették, amit tudtak, nem is sejtették, hogy élő rokonai laknak a közelben.

„Ebből az a tanulság" - idézte a közmondást - „hogy amit ma megtehetsz, ne halaszd holnapra! Ha rászántad magad valamire, tedd meg azonnal!"

Edmund Gurney, ***Az élet fantazmagóriái*** című, már idézett könyv szerzője szerint a jelenésekre tizenkét órával a halál előtt és ugyanennyi idővel a halál után lehet számítani. Művéből azt a történetet osztom meg önökkel, amelyben egy válságlátomás minden fontosabb ismérve tetten érhető.

Egy híres angol államférfi, Lord Brougham gyermek- és ifjúkorában gyakran vitatkozott barátjával, G.-vel a halál utáni életről és a lélek halhatatlanságáról. Végül vérrel írt szerződésben tettek ígéretet egymásnak arról, amelyikük először hal meg, megjelenik a másik előtt, és bizonyítékot hoz arra, hogy van élet a halál után.

Az egyetem elvégzése után egyre ritkábban találkoztak, különösen, amikor G. Indiába ment. Két év elteltével kapcsolatuk megszakadt.

1799-ben Lord Brougham Svédországban utazgatott a barátaival. Dermesztő hideg volt odakint. Egyik este a forró fürdő nyugalmát élvezte éppen a fogadóban, ahol megszálltak. Félig már kikelt a kádból, és a ruháit tartó szék felé fordult, mikor legnagyobb meglepetésére azt látta, hogy régi barátja, G. ül a holmiján! „Hogy szálltam ki a kádból, nem tudom" - írta Lord Brougham - „de a padlón tértem magamhoz. A látomás, vagy bármi is volt, ami G.-re hasonlított, addigra eltűnt...". Edinburghba hazatérve megtudta, barátja, G. december 19-én, azon a napon, amikor látomásként megjelent nála, meghalt.

Erlendur Haraldson izlandi parapszichológus 1991-ben tette közzé válságjelenésekkel kapcsolatos felmérésének eredményeit. Ezek a látomások teszik ki valamennyi jelenés tizennégy százalékát. A szám jóval magasabb lehetne abban az esetben, ha azoknak az embereknek a megjelenését is ide számítanák, akik nem haláluk percében, hanem válsághelyzetben szabadulnak ki akaratlanul a testükből. Az esetek nyolcvanöt százalékában a kísértetet látó emberek csak utólag tudták meg, hogy akit láttak, meghalt. Az esetek felében a halál fél órán belül állt be. Úgy tűnik, biztosak lehetünk benne, a teljes népesség öt százalékának lesz válságvíziója élete során.

Összegezve: a válságlátomás a halott utolsó asztrálutazása annak a fizikai testnek a képében, melyet jelenlegi inkarnációja alkalmával viselt.

Néha ez a látomás más alakot is ölthet. Talán egy hang vagy más zörej hallatszik, esetleg ismerős illat kúszik az illető orrlyukába. Dr. Louisa Rhine válságlátomás-vizsgálat közben úgy találta, az embereket a leggyakoribb esetben ismerős hang szólítja a nevükön.

Tragikus történetet írtak le erről a jelenségről Franciaországban, 1907-ben. Egy Bordeaux-ban élő asszony egy éjszaka arra ébredt, hogy egy elhaló hang háromszor a nevét mondja. Később tudta meg, régi vőlegénye, akitől családja eltiltotta, meghalt azon az éjszakán, és halálos ágyán az ő nevét kiáltotta.

Álmok

Álmunkban valamennyien részt veszünk asztrálutazásokon, még akkor is, ha többségünk ennek nincs tudatában. A repülésről szóló álmok valamennyi nép kultúrájában, valamenynyi történelmi korszakban megtalálhatók. Egyes primitív népcsoportok hiedelme szerint tilos az alvó ember testét elmozdítani, mert a lélek ilyenkor vándorol. Egy másik vélekedés úgy tartja, az asztráltest a fizikai test fölött lengedezik alvás közben, ezért szó szerint kiesünk a testünkből, amikor álomba merülünk.

Az összerándulás vagy a zuhanás, amit közvetlenül elalvás előtt érzékelünk, akkor következik be, amikor a szellem már elhagyni készül a testet, de megoldatlan feszültségeink, gondjaink visszarántják.

A tudósok az álomállapot és a gyors szemmozgás (angol rövidítése: REM) közötti rokonságot tanulmányozták. Ebben az állapotban a vizsgálati alany szeme mozog a zárt szemhéj mögött, és az agyhullámok aktivitása fokozódik. Gyakran forgolódik, szexuális késztetést érez. A tudósok ezt angolul D állapotnak hívják. Azokban az emberekben, akiket a D állapot derekán felébresztettek, eleven képek éltek az álmaikról, melyeket rendkívül részletesen el is tudtak mesélni.

Alvásunk fennmaradó részét A állapotnak hívjuk. Ebben a szakaszban nyugodtan fekszünk, alig mozdulunk, az agyunk pihen, egyedül az életfunkciók fenntartásához szükséges feladatait látja el. Az A állapotból felköltött emberek álmai a hétköznapi élet eseményeihez hasonlítanak. Az A állapotbéli álom feltehetőleg maga az asztrálutazás. Egy általános

éjszakai alvás háromnegyed részét A, egynegyedét D állapotban töltjük.

Amikor elalszunk, először a „hipnogogikus szakaszon" jutunk át, amelyben az elme és az érzelmek elcsitulva az alváshoz készülődnek. Ennek az állapotnak a végén jelentkezik az örvénylő, zuhanó érzés.

Álmainkra sajnos legtöbbször nem emlékezünk. Ködösen összegyűjthetjük ugyan őket közvetlenül első ébredésünk után, de egy óra múltán általában teljesen feledésbe merülnek.

Emlékezni szeretnél asztrálutazásodra vagy arra, milyen élmények értek álmaid során? Készülj fel rá! A módszer sok tekintetben ugyanaz, mintha ébren készülődnél asztrálutazásra.

Először is el kell döntened, hová indulsz. Ha céltalanul kóborolsz, bárhová elkeveredhetsz, félelmetes kalandjaid lehetnek. Ellenőrizd úti céljaidat könyvek, magazinok segítségével. Bármilyen fénykép jó arra, hogy megalkosd célod belső képét.

Feküdj le a szokott időben. Fontos, hogy kialudd magad. Ha túlontúl fáradt vagy, mélyen alszol, és nem emlékszel az álmaidra. Ne feküdj le teli hassal, ettől inkább rémálmaid lesznek, ráadásul, természetesen azokra sem emlékszel majd.

Akkor sem koronázza siker az erőfeszítéseidet, ha komoly gondokkal kell szembenézned, pattanásig feszült, zaklatott vagy. Okosabb az asztrálutazással várni, amíg simább mederbe terelődik az életed. A stressz és a gond akaratlan asztrálutakat okoz, de éber állapotban.

A villany eloltása után képzeld azt, hogy fehér, gyógyító fényben fürdesz. Lélegezd be néhányszor ezt a csodálatos, tiszta energiát. Lazítsd el magad teljesen, majd ahogy álomba

sodródsz, képzeld magad elé a meglátogatni kívánt helyet. Meglátod, ha ilyen módon eltervezed, amit álmodban tenni akarsz, erőteljesen megjavul az emlékezőképességed is.

Jó ötlet jegyzetfüzetet tartani az ágyad mellett, amibe felírhatsz mindent, amire ébredés után emlékezel. Nekem az segít, ha reggel még néhány percig nyugodtan heverve értékelem az álmaimat, csak ezután kelek fel és jegyzem le őket. Egyik barátom kis magnót tart az ágya mellett, s arra mondja rá az álmait.

A tizedik fejezetben megtalálod az álombéli asztrálutazásra indító progresszív relaxáció teljes leírását.

Az emberek többségénél az ébredést követően jelentkeznek az első, asztrálutazásról támadt emlékek. Olivér Fox első, álomként jelentkező asztrálutazásait tizenhat éves korában élte át. Rájött arra, amikor tudatában van annak, hogy álmodik, és átveszi álma irányítását, oda utazik, ahová akar. Ezt a jelenséget „tudatos álomnak" hívta. A titka az volt, hogy agyának kritikus területét ébren tudta tartani, míg a teste aludt. Ha ez neked nehéznek tűnik is, megfelelő kitartással elsajátíthatod.

Sylvan Muldoon, a ***The Projection of the Astral Body*** (Az asztráltest kivetítése) című könyv szerzője is álmában kezdte el asztrálutazásait, ugyanígy Keith Harary, a médium, akinek testen kívüli élményeit bárki másnál gyakrabban tanulmányozták.

Az asztrálutazásra felkészítő eljárások egyike az, amikor majdnem álomba merülünk. Róbert Monroe szerint, ha ilyenkor „megmaradsz a határmezsgyén, és nem alszol el", jó úton jársz, hamarosan elhagyhatod a tested.

„Felszínes álomnak" - hívják a szakemberek azt az állapotot, amit Olivér Fox élt át, vagyis amikor tudod ugyan, hogy

álmodsz, de nem ébredsz fel. Ez leggyakrabban rémálmok esetében fordul elő, ám ilyenkor az ember rendszerint inkább felébreszti magát, mintsem más irányba terelgesse az álom kifejletét. A felületes álmodást némi segítséggel akárki megtanulhatja.

A híres orosz misztikus, P. D. Uszpenszkij tudatos ébrenlétét az álomba merülés pillanatáig megtartotta. így még alvás közben is eszméleténél maradt, ennek következtében egyszerre szemlélője és résztvevője is lehetett az álmainak.

Ezt a képességet legegyszerűbben úgy fejlesztheted, hogy ébredéskor közvetlenül az azt megelőző álomképekre összpontosítasz. Addigra már kialudtad magad, valószínűleg félig fel is ébredtél. Emlékezz arra, az álom nem a valóság, bármennyire életszerűnek tűntek is a fordulatai. Ezután próbálj meg visszaaludni, és add át magad a felületes álom élményének

Nekem az válik be ilyenkor, ha képzeletben repülök. Méghozzá az ismert városok fölött. Imádok például London tetői fölött szállva lenézni a megszokott helyekre. De természetesen oda mész, ahová akarsz. Választhatsz otthoni tájat, vagy olyat, ahová csak vágyakoztál. Lehet ez képzeletbeli vidék is, nem számít. A repülés élménye segít visszasodródni az alvásba, a felszínes álomba.

A repüléssel kapcsolatos álmok hozzásegíthetnek ahhoz is, hogy elhagyd a tested és akaratlan asztrálutazásra indulj. Ez volt Sylvan Muldoon kedvenc módszere. A repülésről szóló álom már maga az asztrálutazás, állította, még ha a tudat a fizikai testben marad is. Ebben az állapotban a testén kívül is fel bírta magát kelteni.

Ha elalvás előtt meggyőzöd magad arról, hogy az álom nem egyenlő a valósággal, felkészíted elmédet a jellegzetesen

összefüggéstelen álomképekre. Az agyad így, amennyiben logikátlan kapcsolatokra bukkan, felszínes álomállapotot teremt, ezt már képes leszel irányítani. Meglehet, egyszerűen elfogadod az álom természetes végkifejletét, de kedved szerint tovább szőheted, esetleg meg is változtathatod. Bármit megtehetsz az álmodban, amint tudatosul benned, mi történik. Nem kényszeríti rád senki a tehetetlen szemlélő szerepét.

Egyes emberek különleges képzettársításokat teremtenek, amely átvezeti őket a felszínes álmokba. Ez teljesen egyszerű is lehet. Lássunk egy példát. A repülés, mint tudjuk, hétköznapi élmény itt, ezért újra és újra elmondják: „Amikor álmomban repülök, tudom, hogy álmodom." A szexuális fantáziálás ugyancsak jellegzetes álombeli tevékenység. Ezt is használhatod kapaszkodóként, akárcsak különleges visszatérő álmaidat.

Tapasztalataim szerint én, testi fáradtságtól elgyötörten ágyba zuhanva az átlagosnál gyakrabban élek át felszínes álmokat. Az érzelmi élet rendezetlenségének is lehet ilyesféle következménye. Életünk bizonyos szakaszában, amikor gondjaink voltak az egyik gyermekünkkel, minden éjszaka felszínes álmaim voltak. A fizikai kimerültséget mindazonáltal sokkal inkább javasolom, mint az érzelmit, ha már választani lehet!

A könnyű álom vagy felszínes alvás arra is alkalmas, hogy elhagyd a tested és asztrálutazásra indulj. Amikor ebben az állapotban parancsolod meg magadnak a fizikai testedhez való visszatérést, azt is látni fogod, amint a hálószobádban, a takaró alatt alszol. Ebben a helyzetben nem is kell egyéb: add ki a parancsot a távozásra, és rögvest ott lebeghetsz körbe-körbe a szobában.

Ne ábrándítson ki, ha nem sikerül az első kísérleted. Gyakorold minden felszínes álmodban, és meglátod, végül sikerül. Az örömteli várakozás megkönnyíti az asztrálutazás valamennyi formáját. Nagyon fontos a majdani siker biztos tudatában gyakorolni.

Dr. Frederick Van Eeden holland belgyógyász és pszichológus tárta fel a felszínes álom jelenségét, ő használta először az asztrálutazásokhoz ugródeszkaként. Tőle származik a ***felszínes álom*** kifejezés is. Saját álmainak tanulmányozásával kezdte 1896-ban, és egy évvel később már ismerte a felszínesen álmot és az asztrálutazást. Különösen a repülést élvezte, felkereste a holtakat, és elbeszélgetett velük, izgalmas tájakat fedezett fel. Néha fel is ébredt kalandozásai során, ilyenkor asztrális mását alvó felesége mellett látta álldogálni. Felfedezéseit 1913-ban megjelent könyvében tette közzé.

Az álom és a testen kívüli élmény egymás mellett is jelentkezhet. Dr. Joe H. Slate ***Psychic Empowerment*** (Pszichikus képességek) című művében említést tesz egy asszony visszatérő álmáról, amelyben kocsija sokszor megpördül a tengelye körül. A baleset tényleg megtörtént. A nő önkéntelenül elhagyta a testét, végignézte, ahogy a kocsija újra meg újra átfordul, pontosan, mint az álmában, majd a karambol után saját lábán hagyta el a helyszínt.

Az akaratlan asztrálutazás érdekes esemény, csak sajnos nem áll módunkban befolyásolni, mikor és hogyan következik be. A továbbiakban elkezdjük annak az elsajátítását, miképpen eredhetünk útnak akkor, amikor mi akarjuk.

Fogjunk hozzá!

Meglepő lehet, de legalább ezerszer jártál már asztrálutazáson életed során. Álmunkban ugyanis mind utazunk. Az egyetlen baj az, ha teljesen felébredve már nem emlékszünk az álmainkra.

Sokan járnak asztrálúton a képzeletük szárnyán. Ismertem egy asszonyt, aki gondolatban a világ valamennyi hírneves képtárát meglátogatta. Amikor beszámolt Louvre-beli élményeiről, alig bírtam ki közbeszólás nélkül. Még ha eltökélten tagadta is az asztrálutazás tényét, a Louvre bejáratát, csarnokait olyan részletességgel írta le, hogy felidézte saját, valós látogatásom emlékeit. A hölgy azonban csak lehunyta a szemét, és oda képzelte magát, ahová menni akart. Sosem érezte, hogy elhagyta volna a testét. Amit tett, egyszerűen „gondolatbeli utazásnak" hívta.

Te is ugyanígy jártál el, amikor gondolatban felidéztél dolgokat. A gondolatbeli utazással megmagyarázhatjuk az emberek mindennapos ***déjá vu*** élményeit, amivel azt az érzést nevezzük meg, amikor egy hely, táj láttán úgy érzed, ott már jártál egyszer, pedig tudod, sohasem.

Ez történt velem Sounionban, a görögországi Poszeidóntemplomban. Tudtam, mi vár minden sarok mögött, mert már

jártam ott. Eredetileg az efféle érzéseket egy régmúlt életem részleges emlékeinek tulajdonítom, de ebben az esetben már nagyon vágytam Görögországba, és többször is megfordultam itt asztrálutazásaim során, mielőtt hús-vér valómban oda érkeztem. Nem volt eltökélt szándékomban felkeresni Poszeidón templomát, de megtörténhetett kószálásaim közben.

Szerencsére ellenőrizhetjük magunkat gondolatbeli utazásainkon.

A gondolatbeli utazás

A gondolatbeli utazás szerkezete nagyon hasonlít az asztrálutazáséhoz, ám sokkal könnyebb véghez vinni. Ezért is kezdünk ezzel.

Elsősorban arról győződjünk meg, hogy legalább egy órán át nem zavar senki. Erre az időre húzzuk ki a telefont, és gondoskodjunk arról, hogy a szobánk kellemesen, de ne túlságosan meleg legyen. Megeshet, hogy a testünk hőmérséklete néhány fokot veszít a gondolatbeli vagy az asztrálutazás során.

Te is kedves olvasóm, végy fel laza, kényelmes ruhát. Vannak, akik meztelenül indulnak asztrálutazásukra, de a gondolatbeli utazásnál ennek nincs jelentősége.

Feküdj a padlóra hanyatt, vagy dőlj hátra egy nyugágyban. Ágyra feküdni nem jó ötlet, félő, hogy elalszol. Egy puha párnát megengedhetsz magadnak. Takarózz be egy könnyű pléddel, ha úgy kellemesebb. A szoba legyen sötét, de ne éjfekete. Gyújts meg egy kis lámpát néhány méterre a hátad mögött, ez elegendő világosságot ad.

Most progresszív relaxációs gyakorlat következik, amelynek hatására tested fizikailag tökéletesen ellazul. Amennyiben van saját relaxációs módszered, használd azt. Ha nincs, leírom az enyémet, kövesd azt! Eredetileg magnószalagra vettem, de már fejből tudom, tehát egyszerűen lehunyom a szemem, és magamnak mormolom. Ha te is magnóra rögzíted, vésd az emlékezetedbe, hogy a nő számára a férfihang, a férfi számára pedig a női hang könnyíti meg legjobban az ellazulást. Ha nem akarod, hogy bárki is megtudja, mivel töltöd az idődd, az is elfogadható, ha magad mondod a szöveget. Kényelmesen haladj a rögzítéssel, iktass hosszú szüneteket a mondatok közé. Következzék a szöveg:

> Végy jó mély lélegzetet, kilégzésnél hunyd be **a** szemed. Engedd, hogy az ernyedtség hulláma átjárja az egész tested. Vegyél újabb, mély lélegzetet, és kilégzésnél engedd, hogy **a** kellemes ernyedtség átjárja egész tested valamennyi idegét, rostját.
>
> Olyan kellemes így ellazulni, gondok, félelmek nélkül. Csak a kellemes meleg és **a** teljes ellazulás létezik.
>
> Ismét belélegzel, közben érzed, ahogy **a** lábizmaid lazulni kezdenek. Hagyd, hogy **a** lábujjaid izmai minden lélegzésnél lazábbak és lazábbak legyenek. Engedd, hogy ez a csodálatos ernyedtség eltöltse lábfejed minden részét egészen a bokádig, lazább vagy, mint valaha életedben.
>
> Érezd, ahogy az ernyedtség felfelé terjed **a** lábikrádon **a** térdedig. Csodálatos érzés. Semmi nem zavar, semmi nem bánt, ahogy mélyebbre és mélyebbre süllyedsz ebbe **a** kellemes lazaságba.

Engedd, hogy ellazuljanak a combjaid is. Érezd, ahogy feloldódik és eltűnik minden feszültség. Annyira kellemes, annyira nyugodt, olyan ellazító.

Most kétszeresen is lazítsd el a lábaidat, engedd, hogy az ernyedtség felkússzon a gyomrodba, a mellkasodba.

Minden egyes lélegzeteddel jobban és jobban ellazulsz, jobban és jobban ellazulsz. Egyre könnyebb lesz, minden egyes lazító lélegzettel. Minden lélegzet egyre mélyebbre és mélyebbre visz az ellazulás tökéletes teljességébe.

Érezd, ahogy az ernyedtség eléri a válladat, majd lassan lehúzódik mindkét karodon az ujjaid hegyéig. Kezed és ujjaid annyira ernyedtek már, lazák, mozdulatlanok, lusták.

Engedd, hogy az ellazultság átjárja a nyakadat. Érezd, ahogy minden feszültség megsemmisül, élvezd, ahogy tested minden része elernyed.

Engedd, hogy az ernyedtség elérje az arcodat is. Érezd, amint a szem körüli izmaid ellazulnak, engedd, hogy a lazaság elérje a fejed tetejét, tehát tested minden egyes része tökéletesen, teljesen, egészen ellazuljon.

Ebben a szép, nyugodt, békés állapotban képzeld azt, hogy egy patak partján fekszel. Hallod az elfutó víz csobogását. Hallod a lombok között csivitelő madarakat, érzed a hűvös szellő gyengéd érintését.

Lelki szemeiddel látod, ahogy felkelsz, és lassan elindulsz a patak partján, nézed, amint egy levél lágyan ring a víz tükrén, majd elsodródik. Fokozatosan meghallod a vízesés robaját, és a következő kanyar után megpillantod.

Tíz falépcső vezet melletted lefelé egy nagy, sima sziklához. Ráteszed a kezedet a korlátra, és lassan lereszkedsz a lépcsőn. Ekkor mulatságos dolog történik. Minden lépéssel megkétszereződik a lazaságod, és mire leérsz ahhoz a nagy, napszítta sziklához, tízszer olyan elengedett leszel, mint most: teljesen, tökéletesen elernyedsz. Az elméd, a tested, a lelked minden ízében laza.

Tíz. Lassan lefelé indulsz, megkétszerezed a lazaságodat.

Kilenc. Még egy lépés, és az ernyedtséged megkettőződik.

Nyolc. Óvatosan lefelé haladsz, érzed a vízesés finom permetét, miközben újra megkettőzöd a relaxáció mértékét.

Hét. Tovább a teljes, tökéletes ellazulás felé.

Hat. Sodródsz, lebegsz a tökéletes ellazulás felé.

Öt. A félúton jársz, és olyan elengedettnek érzed magad, mint egy tehetetlen, puha rongybaba.

Négy. Három. Kettő és egy. Mélyebbre és mélyebbre és mélyebbre a tökéletes, teljes ellazulásba.

Érezd, amint rálépsz a szép, meleg sziklára, ráfekszel sima felszínére. Lazán. Lazán. Lazán és végtelenül békésen. Tökéletes, teljes, egyetemes az ernyedtség a tested valamennyi porcikájában.

Amikor befejezted a progresszív relaxációt, és nyugodtan, várakozóan fekszel, képzeld el olyan pontosan, amint csak tudod házad egy másik szobáját. Lásd olyan tisztán, amennyire csak lehet! Ne siesd el a kísérletnek ezt a részét, mert szükséged lesz rá később, amikor hitelesíted a tapasztalataidat.

Nem minden ember képes élesen látni gondolatban. Ha neked is nehezen megy aprólékosan felidézni a szobát, érezd, akár szimatold ki, ha így könnyebben megy.

Miután ezzel elkészültél, tudatosítsd magad pihenő állapotodban újra. Lélegezz tudatosan, figyeld meg kellemes, langyos szobádat és azt, milyen hangokat hallasz.

Most pedig határozd el, hogy visszatérsz ellazult állapotodból a jelenlévő világba, mire öttől egyig számolsz magadban. Én ezt a szöveget használom erre:

> Most visszatérsz. Amire egytől ötig számolok, ismét itt vagy a jelenben. Nyugodtnak, boldognak, erősnek érzed magad, megújultál és felfrissültél testben, lélekben, gondolatban.
>
> ***Egy.*** Érezd az erőt, amint visszatér a testedbe.
>
> ***Kettő.*** Csodálatosan érzed magad, minden tekintetben.
>
> ***Három.*** Vedd észre a környezetedet, emlékezz tökéletesen mindenre, ami a gondolatkivetülés közben történt.
>
> ***Négy.*** Jobban érzed magad, mint valaha.
>
> ***És öt.*** Kinyílik a szemed, hihetetlenül jól érzed magad.

Maradj fekve nyitott szemmel, legalább egy percig. Meglehet, jólesik nyújtózkodni, esetleg vissza akarod idézni az átélt, kellemes benyomásokat.

Kelj fel, amikor elkészültél. Vegyél papírt, ceruzát, és írj le mindent, amire csak emlékezni tudsz a szobából, amit felkerestél a gondolatbeli séta alatt.

Miután végeztél a felsorolással, menj át a szobába, és ellenőrizd, pontosan képzelted-e el. Talán meglepődsz majd egy-egy felidézett részleten. Előfordulhat, hogy valami nem volt a helyén a kivetülés alatt, de nincs ott a valóságban sem. Ez segít bizonyítani az élmény valódiságát. Enélkül nehéz lenne megállapítani, hogy csak képzelted-e a szobát, vagy tényleg ott jártál, és újra felfedezted.

Az első kivetülés napján ne ismételd meg a kísérletet. Pihenj rá, másnap egy lépéssel előbbre juthatsz. Elhatározhatod például, hogy átugrasz egyik barátod házába, és megnézed, mit csinál. De légy ezzel óvatos! Ezek a kísérletek arra valók, hogy gyakorlott asztrálutazó, ne okkult leselkedő váljék belőled. Amennyiben a barátodat olyan tevékenység közben találod, amiről tudod, nem kíván tanúkat, szívesebben tartaná titokban, vonulj vissza azonnal.

Tegyük fel, például, hogy barátnőd, Sonia házába látogatsz gondolatban. Tisztán látod, a konyhában dolgozik. Talán főz, esetleg mosogat. Idézd fel magadban Soniát és a jelenetet a lehető legélesebben. Gondolatban érintsd meg a vállát, próbáld meg valahogyan felkelteni a figyelmét. Nem valószínű, hogy az első néhány kísérlet alkalmával képes leszel tökéletes képet kialakítani magadban, idővel azonban igen.

Amint befejezted, térj haza, számolj öttől egyig, és térj visz-

sza ügyesen a jelenbe. Most hívd fel a barátnődet, mintha egyszerűen üdvözölni akarnád. Megesik, Sonia azzal kezdi, hogy éppen rád gondolt. Még azt is hozzáteheti, hogy szinte maga előtt látott a konyhában munka közben.

Nem számít, ha még sincsenek ehhez hasonló megjegyzései. Kérdezd meg, mit csinál éppen, ez talán megerősíti majd azt, amit láttál.

Akkor se keseredj el, ha a képzeletbeli képed teljes egészében hibás volt. Te a konyhában vélted látni, holott ő a hálószobában aludt, esetleg a barátaival szórakozott valahol. Gyakorlat teszi a mestert. Egyszerűen próbálkozz újra máskor.

Miután már több alkalommal is sikerrel jártál, próbáld a gondolatbeli utazás segítségével felderíteni házon kívül lévő ismerősödet. Miután felnyitod a szemed, nézz az órára, majd ellenőrizd, amit láttál.

Gondold meg, mennyit árulsz el ebből a környezetednek. Az én egyik ismerősöm nagyon felháborodott, amikor ilyen módon nyomon követtem, mert azt gondolta, kémkedem utána. Ha az ismeretségi köröd nem fogékony a gondolatbeli vagy az asztrálutazásra, talán jobb, ha csak annyit mondasz: „Hívtalak délután, de nem voltál otthon" - és figyelj arra, amit válaszol. Ha azt feleli, azon a helyen jártak, ahol gondolatban láttad őket, tudhatod, sikerült. De ha máshol voltak, akkor sem feltétlenül a te kudarcodról van szó, hiszen több helyen is megfordulhattak kirándulás közben.

Haladjunk még egy lépéssel tovább a gyakorlatban. Készíts elő egy kirándulást, olyan vidékre, ahol még nem jártál eddig. Látogass idegen városba, új ismerősöd otthonába, vagy arra a munkahelyre, ahová munkamegbeszélésre hívtak.

A gyakorlat progresszív relaxációs szakasza után képzeld azt, hogy felkeresed ezt az új helyet. Képzeld magad elé a lehető legaprólékosabban, lásd, amint sorjában megteszed mindazt, amit a látogatás alkalmával tenned kell majd. Természetesen meggyőződhetsz a kísérlet eredményességéről, amikor a látogatásra ténylegesen sor kerül. Valószínűleg kellemesen meglepődsz azon, mennyire pontos volt a vizualizációd.

Kevéssel ezelőtt vendégelőadó voltam egy katonai klubban. Néhány nappal a találkozó előtt a tréfa kedvéért elvégeztem ezt a vizualizációs gyakorlatot. Döbbenten fedeztem fel, hogy a klub tagjai egy templomhajóra emlékeztető teremben gyűlnek össze. Előadásomra érkezve láttam, valóban ez a helyzet. A képalkotásom majdnem teljesen helytálló volt. Egyetlen kivétellel: ott, ahol azt hittem, válaszfal áll, valójában hatalmas lépcsősor emelkedett.

Gyakran megeshet, hogy csak részleges sikert érsz el. Helyesen határozod meg a szoba alakját, a bútorok fajtáját, de az íróasztal például máshol helyezkedik el. A szőnyeg színét elhibázod, bár minden egyéb tökéletes.

Régebben bántott, ha nem tudtam minden egyes esetben hibátlanul vizualizálni a helyszíneket, de emiatt nem érdemes aggályoskodni. Mindnyájan sajátos nézőpontunkból szemléljük a világot, és nincs ez másként a képalkotási módszereink alkalmazásakor sem. Biztosan előfordult már veled, hogy ismerős tájat újra látogatva, addig ismeretlen dolgokat vettél észre. Ahogyan nem látunk mindent hiánytalanul, ha valós testünkben keresünk fel egy vidéket, természetesen nem várhatjuk el magunktól a fordítottját gondolatbeli utazásaink alkalmával sem.

Módszerünk kitűnő előgyakorlat az asztrálutazáshoz szükséges technikák elsajátítására. Képesnek kell lenned az ellazulásra, az összpontosításra, a képzeletbeli képalkotásra szellemileg mindvégig éber állapotban - a gondolatok szárnyán történő utazásnál mindegyikre szükség van.

Tanítványaim közül néhányat annyira boldoggá tett ez a készség, hogy nem is vágytak már a teljes asztrálutazásra. A gondolatbeli szárnyalás nagyon hasznos lehet, de a legtöbb esetben én inkább az asztrális csavargás mellett döntök. A következő fejezetben meg is tesszük hozzá előkészületeinket.

5

Az asztrális világ

A fizikai test nyűgét lerázva szabadon járhatsz. Oda mégy, ahová a kedved tartja, és csaknem mindent megtehetsz, amit akarsz. Felfedezheted azokat a tájakat, ahová a hétköznapi életedben sosem juthatnál el. Mongóliába vágyódsz? Csak annyi a teendőd, hogy erősen rá gondolj abban a pillanatban, amint kiszabadulsz a testedből, és azonnal ott találod magad. Immár nem korlátoznak földi határok. Felfedezheted a Marsot, a Vénuszt - mindent megnézhetsz, ami érdekel. Megértem, ha inkább megfontoltan, az otthonod közelében kezded a felfedezőutat, de tudnod kell, semmi nem szabja meg barangolásaid külső határát.

Előre, hátra is utazhatsz az időben. Kíváncsi vagy rá, milyen volt az élet VIII. Henrik idejében? Menj vissza, és nézz utána személyesen! Tudni szeretnéd, hogyan él az ember száz esztendő múlva? Utazz előre az időben, és tapasztald meg. Henry Cornelius Agrippa von Nettesheim (1486-1535), az okkult filozófiáról írt művének harmadik kötetében beszámol egy Atheus nevű filozófusról, aki lélekutazást tett a jövőbe, ahonnét „sokkal bölcsebben" tért vissza.

Biztosan emlékszel rá, azt mondtam, majdnem mindent megtehetsz. Mivel azonban az asztrális világban utazol, nem

az ismert környezetedet tapasztalod meg, hanem az anyagi világ asztrális hasonmását, ahol természetes és önkéntes határokkal találkozol majd. Tudományos vizsgálatok szerint az ember változatos helyekre juthat, elolvashat és megjegyezhet, akár vissza is hozhat magával bizonyítékképpen onnan üzeneteket. Ezért azután azt hihetnéd, semmi sem akadályozhat meg abban, hogy besétálj egy bezárt szobába, elolvasd a holnapi vizsgakérdéseket és a megoldásokat. A gyakorlatban azonban ez nem ennyire egyszerű. Mert kibetűzhetsz ugyan egy darab papírt asztrálutad során, de nem nyithatsz ki egy könyvet, nem fordíthatsz meg egy lapot. Ha a vizsgakérdések egy nyitott fiókban vannak, csak az első oldalt bírod majd elolvasni.

Olivér Fox ***Asztrális projekció*** című könyvében leírja, hogyan indult asztrálutazásra álmában, a vizsgája előtti éjszakán, hogy elolvassa a vizsgadolgozat kérdéseit. Két kérdésre tudott visszaemlékezni. Az egyikre mindenképpen számított, de a másik tétel ezen a bizonyos vizsgán már évek óta nem került szóba. Ennél a két témánál többre egyszerűen képtelen volt visszaemlékezni - magyarázta -, mivel „a szöveg eléggé tiszta, amíg el nem akarja olvasni az ember; de akkor a betűk elmosódnak, egymásba futnak, elhalványulnak vagy krikszkrakszokká változnak". Szerzőnk nem is tett újabb kísérletet, annyira kellemetlenül érintette a dolog.

Beszélnünk kell az erkölcsi mércékről, a tisztesség szabályainak megfelelően felállított személyes, önkéntes korlátokról is. Az asztrálutazás során tanúja leszel olyan helyzeteknek, melyekbe a többi ember nem szívesen avatna be, amiket nem tárna fel előtted. Ezekben az esetekben saját ítéletedre kell hagyatkoznod, te döntőd el, mit teszel. Ott csellengsz és bá-

mészkodsz, vagy nyugodt lelkiismereted érdekében továbbállsz?

Az a tapasztalatom, hogy akik leselkedés céljából vagy más önző okból kifolyólag indulnak asztrálutakra, előbb-utóbb megbűnhődnek tolakodó kíváncsiságukért. A rendkívül népes asztrális világ alacsonyabb rendű lakói úgy tűnik, szívesen csatlakoznak az aljas indokokkal utazókhoz.

Ezzel el is jutunk az asztrálutazás következő fontos feltételéhez. Legyen célja az útnak! Remek dolog, amikor csak úgy nekivágunk, és ide-oda cikázunk, de fontos, hogy az esetek döntő többségében határozott cél lebegjen lelki szemeink előtt.

A cél gyakorta olyan erős, hogy még önkéntelen asztrálutazásokra is magyarázatot ad, amikor is az ember váratlanul a testén kívül találja magát. Iszonyatos élmény ez annak, aki nem ismerte, nem is tapasztalta addig az ilyesfajta élmény mibenlétét. Amikor egy ember rendkívüli késztetést érez arra, hogy valahol valamit megtegyen, akaratától függetlenül is asztrálutazásra indulhat álmában, ahogy mindannyian. A gond akkor kezdődik, ha útközben felébred.

Következésképpen, amikor az asztrálutazás utáni vágyad elsöprően nagy, sokkal könnyebben hagyod el a tested, mint amikor egyszerűen csak kíváncsi vagy.

Unokatestvérem nyugtalankodott több ezer kilométernyire, TörökOrszágban élő lánya miatt. A lánya remek levélíró, az unokatestvérem minden héten hosszú, részletes levelet kapott tőle. Azon a héten azonban nem jött levél. Rokonom ezt először csak a posta szeszélyességének tulajdonította, de mikor a következő hét is levél nélkül múlt el, aggódni kezdett. Felhívta a lányát, de a telefont egy angolul nem beszélő alkal-

mázott vette fel. Nyugtalansága napról napra nőtt, s az aggódó anya a végén már aludni se nagyon tudott. Csak amikor négy hét múlva végre megérkezett lányától a levél, nyomta el a nyugtalan álom.

Meglátogatta a lányát ebben, aki barátjával a távoli hegyvidéken nyaralt. Unokatestvérem ezután visszatért a testébe és mély, legalább félnapos álomba zuhant. Miután felébredt, felhívta a lányát, hogy lássa, minden rendben van-e.

- Mike és én vidéken kószáltunk, és egyszer csak megpillantottalak - mondta a lánya. - Amint egy faluba értünk, hívtalak, de nem vetted fel. Jól vagy?

A rokonom kezdetben azt hitte, álmodott, de amikor rájött, hogy valóban pontosan látta a hegyi utat, és a lánya is megpillantotta őt, már gyanította, asztrálúton járt. Mivel annyira erősen vágyott a bizonyosságra, hát asztráltestében utazott a lányához, így bizonyosodott meg az épsége felől. Miután onnan visszatért, olyan mély álomba zuhant, hogy lánya első telefonhívása fel sem ébresztette.

Egy vagy két napra rá egy elkallódott levél is érkezett a lányától, tudatva, vakációra indul, és egy-két hétig nem hallat magáról. Ezt már a kirándulás alatt adták fel, de sajnos, valahol a távoli hegyvidéken, ezért lassabban ért oda, mint rendesen.

Remek dolog így szemmel tartani a szeretteinket. Harminc évvel ezelőtt többen béreltünk egy házat Londonban. Egyikünk lefekvés előtt mindig azt kiáltotta: - Jó éjszakát, apa - tudván, hogy édesapja éjszakánként asztrálúton ellenőrzi a földgolyón szerteszét élő gyermekeit. A barátom mindig meg tudta mondani, mikor járt édesapja a szobában.

Van, aki láthatóvá válik asztrálutazás közben. Nem vagyok biztos abban, hogy a barátom valóban látta-e az édesapját, még ha érezte is a közelségét, de az unokatestvérem egészen biztosan megjelent a lányának, még a török hegyekben is.

A szellemekről szóló beszámolók egy részére, meglehet, valójában az asztrális világ vándorainak felvillanó árnyképei szolgáltattak alapot.

Bilokáció avagy kéthelyűség

Sok feljegyzés utal a ***bilokáció*** jelenségére. Ezt a szót annak a helyzetnek a jelölésére használjuk, amikor valakit két helyen látnak egyszerre. Az esemény magyarázata az, hogy a két helyen észlelt személynek a teste és az asztrális hasonmása is látható. Hitelesen adatok bizonyítják azt az esetet, amely 1744. szeptember 21-én történt meg. (Carol Zaleski: ***Otherworld Journeys.*** Másvilági utazások) Alphonse de Liguori, az ismert, köztiszteletnek örvendő nápolyi kereskedő szeptember 17-én az arezzói börtönben senyvedett. Öt napja nem evett, csendesen feküdt a cellája padlóján. Amikor a hatodik nap felkelt, azt állította a börtönőreinek, hogy előző nap XIV. Kelemen pápa halottas ágyánál járt. A jelenlétét megerősítették, ez pedig azt bizonyítja, hogy valóban két helyen tartózkodott egyszerre, hiszen a két város négynapi járóföldre volt egymástól.

A kéthelyűség, azaz a bilokáció egyik legkülönösebb példája William MacDonald esete, akit 1896. július 8-án idéztek a bíróság elé. Azzal vádolták, hogy betörést kísérelt meg New York városában, a Second Avenue egyik házában. Többen látták, amint az egyik szobában „botladozva", értékes tárgyakkal

távozni igyekezett. A szemtanúk megpróbálták elfogni, de sikertelenül, azonban menekülés közben mindenki jól látta, így könnyen tudták azonosítani is.

A tárgyaláson Wein professzor a védelem tanújaként elmondta, a betörési kísérlet idején William MacDonald egy varietészínház színpadán szerepelt, a bűntény helyszínétől ötmérföldnyire, több száz ember szeme láttára. William MacDonald ugyanis önkéntes résztvevője volt Wein professzor hipnózisbemutatójának. A professzor elmagyarázta, hogy a „valódi William MacDonald" fizikai teste sosem hagyta el a színpadot, de amit „Mr. MacDonald nem fizikai képének nevezünk", azt a Second Avenue házának lakói joggal láthatták.

Az ügyész heves keresztkérdéseinek dacára a bíróság végül ártatlannak találta William MacDonaldot.

Hasonlóképpen rendkívüli esetbe bonyolódott Emilie Sagée kisasszony az 1840-es években, Livoniában. Annak dacára, hogy kiváló tanár volt remek minősítésekkel, legalább tizenkilenc iskolából bocsátották el a hasonmása miatt, aki állandó jelenlétével felzaklatta a diákjait. A hasonmás általában a mozdulatait utánozva szorosan Sagée kisasszony mellett állt, de képes volt az önálló közlekedésre is. Egyik nap a tábla mellett nézelődött, másnap csöndesen üldögélt a sarokban. Megesett az is, hogy egyedül kószált az iskola kertjében. Amint a hasonmás egyre láthatóbbá vált, úgy lett Sagée kisasszony viselkedése kimértebb, egészsége pedig egyre törékenyebb.

A katolikus egyház számtalan bilokációt tanúsító esetet jegyzett fel. A leghíresebb eset Páduai Szent Antallal történt meg, aki 1226-ban egy limogés-i templomban prédikált, amikor hirtelen eszébe jutott, hogy a város túlsó végén álló monostorban kellene misét celebrálnia. Fejére húzta a csuklyáját,

és hosszú percekre letérdelt, mialatt a kongregáció türelmesen várakozott. Időközben a város másik végén Szent Antal a szerzetesek szeme láttára előjött a kórusból, evangéliumot olvasott, majd ismét eltűnt.

Az a képesség, hogy némelyek látják az asztrális úton járó embereket, szerencsére sokakat visszatart attól, hogy eme készségüket leselkedésre használják fel. Ugyanis csak az emberek reakcióiból következtethetünk arra, látnak-e minket, vagy sem.

A „Wilmot-eset", amely először a ***Pszichikus kutatások támogatására alakult társaság*** kiadványában jelent meg, arra vall, hogy az utazóval semmilyen kapcsolatban nem álló személy is képes érzékelni az asztrális lény jelenlétét.

Wilmot úr 1863 októberében éppen hazafelé hajózott bridgeporti (Connecticut) otthonába liverpooli üzleti útjáról. Október 3-án vihar támadt, amely kilenc napon át dühöngött. A nyolcadik nap estéjén Wilmot úr a City of Limerick nevű hajó luxuskabinjában azt álmodta, hogy a felesége hálóköntösben megjelenik a kajüt ajtajában. Az ajtóban megtorpanva észreveszi a lakótársát. Egy pillanatra habozik, mielőtt Wilmot felé indul. Megcirógatja, megcsókolja, majd csöndesen elmegy.

Felébredve látja, amint útitársa, Richárd Tait mereven őt nézi.

„Remek alak - mondta Richárd - „maga aztán remek alak, mondhatom, hölgylátogatót fogadni ilyen körülmények között".

Wilmot úr magyarázatot követelt, és kiderült, a férfi mindent látott, amire ő álomként emlékezett. Richárd megdöbbent, amikor észrevette a hálóköpenyes hölgyet a kabin ajtajában. Azt hitte, Eliza, Wilmot nővére jön segítséget kérni, aki szintén a hajó fedélzetén tartózkodott. De amikor a nő belé-

pett a kabinba, felfedezte, egy ismeretlen tart feléjük. A hölgy habozott, amikor észrevette, hogy Richárd ránéz, de azután a jelenlétével mit sem törődve odasétált Wilmothoz, és csókolgatni kezdte. Az ilyen viselkedés 1863-ban esztelennek és szemérmetlennek minősült. Richárd csodálkozva bámulta a nőt, aki mit sem törődött a hírnevével.

Richárd Taitet nem elégítette ki Wilmot hihetetlen magyarázata. Megkereste Eliza Wilmotot, hogy megállapítsa, ő volt-e, aki belopózott a bátyjához éjszaka. Eliza elképedt a feltevések hallatán. Richárd bocsánatot kért, és megvallotta, hogy „tanácstalan".

Bridgeportba érve Mrs. Wilmot megkérdezte a férjét, észrevette-e a látogatását egy hete, kedden este?

Azon a viharos éjszakán Mrs. Wilmot az ágyában forgolódott. Aggódva gondolt a férjére, mert az utóbbi időben sok hajótörésről szóló hírt hoztak. Hajnali négy óra felé nem bírta tovább, elhatározta, meglátogatja. Asztrálútra indult a hajóra, a háborgó tengeren át.

„Mondd" - kérdezte a férjét - „van olyan hajókabin, ahol a felső priccs hátrább van, mint az alsó? A felső ágyon lévő férfi egyenesen rám nézett, és egy pillanatig féltem is belépni, de azután odamentem az ágyadhoz, föléd hajoltam, megcsókoltalak, a karjaimba szorítottalak, azután elmentem."

Mrs. Wilmot tökéletes leírást adott a kajütről, amely a hajó tatjában volt, ahol a priccsek nem egymás fölött helyezkedtek el.

Hasonmás vagy Doppelgánger

A ***Doppelgánger*** emberi hasonmás, a jelenség szorosan összefügg a kéthelyűséggel és az asztrálutazással. A Doppelgánger német szó, de sokkal közismertebb az angol ***autoscopynál,*** amely szintén ugyanezt jelenti.

Fölöttébb nyugtalanító, amikor váratlanul szemtől szembe kerülsz asztrális hasonmásoddal. Guy de Maupassant mesélte barátjának, mennyire bosszantotta asztrális hasonmása, akit hazatérve mindig a karosszékében talált.

A ***Fate*** magazin 1966. áprilisi számában dr. Edward Podolsky sok példával alátámasztott cikket írt a Doppelgánger jelenségről. A kansasi (Missouri) Sámuel V. például egy vasárnap délután a kertjében dolgozgatott, miközben vagy két órán keresztül minden egyes mozdulatát megismételte a hasonmása.

Jeanie P. kisasszony akkor találta maga mellett a hasonmását, amikor egy este éppen a sminkjét mosta le. A hasonmás természetesen ugyanezt tette. P. kisasszony kíváncsian odanyúlt, hogy megérintse, és ebben a pillanatban a hasonmás felényúlt, és megérintette őt.

A jelenség egyik magyarázata szerint a Doppelgánger nem egyéb, mint az emlékek projekciója. Ennek ellenére számtalan olyan esetet is feljegyeztek, amikor az emberek a jövőben látták magukat.

így történt a nagy német íróval, Johann Wolfgang Goethével. Éppen barátnőjét, Frederikát látogatta meg Strassburgban. Amint kilovagolt, hasonmása ment el mellette világosszürke ruhában, nyakában aranylánccal, amit még soha nem látott. Nyolc évvel később, amikor ismét felkereste barátnőjét, hirte-

len rádöbbent, hogy ezúttal ugyanazt az öltözéket viseli, amit a hasonmása nyolc évvel azelőtt.

A Doppelgangerekkel nagyon kevés kutatás foglalkozott ez idáig. James Hewat McKenzie (1870-1929), a brit okkult tudományokkal foglalkozó kollégium, a British College of Psychic Science alapítója hallatlanul mulatságos kalandot élt át kísérlet közben. McKenzie csaknem mindenről rendkívül határozott véleményt alkotott, és nyíltan kifejtette a véleményét. Azt gondolta, hogy az alkohol és a drog romboló hatással van az éteri és a fizikai testre egyaránt. Noha erősen ellenezte a részegséget asztrálutazás közben, egyszer, teóriája bizonyítására szándékosan leitta magát. Ezt követően sétálni indult. Átpillantott az utca túloldalára, és meglátta magát a másik oldalon. Úgy vélekedett, talán önkéntelenül hagyta el a testét, ezért átment az úton, és továbbsétált. Amikor ismét visszanézett az utca innenső oldalára, észrevette, még mindig ott sétál, azon a járdán is, ahonnét eljött. Pánikba esett, mert részegen nem tudta, melyik volt a fizikai, melyik az asztrálteste.

A testen kívüli élmény és a Doppelgánger között van egy lényeges különbség. A megkettőződött képmásban nincs jelen az öntudatod. Mindig tisztában vagy azzal, hogy alakmást látsz, tudatodat valódi éned birtokolja. Egy testen kívüli élmény esetében a tudatosság az asztráltestben, nem pedig a hátrahagyott fizikai testben rejtőzik.

Teleportálás

Teleportálásról akkor beszélünk, amikor egy személy vagy tárgy hirtelen egyik helyről a másikra kerül. Több kultúrkör mítoszai és legendái említik ezt a jelenséget, és sok, a maga idején bizonyított, megerősített feljegyzés számol be a távszállításról.

A legkülönösebb példája ennek 1593 októberében történt, amikor furcsán öltözött katona jelent meg Mexikóvárosban, a Plaza Mayor védelmére rendelt őrszemek között. A férfi gárdista-egyenruhát viselt, amely azonban egyáltalán nem hasonlított az őrszemek öltözékére. Kábán, hitetlenkedve nézett körül.

„Gil Pereznek hívnak" - mondta az őröknek. - „Azt a parancsot kaptam reggel, hogy a manilai kormányzó palotája előtt őrködjem. Nagyon jól tudom, hogy ez itt nem a kormányzó palotája és ez a hely sem Manila. Fogalmam sincs arról mit történt, és hogyan. De mivel itt vagyok, ez pedig palotának látszik, teszem a kötelességemet, amennyire lehetséges."

Perez nem hitte el, hogy Mexikóvárosban volt, több ezer kilométerre az otthonától. Az egyházi hatóságok börtönbe vetették, mint az ördög ügynökét, de a kínvallatás ellenére sem változtatta meg a történetét.

Szerencséjére két hónappal később spanyol vitorlás érkezett a Fülöp-szigetekről. Egy kormánytisztviselő felismerte Perezt, és tanúsította, hogy a palotaőrt Manilában látta, amikor vitorlát bontottak Mexikó felé. A Szentszék hitelt adott neki, Perezt az ördög ártatlan áldozatának nyilvánította, és megengedte neki, hogy visszatérjen a Fülöp-szigetekre.

Az efféle az esetekre nincs magyarázat. Perez önkéntelenül hagyhatta el a testét, asztrálútra indult, majd fizikai testté változtatta asztráltestét otthonától több ezer mérföldnyire.

Most már megismerkedtél minden, az asztrálutazás sikeréhez szükséges tudnivalóval. A következő fejezetben megtesszük első látogatásunkat az asztrális világba.

6

Az első asztrál-utazásod

Most már készen állsz arra, hogy nekivágj első asztrálutazásodnak. Az élményt soha nem felejted el, újra és újra felidézed majd.

Néhány dolog létezik csak, amire nem leszel képes. Soha ne szállj fel párás időben vagy elektromos vihar kezdetekor. Beszélik ugyan, hogy viharos időben is biztonságosan közlekedhetsz, ha jobb kezedet indulás előtt néhány percre vízbe meríted. Én nem vállalnám a kockázatot, elhalasztanám az indulást, amíg el nem vonul a vihar.

Válassz olyan időszakot - és ez a gondolatbeli utazásra is érvényes -, amikor nem zavar, nem szakít félbe senki. Én megvárom, amíg a család ágyba kerül. Az éjszakának ebben a szakaszában általában a telefon sem csörög, így annyi időt tölthetek asztrálutazással, amennyi jólesik, hacsak vissza nem húz a fizikai testembe valami. Yram, ***Az asztrális kivetülés gyakorlata*** című könyv szerzője mindig kora hajnalban kelt, ilyenkor indult asztrális kalandozásaira.

Egyre megy, a nappal, illetve az éjszaka óráit választod-e, a háborítatlan nyugalom az, ami lényeges.

Étkezz könnyen a megelőző huszonnégy óra alatt! Az asztrálutazásod napján legjobb csak zöldséget és gyümölcsöt

magadhoz venni. Ha mindenképpen húst kell enned, legyen az minél kevesebb. A magas fehérjetartalmú és zsíros eledel egyáltalán nem javallott.

Az asztráltest kivetítése című könyv szerzője, Sylvan Muldoon böjtölést ajánl. Annál könnyebben elhagyhatod a tested, mennél éhesebb, szomjasabb vagy - állítja. Nálam éppen az ellenkezője történt. Amikor a tanácsát követtem, annyira elfoglalt a szomjúság, nem bírtam elhagyni a testem. Keveset eszem tehát, de nem éhezem, nem szomjazom.

Tapasztalatom szerint a böjtölésnél sikeresebb módszer, ha magunk mögött hagyjuk világias, földi dolgainkat. A nyugati világ embere számára a végletekig nehéz dolog az elengedés. Leülünk ugyan pihenni, de a megoldandó feladatainkon rágódunk. A házimunkára, a lejátszódott beszélgetéseinkre, kifizetendő számláinkra gondolunk és így tovább. A sikeres asztrálutazás kedvéért félre kell tennünk a gondjainkat.

Sokan az ágyukból indulnak útnak. Ez kézenfekvőnek is tűnik, hiszen akaratlan asztrális sétáink többségét alvás közben, ágyunkból tesszük meg. Ennek ellenére jobb nyugágyhoz hasonló karosszékből vagy díványról felkerekedni első útjaidra, abból az okból kifolyólag, hogy az ágy fogalom szorosan összekapcsolódik az alvással, és szégyen volna, ha az asztrális útra felkészítő relaxáció közben álomba merülnénk. Jobban szeretem a nyugágyat a díványnál. Sokkal könnyebben hagyom el a testem laza, ülő helyzetből, mint teljesen elnyúlva.

Indulás előtt készíts kezed ügyébe papírt és tollat, így visszatérés után rögtön felírhatod a benyomásaidat. Néha annyira izgalmas, éles, felkavaró lesz asztrális sétád, hogy az életedben többé nem felejted el. Ennek az ellenkezője is megtörténhet, az emlékezet olykor villámgyorsan elhalványul, akár az álom. Yram egy alkalommal útja valamennyi apró részletét fejében tartotta, addig a pillanatig, amíg tollát a papírra helyezte. Ekkor valamennyi emlékképe szertefoszlott.

Meglehet, el akarsz végezni egy apró szertartást, amely távollétedben megvédi fizikai tested. Én ugyan sohasem kerültem olyan helyzetbe, amikor szükség lett volna rá, de a kiegészítő védelem biztonságot jelent, ki tudja, egy nap még szükség lehet rá. Ezt a szertartást „okkult oltalomnak" hívják.

Többféle módon védheted magad. A só és a víz különösen hatékony. A só kristály, a föld elemet képviseli. A víz a lélek tartományát. Következésképpen az a fürdő, amelyben egy csipet sót oldottak fel, kitűnő védelmet nyújthat. Általában természetesen a megtisztulás a célunk, ezért fürdünk. Amikor a rituális védelem érdekében merülünk vízbe, egész idő alatt észben kell tartanunk a szándékunkat. A fürdőből kiszállva szárítsd le magad egy durva törülközővel, és meztelenül, esetleg tiszta, laza ruházatot öltve indulj az asztrális kirándulásodra.

A vizet és a sót másképpen is használhatod. Elhelyezhetsz egy-egy kanálka sót annak a térségnek a négy égtája felé, ahonnan elindulsz. Vizet hinthetsz szét egy nagy kör mentén védőgyűrűként. Egy barátom sót old vízben, és egy porlasztópalack segítségével szórja szét körös-körül, észak, dél, kelet, nyugat felé.

Egyik barátom az égtájaknak megfelelően eligazgatott fehér gyertyákat gyújt meg a védelemképpen. Tanítványom a kereszt jelét rajzolja a fő irányokba, és rövid imát mond, amikor lefekszik.

Az én bevált módszerem a következő: tiszta fehér fény kö-

zepébe képzelem magam. Vizualizációm során ez a fény nemcsak körülvesz, hanem át is járja testem valamennyi sejtjét. Ennek a védő fénynek egy része velem tart az utazáson, másik része a fizikai testemmel marad.

A legtöbb esetben nincs szükség védelemre, de hasznos lehet az óvintézkedés. Ha szorongva hagyod hátra a fizikai tested, valamilyen védelmi rítust mindenképp célszerű végrehajtani megnyugtatásként.

A szoba legyen kellemesen meleg, legalább 20 °C-os. Könnyű, laza ruházatot viselj. Ha meztelenül szeretnél utazni, úgy is jó. Takarózz be vékony pléddel vagy paplannal.

Ne fond össze se a karod, se a lábad. Amikor így teszel, öntudatlanul védelmezed, visszatartod magad. Ennek azonban éppen az ellenkezőjét szeretnéd! Tehát amikor el akarjuk hagyni a fizikai testünket, nem szabad keresztezni a végtagjainkat, csak így járhatunk sikerrel.

Mondd el magadban: a progresszív relaxációs gyakorlat után elhagyod a fizikai tested, asztrálútra indulsz. Nyomatékosan, mantraként ismételd újra meg újra ezt a gondolatot perceken át, ekképpen vésheted be tudatod mélyébe.

Az úthoz cél is kell. Az első alkalommal ez nem gond. Egyszerűen csak azt kívánod, hogy testedből megszökve néhány centiméterrel fölötte lebegj. Nem szabad elhagynod a szobát az első kísérleted során, ezt ne feledd!

Végezd el a gondolatbeli utazásnál alkalmazott progresszív relaxációs gyakorlatot. Amikor tökéletesen ellazultál, lélegezz tudatosan. Legyen lélegzetvételed nyugodt, mély, lassú.

Tudatosítsd magadban pihenő fizikai testedet, bárhol van is. Tudatosítsd magadban a szobát és a külső zajokat. Tudatosítsd magadban öntudatodat. Öntudattal bíró énednek könynyednek és lazának kell lennie, bár a várakozás enyhe izgalma is jelen lehet.

Gondolj asztrálutazásod céljára, arra, mennyire fontos neked ez az út. Gyengéden kényszerítsd magad fizikai tested elhagyására. Tudom, nem könnyű. Az elmédnek lazának kell lennie, ugyanakkor nyomást kell gyakorolni akaratodra, hogy magad mögött hagyhasd a tested. Hangoztasd, azért végzed ezt a kísérletet, hogy jobbá tedd az életedet, kitágítsd a lehetőségeidet. Lényegbevágóan fontos neked, hogy elhagyd a tested.

Irányítsd a figyelmedet a homlokodra, és bocsásd el tudatos énedet, aki ezen a ponton lép ki a testedből. Süllyedő, lebegő érzés foghat el közben. Meglehet, rezegni, rázkódni fog az egész tested. Arcod csiklandozhatja valami, mintha könnyű tollal simogatnák. Próbálj meg sodródni az árral, engedd, hogy megtörténjen, csusszanj ki fizikai testedből.

Talán könnyen, simán megy végbe már az első próbálkozáskor. Megeshet azonban, hogy több kísérlet után veszed csak észre, már eltávoztál fizikai testedtől. Az emberek többségén vakrémület vesz erőt abban a pillanatban, amint megérzik a süllyedő, lebegő érzést, és ez gondot jelent, mert azon nyomban túl éberré teszi, majd visszahozza őket a testükbe.

Biztosan tapasztaltál már közvetlenül elalvás előtt egy jellegzetes zuhanó érzést. Ez meglehetősen gyakran fordul elő az emberrel, mégis akkora pánikot okoz, hogy ösztönösen kirántjuk magunkat belőle. Sokan vannak így az említett süllyedéssel is. Pedig amikor úgy érzed, akárhol is feküdtél eddig, hirtelen lemerülsz alá, biztató jelnek kell tekintened. Élvezd a süllyedést, ne küzdj ellene. Sokkal könnyebben indulsz el első asztrálutadra akkor, ha ezt az érzést valamiképp még fo-

kőzni is bírod. Természetesen tisztában vagyok vele, könnyebb mondani, mint csinálni.

Azon a nyáron tanultam meg vízisízni, amikor először jártam asztrálutazáson. Addig könnyű volt, amíg csak fel kellett állnom a lécekre, de azután ösztönösen megrántottam a pányvát, és elestem. Abban a pillanatban, amint megértettem, hogy nem nekem kell húzni a kötelet, hanem a kötélnek engem, már siklottam is a vízen.

Ugyanez a helyzet a test elhagyásánál. Elegendő egyszerűen csak rábíznod magad az eseményekre, hagyni, hadd történjenek meg a dolgok. A legkisebb tétovázásod is azonnal visszahúz.

Első utad után ez már nem foglalkoztat többé, mivel olyan izgalmas, szívderítő élményben lesz részed, hogy legszívesebben azonnal megismételnéd. Mint általában, itt is az első lépés a legnehezebb.

Segíteni szokott, ha az ember elcsitítja a gondolatait. Amennyire csak lehet, összpontosíts a lélegzésedre és a távozásra.

Egyeseknek néhány pillanat, másoknak hosszú percek alatt sikerül. Mindegy, mennyi ideig tart. Nincs annál szebb, mint amikor a legelső próbálkozásra sikerül a kísérlet, de az se csüggesszen el, ha netán több hónapba telik. Emlékezz, milyen volt az autóvezetést megtanulni? Eleinte valószínűleg azt hitted, soha nem leszel képes rá. Azután, feltehetően, némi gyakorlást követően, megtörtént az áttörés, és jogosítványod birtokában vezethetsz, bárhová elindulhatsz, ráadásul nem szükséges a folyamatra görcsösen koncentrálnod. Az asztrálutazás is hasonló, ez is csupán módszer, technika, amit meg lehet tanulni. A jártasság megszerzése kinek több, kinek kevesebb idejébe telik.

Első kísérleted kudarca esetén szánj magadra némi időt másnap, és kezdd újra. Illeszd be napirendedbe, gyakorold mindennap, amíg - hirtelen, amikor a legkevésbé sem számítasz rá - otthagyod végre a tested.

Tegyük fel, sikerrel jártál, fizikai éned fölött szálldosol. Nézz le rá, lásd, milyen nyugodtnak, békésnek tűnik. Gondolatban kívánd azt, hogy a szoba kiszemelt sarkában vagy. Meg sem formáltad még a gondolatot, máris ott lebegsz.

Érintsd meg a falat, érzékelheted, kemény-e vagy puha. Ez attól függ, milyen szilárd asztrális hasonmást teremtettél magadnak. Ám ne aggályoskodj emiatt. Csak kísérletezz! Egyik kezeddel érintsd meg különböző testrészeidet. Asztrálállapotodhoz képest egészen tömörnek tűnnek majd.

Járd körbe a szobát saroktól sarokig, figyeld meg, hogyan közlekedsz közöttük pillanatok alatt a gondolat segítségével.

Végül képzeld lelki szemeid elé, amint visszatérsz fizikai testedbe, és a következő másodpercben ott találod magad. Néha sima, finom a visszatérés, máskor durva, heves. Leginkább az ejtőernyősök földet éréséhez hasonlíthatnám. Még a legsimább leszállásból sem hiányzik az ütközés élménye.

Erre azonban nem kerül sor nálad, hiszen első asztrálutazásodnál nem hagyod el a szobádat. Általában az a szabály, minél távolabb kerülsz a testedtől, annál nagyobb lesz az ütközés, ha visszatérsz. Én közel sem tapasztaltam soha olyan erős zökkenést, mint Sylvan Muldoon, amikor tizenkét éves korában megtért első asztrálutazásáról. Olyan áthatoló fájdalmat érzett, mintha fejétől a lábáig széthasadt volna a teste.

A lehetőségekhez képest igyekszem elkerülni a fájdalmas visszatérést, tehát először abba a szobába vezérlem magam, ahol a testem fekszik, és csak ezután rendelem hús-vér tes-

tembe asztrális énem. Néha ez megvalósíthatatlan, gyakran jóval azelőtt a testedben találod magad, mielőtt egyáltalán a szándékodban állt volna a hazatérés.

Amint visszatértél, feküdj teljes nyugalomban egy-két percig. Különösen abban az esetben fontos ez, ha keményre sikerült a megérkezés.

Tudatosítsd magadban a környezetedet, a felfedezéseidet. Számolj öttől egyig, nyisd ki a szemed, nyújtózkodj.

Felkelés után fogj papírt és tollat, jegyezd fel első asztrálutaddal kapcsolatos érzéseidet, gondolataidat. Még ha lényegtelennek tűnnek is az úti beszámolók, ha szorgalmasan gyakorolod, rájössz, lépésről lépésre páratlanul értékes feljegyzésekre teszel -szert, amelyeknek az idők folyamán egyre több hasznát látod. Felfedezheted például, milyen közös téma, közös szál fut a beszámolóidon át. Amint rájössz erre, szándékoltan tovább követheted a nevezett témát későbbi asztrális útjaidon.

Sikeres utazás után nyilván a lehető leghamarább megismételnéd az élményt. Megbántad, hogy a szobád falain belül maradtál ahelyett, hogy felfedezted volna a hatalmas, gyönyörű világot a falakon kívül. Nem hagy nyugton a siker, most már tudni szeretnéd, képes vagy-e rá megint.

Várj huszonnégy órát a következő kísérletig. Az asztrálutazás pszichikus energiát fogyaszt, a huszonnégy órás pihenő elegendő lesz a feltöltődésre. Később, ha hozzászoktál már az asztrálutazáshoz, naponta többször is elhagyhatod a tested, az egyik kaland követheti a másikat. Az első néhány alkalommal azonban engedd, hadd épüljön fel tested-lelked a két utazás között.

Van ennek egy másik előnye is, mégpedig az, hogy marad idő az eredményeiden töprengeni. Mindenkinek el akarod mesélni? Légy óvatos! Lesz, aki örül a kedvedért, mások azonban nem. Többen úgy vélik majd, hogy egyszerűen képzelődsz. Mások szerint zárt intézet való neked! A családod is aggódni kezd, attól tart, az asztrális sík valamelyik szegletében egyszer majd csapdába esel, és képtelen leszel visszatérni. Mindegy, mit válaszolsz, az aggályok maradnak.

Ismerek egy hölgyet, aki attól fél, felébredve holtan találja a férjét, akiről a temetése után derül ki, egyszerűen csak asztrálúton járt, de nem lesz teste, ahová visszatérhet. Ez ugyan csaknem lehetetlen, de mindig lesz, aki ettől tart.

Szerencsésnek mondhatja magát, aki hasonlóan gondolkodó emberekre akad, és megvitathatja velük asztrális kalandjait. Beszélj velük nyíltan, de tartsd titokban az élményeidet a kevésbé elfogulatlanok előtt.

Később, mikor már tapasztaltabb leszel, szabadabban beszélhetsz, talán be is bizonyíthatod a képességeidet. Ezen a ponton inkább még dédelgesd magadban az eredményeidet, és jól gondold meg, kinek beszélsz róluk.

7

Asztrálutazás haladóknak

Tegyük fel, legalább huszonnégy óra múlt el az első testen kívüli élményed óta. Ugye még mindig izgatott vagy, alig várod, hogy felszállhass megint?

Gondold meg jól, ezúttal mi lesz a célod. Természetesen folytatni kellene a szobád felfedezését. Talán egyszerű vizsgának veted alá magad. Jó, ha megkérsz valakit, írjon néhány számot egy papírlapra, és rejtse el otthon, egy számodra ismeretlen helyen. Utad során végigjárod a szobákat, megkeresheted és elolvashatod a számokat. Ezt a kísérletet végezték el a tudósok az 1970-es években, amikor Keith Harary és Ingó Swann asztrálutazásainak valódiságáról kívántak meggyőződni.

Dr. Charles Tart, kaliforniai parapszichológus egy fiatal nővel végzett vizsgálatokat. Felkérte, induljon asztrálutazásra, és olvassa el azokat a kártyára írt számsorokat, melyeket egy szekrény tetején, jóval szemmagasság fölött helyezett el. A nő a kísérlet négy éjszakáján a laboratóriumban aludt. Az első éjjel nem utazott. A másodikon sikerült elhagynia a testét, de nem bírt olyan magasra emelkedni, hogy a kártyát láthassa. A harmadik éjszaka szintén utazott, de kiment a laboratóriumból, meg sem kísérelte elolvasni a kártyát. Végül, az utolsó éjszakán elolvasta a számokat, és megadta a tudósoknak a he-

lyes sort: „25132". Annak az esélye, hogy véletlenül mondja ugyanezeket a számokat, egy a százezerhez.

Ingó Swannt is alaposan megvizsgálták egy pszichikai kutatásokra alakult társaságban, New Yorkban, ahol dr. Karlis Osis vezetésével sok értékes elemzés foglalkozott a testen kívüli élmények természetével. Az egyik teszt során arra kérték Ingó Swannt, rajzolja le a laboratórium mennyezetéről, a föld fölött háromméternyire lelógatott papírdoboz tartalmát. A doboz egy fehér háttérre ragasztott piros, szív alakú kartont és egy fekete, bőrnyelű papírvágó kést tartalmazott.

Ingó Swann egy széken ült arra összpontosítva, hogy kiszálljon a testéből. Minden mozdulatát tudósok figyelték, elemezték, és kamera rögzítette. Percek múltán, Ingó Swann csukott szemmel visszatért a testébe, és egy „szabálytalan, ellipszis alakot", valamint egy másik ábrát rajzolt, amely a papírvágó késre emlékeztetett. Helyesen „pirosnak" jelölte az ellipszis alakú figurát és „feketének" a másikat.

Ingó Swannt több vizsgálatnak is alávetették. Az egyik kísérlet egymás után nyolcszor hozott helyes eredményt. A véletlen egyezés eshetősége az ő esetében egy volt a negyvenezerhez!

Törekedj rá, hogy a helyzeted most is a lehető legtökéletesebben hasonlítson első utad körülményeire. A progresszív relaxációt komótosan hajtsd végre, ne kapkodj! Saját tapasztalatomból tudom, ha túl sietősen próbálsz fizikai testedből elmenekülni, nem lazulsz el megfelelően, és megeshet, hogy az asztrálutazásnál is csődöt mondasz.

Szép kényelmesen végezd a relaxációt. Nincs miért sietni. Minél nyugodtabb, ellazultabb vagy, annál könnyebben hagyod el a testedet.

4. ábra. Képzeld el, amint asztráltested felegyenesedik

Másodszorra általában könnyebben is megy. Ilyenkor már teljesen eltűnik az ismeretlentől való általános félelem, s a helyét a várakozás jóleső izgalma veszi át

A progresszív relaxáció végén képzeld azt, hogy a semmibe merülsz, erre hirtelen a testeden kívül találod magad, valószínűleg harminc centiméterre fizikai tested fölött lebegve. Vizualizáld, amint felállsz, és vízszintes helyzeted rögvest függőlegesre változik.

Most gondold magad a szoba egyik sarkába, és azonnal ott leszel. Szép nyugodtan vedd szemügyre asztráltestedet. Lásd

egymás után különféle jelmezekbe bújtatott alakodat, és abban a pillanatban, amint a ruhákra gondolsz, viseled is őket.

Ezúttal talán megpillantasz egy vékony ezüstszálat, amely asztráltestedet fizikai testeddel köti össze. Rendszerint a fizikai test homlokától indul, és az asztráltest vállai között, a koponya aljáig vezet. Sokan látták mindkét test tarkójához tapadni, megint mások szerint a két fej tetejéhez rögzül. Eileen Garrett fizikai testén, a melle fölött érezte. Abban a pillanatban, amint kivetült, húzást érzett, amit rezgés követett, ettől zakatolt a szíve, és felgyorsult a lélegzete.

Másféle tapasztalatok is előfordulhatnak. Amikor dr. Róbert Crookall, a testen kívüli élmények neves kutatója esetleírások gyűjtésébe fogott, felfedezte, hogy az első kétszázötven megvizsgált esetből ötven arról számolt be, látta ezt a kapcsolatot. Celia Green azonban, aki kutatásaihoz szintén sok példát gyűjtött 1966-ban, arról tudósít, eseteinek egyetlen alanya sem említette az ezüstszálat. Yram és Sylvan Muldoon is említést tesz az ezüstfonalról a témának szentelt könyveiben. Különböző kulturális környezethez tartozó emberek ugyancsak megtapasztalták az ezüstszál megpillantásának élményét. B. J. F. Laubscher dél-afrikai pszichiáternek például írástudatlan basutoi emberek meséltek róla.

A hagyományos tanítás szerint az ember meghal, ha a szál elszakad. A ***Biblia*** így ír: „...minekelőtte elszakadna az ezüst kötél és megromolna az arany palackocska". (A Prédikátor könyve, 12/8.)

Miután megismerkedtél a környezeteddel, hagyd el a szobád. Távozz az ajtón vagy az ablakon át! Egyszerűen kirepülsz rajtuk, ha tárva vannak. Át is lebeghetsz a falon vagy a menynyezeten, ez azon múlik, mennyire szilárd az asztráltested.

Amennyiben láttad már az ezüstszálat, most megfigyelheted, hogy a végtelenségig rugalmas is, egyre vékonyabb lesz, amint távolabb kerülsz a fizikai testedtől. Azt is észreveszed, hogy fizikai tested vonzása a távolsággal arányosan csökken.

Asztrálutazásainkban három különböző módon közlekedhetünk. Kísérletezz! Ezeket a mozgásfajtákat először Sylvan Muldoon írta le könyvében. Az első sebesség a gyaloglás ritmusával egyezik. A másodikat Muldoon „középfokozatú sebességnek" nevezte. Ez már sebes iram, mintha autóban, gyorsvonatban ülnénk. Látod a tájat, amint feléd jön, majd eltűnik mögötted. A harmadik a „szupernormális menetsebesség". Ezzel juthatsz el egyetlen pillanat alatt a távoli helyekre.

A három sebességen kívül a levitáció is előfordulhat, ezt már megtapasztaltad. Akkor beszélünk róla, ha fizikai tested fölött lebegsz, és nem mégy távolabbra.

Ha már körbejártad az otthonodat és a középfokú sebességgel is utaztál, képzeld magad barátod szobájába. Mindegy, veled egy házban lakik-e, vagy a Föld túlsó oldalán. A távolság lényegtelen, mivel abban a pillanatban, amikor nála látod magad, ott leszel. Ezt hívják „szupernormális menetsebességnek".

Szánj néhány percet a szoba felfedezésére. Nézd meg, mit csinál a barátod, feltéve, ha éppen otthon van. Lebegj körbe a falak mentén, mérd fel különböző látószögekből.

Keresd meg a papírt a számokkal. Jegyezd meg őket. Közel sem olyan könnyű feladat, mint gondolnád. A legtöbb embernek rendkívül nehezére esik az olvasás asztrálalakban, ezért különös figyelmet kell fordítanod a számokra. Emiatt javasoltam számsort inkább, mint egy bekezdésnyi szöveget.

Végül vizualizáld magad abba a szobába, ahol fizikai tes-

ted várakozik. Szoktasd magad a jelenethez, képzeld, hogy újra a testedben vagy, és ott leszel.

Számolj öttől egyig, ha elkészültél, nyisd ki a szemed, nyújtózkodj. Kelj fel, és rögzíts minden eseményt írásban. Különös tekintettel természetesen a számokra, amit a barátod szobájában láttál.

Most se indulj újabb útra huszonnégy órán belül. Amíg pihensz, lesz min gondolkoznod. Legfontosabb a tudat, hogy akkor hagyod el a fizikai tested, amikor akarod.

Amikor kapcsolatba lépsz a barátoddal vagy barátnőddel, ellenőrizheted, jól olvastad-e el, jól jegyezted-e meg a számokat, amit leírt. Talán azt is képes lesz meghatározni, az éjszaka vagy a nappal melyik szakaszában kerested fel. Meglehet, látott téged egy villanásnyira, vagy egyszerűen csak érezte a jelenlétedet. írj le mindent, amit elmesél.

A legközelebbi utazás alkalmával talán arra teszel kísérletet, hogy nyomot hagyj a fizikai világban. Nagyon kevesen képesek erre, de addig nem tudhatod, közéjük tartozol-e, amíg meg nem próbáltad. Próbálj magaddal vinni egy könnyű kis tárgyat egyik helyről a másikra.

Különös, 1955-ben lejátszódott esetet jelentett Lucián Landau 1963-ban a fent említett, pszichikus kutatásokkal foglalkozó társaságnak. Felesége, Eileen gyakorta indult asztrális barangolásokra. Házasságkötésük előtt, 1955-ben Eileen felkereste Luciant, és a vendégszobában töltötte az éjszakát. Mivel Lucián betegeskedett éppen, Eileen asztráltestében bement hozzá, hogy megnézze, jól van-e. Lucián arra kérte, jöjjön újra, de ezúttal hozzon egy apró tárgyat magával, és hagyja ott. A naplóját javasolta, amit menyasszonya éjjeliszekrényére is helyeztek.

Másnap hajnalban Lucián felriadt, épp időben, hogy lássa Eileen kísértetét visszafelé siklani, nem sétálni! Követte a folyosóra, ahonnan mind a jelenést, mind az ágyában fekvő Eileent iól láthatta. Figyelte a visszahúzódó figurát, amely az ajtó és Eileen ágya között félúton eltűnt.

Szobájába visszatérve Lucián gumi játék kutyát talált az ágya mellett. Reggel Eileen elmesélte, nem bírta felemelni a naplót, ezért a játék kutyát hozta helyette.

A misztikusok 1996 szeptemberében közgyűlést tartottak, ezt megelőzően összejövetelre voltam hivatalos a floridai partok mellett, a Hutchinson-szigeten. Ebben a társaságban jó néhányan - közöttük magam is - tanúi lehettünk, ahogy valaki rendkívüli módon manipulálja a fizikai világot. Az egyik jelenlévő kijelentette, a Mount Rushmore-t ábrázoló, nyomdai minőségű képre van szüksége az általa készített kiadvány számára. Házigazdánk, Docc Hilford felajánlotta, megnézi az interneten. Bekapcsolta a számítógépet, és elkezdte a keresést. Az estély egyik vendége, a híres okkult detektív, Riley G. azt mondta, New York-i lakásában van egy fénykép Mount Rushmore-ról, tehát asztráltestében hazalátogat, és igyekszik magával hozni.

A teremben lévő médiumok kételkedtek a sikerében, és továbbra is a számítógép körül tolongtak. Néhány perccel később Riley G. kijelentette, hogy sikerrel járt, a fénykép most néhány mérföldnyire lévő szállodai szobájában, egy szivardobozban található.

Sokan kísérték vissza Rileyt a szállodába. Ő kinyitotta az ajtót, de nem ment be. Rámutatott az asztalon fekvő szivardobozra, és megkért valakit, nyissa ki. A dobozban ott volt a hegy fényképe.

Érdekes történetet meséltek Celia Greennek is, aki az 1960-as évek derekán gyűjtött példákat a testen kívüli élményekre. Egy hölgy lefelé libegett otthonának lépcsőin. A tálalón, egy vázában szellőrózsa nyílt. Ahogy elhaladt a váza mellett, a lábujjaival kihúzott egy kék virágot. Képtelen volt megtartani, így a virág a padlóra hullott. Néhány másodperccel később visszahúzta a teste, így ellenőrizni tudta a történteket. A kék szellőrózsa ott hevert a padlón, ahová asztrálutazása alatt ejtette.

Válassz apró, könnyű holmit, ha megkísérled a tárgyak elmozdítását. Nagyon is valószínű, hogy lapozol egy könyvben, de az szinte lehetetlen, hogy felkapod a könyvet, majd leteszed máshol.

Még a gyakorlott asztrálutazóknak is nehézségeik támadnak néha a fizikai világ tárgyaival. A neves asztrálutazó, Keith Harary, akit Stuart Blue Hararyként ugyancsak ismernek, és akit hosszú ideig kimerítő vizsgálatoknak vetettek alá a tudósok, egyik kísérlete alkalmával az ágya fölött lebegett éppen, amikor észrevett egy égő gyertyát a szobában. Leszállt mellé, és megpróbálta elfújni. Jó néhány kísérlet után aludt el csak a láng. Másnap reggel, ébredés után azonban látnia kellett, hogy a gyertya a valóságban tökéletesen leégett. Annak ellenére, hogy meg volt győződve a sikeréről, képtelen volt asztrál valóságában tényleg eloltani a lángot.

Yram is megemlékezik egy pillanatról, amikor asztrálutazása közben fel akart kapni egy papírlapot a fiókos szekrényéről, hogy az ágyára tegye. Közvetlenül azután, hogy elhagyta a testét, észrevett két papírlapot a fiókos szekrényén. Mindkettőt az ágyára helyezte. Amint visszatért a testébe, akkor látta, a papírok meg sem mozdultak, pedig biztos volt a sikerében. Újra megpróbálta elfújni a papírlapot. S az elmozdult. Megvizsgálta a kezét, a karját, és szilárdnak érezte őket, de ahogy ismét magára öltötte a fizikai testét, láthatta, hogy újfent kudarcot vallott. Ez a bizonyítéka annak, mennyire nehéz az asztrális birodalomban tevékenykedni még a rendkívül tapasztalt, gyakorlott utazóknak is.

Első testen kívüli élményeid során fedezd fel minél sokrétűbben a környező világot. Keress fel olyan a helyeket, ahová nagyon szerettél járni régen. Látogasd meg a barátaidat, a szomszédaidat, igyekezz a tudomásukra hozni a jelenlétedet.

Megeshet, olyan sikeres leszel, mint William T. Stead hölgyismerőse. Tökéletesen boldog volt, amikor elhagyta a testét, és asztrálisan meglátogatta távolban élő barátait. Egy ideig azonban rendkívüli módon aggasztotta őket a megtestesült alakja, azt hitték, meghalt, s emiatt jelenik meg. Ezek az események idővel már egyre kevésbé nyugtalanították a barátait, akik lassacskán hozzászoktak, sőt kifejezetten számítottak váratlan látogatásaira.

Bárhová eljuthatsz, abban a pillanatban, amint arra gondolsz, már ott is vagy. Asztrális fejlődésed korai szakaszában azonban sokkalta könnyebben vetődhetsz el azokra a helyekre, melyeket fizikai testedben már felkerestél, hiszen egyszerűbb az otthonos tájakat lelki szemeink elé képzelni, mint az ismeretlent. Ha idegen vidékekre szándékozol látogatni, előbb tanulmányozd a környéket. Olvass róla, nézegess fényképeket, így majd könnyebben megy a vizualizáció.

Nem kell azon az útvonalon repülnöd, amelyen fizikai valóságodban közlekednél, ha hagyományos módszerrel látogat-

nád meg a kívánt helyet. Asztráltestedben könnyen eltévedsz és összezavarodsz, hiszen repülve minden másnak látszik, mint a földről.

Egyesek helyváltoztatás közben elmosódott képekre emlékeznek. Ez azt jelenti, hogy Sylvan Muldoon „középfokozatú sebességével" repültek. Noha bizonyára te is tudsz ekképpen közlekedni, nagyobb távolságok megtételekor jobb, ha „szupernormális menetsebességgel" haladsz, így menten ott teremsz, ahol lenni akarsz.

Messzire akkor utazhatsz, ha hevesen kívánod a helyváltoztatást. Mint azt mostanra már bizonyára tudod, fizikai tested vonzása nagyon erős asztrális szárnyalás közben. Ezért, ahová nem vágyakozol minden erődből, képtelen leszel eljutni.

Jegyezd fel körültekintően bármit tapasztalsz, és hagyj bőven időt asztrális kirándulásaid között. A pihenőknek később, miután tapasztalatot és biztonságot szerzel az asztrális világban, csökkenni fog a jelentősége.

Alkalmanként ijesztő élményeid is lesznek, de távolról sem annyira szörnyűek, mint amilyenekkel a huszadik század első felében megjelenő könyvek ijesztgették az olvasókat. (Sylvan Muldoon ***Az asztráltest kivetítése*** című könyvében így emlékezik meg testen kívüli élményéről: „fizikai testem valamennyi izma rángatózott, és átható fájdalom hasított belém, mintha fejemtől a lábamig felszakítottak volna".) Időközönként, amikor legkevésbé sem számítasz rá, visszakényszerülhetsz a fizikai testedbe. Ez megrendítő és ijesztő lehet. Feküdj nyugodtan, ha ez történne, várd meg, amíg lélegzetvételed normális ritmusa visszaáll. Segíthet, ha kinyújtózol, és néhány percig lazítasz, ezalatt az asztráltested ismét kényelmesen elhelyezkedik a testedben.

A hirtelen visszatérésnek két fő oka van: vagy a fizikai testedre gondoltál utazás közben, vagy a testnek volt valamilyen okból szüksége rád. Bosszantó, ha izgalmas tevékenység közben hirtelen a testedben találod magad, de ez is beletartozik a folyamatba, fokozatosan megszokod majd. Megnyugtató, ha a fizikai test visszahívhat, amikor vészhelyzetben szüksége van rád.

Amennyiben az asztrális birodalomban félelmetes jelenséggel találkoznál, ne ijedj meg! Elég, ha a visszatérésre gondolsz, és azonnal otthon leszel. Ilyen esetekben én nem a szobámba, hanem egyenesen a testembe repülök vissza.

Amikor már alaposan felderítetted a körülötted lévő világot, és meggyőződtél az asztrális repülés biztonságáról és gyönyörűségéről, készen állsz az utazás haladó módozataira. A következő fejezetben nekilátunk.

8

A különféle világok felfedezése

Immár nyugodtan és magabiztosan jársz asztrálutazásaidra, itt az ideje, hogy megismerj másféle világokat is.

Idézd fel azokat a történelmi korszakokat, amelyek mindig izgattak. Én rajongok Monteverdi madrigáljaiért, tehát a tizenhatodik század végi Itáliát választottam első múltbeli asztrális felfedezőutam céljául. Sőt egy bizonyos napot és helyet határoztam meg, mert ott akartam lenni az ***Orpheusz*** című opera bemutatóján. Azóta többször visszatértem ebbe a korba tapasztalatot gyűjteni és tanulni.

Érdekel a történelem, tehát bárhová mennék, jól érezném magam. Mivel cél nélkül úgysem kelhetsz útra, tervezd meg alaposan, hová szeretnél ellátogatni. Semmi értelme Skandináviában lenni 1600-ban, ha a ***Hamlet*** bemutatójára készülsz Londonban. Gondold meg, ***hová*** akarsz elmenni és ***miért!***

Abban a pillanatban, amint testeden kívülre kerültél, egyszerűen mondd ki, hol akarsz feltűnni, máris visszaszállsz időn és téren keresztül abba a korba, amit látni kívántál.

Ha már ott vagy, vizsgáld meg, milyen ruha van rajtad. Általában a korszakhoz illő öltözetet viselsz, de ha mégsem, egyszerűen kívánd, és a korabeli kosztüm lesz rajtad.

Veszélytelen mulatság ekképpen utazgatni az időben. Ak-

kor térsz vissza a fizikai testedbe, amikor akarod. Az igazság az, hogy legtöbbször előbb a testedben találod magad, mint szeretnéd.

Van, amit még közölni akartál volna halott barátaiddal, rokonaiddal? Menj vissza pár évet az időben, amikor még találkozhatsz velük, és mondd meg nekik, mennyire szereted őket. Magam is tudom, milyen értékes lehet ez a képesség a gyógyulás szempontjából.

Elhunyt rokonokkal, barátokkal az asztrális síkon is randevúzhatsz. Ahelyett, hogy a fizikai világukban keresnéd fel őket, hosszan beszélgethetsz velük a szellemi tartományokban. Ebből is sokat tanulhatsz.

Eszmecserére hívhatod a múlt kiváló személyiségeit. Szeretnél Kolumbusz Kristóffal szót váltani? Csak kérj kihallgatást fizikai testedből való távozás után, és a legtöbb esetben vágyad teljesül. Nagyon lelkesítőnek tartom, hogy az asztrális színtéren nyíltan cseveghetsz bármelyik korszak, bármelyik kultúrkör személyiségeivel, megértenek, és anyanyelveden válaszolnak. Az az ember által teremtett akadály, hogy különböző nyelveket beszélünk, nem valós asztrális síkon.

Talán a jövőbe kívánsz utazni. Egyszerűen jelöld ki a helyet és az időpontot, azonnal ott leszel. Ha gondosan megfigyeled, amit látsz és hallasz, valamint képes vagy arra is, hogy a tapasztalataidat magaddal hozd jelenlegi fizikai megtestesülésedbe, már ismered a jövőt, azaz prófétai képességekre tehetsz szert.

Tudni szeretnéd, milyen élet vár rád öt, tíz év múlva? Utazz előre, és meglátod. Ha nem tetszik a személyes jövőképed, kérdezd meg, milyen változtatásokat szükséges végrehajtanod ahhoz, hogy más kifejletét adj neki. Valamennyien képesek

vagyunk arra, hogy többet érjünk el annál, amink van, csak sajnos nem mindig tudjuk, min kell változtatnunk hozzá. Előnyös jövőbeni helyzetedből képes leszel arra, hogy utólagos éleslátással megteremtsd azt a jövőt, amit igazán szeretnél.

Mi lenne, ha felkeresnéd a többi bolygót, és körülnéznél a felszínükön? Egyszerű dolgod lesz. KíváND, hogy oda juss a fizikai testedből, máris ott leszel. Látod, milyen hosszúra nyúlik az ezüstfonál, amikor a Mars fölött barangolsz?

Minden ember másként érzékeli a dolgokat asztrálútja során. Az én élményem eltér a tiédtől. Ez így helyes. Még a fizikai világban sincs két ember, aki egyformán látja a dolgokat. Te és én ugyanazt az eseményt szemléljük, és két teljesen eltérő beszámolót adunk róla a harmadik személynek.

Sokan „segítők" jelenlétét érzékelik asztrális csavargásaik közepette. Segítőnek azokat az embereket nevezzük, akik gyengéden gondját viselik a testén kívül tartózkodó személynek. Lehet, hogy léteznek, ámbár én soha nem találkoztam velük. Vagy azért, mert ott vannak ugyan, de nem látom őket, vagy azért, mert azok, akik látják őket, másként járják asztrálútjukat, mint én.

Akik találkoztak velük, különbözőképpen számoltak be „segítőikről". Egy hölgy szerint apácák, hibátlan rendi öltözetben. A másik angyalokat lát, a harmadikat mindig „bánatos, megnyúlt arcú" idősebb férfi kíséri. Yram a segítők változatos fajtáját látta és hallotta, ám neki mindig kutya képében jelentek meg - írja ***Az asztrális projekció gyakorlata*** című könyvében. Azt gondolta, hogy a vezetők vagy segítők ritkán mutatják meg arcukat, de olyan alakban jelentkeznek, ami bizalmat ébreszt, mint például egy kedves kutya. Róbert Monroe ***Journeys Out of the Body*** (Testen kívüli utazások) című könyvében

azt állítja, nem minden esetben látja a segítőit, de rendszerint érzi vagy érzékeli őket. Egyik utazásán gyengéd, mégis biztos, erős kezek érintését érezte mindkét oldalán. Máskor a segítő „dús, mély hang volt - ami mégsem hang".

Róbert Monroe démonokat, szellemeket, emberszerű entitások sokaságát is látta, amikor különös, idegen világokban csatangolt asztrális alakjában. Ezek némelyike meg is támadta, volt, amelyik a testéhez tapadt. Én nem tapasztaltam ilyesmit útjaim során. Fent említett könyvében Yram így ír: „Egyetlen kósza gondolat is elég ahhoz, hogy egy barátságos vagy barátságtalan lény megjelenjen, illetve eltűnjön." Ugyanebben a könyvében később ez olvasható: „Mivel az emberek többsége nem képes rá, hogy tudatosan éljen az űrben, körülveszi magát képzeletbeli teremtményekkel... a képzelet pedig maga a valóság." Róbert Monroe azt is átlátta, hogy semmi nem árthat neki, amíg a testén kívül tartózkodik, csupán a saját félelme tartóztathatja fel. Amint felfedezte ezt, félelme elpárolgott, nem aggódott többé asztrális önmagáért. A tapasztalatai mindemellett azt bizonyítják, asztrálutazás közben teljes világokat teremthetünk képzeletben, melyek hihetetlenül valóságosnak tűnnek.

Biztosra vehető, hogy az asztrális felfedezőútnak két különböző fajtája van. Az egyik barangolás a miénkkel minden ízében azonos világban, a másik egy ennél sokkal titokzatosabb birodalmat kutat, melynek számtalan, a miénktől eltérő tartománya van.

Egyesek úgy tekintik asztrális kirándulásukat, mint látogatást fizikai világunkkal mindenben azonos, ugyanakkor mégis különböző, párhuzamos világokba. Érdekes példáját tapasztalta ennek Olivér Fox, első asztrálútjainak egyikén. Háza előtt

a járdán álldogált, ahonnan mindent látott, mint mindig. Éppen befelé indult, amikor észrevette, hogy a járda kis, kékesszürke kockakövei kilencven fokkal elfordultak. Rendesen a rövidebb oldalukkal csatlakoztak az útpadkához, ezen az asztrálúton viszont párhuzamosak voltak vele.

Az emberek többsége számára a párhuzamos világ bizonyos fokig megegyezik hétköznapjaink világával, de egyesek - és Róbert Monroe is ilyen - arra is képesek, hogy olyan világokba utazzanak, amelyek minden lehetséges módon eltérnek a mi megszokott, fizikai világunktól. Ennek az a magyarázata, hogy az asztrális síkot a ***vizuális képzelet birodalmának*** is tekinthetjük, amely több tartományból, illetve alsíkokból áll. Természetesen valamennyire el lehet jutni. Az emberek többsége mégsem kívánkozik oda, megelégszik azzal, hogy a mi világunkkal párhuzamos síkot kutatja.

Gyakran teszik fel a kérdést, van-e szerelem az asztrális világban. Igen, lehetséges, mi több, sokféle formában bukkanhat fel.

Ha nagyon szerettél valakit, aki meghalt, folytathatod a kapcsolatot úgy, hogy a „másik oldalon" létező embert felkeresed. Sok példáját hallottam az „asztrális szexnek", és azt gondolom, lehet teljes életet élni halott szerelmünkkel. A szellemi szex azonban nem azonos a fizikai világban tapasztalt nemi élettel. Energiacsere, extázis egyaránt jelentkezik, és bár kielégítő, mégis más, mint a fizikai sík szerelmi élménye.

A halandók és a szellemi világ lényei közötti szerelem az idők kezdete óta része az ember mítoszainak. A görög, a római, a norvég, a kelta mitológiában találunk rá példákat. Geoffrey of Monmouth írta ***A brit királyok története*** című munkájában, hogy Merlin Demetia hercegnője és egy lidérc egyesülé-

sének gyümölcse. Mexikóban a boszorkánynak tartott nők egy ***toloachi*** nevű balzsamot használnak szellemszeretőikkel való randevúik elősegítésére. A kencét halálosan mérgező növényekből készítik. Neked nincs ilyesmire szükséged ahhoz, hogy asztrálkedveseddel találkozz.

Nem kell megszakítani egy kapcsolatot akkor sem, ha bizonyos okokból el kell válnotok. Egy ismerősöm rendszeresen üzleti úton van. Mielőtt elutazik, találkozik élete párjával az asztrális térben, így kapcsolatuk addig is fejlődik és gazdagodik, amíg távol vannak egymástól.

Akinek nincs párja a fizikai világban, talál, ha akar, az asztrális birodalomban. Mégis azt tanácsolom, légy óvatos. Akárcsak a fizikai világban, a tartózkodás és válogatósság megéri. Ráérsz. Nagy szerelmet akarsz, és el is nyered, bár lehet, türelemmel kell várnod, míg a megfelelő személy megérkezik. Ahogy egyre gyakrabban indulsz asztrálútjaidra, meglátod, az asztrális zóna többnyire rendkívül magányos hely, és kevés a beszélgetőtárs ezen a szinten. Éppen ezért ajánlatos különösen óvatosnak lenned, nem szabad hanyatt-homlok beleszeretni az első személybe, akivel itt összeakadsz. Még ha meg is találod a neked való társat, szánj hosszabb időt az ismerkedésre. A tartós kapcsolatban nemcsak szexre van szükség.

Sokan úgy tartják, szellemszeretőjüket előző életükben már ismerték és szerették. Éppen ezért már találkozásuk első perceiben könnyen felismerik egymást. Együtt utazhatnak a régmúlt életeikben megismert, sorsdöntő helyekre, és felkereshetik a jövőt, hogy megtudják, milyen lesz közös életük.

Rengeteg előnye van az ilyen kapcsolatoknak. Az asztrális örömszerzés biztonságos. Nem kell a kedvesed családjával és barátaival találkoznod, mint a fizikai világban. Az asztrális szerető nyugalmat, beteljesülést, barátságot nyújt. Különös, de egy ilyen kapcsolat hatására a fizikai világban is könnyebben hódítasz. Nem aggodalmaskodsz, és a kétségbeesés érzése is eltűnik. Nyugodt és derűs leszel, tehát sokkal vonzóbb. Asztrális kedvesed is azt akarja, hogy szilárd, szerető kapcsolatban élj fizikai világodban, hiszen szívén viseli a boldogságodat.

Az asztrális létsíkok lenyűgöző vidékek, jó felkeresni és felfedezni valamennyit. Tudásod és bölcsességed rendkívüli módon fejlődik általuk. Személyiséged megváltozik, belső világod gyarapodik. Az emberek látják a változást, ám nem értik majd a lényegét. Rajtad múlik, beavatod-e őket abba, amit teszel, vagy nem.

9

Az asztrálutazás egyéb módszerei

Részletesen ismertettem azt a módszert, amivel szerintem és tanítványaim többsége szerint is a legegyszerűbb kiszabadulni a testünkből. Ám nem vagyunk egyformák. Az az eljárás, ami személy szerint nekem bevált, nem biztos, hogy neked célravezető.

Sikeresen használtam valamennyi, eddig leírt módszert asztrálutazásaim során. Legalább ugyanennyi, számomra sikertelen fogást nem említek. Felteszem, megfelelően működnének másoknál, de mert nekem nem sikerült útra kelnem velük, kihagytam őket a könyvből. Hónapokat töltöttem azzal, hogy Olivér Fox ***Asztrális projekció*** című könyvében ismertetett módszerével próbálkoztam. Az eljárás lényege, hogy a testet aludni küldjük, de az elme éber marad (Fox ezt a módszert ***önként előidézett révületnek*** nevezte). Hasonlónak tűnhet ugyan a progresszív relaxációs módszerhez, de nem az, mivel ez izommerevséget és bizonyos fájdalomszintet feltételez. Számomra lehetetlen volt elsajátítani, ezért kihagytam.

A drogokról sem írtam. Igaz, a különböző kultúrák népei ezredévek óta használnak hallucinogén anyagokat, ismerek is néhány drogokkal élő akaratlan testelhagyót. Mégis azt mon-

dom, hogy nincs szükség tudatmódosító vegyszerekre, többek között azért, mert félelmetes hatásúak. Eltorzítják az ember látását, csodálatos élményeinket torzképekké silányítják.

A meditáció

Talán meglep, hogy meditáció közben is utazhatsz, de igazság szerint ez a test elhagyásának szinte legkönnyebb módja. Egyszerű és minden erőlködéstől mentes. Meglehetősen sok feljegyzés említi azt a tényt, miszerint meditáció közben akaratlanul elhagyható a test. A test magára hagyásának ősi módszerei közül több erős elszántságot és kemény munkát kíván, a meditációhoz ellenben egyikre sincs szükség.

Egyszerűen dőlj hátra egy kényelmes székben, hunyd le a szemed, lazíts, gondolj kellemes dolgokra. Néhány perc múlva engedd el tested valamennyi izmát, amíg olyan nem leszel, mint egy laza rongybaba.

Fizikailag tehát már ellazultál. A következő lépésben csitítsd el az elméd, hagyd elnyugodni, kiürülni a tudatodat. Furcsa érzéseid lehetnek eközben. Például hűvös szellőt erezhetsz. Én néha gyenge, kellemes, zümmögő hangot hallok. Alakok, formák jelennek meg a tudatodban. Szemléld meg őket alaposan, de engedd is el, nehogy újraindítsák a gondolkodás folyamatát.

Amint fizikai tested és tudatos elméd egyaránt elernyedt, feküdj mozdulatlanul és várj. Talán azt érzed, mintha nagyobbra nőne a fejed. Mintha mozognál. Esetleg gyengéden ringatnak egyik oldalról a másikra, de erezhetsz átható remegést is. A rezgés önkéntelen vacogásként, alkalmanként megállíthatatlan reszketésként jelentkezhet. Nehéz úgy utat engedni e jelenségeknek, hogy nem gondolsz rájuk. Mégis, alapvetően fontos, hogy ne gondolkozz, ne tartsd vissza magad, mert e tünetek jelzik, hogy a tudatod elhagyni készül fizikai tested.

Azután hirtelen, egy pillanat alatt kiszökkensz a testedből. Valószínűleg harminc centivel fizikai valód fölött lebegsz majd.

Most gondolj arra, hová akarsz menni, hol szeretnél lenni. Egyszerűen csak ábrándozz, építs légvárakat. Ne elemezd, amit látsz! Sodródj az álomképeiddel, és figyeld meg, hová repítenek.

Meglátogatod a számodra most vagy valaha különösen fontos embereket. Talán egy régi, tekintélyes tanítót keresel meg. Elzarándokolsz arra a helyre, ahová mindig szerettél volna eljutni. Láthatod önmagad jelenlegi valóságodban, esetleg öregebbnek vagy fiatalabbnak. Lenyűgöző és hasznos lehet egy olyan hatszemközti beszélgetés, ahol a másik két éned húsz évvel fiatalabb, illetve húsz évvel idősebb nálad. Vizsgálj meg mindent nagyon körültekintően. Ne törődj túl sokat az események sodrában szerzett tapasztalataiddal. Utólag bőven lesz idődd az élmények elemzésére.

Miután végeztél a látogatással, utasítsd asztrális éned, hogy térjen vissza a fizikai testedbe. Pihenj néhány percig, majd számolj ötig, és nyisd ki a szemed. Tűnődj el a benyomásaidon. Ez a módszer azonban néha félrevezető. Gondolatbeli utazás vagy asztrálutazás volt a kirándulásod? Mindent ragyogó színben láttál? Képes voltál arra, hogy az út során látott emberekkel világosan szót válts? Legalább olyan elevenen láttál, szagoltál, ízleltél, éreztél, akár a fizikai testedben? Ha igen, sikeres asztrálutazáson vettél részt.

Ismételd meg többször egymás után a meditációs módszert, ha valódi eredményeket akarsz elérni. Gyakorlat teszi a mestert itt is, mint mindenütt. Egy nap, a meditáció közben tudatosul majd benned, hogy asztrálúton jársz. A felismerés izgalma valószínűleg azonnal visszaránt a jelenbe, de attól kezdve már nem lesznek kételyeid az eljárás hatékonyságáról.

A meditációnak számtalan módja van, és ha neked másik módszer vált be, például gyertyalángba nézel vagy mantrát ismételgetsz, maradj meg annál, de immár azzal a végcéllal gyakorold, hogy ugródeszkául szolgáljon testen kívüli élmények számára.

A hinta

Ez a módszer rendkívül kellemes, gyakran használom. A szokásos módon, progresszív relaxációval kezdődik. Amikor a fizikai test tökéletesen ellazult, képzeld azt, hogy egy hintán ülsz, oda-vissza lendülsz, az orrod hegyétől a fejed tetejéig. Tehát az orrod hegyére és a fejed tetejére összpontosíts, és érezd, mintha egész tested egy játszótéri hintán repülne. Csak egy kicsivel lökd magasabbra magad minden alkalommal, amint egy valódi hintán tennéd. Magasabbra és magasabbra, magasabbra és magasabbra, amíg azt nem érzed, a hinta rögtön körbefordul. Az ív legmagasabb pontján azonban, egy gondolattal a teljes kör előtt repülj ki, ha ez sikerül, abban a pillanatban a testeden kívül találod magad. Különös élmény. A gyomrodban érzed, hogy hintáztál, de látni fogod ellazult, mozdulatlan fizikai testedet is, úgy, ahogyan magára hagytad.

Néhány alkalom múltán rájössz, szükségtelen elvégezned a progresszív relaxációs eljárást. Képes leszel nyugodtan letelepedni bárhová, és ott behunyt szemmel látni magad, amint magasabbra és magasabbra szállsz a hintán, majd hirtelen lekapcsolod asztrális tenmagad a fizikai testedről.

A francia módszer

Az asztrálutazás francia úttörőinek körében, a tizenkilencedik század végén széles körben használt eljárás volt. Ebben az időben a franciák jóval megelőzték a világ másik felét a testen kívüli élmények kutatásában, és meggyőző sikerek egész sorát jegyezték fel.

Tréfás történet maradt fenn egy fiatalemberről, akit hipnózisnak vetettek alá, majd felszólították, hagyja el fizikai testét, és nézze meg, édesapja mit csinál. A fiatalember asztráltestében látta apját, amint a városon keresztül egy kétes hírű házba tart éppen. És valóban ez volt az igazság. Az apa később nyomatékosan felszólította a hipnotizőrt, hogy soha többé ne végezzen ilyen kísérletet!

Ketten a már említett francia úttörők közül sok értékes adatot tettek közzé. Egyikük Hector Durville, a francia magnetikusok társaságának titkára, lelkes hipnotizőr. Elhivatott kutató volt, aki élete nagyobbik részét az éter-, vagyis az asztráltest létezésének bizonyítására tette fel. 1908-tól kezdve részletes beszámolók sokaságában ismertette felfedezéseit.

Durville legnagyobb felismerése, hogy az okkult jelenségek iránt érdeklődő, de előzetes ismeretekkel nem rendelkező emberek meglepő érzékenységgel tudják meghatározni láthatatlan lény (asztrálutas) jelenlétét a szobában.

„Amikor a szellem a néző felé közelít" - írta Durville 1908-

ban - „tízből kilencen megérzik a jelenlétét, mert hűvösség árasztja el őket, amely röviddel azután, amint visszavonul az asztrállény, megszűnik. Néhányan jellegzetes leheletfélét is észlelnek, olyannak tűnt, mintha egy működő elektrosztatikus gép mellett állnának."

Hector Durville még úgy hitte, a hipnózis az asztrális kivetülés elengedhetetlen feltétele. Kortársa, dr. Charles Lancelin, fizikus és az okkult szenvedélyes kutatója ellenben azt gondolta, hipnózis nélkül is el lehet érni a testen kívüli élményt. Lancelin 1908-ban adta ki 560 oldalas könyvét ***Methodes de Dédoublement Personnel*** (A személyiség megkettőzésének módszerei) címmel, amely kutatásait és felfedezéseit tartalmazta.

Lancelin szerint a sikeres asztrálutazáshoz három tulajdonságra van szükség. Az első a jó egészség, a második az „ideges temperamentum", a harmadik az erős tudatos és tudattalan eltökéltség. Az ideges temperamentum alatt Lancelin a könnyen hipnotizálható emberek természetét értette. A tudatos és tudat alatti eltökéltség azt jelenti, az ember olyan nagyon vágyakozik az asztrálutazás után, hogy az akarat tudattalan motiváló tényezővé és tudatos erővé is válik egyben.

Az eljárás egyszerű, ám a legtöbb embernek számos kísérletet kell tennie, amíg sikerrel jár. Szerintem azért van így, mert nem egyszerű a tudatos és a tudattalan akarat összehangolt állapotát elérni. Jótékony hatásúnak bizonyulhat, ha már az első kísérlet előtti héten a fizikai test elhagyásának gondolatával foglalkozunk. Mondogasd magadnak, mennyire fontos megszerezned ezt a készséget, és tudod, micsoda jótékony hatása lesz, ha sikerül.

Amikor felkészültél, válassz egy nyugodt, csöndes estét, és mint mindig, most is győződj meg arról, hogy nem zavar senki és semmi. A szobában legyen sötét és mérsékelten meleg. Egyedül kell lenned.

Hunyd be a szemed, lélegezz tudatosan. Összpontosítsd figyelmedet egyik lábad ujjaira. Minden másnak a kizárásával egyesítsd figyelmedet ezekre a lábujjakra. Érezd, ahogy az asztráltested ezen a ponton (részben) kiválik fizikai testedből.

Amint elkészültél, ismételd meg ugyanezt a másik lábaddal. Ezután összpontosíts sarkad egy kicsiny pontjára, és érezd, ahogy asztráltested onnan is elszakad. Folytasd így az egész testeden, érzékeld, amint az asztráltest minden pontban elválik, amíg el nem éred a fejed tetejét. Engedd szabadjára az asztráltestet innen is, amely most lazán fekszik körülötted, akár egy dunyha.

Koncentrálj a homlokodra, akard, hogy az asztráltested elszakadjon. Ez az a pillanat, amikor a tudatos és a tudattalan akaraterő igazán szerephez jut. Akard léted minden sejtjével, és hirtelen észreveszed, már a mennyezet magasából nézel le magadra.

Dr. Lancelin hitt abban, hogy a testet lassan és óvatosan kell elhagyni. Ritkán fordult elő, amint valaki már az első kísérlet alkalmával képes volt nála asztrálutazásra indulni. A siker időt, türelmet és természetesen jókora tudatos és öntudatlan akaraterőt igényelt.

Az örvény

A francia okkultista, Yram gyakran használta az örvény módszert az első világháború éveiben. Ezzel egyidejűleg az Egyesült Államokban Prescott Hall, az Okkult Kutatások Amerikai Társaságának tagja is ugyanilyen módszerrel utazott asztráltestében. Tapasztalatait a társaság lapjában publikálta 1916-ban.

Rendkívül érdekes, hogy Yram - úgy tűnik - magától fedezte fel az eljárást, míg Prescott Halihoz szellemüzenet formájában érkezett a spiritualista médiumon, Minnie Keeleren keresztül.

1902-ben Prescott Hall két barátja asztrálutazásáról beszélgetett. Ebben az időben Hall meglehetősen szkeptikus volt az okkult dolgokkal kapcsolatban, ám felkeresett egy médiumot, hogy lássa, kaphat-e tőle érdemleges felvilágosítást a témáról. Ennek nem lett folytatása, ám évekkel később, 1909-ben Hall megkereste Minnie Keelert, és megkérte, teremtsen számára kapcsolatot elhunyt ismerősével. A témáról írt cikkeiben Prescott Hall titokzatosan, X. kisasszonyként utalt halott barátnőjére. A kapcsolat létrejött, és bizonyos ideig sok üzenet érkezett. Jó néhány közülük asztrálutazásról szóló értesüléseket tartalmazott.

Prescott Halinak érdekes ötlete támadt. Amennyiben X. kisasszony olyan hatékony módszert lenne képes adni neki az asztrálutazásra, amit eddig még nem közölt senki, csodálatos egyértelműséggel bizonyíthatná a szellemkapcsolat valódiságát. A következő ülésen Prescott Hall megkérdezte X. kisasszonytól, lehetséges-e efféle hírátadás. X. kisasszony Halihoz hasonlóan lázba jött, és kapcsolatot teremtett jó néhány halott keleti mesterrel, akik azután hatalmas adathalmazt juttattak

Halihoz Minnie Keeleren keresztül. Prescott Hall 1909 és 1915 között heti rendszerességgel összesen 350 oldalnyi irat birtokába jutott. Az anyag nemcsak az asztrálutazással kapcsolatban adott utasításokat, hanem a szellemi élet természetéről, az asztráltestről, az emberi lélekről, a halál utáni életről szóló hosszadalmas értekezéseket is tartalmazott.

A jegyzet annyira részletes, olyan mélyrehatóan kimunkált dolgozat volt, hogy James Hyslop professzor, a fentebb említett társaság elnöke és kiadványának szerkesztője, vizsgálódásokat kezdeményezett Minnie Keelernél, hogy kiderítse, megtanulhatta-e a médium az általa átadott tényeket más forrásból is. Amint kiderült, e tárgykörben végzett tanulmányai elhanyagolhatóak, csupán néhány könyv és képes újság alkalomszerű kisilabizálására korlátozódtak. Keeler asszony amatőr médium volt, és alig mutatott érdeklődést a rajta átáramló anyag iránt. Dr. Crookall összegzésül a következőképpen jellemezte a párbeszédet: befogadója „Hall (aki meglehetősen hitetlen a témát illetően), átadója pedig Keeler asszony (akit egyáltalán nem is érdekel)".

Ennek ellenére több, Minnie Keelertől érkező, a testen kívüli élményt elősegítő módszerről nagy tisztelettel nyilatkoztak olyan késői szaktekintélyek, mint Sylvan Muldoon és Hereward Carrington.

Prescott Hall sajnos sem nem rendszerezte, sem nem jegyezte jól le az anyagot. Dr. Róbert Crookall 1964-ben adta ki ***Az asztrális projekció módszereit,*** amely az eredeti feljegyzés átértékelése és leírása.

A módszer két részből áll. Az első az étrenddel foglalkozik és különleges utasításokat ad.

1. A tanuló nem ehet húst. A böjtölés egyeseknek kifejezetten hasznos lehet, de mindenkinek kevesebbet kell ennie a szokásosnál.

2. A tanuló egy-két órával az asztrálutazás előtt már egyáltalán nem ehet.

3. A tanuló étrendje főként gyümölcsből és zöldségből álljon. A sárgarépa különösen jótékony hatású.

4. A nyers tojás kedvező hatású, és elősegíti az asztrálutazást.

5. A diófélék, különösen a földimogyoró kártékony, és nem fogyasztható a tanuló felkészülése alatt.

6. Minden folyadék jótékony, de egyiket sem szabad túlzásba vinni. A kávét és az alkoholt mellőzni kell minden, asztrálutazást megkísérlő napon.

7. A dohányt és a drogokat mellőzni kell. „A dohány kártékony hatású, nemkívánatos anyagokat juttat a véráramba, de a legfőbb rossz az benne, hogy akadályozza a jó szellemeket, gátolja a közeledésüket."

8. Végezetül egy jó hír: „Öt-hat hónapos fejlődés után... a haladó személyek bármit ehetnek..."

Nem tudjuk, pontosan mennyi ideig ajánlatos követni ezt az étrendet az asztrálutazás előtt, de az bizonyos, hogy indulás előtt legkevesebb két héten keresztül tartani kell magad hozzá.

Amint felkészültél az asztrálutazásra, helyezd magad kényelembe egy meleg, sötét szobában. Ülj „megfelelően egyenes tartással, amely nem akadályozza a vérkeringésedet, mivel a vérnyomás fontos tényező". A kezek és lábak ne keresztezzék egymást.

Legyen egy vízzel telt edény a közeledben. Ezt a védelmi módszert a szellemek javasolták Prescott Halinak, Minnie Keeleren keresztül. További megoldás, ha a „kezed vízbe rakod" vagy „vízpárát" hintesz széjjel. Úgy gondolom, egy pohár víz sokkal célszerűbb és kényelmesebb, indulás előtt kezet mosni szintén jó ötlet.

A tanuló ezt követően összpontosítson a mélylégzésre és az ellazulásra. „A lélegzés fontos, mert az agyi érverés összhangban van vele. Ezért a különböző légzőgyakorlatok (nagy hasznunkra vannak)... Ahhoz, hogy kijussunk a testből, jó megoldás ***visszatartani a lélegzetet,*** de kilégzés után nem jár eredménnyel." Miután kellően ellazultál, és egyenletesen lélegzel, képzeld magad elé a következő jelenetek egyikét:

1. Gondold magad egy nagy kúp belsejébe. Préselődj a csúcsába, és lődd ki magad.

2. Képzelj lelki szemeid elé örvényt, lásd, amint benne forogsz. A torkát megközelítve kis pont leszel, amely kiterjed, ha kiemelkedsz belőle. Miután többször körbeforogtál, lásd, ahogy keresztülpörögsz az örvényen, és kisiklasz a testedből.

3. Az előzőhöz hasonlít. Lásd, amint egy nagy hullámon szörfözői. Amikor a hullám lekanyarodik, te vele mész, ki a testedből.

4. Vizualizáld, hogy egy gombolyag középpontjában vagy. Ahogy legombolyítják, úgy húznak ki téged is a testedből.

5. Gondold, hogy egy nagy tartály belsejében úszkálsz, amit lassan megtöltenék vízzel. Ahogy a víz emelkedik, egy kis lyukat találsz az oldalán, és tested hátrahagyva átnyomakodsz rajta.

6. Vizualizáld, amint nézegeted magad a tükörben. Addig bámulod kitartóan a tükörképedet, amíg meg nem látod, hogyan költözik át tudatos éned a képmásodba.

7. Képzeld azt, valami terjedelmes, gőzölgő, puha anyagon ülsz. Fokozatosan párává változol, és a vízgőz felemelkedésével egyszerre elhagyod fizikai tested.

Kellemes ilyen képeket kitalálni, és szórakoztató az is, ha minden eljáráshoz mást használhatsz. Könnyű megálmodni őket, és elősegítik, hogy gondolataidat fizikai testeden kívülre összpontosítsd.

Két évvel később Prescott Hall újabb jelentést írt ***Experitnents in Astral Projection*** (Asztrális kivetítéssel kapcsolatos kísérletek) címmel, beszámolt a fenti vizualizációk során észlelt tapasztalatairól, és újabbakkal egészítette ki azokat. Sajnos egyik sem olyan könnyű, mint a korábbiak. Nekem csak a következő kettővel volt sikerem:

1. Vizualizáld, amint testestől-lelkestől a levegőben repülsz a Himalája felé. Nézd, miként változik alattad a táj, érezd a levegő nyomását miközben repülsz az űrben, és amikor felkészültél, egyszerűen suhanj ki fizikai testedből.

2. Lásd, amint óriás szappanbuborékként vitorlázol az űrben. Ellebegsz a bolygók mellett, keresztülsodródsz az egész bolygórendszeren. Ha felkészültél, szúrd ki a buborékot, és hagyd bátran magad mögött fizikai tested.

Említettem, hogy Franciaországban Yram hasonló módszert használt ugyanabban az időben, amikor Prescott Hall a „földöntúli" üzenetet kapta. ***Az asztrális kivetítés a gyakorlatban*** című könyvében Yram leírta, hogyan szívta be egy forgószél. Noha fájdalommentesnek tünteti fel az eljárást, egy kicsit mindig védekező helyzetben maradt, mert sosem tudta, hol teszi le a forgószél az asztráltestét. Megpróbálta magát saját szobájába vetíteni, mielőtt más helyek felderítésébe fogott volna, de a tornádó néha nem vette figyelembe a szándékait, és elsodorta mint „éteri szél, amiben rendkívüli élményt okozott az utazás". Yram hatalmas sebességet érzékelt, néha átmenetileg megsüketítette az „üvöltő vihar". Általában nem volt ura a mozdulatainak, állva, hason fekve, fejjel, lábbal előre, de még ülő helyzetben is közlekedett.

Mindezek ellenére az asztrálutazás eme módja mindig felfrissítette és életerővel töltötte el, míg másféle módszerek használata után kimerültség vett erőt rajta.

A vizualizációs módszer/1

Sokan tanulják meg az asztrálutazás fortélyait úgy, hogy mielőtt elindulnának, gondolatban élénken elképzelik - vizualizálják - magukat eme tevékenység közben. Ha könnyen látsz képzeletbeli képeket, akkor ez a módszer rendkívül megfelel majd a céljaidnak.

Kiindulásképpen ellenőrizd megjelenítőképességedet. Ülj le egy csendes, zavartalan helyre, és hunyd be a szemed. Először kisgyermekkorod egyik jelenetét idézd fel lehetőleg abból az időből, amikor ötévesnél fiatalabb voltál. Figyelj befelé, mennél élénkebb legyen a kép. Fesd meg a környezetet, a melletted lévő személyeket. Légy tudatában minden, a jelenethez tartozó zajnak, szagnak, érzésnek, benyomásnak. Miután élesre állítottad a képet, engedd el, majd egy pillanatra képzelj magad elé egy üres képernyőt.

Erre a képernyőre vetítsd rá lakásod bejárati ajtaját. Állítsd élesre a képet. Figyelj meg minden foltot, karcolást. Tudatosítsd az ajtókeretet, a kulcslyukat, mindent, ami eszedbe jut erről az ajtóról. Amikor már nagyon elevenen él a képzeletedben, ezt is engedd el, lásd újra az üres képernyőt.

A képernyőre most vetítsd rá a hálószobádat. Állítsd élesre a képet. Figyeld meg az ágyat, a bútorokat, a szőnyeget, a függönyt, az ablakokat, az ajtót. Akkor éles, ha még a porszemek sem kerülik el a figyelmedet. Lásd, mi van a szekrény tetején, hogy állnak a ruhák, a cipők, mi hever a padlón, az ágyon, a széken.

Amikor a legtisztább a képed, engedd el, sötétítsd el újra a képernyőt. Utolsó vizualizációs gyakorlatodban képzeld el, hogy a Hold felszínén sétálsz. Állítsd élesre a képet. Figyeld

meg, mit érzel járás közben. Tudatosíts minden hangot és érzetet. Oldódj fel teljesen ebben az élményben.

Amikor a kép a legelevenebben él, engedd el, nyisd ki a szemed. Melyik jelenetet „láttad" a legtisztábban? Nincs helyes vagy helytelen válasz, noha az emberek többsége a gyerekkori vagy a Hold-béli jelenetet élesebben látja, mint azt, amellyel naponta legalább kétszer találkozik.

Mind a négy éles volt? Esetleg egyet-kettőt könnyebben vizualizáltál? Netán a hangok, szagok, érzések elevenebbek voltak, mint a képek?

Talán újra megnézhetnéd a bejárati ajtót vagy a hálószobádat, hogy ellenőrizd, helyesen festetted-e magad elé őket. Ne aggódj, ha képzeletbeli képeden ruhák hevertek ott, ahol ma semmi sincs. Talán a tegnapi képet „láttad", nem a mait. Egyik ismerősöm kivételes élességgel alkotta meg bejárati ajtaját, de amikor odament, hogy megnézze, rádöbbent, gyermekkorának, nem pedig jelenlegi otthonának az ajtaját „látta".

Minden ember más. Találkoztam olyanokkal, akik számára mind a négy jelenet annyira eleven, mintha benne élnének, de olyanokkal is, akik egyetlenegyet sem voltak képesek „látni". Az emberek többsége a középúton jár. Látnak ugyan, de a képeik élessége változó.

Amennyiben képtelen voltál felidézni a jeleneteket, nem érdemes ezzel a módszerrel próbálkoznod. Remekül beválik azonban abban az esetben, ha valamennyit tisztán láttad. Közepes teljesítmény esetén tégy még egy próbát, mielőtt belefogsz a komolyabb munkába.

Keress egy tökéletesen üres falat. Esetleg akassz ki egy lepedőt, olyan lesz, mint egy üres mozivászon. Állítsd elé egy cserepes növényt vagy egy dísztárgyat. Ülj másfél méter-

re tőle, nézd meg jól, figyeld négy-öt percen keresztül. Majd hunyd be a szemed, és formáld meg a tárgy képét magadban. Legyen a kép éles és részletes.

Összpontosítsd gondolataidat a vizualizációra. Ha a tárgy elhalványul, nyisd ki a szemed, nézd meg újra. Gyakorolj.

Sikerrel jártál? Akkor lépjünk tovább a következő szakaszba. Állíts egy felfelé fordított csészét vagy poharat egy asztalra, és ülj le elé. Hunyd be a szemed, képzeld azt, hogy tudatos éned a tárgy belsejében van. Ez nehezebbnek hangzik, mint amilyen a valóságban. Csukott szemmel egyszerűen minden figyelmedet összpontosítsd a felfelé fordított tárgyra. A vizualizációs gyakorlatok után meglepően könnyű lesz majd. Egy idő múlva észreveszed, minden eltűnik körülötted a tárgy és a tudatod kivételével. Kellő gyakorlat után egybeolvadnak, és elérted a célod.

Ezt követően tanulásképpen oda küldheted tudatos énedet, ahová akarod. Láthatod magad onnan, ahová tudatodat helyezted, és kétségtelenül gondolkodni is képes leszel abban a helyzetben.

Miután mesterfokra jutottál, tudásodat asztrálutazásra használhatod.

Telepedj le, ülj nyugodtan, hunyd le a szemed, vegyél mély lélegzetet. Lélegezz ritmikusan, belégzésnél számolj lassan, tartsd vissza lélegzetedet, majd fújd ki a levegőt. Legalább annyi ideig tartsd bent a levegőt, ameddig belélegeztél, a kilégzés is legyen hasonló hosszúságú.

Képzeld el magad lelki szemeiddel, majd fokozatosan vizualizáld asztrálvalódat, amint lassan felemelkedve elhagyja fizikai tested. Ha már kiszabadult, oda utazol vele, ahová kedved tartja. Visszatérésre készülődvén nem kell egyebet tenned, csak lásd magad előtt, ahogy asztráltested belép fizikai testedbe, és abban a pillanatban magadra öltöd újra.

Aleister Crowley a vizualizációs módszer következő változatát tanította a diákjainak. Minden növendéknek el kellett képzelnie egy nagy üres fal közepén lévő ajtót, amit a diákra utaló egyedi jel díszít. A tanítványoknak ezután látniuk kellett, ahogy lassan kinyílik az ajtó és bemennek rajta. Némi gyakorlás után hirtelen mindegyikük asztrálúton találta magát.

A vizualizációs módszer egyik kritikája szerint az egész élmény inkább élénk képzelődés, mintsem valóságos esemény. Kezdetben előfordulhat, hogy tényleg csupán képzelgés az egész. Olyan, mintha szimulátor segítségével tanulnál repülni. Biztonságos, segítő környezetben sajátítod el, csak akkor tesznek valódi repülőgépre, amikor már pontosan ismered a teendőidet. A vizualizációs módszer használata közben természetesen nem lehet tudni, mikor érett be a tudásod. Annyi biztos, ha újra és újra megismétled az eljárást, egyre jártasabb leszel a módszerben, végül megszabadulsz a testedtől.

A vizualizációs módszer / 2

Ez az eljárás tökéletesen úgy indul, mint az előző vizualizációs módszer. Addig gyakorold a négy jelenet megjelenítését, amíg legalább kettőt élesen nem látsz magad előtt.

Amikor már gyorsan és könnyedén elvégzed az első gyakorlatsort, feküdj hanyatt a padlóra behunyt szemmel. A fejed alá tehetsz egy párnát, ha úgy kényelmesebb. Viselj laza öltözéket, a szobád legyen mérsékelten meleg.

Csukott szemmel képzeld el a hasonmásodat fél-egy méterrel fölötted lebegni a levegőben. Az alteregód minden tekintetben tökéletes másod. Ugyanazt a ruhát viseli, mint te, teljesen valódinak látszik. Gondolatodban felidézett önképed egyre szilárdabbnak, egyre valódibbnak látszik.

Kérdezd meg magadtól: „Melyik vagyok én?", és egy rövid pillanatra elbizonytalanodsz, de azután természetesen tudod, hogy az az éned a valódi, amelyik a földön fekszik.

Kérdezd meg magadtól: „Mi van akkor, ha a lebegő énem az igazi?" Egy-két percre ismét kétség uralja az elmédet, de ez természetes.

Pihenj egy kicsit, szemléld a hasonmásodat, majd próbáld átirányítani belé a tudatodat. Ha sikerül, gyorsan zajlik le, rövid bizonytalanságérzet kíséretében. Fontos, hogy ebben az állapotban higgadt és laza maradj, különben a tudatos éned azonnal visszatér fizikai testedbe.

Miután azonban kényelembe helyezte magát átmeneti otthonában, elkezdheted onnan nézegetni fizikai önmagad - ezúttal pontosan fordítva, mint a gyakorlat elején.

Ha készen állsz, mehetsz, ahová kedved tartja.

Az akaraterő

A vizualizációs módszerhez hasonlóan az akaraterő-módszer sem való mindenkinek. Hipnoterápiái munkám során az emberek állandóan azt hajtogatják, nincs akaraterejük. Ami az esetek többségében nem igaz. A függőségben lévő emberek azonban tényleg nehezen tudják megváltoztatni a szokásaikat csupán az akaratuk erejével. Érzelmeik ugyanis sokkal hatalmasabbak az akaraterejüknél, és következetesen mindig az érzelmeik győznek. Ha a fogyni kívánó ember szomorú, feszült, unatkozik és egy tál csábító étel kerül elé, ellen tud állni? Valószínűleg nem, mert az evés felvidítja, még akkor is, ha egész idő alatt tudja, nem lenne szabad ezt tennie.

Az akaraterő-módszer hasznos gyakorlat, számtalan embert ismerek, akiknek meglepő módon sikerült a segítségével elhagynia a testét, annak ellenére, hogy más módszerekkel rendre kudarcot vallott.

Foglalj helyet egy kényelmes karosszékben. Tégy a derekad alá egy párnát. A szoba - mint rendesen - legyen meleg, teljesen vagy félig sötét, a telefon kihúzva. Helyezd kezed a combodra, tenyérrel felfelé.

Vegyél néhány mély lélegzetet, amíg a légzésed ritmusa lelassul, egyenletessé válik, és nem kell figyelned rá.

Gondolj arra, miért akarsz asztrálútra kelni. Mi az utazásod célja. Maradj tökéletesen biztos abban, hogy képes leszel elhagyni a tested.

Most érkezett el az akaraterőd bevetésének az ideje. Mondd magadnak halkan: ***El fogom hagyni a testem. Kész vagyok arra, hogy elhagyjam a testem. Asztráltestem útra kész. Indulni akarok. MOST!***

Néhány másodperc várakozás után ismételd meg újra a gyakorlatot. Tégy így legalább egy tucatszor, mantraként, gépiesen ismételd a szavakat.

Talán remegni kezd a tested, az asztrális éned hirtelen kiszabadul, lenézel a fizikai testedre. Ha így történt, folytasd a felfedezést. Ha nem sikerül tizenkét mantra után, nyisd ki a szemed, hagyd abba, helyette menj sétálni.

Kószálás közben a gondolataidat tereld pozitív dolgok fe-

lé. Ne azon töprengj, miért vallottál kudarcot. Vereségről még korai lenne beszélni. Mindenképpen közelebb jutottál a sikerhez. Séta után ismételd meg az eljárást újra. A jó tempójú, fürge séta oxigént juttat az agyadba, és a második nekifutásnál sokkal esélyesebb leszel a sikerre. Ha most is elkerül a győzelem, gratulálj magadnak ahhoz, hogy közelebb jutottál tested elhagyásának lehetőségéhez, másnap pedig próbáld újra.

A csakrameditációs módszer

Az ókori távol-keleti jógik úgy gondolták, testünkben hét energiaközpont, azaz csakra van (5. ábra). Ez a hét központ meditációval és tanulással fejleszthető, általa jobb, teljesebb, sokkal spirituálisabb életet élhetünk.

A csakrák forgó energiakörök, a szanszkrit ***csakra*** szó eredeti jelentése 'kerék'. Az aura belsejében találhatók, a gerincoszloppal párhuzamos főcsatorna mentén.

Csakrameditáció keretében egyik csakrát a másik után hozzuk működésbe, a tudatosság pedig a pszichikus energia gyarapodásával egyre nő. A folyamat befejeztével egyszerű dolog lesz tudatodat testedből kivezetve asztrálútra indulni.

A módszer természetesen könnyebb azok számára, akik hosszabb ideje tanulmányozzák a csakrák működését. A meditációs módszerek hasznos változataként mégis megpróbálhatod alapos előtanulmányok nélkül is.

A ***gyökércsakra*** a gerincoszlop alján, a nemi szervek magasságában, a gát előtt helyezkedik el. A Földhöz való kötődés érzését kelti bennünk. Alapvetően a létfenntartási ösztönt képviseli.

A ***köldökcsakra,*** más néven a keresztcsonti csakra, a keresztcsont szintjén található. Testnedveink keringetését és nemi késztetésünket irányítja. Az ízérzékeléssel is kapcsolatban áll.

A ***napcsakra,*** napfonat vagy solar plexus, a jó közérzet és a nyíltság forrása. A látásérzékelés központja.

A ***szívcsakra*** a szív tájékán található. A tapintásérzékeléssel, a gyengédség és a rokonszenv érzésével kapcsolható össze.

A ***torokcsakra*** a garatban helyezkedik el, és a hallásérzékeléssel függ össze.

A ***homlokcsakra*** vagy harmadik szem, a két szemöldök között található, a gondolat erejének és a kreativitásnak a színtere. Az alkotás előtt jár a gondolat. Ez teszi a homlokcsakrát teremtő erővé.

A ***koronacsakra*** a fej tetején, a tobozmirigy mellett, az agyban foglal helyet. A megvilágosodással kapcsolatos. Egyre több bizonyíték szól amellett, hogy a tobozmirigy felelős a legtöbb misztikus tevékenységért, az asztrálutazást is ide értve. Dr. Serena Roney Dougal fedezte fel, hogy a Dél-Amerika egyes részein jövőbe látásra és szellemidézési célokra használt hallucinogén anyag majdnem azonos volt a tobozmirigy által előállított vegyi anyagokkal. Ez a vegyi anyag megváltozott tudatállapotot idéz elő, amely sokkal fogékonyabbá tesz bennünket a misztikus eseményekre írja Ritchie ***Inside the Supernatural*** (A természetfölötti felfedezése) című könyvében.

Ez teszi a csakramódszert annyira hatékonnyá. Minden csakra energiát és erőt halmoz fel meditáció közben, amely összeadódik, ahogy fokozatosan haladsz a test belsejében a koronacsakráig, innen pedig az asztrális kivetülésig.

Pontról pontra a meditáció előírásait kell követned. Nyugodtan le kell ülnöd valahol, és szemedet lehunyva a gyökércsakrára kell összpontosítanod. Vizualizáld pörgő energialabdaként, amely minden fordulatra egyre több erővel töltődik fel. Nyugodtan térj rá a köldök- vagy keresztcsonti csakrára, folytasd így a testeden végig egymás után, míg valamennyi csakrád élő és aktív nem lesz.

Ha minden csakrád energiáját egyenként és együttesen érzed, gondolatban valamennyit vizualizáltad, azonnal a testeden kívül találod tudatos önmagadat.

A Függelékben a teljes csakrameditáció megtalálható.

A megerősítés

Tapasztalatom szerint a megerősítéses módszer rendkívül hatásos azok számára, akik egyébként is így ösztökélik magukat életük különféle területein. Nem hatékony azonban azoknál az embereknél, akik nem fedezték fel a jótéteményeit.

A megerősítés, más szóval állítás, nem más, mint egy-két mantraként ismételgetett rövid mondat. Az első így hangzott: „Nap mint nap minden tekintetben egyre jobban vagyok." A módszert először Emil Coué (1857-1926) használta rendszeresen és népszerűsítette a huszadik század első éveiben. Nagyon sok embernek segített vele. Amikor az Egyesült Államokba érkezett, hogy kutatási eredményeit ismertesse, emberek ezrei tódultak fogadására a rakpartra.

A megerősítés az ismételgetés által egyre mélyebbre süllyed elménk tudattalanjába, idővel úgy reagálunk rá, mintha igaz volna. Hit nem szükséges hozzá. Mondhatod magadnak: „Gazdag és sikeres vagyok" életed legkétségbeejtőbb anyagi

helyzetében. Meglehet, ez a kijelentés pillanatnyilag nem igaz, de a tudatalatti ezt nem tudja, e szerint működik, és lassan valóra váltja az állítást.

Bármivel kapcsolatban alkothatsz megerősítéseket. Ha hónapok óta arra készülsz, hogy kitakarítsd a kertben a szerszámoskamrát, de még mindig nem jutottál hozzá, addig kell ismételgetned, amíg elkészülsz. Akár hússzor, harmincszor is elmondhatod naponta: „Kitakarítom a fészert." Jegyezd meg: a megerősítés mindig jelen idejű. ***Ne*** így fogalmazz: „Ki fogom takarítani a fészert", mivel ez ugyanúgy lehet akár holnap, akár tíz év múlva is.

Még így is jó időbe telhet, amíg rendet raksz a kerti kamrában, de nap mint nap belesulykolod az agyadba, amíg egyszer csak azon kapod magad, hogy már készen is vagy.

További hasznos megerősítés lehet a „Boldog vagyok" vagy a Jól vagyok" állítás is. Pénzt akarsz gyűjteni? Ebben az esetben ezt mondd: „Gazdag vagyok. Annyi pénzem van, amennyi csak kell." Míg ezt hajtogatod, tisztában lehetsz azzal, hogy bizony, füllentesz, de a tudatalattidnak erről nincs tudomása, és apránként ellát mindazzal, amire sokszor gondolsz.

A megerősítés segíthet abban is, hogy elhagyd a tested. Napi tevékenységeid közben egyszerűen annyiszor mondd el, ahányszor csak tudod: „asztrálutazásra indulok. Elhagyom a testem." Hatásosabb, ha hangosan is kiejted ezeket a szavakat, de gondolatban ismételgetve is majdnem ugyanolyan hatékony.

Este kényelmesen leülhetsz valahol a szokott módon, hunyd be a szemed, végezd el a progresszív relaxációs gyakorlatot.

A teljes ellazulás állapotában egyszerűen mondd magad elé csendesen a következő megerősítést: „Készen állok asztrálutazásomra. Készen állok arra, hogy elhagyjam a testem, asztrálutazásra indulok. Elhagyom a testem."

Ismételgesd halkan magadnak ezeket a szavakat újra meg újra.

Az asztrálutazásod reményét és a készenlétet teremtetted meg velük. Lehet, hogy az első néhány próbálkozásra még nem történik meg, de végül hirtelen egész tested megremeg, és egyszeriben megszabadulsz, kívül leszel fizikai testeden.

Eredményes lehet az is, ha a fenti megerősítést egész nap annyiszor mondod el, ahányszor lehet akkor is, ha egyéb módszerekkel kísérletezel, hiszen tudatod megőrzi a gondolatot és valóra váltja.

A Christos-módszer

Sosem felejtem el az izgalmat és elragadtatást, amit az ausztrál G. M. Glaskin ***Windows of the Mind - Proving the Christos Experience*** (A tudat ablakai - A Christos-élmény bizonyítéka) című könyvének olvasásakor éreztem. Az érzés még tovább fokozódott, amikor néhány barátommal ki is próbáltam egyszerű módszereit, mégpedig sikeresen. Különösen az ejtett ámulatba, hogy az eljárás azoknál az embereknél is hatásosnak bizonyult, akik az egészben nem hittek.

A módszert eredetileg a régi életek visszaidézésére és újraélésére tervezték. Szépsége az, hogy apróbb változtatásokkal asztrálutazásra ugyancsak alkalmas.

Gerald Glaskin az ***Open Mind*** című kis képes újságból ta-

nulta az életét tökéletesen átalakító eljárást. Később több könyve született a témáról.

A módszer önmagában módfelett egyszerű, de három ember szükséges hozzá. Az, aki asztrálútra indul, a földön fekszik, feje alatt párnával. Laza öltözéket kell viselnie, legyen mezítláb. Ő az „utas".

Az utas behunyja a szemét, egyik társa a bokáját masszírozva segít az ellazulásban. Röviddel a masszírozás megkezdése után a harmadik személy az utas homlokát kezdi masszírozni a harmadik szem zónájában. Ez a terület a homlok alsó részén, a két szemöldök között található, amit a behajlított kéz élével, hevesen kell dörzsölni.

Ezalatt az utas a relaxálásra összpontosít. Szükség esetén lélegezzen mélyen, ezzel elősegíti a folyamatot.

Kis idő múlva az egyik segéd felszólítja az utast, érzékelje a lábát, képzelje maga elé olyan elevenen, amennyire lehetséges. Ezután arra kéri, képzelje el, hogy öt centit nyúlt a talpán keresztül. Amint ez sikerült neki, az utas elmondja a segédnek. A segéd ekkor arra utasítja, nyerje vissza rendes méretét.

Ez többször megismétlődik. Az utast arra bátorítják, beszéljen a növekedés és a rövidülés közben tapasztalt érzéseiről.

A feladat sikeres megoldása után az utastól azt kívánják, képzelje el, hogy öt centiméterrel megnöveli a magasságát, ezúttal a feje tetején keresztül, majd újra helyreállnak eredeti méretei. Ezt is többször megismétlik.

Az utast legközelebb már arra ösztönzik, harminc centiméterrel nyúljon túl a talpán, majd térjen vissza rendes méretéhez. A gyakorlatot a fejnél is megismétlik.

Ezt követően az utastól azt várják, már hatvan centiméterrel hosszabbítsa meg magát a talpán keresztül. Ez nehézséget okozhat A segéd mindenképen legyen türelmes, és bátorítsa, akit szükséges. A láb megnyújtása után az utasnak a feje tetején át is meg kell nőnie hatvan centiméterrel anélkül, hogy közben visszahúzná (képzeletben megnövelt méretű) lábát. Ez is bonyolult, lesz, aki nehezen tud megnyúlni a fején, ha nem húzhatja be a lábát. Ezért a segédnek megértőnek kell lennie, ez a szakasz esetleg többszöri nekifutást igényel.

A mindkét irányba megnyúlt utast most arra biztatják, végezze el a feladatot valamennyi irányba, azaz terjedjen ki, mint egy óriás léggömb.

Ezen a szinten az utas virtuálisan már elhagyta a testét, csak nincs tudatában.

A segéd ekkor arra kéri, képzelje maga elé otthona bejárati ajtaját, és mondja el hangosan, részletesen, mit lát. Addig kérdezgeti az utast, amíg meg nem győződik arról, hogy az ajtó és a környezete kellő alapossággal látható (a lelki szemével természetesen).

A segéd ez után felszólítja őt, hogy képzeletben álljon fel háza tetejére, és írja le, mit lát. Természetesen újabb és újabb adatokat kér, így bátorítja az utast arra, hogy részletesen „lásson" lehunyt szemmel.

Ezzel is végeztek, az utasnak most százötven méter magasra kell repülnie képzeletben, ahonnan közvetlenül oda mehet, ahová akar (az eredeti „régi élet" változatban az utas egy másik földrészen, egy másik korban szállt le, és újra kezdhette élni kedvenc előző megtestesülését).

Az utas folyamatosan beszámol arról, mit lát asztrálutazása közben, míg a társa segítségképpen, folyamatos kérdéseivel részletes információkat gyűjt.

Amikor elunta a dolgot, és felkészült a visszatérésre, a társa visszavezeti fizikai testébe. Még két-három percig csukott szemmel kell feküdnie, hogy ismét megbarátkozzon a környezetével.

Az asztrálutazás általam ismert módjai között valószínűleg ez a legbiztonságosabb, mivel egész idő alatt segítő irányít. A hátránya ellenben, hogy két hasonlóképpen gondolkozó asszisztens segítségére van szükség.

Szerencsére ezt a módszert önhipnózisban egyedül is alkalmazhatod. Megfosztod ugyan magad a vezető kérdéseitől és segítségétől, de legalább akkor utazol, amikor akarsz, nem kell kivárnod, amíg a barátaid a rendelkezésedre állnak.

El kell sajátítanod tehát az önhipnózist, ha a Christos-módszerrel óhajtasz - önállóan - asztrálútra kelni. Ezt a hasznos ismeretet könyvből egy hét alatt megtanulhatod, hozzáértő hipnoterapeuta pedig egyetlen óra leforgása alatt felkészíthet rá. Egy magnószalagot is elő kell készítened, amit meghallgatsz. Kezdd progresszív relaxációval, folytasd a növekedéssel. Százötven méter magasságban abbahagyhatod a felvétel hallgatását. A hangszalagot jártasabb asztrálutazók segítségével készítsd el, ha lehet.

Egyáltalán nem fenyeget veszély akkor, ha nem tudsz visszajönni az efféle gyakorlatok után. Az asztrálutazás ugyanis mindig megteremti saját, ésszerű befejezését, amire okvetlenül visszatérsz a testedbe. Azt hinnéd, csavargásaid nem tartanak öt-tíz percnél tovább, de a valóságban ötször annyi időt is igénybe vehetnek.

Utazás hipnózisban

Azoknál az embereknél alkalmaztam ezt az eljárást, akik másként nehezen tudták elhagyni a testüket. A hipnózis kiiktatja a logikus, tudatos elme józan, kritikus tényezőit, és közvetlenül a belsőre, a tudatalattira hat, segítségével a titkos félelmeikkel küszködő emberek is kalandozhatnak. Ők azok, akik szeretnének ugyan asztrálútra kelni, és különféle módszerekkel kísérleteznek, de bátortalanságuk miatt sohasem járnak eredménnyel.

A hipnózis kétféleképpen használható. Alkalmazhatsz önhipnózist, vagy kereshetsz képzett hipnoterapeutát, aki érdeklődik az okkult tudományok iránt. A második módszert sokkal inkább ajánlom, ebben az esetben szakember vezet ki a testedből, irányítja első testen kívüli élményedet.

Ha erre nincs lehetőséged, tanuld meg az önhipnózist! Sok könyvet találsz, amely bevezet e hasznos tudomány alapelemeibe. Amennyiben szorgalmasan kísérleteztél az eddig ismertetett módszerekkel, már amúgy is a legjobb úton jársz felé, hiszen a progresszív relaxációt gyakran alkalmazzák a hipnózisba merülésre.

Amennyiben így, progresszív relaxáció utáni hipnózis segítségével készülsz asztrálutazásra, olyan sűrűn kell relaxálnod, ahányszor csak idődd engedi. Amikor már gyorsan és könnyen sikerül, egyszerűen gondold ki, hová akarsz menni, és vizualizáld, ahogy elhagyod a testedet. Én legszívesebben azt képzelem el, ahogy a homlokomon, a szemöldököm fölötti (harmadik szem) térségen át távozom fizikai lényemből.

Amikor biztos vagy benne, hogy a tested fölött lebegsz, képzeld magad elé, hová akarsz menni, és indulj.

Az 1970-es években parapszichológusok a progresszív relaxáció, a hangrezgés és egy forgó spirál kombinációjával kísérleteztek. Ez a spirál, általában ***hipno-disc*** néven már boltokban is megtalálható. (Magyarországon egyelőre még nem. - ***A szerk.)***

A kartonpapírra kasírozott spirált többsebességű elektromos fúrógéphez kell csatlakoztatni. Helyezd el a gépet egy-két méterre attól a helytől, ahol ülni fogsz, a spirál nézzen feléd. Indítsd el a fúrót a legalacsonyabb fokozaton, ülj le egy kényelmes, támlás székbe, merően nézd a forgó spirált, és nyitott szemmel végezd el a progresszív relaxációs gyakorlatot. Tapasztalataim szerint a barokk zenekari muzsika, a fúró zajával kísérve kellően elterelő hanghatást kelt a hipno-disc alkalmazásával együtt. Még vonzóbbá teszi ezt az eljárást az a tapasztalat, hogy szinte még a teljes ellazulás állapota előtt valósággal kiszippantja az embert a testéből.

A tizenkilencedik század végén sokan kísérleteztek a hipnózissal, mint a test elhagyásának egyik bizonyítottan alkalmas eszközével. A következő híressé vált példát jegyezték fel a már említett, okkult témákat kutató társaság jegyzőkönyvébe.

Dr. F. egy, abban az időben „tisztánlátó utazásnak" nevezett jelenséggel foglalkozott. Megszervezte, hogy egyik betege, Eglinton úr egy bizonyos napon töltse otthon az éjszakát. Ezt követően hipnotizált egy Jane nevű hölgyet, arra kérve, látogassa meg látóként a betegét. Jane nem ismerte Eglinton urat, sosem járt azon a környéken, ahol az illető lakott.

Dr. F. tehát a hipnotizálást követően utasította, menjen be a betege lakásába. így is történt, a hölgy aprólékosan leírta a bejáratot, az ajtón a kopogtatót. A ház belsejében járva pontosan elmesélte a bútorzatot, de azután, Eglinton úr külsejének részletezésekor nyilvánvalóan hibázott. Azt mondta, kövér és műlába van.

Másnap dr. F. megtudta, hogy betege a várakozást megunva elment otthonról, miután elkészítette saját hasonmását néhány ruha és párna segítségével. A bábut karosszékbe ültette, egyik oldalára egy üveg brandyt, a másikra egy halom újságot helyezett. Jane leírása tehát a kövér, falábú emberről mégiscsak helyes volt.

Dr. F. ugyan „tisztánlátó utazásnak" hívta sikeres kísérletét, de egyértelmű, hogy asztrálutazás történt. Ha Jane tisztánlátást alkalmazott volna, rá kellett volna jönnie, hogy a figura, amit látott, csupán hasonmás, ráadásul nem ember, hanem bábu. Asztrálútja közben Jane egy szobát látott, ahol valaki ült, egyszerűen nem tűnt fel neki, hogy az alak nem valódi.

A felsorolt módszerek közül bizonyára rátalálsz arra, amelyik a legjobban beválik számodra, és meglehet, a továbbiakban mindig csak azt választod. Ugyanakkor felfedezheted azt is, milyen remek mulatság változatos eljárások segítségével kalandozni.

Ne add fel egy-két próbálkozás után! A jártasság megszerzéséhez idő kell. Egyik barátom hónapokon át kitartóan kísérletezett, amíg végül sikerrel járt az akaraterő-módszer révén. Az az érdekes, hogy addig meg sem próbálta, azt hitte, neki nincs is akaratereje. Ma már akkor indul asztrálutazásra, amikor kedve tartja, és tudja, mely tulajdonságaiban bízhat.

Légy higgadt, légy türelmes, és gyakorolj. Ha így teszel, sikerrel jársz végül.

10

Asztrálutazás alvás közben

Azt már tudod, hogy alvás közben módszeresen járhatjuk asztrális csapásainkat. Testünk álombeli elhagyásának egyik nagy problémája azonban, hogy ritkán emlékszünk a kalandjainkra ébredéskor. Fogas kérdés, igazi dilemma, különösen, mivel sok régi mester tanácsolta, kezdjük ezzel a tanulmányainkat.

A trükk abban rejlik, hogy fizikailag ugyan álomba merülünk, a tudatosságunkat azonban valamiképpen ébren tartjuk. Van, aki gondolkodás nélkül, ösztönösen képes erre.

Emlékszem, gyerekkoromban hosszú beszélgetéseket folytattam alvó kishúgommal. Mélyen aludt, mégis hallotta a neki feltett kérdéseket, és válaszolt is rájuk. A gyakorlat legelragadóbb része azonban az volt, hogy álmában mindig igazat mondott, így a bátyám, a nővérem és én sok mindenről kideríthettük valódi érzéseit.

Felnőttként előfordult, hogy pozitív sugallatokat plántáltam alvó emberekbe. Ez néha beszélgetés közben történt, noha mélyen aludtak. Általában gyengéden beszéltem hozzájuk, így hoztam fel őket majdnem ébrenléti állapotba, s ekkor kapták meg tőlem a szükséges pozitív megerősítéseket. Néhányan képesek voltak arra, hogy megértsenek, és válaszoljanak alvás közben, éppen úgy, mint hajdan a húgom.

Évekkel ezelőtt készítettem egy kazettát, amely elaltatja, majd asztrálútra segíti az embert. Te magad is könnyen összeállíthatsz egyet. Progresszív relaxációval kell kezdened, amitől elalszik az ember (te tudod, ez mennyi ideig tart), majd közvetlenül utána következzen a test elhagyására és az asztrálútra való felszólítás.

Kísérleteim kezdetén az ágy melletti széken ültem, és álomba vezettem az embereket. Amint elaludtak, a testen kívüli sugallatokkal folytattam. Azért jártam el így, mert néhányan könnyen és gyorsan alszanak el, míg másoknak több időre van szükségük. A progresszív relaxációs módszerrel azonban szinte mindenki álomba merül tíz perc alatt, nem számít, hogy a hang tovább biztat-e az elalvásra, ha már alszik az ember vagy sem. így a sugallatokat kazettára vettem és sokkal szélesebb körben folytathattam a kísérleteimet.

Saját szalagod elkészítésekor válassz finom, szelíd háttérzenét, amikor felmondod a következő szöveget. Az a legjobb, ha a zene nem tartalmaz felismerhető melódiát, mivel ez emlékképeket válthat ki, amelyek az ellazulásra való összpontosítás helyett megindítják a gondolkodási folyamatot. Különféle New Age zenék széles választéka kapható mostanában, jó szórakozás végighallgatni, majd kiválasztani, ami tetszik.

Nem kötelező az általam javasolt szöveget szolgaian követned. Talán már van is kedvenc, saját relaxációs módszered. Ha így van, használd azt, mivel ismered, és tudod, mindig meghozza az óhajtott eredményt. Ha a jelen könyvben fellelhető progresszív relaxációs szöveget választod, úgy is jó. Lehet, hogy nekiülsz, és megírod a magad szövegváltozatát. Remek. Bármit használhatsz, amennyiben megfelel a céljaidnak.

Amikor elkészült a kazettád, feküdj ágyba a szokott módon. Villanyoltás után, elalvás előtt kapcsold be a magnódat, a lejátszás kezdődjék a sugallatokkal. Ne erőlködj. Ha túlerőlteted a dolgot, nehezebben alszol el. A tudatod egyszer-egyszer elcsatangol. Amikor észreveszed, egyszerűen összpontosíts ismét a szavakra. Nem baj, ha szinte nem is hallod őket. A tudatalattid, a belső éned felfogja őket úgyis, és csak ez számít.

Amikor elalvás után felébredsz, a lehető leghamarabb jegyezd fel a benyomásaidat. írj, akár úgy érzed, asztrálutazáson jártál, akár nem. Néha írás közben jössz rá, mégiscsak utaztál alvás közben.

Ez utólag nehezen ellenőrizhető, de rendkívül hatékony módja az asztrálutazásnak. Gyakran felébredek a testemen kívül, ha így utazom, de amint visszatérek a fizikai testembe, azonnal elalszom újra. Mások jóval álomszerűbbnek érzik, és azt mondják, soha nem ébrednek fel, bár másnap reggel teljes terjedelmében képesek idézni útjuk eseményeit.

Néha megkérdezik tőlem, valóban asztrálutazásnak számít-e az út, amennyiben álom közben történik. Igen, ez is valódi asztrálutazás, hiszen rendkívül határozottan a tudatában vagy minden történésnek. A színek sokkal élénkebbek, sokkal elevenebbnek érzed magad, mint nappal, illetve ébren. Ilyesmi nem fordul elő alvás közben.

Noha asztrális kalandozásaid, melyek ennek a szövegnek a hatására élsz át, alvás közben esnek meg veled, nem olyanok, mint az álombeli történések, ezek akarattal előidézett események. Ezért sokkal valószínűbb, hogy emlékezni fogsz rájuk másnap reggel.

Ajánlott szöveg az álombeli asztrálutazáshoz

Olyan jó ágyban lenni, a megérdemelt éjszakai pihenésre készen. Könnyen, gyorsan alszol el ma este, álmodban pedig asztrálutazásra indulsz. Pontosan tudod, hová készülsz.

Tizenöt másodperces szünet következik, amelyben az érintett arra a helyre gondol, ahová menni akar.

Vegyél most egy jó mély lélegzetet, kilégzés közben hagyd, hogy elöntsön az ellazulás hulláma fejed tetejétől lábujjad hegyéig.

Annyira jó az ágyban heverni. Aludni fogsz, minden lélegzetvétellel lazább és lazább vagy. És minél ernyedtebb vagy, annál álmosabb leszel. És minél álmosabb vagy, annál lazábbnak érzed magad.

Ismét szívd be a levegőt jó mélyen, és ahogyan kifújod, lásd magad belső szemeiddel, alvás közben. Látod, ahogy mellkasod ritmikusan emelkedik fel-le, amint lassan, mélyeket lélegzel. Látod, milyen nyugodt, és milyen tökéletesen laza vagy, engedd, hogy a jótékony alvás megújítsa tested valamennyi sejtjét. Olyan jó ez a mély, egészséges alvás.

Sodródj, lebegj csak békésen, semmi sem aggaszt, semmi sem zavar. Minden egyes lélegzeted mélyebbre és mélyebbre visz a teljes, tökéletes, abszolút ellazulás csodálatos világába.

Mintha puha felhő tetején szállnál, lazán, szemlélődve, és nézegetnéd az alant elterülő Földet. Jó érzés, kellemes érzés, minden könnyű lélegzeteddel egyre lazább leszel.

Képzeld most magad egy kényelmes hintaszékbe. Hosszú, árnyékos verandán ülsz, nézed a leírhatatlanul gyönyörű tájat, soha nem láttál még hozzá foghatót. Meleg van, de a veranda árnyékában annyira, annyira kellemes, te pedig a tájat nézed álmos, féléber állapotban.

Ahogy a szék előre-hátra ring, szinte saját akarata szerint, szemhéjad egyre súlyosabb, érzed, az ellazulás elárasztja minden testrészedet, érzed, amint finoman álomba ringatod magad.

Igen. Készen vagy arra, hogy álomba merülj, és bár a kényelmes hintaszék még mindig enyhén ring, te a szemed behunyva sodródsz és lebegsz, a világgal mit sem törődve.

Ahogy ebben a puha székben sodródsz, úgy tűnik, mintha a hintaszék is veled lebegne. Csak egy-két centiméterrel a föld felett. Attól, hogy a szék is lebeg, még lazábbnak érzed magad.

A szék lassan átsiklik a verandán, és mikor a gyönyörű, sűrű, zöld, frissen nyírt pázsithoz vezető lépcsőhöz ér, gyengén megrázkódik, te is kifelé, felfelé mozogsz vele együtt.

Annyira békés és derűs a lebegve úszó hintaszékben, látod a pompás tájat magad alatt.

A szék felgyorsult. Érdekes, de amint egyre gyor-

sul, úgy leszel te lazább és lazább. Lazább és lazább. Olyan kellemes. Annyira elégedett vagy. És nagyon laza, kellemesen elengedett.

Hűvös szellőt érzel, a lábujjadat cirógatja, ettől tovább lazulnak lábujjaid. A szellő most a lábfejedet lazítja el. Enyhe, gyengéd, langyos szellő, csillapít, lazít, ahogy mindkét lábfejedet masszírozza.

A szellő most a lábikrádat és a térdedet lazítja el, újra felfedezed, mennyire csodálatos, megnyugtató, békésen relaxálva, könnyedén lebegni az űrön át ebben a szép, kényelmes hintaszékben.

Az ég ma hihetetlenül kék, a bolyhos, fehér felhőpamacsok táncolni látszanak, ahogy feléjük tartasz.

Most a combjaid lazulnak el, és észreveszed, hogy a lábad már annyira laza, hogy szinte nem is érzed, és eszed ágában sincs megmozdítani őket.

Ahogy kinézel ebből a pompás, kényelmes hintaszékből, a tengerpartot látod magad alatt. Ott a strand, a hullámok kigördülnek, majd visszahúzódnak. És ahogy a hullámok kigördülnek és visszahúzódnak, velük lazulsz tovább te is, ezerszer jobban, mint ezelőtt.

A puha, enyhe szellő most a gyomrodba, a mellkasodba fúj. Gyomrod és mellkasod éppen annyira könnyű, mint a két lábad.

Érezd, ahogy vállizmaid ellazulnak a szellő érintésétől. A lazaság elönti a karodat is. Kellemesen elnehezülnek, laza, lusta mindkettő. A szellő ellazítja a kezedet és minden ujjadat, kifújja belőlük a feszültség, az idegesség, az aggodalom utolsó nyomait is.

Olyan békés és derűs ebben a megnyugtató hintaszékben a tenger fölé úszni.

A szellő a nyakadat és az arcodat érinti most, tested minden részébe szétküldi a kellemes ernyedtséget. Érezd, ahogy állkapcsod és szád izmai ellazulnak. Érezd, ahogy szemkörüli izmaid is elengedik magukat. Engedd, hogy a kellemes ellazulás behatoljon a fejbőrödbe, most már tökéletesen ellazultál fejed búbjától a lábujjad hegyéig.

Teljesen elernyedsz, elálmosodsz. Álom környékez. Már nincs messze. Érzed, hogy a hintaszék kissé lejjebb ereszkedik, miközben álmodsz és repülsz téren és időn át, gondjaidat, aggályaidat messze magad mögött hagyod.

Lenézel, és egy csodálatos trópusi szigetet látsz magad alatt. Pompás aranyhomok övezi partjait. Alattad gyönyörű, békés lagúna. Látod, a hullámok szétporladnak a korallszirteken. Kellemes hang ez, még jobban elengeded magad.

A hintaszék leereszkedik, majd kiköt a gyönyörű, meleg fövényen. Annyira nyugodt, olyan csendes minden. Lustán kinyúlsz, felkapsz egy marék aranysárga homokot. Átpergeted az ujjaid között. Olyan pihentető itt. Időtlenül sok időd van a pihenésre.

Hallod a szél susogását. A pálmalevelek zizegését. A távolban a hullámok ütemes zaja hallatszik, a korallzátonyt csapkodják, ettől még jobban ellazulsz. Gyengéd, meleg napsugarak becézgetik a bőrödet.

Olyan gyönyörű, olyan békés, olyan megnyugtató. Álomba bírnál merülni itt, életed legpihentetőbb ál-

mába. Álmodban gyönyörű, trópusi gyümölcsöket ennél, és a levüket innád. Úsznál egyet a hívogató lagúna vizében, és heverésznél a meleg homokban. És tökéletesen felfrissülve ébrednél másnap reggel.

Most már teljesen ellazultál. Minden izmod laza, ernyedt, alszik. Tested laza, tökéletesen laza a fejed búbjától a lábujjad hegyéig.

Most pedig elengeded magad. Álomba merülsz. Nyugodt álomba. Kellemes, élvezetes álomba. A hintaszék gyengéden ringat, álomba küld. Ahogy kellemes, megnyugtató álomba merülsz, újra felemelkedik veled a levegőbe. Magasabbra és magasabbra. Lebegés közben alig érzékelhetően ring, minden mozdulattal mélyebb és mélyebb, mélyebb és mélyebb álomba küld.

Magasan az óceán felett vagy megint, de alig érzékeled, annyira jó aludni, aludni, aludni. Most már a szárazföld felett szállsz puhán, lassan ereszkedsz, mintha álmodnál, most újra a gyönyörű táj felett lebegsz és leszállsz a hűvös, árnyékos verandán, ahonnan elindultál - mikor is?

Ahogy szelíden előre-hátra ringatózol ennek a gyönyörű háznak a pompás tájra néző verandáján, a hintaszékben, majdnem olyan, mintha álmodnál. A levegőben szálltál a hintaszékedben, különös, egzotikus tájakat kerestél fel.

Nagyszerű arra gondolni, hogy bármikor felidézheted ezt a teljes, állandó pihenést, tökéletes nyugalmat. A teljes kényelem és biztonság érzését. Ezt a jólétet. A szeretet érzését. Az adását és az elfogadását. A tiszta, feltétel nélküli szeretetét, amitől végre olyan jól érzed magad, amire nagyon, nagyon régóta vártál.

Különös arra gondolni, hogy egy hintaszékben utaztál az óceán felett, de most már képes vagy arra, hogy bármikor oda utazz, ahová menni szeretnél.

Lásd, milyen békésen alszol abban a hintaszékben, lásd, ahogy asztrális hasonmásod magasabbra, magasabbra szökik, és lenéz fizikai testedre, amely mélyen alszik abban a kényelmes, megnyugtató hintaszékben.

Lásd, ahogy magasabbra, magasabbra suhansz, lenézel fizikai testedre a hintaszékben, ami most egyre kisebbnek és kisebbnek látszik. Immár szabadon repdesel, oda szállsz, ahová szeretnél.

Élvezd az elragadtatást, amit a szabadság érzése ad. Innen lenézhetsz a mezőkre, a gyümölcsösökre, a házakra, a falvakra. Ha magasabbra szállsz, egész városokra is.

Egész éjszaka képes lennél így sodródni, repülni, mert tökéletes béke és elégedettség érzése jár át. És tudod, bárhová eljuthatsz, akárhová elmehetsz. Azonnal. El kell gondolnod, hová akarsz menni, és ott leszel.

Gondold ki, hová akarsz menni.

Tizenöt másodperc szünet.

Jól van, ez az. Megérkeztél!

Nézz körül. Szoktasd magad a látványhoz. Nézd meg, kik vannak itt, és mit csinálnak. Láss mindent gyönyörű, üde, ragyogó színekben. Érezd, érzékeld a környezetet a lényed minden pórusával. Szagold az illatát, érezd a hőmérsékletét, halld a zajait, érts meg mindent. Szép nyugodtan.

Tudatosítsd, hogy asztrálutazásod valamennyi eseményére tökéletesen emlékszel majd. Megszabadultál a fizikai törvényszerűségektől, oda mégy, ahová tetszik. Nyugalomban vagy, biztonságban vagy, védelmeznek. Vigyáznak rád. Semmi nem árthat neked. Akkor térsz vissza, amikor akarsz, vagy maradhatsz tovább, még többet láthatsz, tanulhatsz. Tovább is mehetsz, akárhová, csak gondolj rá. Rajtad áll.

Ha végeztél vagy eluntad, azonnal visszatérhetsz a fizikai testedbe, mihelyt felidézed, és amikor visszatértél, egyre mélyebbre merülsz a kellemes, jótékony alvásba. Reggel a szokásos időben úgy ébredsz, mintha megütötted volna a főnyereményt. Felfrissültél, megújultál, erőteljesen, tevékenyen, hatékonyan kezded a napot. És... élesen emlékezel mindarra, ami álmodban történt.

Maradj, ameddig akarsz, majd egyszerűen gondolj a visszatérésre, és otthon leszel. Vésd az eszedbe visszatérés közben, hogy ezt újra meg újra meg újra, bármikor megteheted.

Ne várj csodákat az első alkalommal. Remélhetőleg mindenre tökéletesen emlékezni fogsz ébredéskor, bár előfordulhat, hogy egyáltalán semmi nem jut eszedbe.

Amennyiben ez történt, ülj le, fogj papírt és ceruzát, hunyd le a szemed, és várj. írj le bármit, ami tudatosságod felszínére kerül. Ez rendszerint kiváltja az emlékeidet, előbb-utóbb feljegyezheted asztrális barangolásod eseményeit. Ne aggódj, ha nem térnek vissza az emlékképek. Egyszerűen próbáld meg másnap, és a rá következő éjszaka, amíg csak újra nem emlékezel.

11

A páros utazás

Valamikor régen fiatal emberpár keresett fel: szerettek volna visszatérni egyik előző életükbe. Mélységesen vonzódtak egymáshoz, meg voltak győződve arról, hogy valaha a múltban is együtt kellett élniük. Érdekes eset volt, engem legalább annyira kíváncsivá tett, mint őket, milyen kapcsolatban állhattak egymással eddigi megtestesüléseik alkalmával.

Sajnálatosan, annak ellenére, hogy mindketten pontosan beszámoltak több múltbeli életükről, még nyomuk sem mutatkozott a másik emlékeiben. Csalódottak voltak, és újabb időpontot kértek egy jövőutazáshoz. E miatt is aggódtak. Attól tartottak, előfordulhat, hogy nem találnak egymásra elkövetkező életükben sem. Néhány nappal később telefonáltak, módosították szándékukat. A jövő helyett inkább asztrálutazásra kérték a találkozót.

Először fordultak hozzám azzal, hogy páros asztrálutazáshoz nyújtsak segítséget. Az osztályaimban emberek sorát tanítottam meg az éteri kószálásra, de ők oda mentek, ahová akartak, mindig, mindenki máshová. Kalandos ötletnek tűnt egy emberpárt egyazon az asztrális- útvonalon elkalauzolni, legalább olyan izgatott voltam az ötlettől, mint ők maguk.

Megérkeztek a találkozóra, és azt mondták, Burma az

úticéljuk. Szerencsére volt egy képes útikönyvem, amelyben Burma is szerepelt. Ennek a segítségével választottuk ki, mit látogatnak meg, majd nekivágtunk a megvalósításnak

Nem nyugtalankodtam amiatt, el tudják-e hagyni fizikai testüket. Remek alanyai voltak a hipnózisnak, és tapasztalatom szerint az ilyen emberek számára könnyű az asztrálutazás. Kicsit gondterhelt voltam ellenben amiatt, át bírom-e vezetni őket a teljes élményen, mivel ők szerzik ugyan a benyomásokat, de nekem kell kitalálnom, hol vannak, és mit csinálnak minden adott pillanatban. Azon is tanakodtam magamban, mi történik akkor, ha egyikük alaposabban meg akar ismerkedni valamivel, mint a másik, amitől hirtelen zavarukban visszatérhetnek a fizikai testükbe, kudarcot vallva. Attól féltem, a hangom zavaró lehet, rájuk erőszakolok izgalmasnak vélt helyeket, és visszatartom őket a nekem érdektelennek tűnő élményektől.

Aggodalomra nem volt semmi ok. Könnyedén elhagyták a testüket, sikerült őket elkalauzolnom a megfelelő helyre. Mámorosak voltak az örömtől, többször visszajöttek, újra és újra útra keltek.

Azóta már sok párnak segítettem közös asztrális kirándulásra indulni. Az első kettő beszámolt a barátainak, élményük hírére újabb vendégek jöttek hozzám. Egyetlen olyan esetem volt csak, amikor egyikük elhagyta a testét, a másik pedig nem, de ettől eltekintve, nem akadt soha, semmi gondom. A legtöbbjüknek ez volt az első asztrális kalandja, sokan megjegyezték, mekkora biztonságban érezték magukat az út alatt. Legtöbbjük azóta egyedül is utazgat, annyira élvezte a tapasztalatot.

Felvehetitek a szöveget kazettára, vagy megkérhettek egy harmadik embert, kísérjen el benneteket. Jobb, ha hárman összedolgoztok. Ennek az az előnye, hogy a harmadik látja a másik kettőt, és vagy felgyorsítja, vagy lelassítja a kezdeti progresszív relaxációs szakaszt. Hipnoterapeuták arra is rájöttek, hogy az ember sokkal könnyebben, mélyebben ellazul, amikor „valódi" személyre hallgat kazetta helyett. Az okát nem ismeri senki, de akinek része volt hipnózisban, majd pedig hallgatott kazettát, tudja, ez az igazság.

A harmadik, az útikalauz természetesen olyan ember legyen, akiben feltétlenül megbíztok. Fontos a kellemes hang és némi színészi képesség, ami segít, hogy kifejezően adja elő a szöveget. Ha a felolvasás leckefelmondásnak tűnik, sokkal kisebb a siker esélye. Ez a helyzet akkor is, ha tudod, nem meggyőződésből, hanem kötelességből beszélnek hozzád. Biztosan átéltél már olyan helyzetet, amikor telefonon próbáltak eladni valamit úgy, hogy közben árulkodó módon, rosszul megírt szöveget olvastak fel. Biztosan nem vásároltál, sőt meglehetősen felbosszantott a hívás. Ha nem találsz megbízható emberre, akinek ráadásul kellemes, képzett beszédhangja van, jobban teszed, ha magad mondod rá a szövegedet a kazettára.

Kettesben utaztok, tehát egyet kell értenetek abban, hová mentek, mit csináltok, így a harmadik is tudni fogja, hová irányítson benneteket.

Következzen most egy szövegminta az űrutazáshoz. Jobb, ha nem szóról szóra ugyanígy olvassátok fel a mondatokat. Amikor ezzel a módszerrel kísérek asztrálutazásra embereket, én nem is használok megírt szöveget, csak jegyzetet készítek,

emlékeztetőül. Ily módon mindig annyi időt töltök el a kezdeti relaxációs szakasszal, amennyire szükség van ahhoz, hogy ügyfeleim elhagyják a testüket.

Közreadok egy másik relaxációs formulát is, próbáljátok ki. Lehet, jobban tetszik majd a negyedik fejezetben található progresszív relaxációnál. Én szeretem, ha van választási lehetőségem, ami azt jelenti, akkor változtatok, amikor jónak látom.

Természetesen az előző módszerek bármelyikével elhagyhatod a tested. Itt is megtalálható egy másik változat, ami kifejezetten a tudatos én mozgására épít. Tapasztalataim szerint nagyon jól beválik pároknál és csoportoknál.

Az a két ember, aki közös útra készül, természetesen foglaljon helyet, dőljön hátra, vagy nyúljon el kényelmesen egy kellemesen meleg szobában. Mindkettőjük ruhája legyen a lehető leglazább, legkényelmesebb. A szobát el kell sötétíteni, de nem teljesen; ha egy harmadik ember olvassa a szöveget, szükség lesz némi fényre. A harmadik üljön egyenesen, a másik kettővel szemben. így figyelemmel kísérheti, mennyire lazultak el, sikerül-e a kísérlet vagy nem. (A szöveg egyes szám, második személyhez szól, mert bár együtt utaznak, kinek-kinek magának kell eljutnia a megfelelő állapotba.)

A lazítás menete

Dőlj kényelmesen hátra, hunyd le a szemed, lélegezd be a levegőt jó mélyen. Tartsd benn néhány másodpercig, lassan engedd ki. Érezd, amint mindenütt ellazulsz kilégzés közben. Vegyél még egy mély lélegzetet, tartsd benn kis ideig, megint engedd ki lassan. Érezd, amint ellazulsz a fejed tetejétől a lábujjad hegyéig.

Figyelj a lábujjaidra. Mozdítsd meg egy kicsit őket. Jó, most szorítsd össze őket erősen. Érezd a húzódást a lábujjaidban, miközben feszíted őket. Most lazítsd el az ujjaidat, érezd, ahogy a csodálatos lazaság szétárad bennük.

Feszítsd meg most a lábfejedet, amennyire csak tudod. Tartsd így egy-két pillanatig, majd lazítsd el.

Gondolj a lábikrád izmaira. Feszítsd meg őket, erősen, erősen, erősen. Tartsd így néhány másodpercig, majd - lazíts! Érezd a lazaságot a lábadban mindenütt, a térded alatt.

Irányítsd figyelmedet a térded fölé, a combjaidba. Szorítsd össze a combodat és a fenekedet. Feszítsd meg olyan szorosan, ahogy csak tudod. Nagyon szorosan. Érezd a feszülést a combjaidban és a fenekedben. Tartsd így, tartsd, tartsd, és most - lazíts! Érezd, mennyire laza a combod és a tomporod.

Feszítsd meg az alsó hasizmaidat. Szorosabban, most még szorosabban. Tartsd így néhány másodpercig, majd engedd el. Hagyd az altestedet teljesen ellazulni.

Most szorítsd össze az ujjaidat, a karodat. Képzeld azt, hogy vasrudak, szilárdak, merevek, szorosak. Még jobban szorítsd össze a kezedet. Jó. Tartsd, tartsd - engedd el! Engedd karjaidat, kezeidet, ujjaidat ellazulni.

Feszítsd meg vállizmaidat. Olyan erősen, mint ami-

kor igazán kemény munkanapod volt. Jó, nagyon jó! Most engedd el. Engedd el a vállaidat.

Lássuk, mennyire tudod a nyakizmaidat megkeményíteni. Szorítsd, szorítsd, ez az. Tartsd meg néhány másodpercig. Engedd el, érezd eloszlani a feszültségét, lazíts.

Most feszítsd meg az álladat. Ennél szorosabban. Annyira szorosan, hogy attól kell félni, örökre összetapad. Jó. Most lazíts, engedd el.

Most a szemed következik. A szem körüli izmok egész tested legapróbb izmai. Feszítsd meg őket most. Szorítsd össze a szemed, szorosan, szorosan csukd be. Tartsd így egy ideig, és most engedd el, lazíts.

Érezd egész testedben az ellazulást, egyre lazább leszel, valamennyi könnyű lélegzeteddel. Most ismét megfeszülsz, amire hármat számolok. Azt akarom, hogy háromra feszítsd meg tested minden részét, feszes legyen körös-körül minden izmod. Vigyázz, kész, egy, kettő, há-rom! Feszíts! Szorítsd a lábfejed, a lábad, a feneked, a hasad, a mellkasod, a karod, a vállad, a nyakad, az állkapcsod, a szemed. Tartsd. Tartsd, amíg hármat számolok. Háromra lazíts el egyszerre mindent. Vigyázz, kész, egy, kettő, három! Lazíts. Tested valamennyi porcikája ellazul, ellazul, immár teljesen ernyedt, laza.

Nézd végig a testedet. Ha bármelyik része merevnek tűnik, feszítsd meg egy pillanatra, majd engedd el. Azt akarod, hogy tested valamennyi része teljesen ernyedt, tökéletesen laza legyen.

Jól van. Most már ernyedt, puha, laza a tested minden része. Ellenőrzöm. Egy perc múlva felemelem az egyik kezedet. Gondolj az ellazulásra, az ellazulásra és az ellazulásra. Nincs más gondolat a tudatodban, csak a teljes ellazulás csodálatos, derűs érzése.

A vezető harminc másodpercet vár, majd felemeli az egyik alany kezét. A legjobb, ha a csuklónál fogja meg, és csak néhány centiméterrel emeli meg. A kar lazán lehull, amikor a vezető lazán visszaejti, mintha tökéletesen élettelen lenne. Ezt a másik személynél is megismétli. Ha mindkét kar teljesen laza, a vezető áttérhet a kísérlet következő részére. Ha nem, a résztvevők még nem lazultak el eléggé, ezért újra el kell végezni az előző gyakorlatot. Ha mindkét résztvevő minden ízében ellazult, akkor folytatódhat az eljárás.

A test elhagyása

Most elérkezett az ideje annak, hogy magunk mögött hagyjuk a fizikai testet. Kezdetnek azt szeretném, ha odafigyelnél a tudatos énedre. Szeretném, ha tudatában lennél annak a vezérlő rendszernek, amely saját életét éli a tested belsejében. Általában a legjobb barátod, életed minden percében vezet és tanácsot oszt.

Érzékeld tudatodat, vezesd át a testeden. Vezesd tudatodat a gyomrod tájékára. Vizualizáld, érezd, érzékeld ott. Figyelj arra, hogyan működik, bárhol is van.

Most vezesd a jobb kezedbe. Válaszd ki egyik ujjadat, vizualizáld a tudatodat az ujjad belsejében. Lásd lelki szemeiddel. Érezd, amíg valóságos nem les^. A tudatos éned mindenhol ott lehet, ahol akarod.

Engedd a szokásos helyére haza. Jól van. Most gyorsan vezesd az ujjadba vissza megint.

Szünet.

Haza.

Szünet.

Vissza az ujjadba.

Szünet.

Haza.

Szünet.

Vissza az ujjadba. Jól van!

Most vezesd a jobb térdedhez. Lásd, milyen gyorsan odaér. Most vezesd a másik térdedhez. Jó. Most vezesd vissza a jobb térdedhez megint.

Szünet.

Most a bal térd.

Szünet.

Jobb térd.

Szünet.

Bal térd.

Szünet.

Az ujjad.

Szünet.

A hasad.

Szünet.

És haza.

Nagyon jó. Jól csinálod. Most továbblépünk, tudatos énedet kivezetjük a testedből. Képzelj lelki szemeid elé egy rongybabát. Talán a tiéd volt gyermekkorodban. Talán valaki másé. Esetleg láttad valahol. Lehet, hogy csak kitalálod. Képzeld magad elé annyira élesen, amennyire bírod. Lásd a színeket. Talán a szagát is érzed.

Most gondolatban tedd le a babát magad mellé a padlóra. Jó. Ismét érzékeld tudatos énedet, és helyezd a játék babába. Újra képzeld el, vizualizáld,

érezd, amint megtörténik. Figyeld, hogyan dolgozik tovább a tudatod, de most már a baba belsejéből.

Vezesd vissza szokásos helyére újra. Jó. És most újra a babába. Azután haza a helyére. És most a babába ismét. Figyeld, hogy mindig könnyebben és könnyebben megy. Vezesd vissza megint a helyére.

Nagyon jó. Most vezesd a jobb cipőmbe. Vizualizáld a jobb cipőm belsejében. Jól van. Jól van. Most a jobb cipőmben van. Most küldd vissza haza. Igen így, és most újra a cipőmbe. És vissza haza megint.

Láthattad, hogy tudatos éned továbbra is működik és dolgozik, bárhol legyen. Lehet bárhol a világmindenségben, mégis vigyáz rád. Egy pillanat múlva be fogjuk ezt bizonyítani neked.

Mielőtt azonban azt tennénk, még egy kísérletet teszünk tudatos éneddel. Vizualizáld a szobádat otthon vagy a munkahelyeden. Idézd fel olyan élesen, ahogy csak tudod. Válassz egy tárgyat abban a szobában, és küldd oda a tudatos énedet. Ez gyorsan ment! Nagyon jó. Küldd újra haza. Most újra a tárgyba, majd vissza haza megint.

Most továbbléphetünk. Tudatosítsd homlokod közepét a szemed fölött. Vizualizáld, hogy ez a terület lassan forog. Körbe és körbe. Körbe és körbe. Fokozatosan gyorsul és gyorsul, ahogy körbe és körbe jár.

Most kinyitod a harmadik szemed. Vizualizáld, hogy egy vékony energiaszál jön ki rajta. Vékony, finom, mint a köd. Ahogy kibújik, felölti az alakodat. Felépíted asztrális hasonmásodat. Lásd, ahogy fokozatosan előbúvik, előjön, még mindig előjön, majd

életnagyságúra nő. Már majdnem ott az egész. Még egy kicsit - igen, ott van. Az asztrális hasonmásod melletted áll, az utasításaidra vár. Rajzold meg pontosan az asztrális hasonmásodat, ugyanolyan nagy, ugyanolyan alakú, mint te, türelmesen várakozik.

Érzékeld még egyszer tudatodat. Jó. Most helyezd át tudatodat asztrális hasonmásodba. Figyeld meg, még mindig ugyanúgy dolgozik, ahogy mindig, noha most asztrális hasonmásod belsejében van.

Most már hozzákezdhetünk.

Látogatás az űrben

Ennél a pontnál oda küldheted asztráltestüket, ahová csak menni kívánnak. A következő űrbéli kirándulás pusztán példa értékű. Az a tapasztalatom, nagyon jó hatású, ha a párt az űrbe küldöm első közös asztrálútjuk alkalmával. Amennyiben sikerrel járnak, már sokkal könnyebben utaznak más helyekre asztrális alakban.

Asztrálhasonmásod oda indul, ahová akarod. Vele van tudatos éned, egy ezüstös kötél örökké összekapcsolja veled. Étertested bármely pillanatban hazahívható a fizikai testedbe. És visszatér azonnal. Még ki sem ejted a szót „vissza", már itt lesz.

Mire hármat számolok, vegyetek mindketten jó mély lélegzetet. Tartsátok vissza, amíg utasítást nem adok a kilégzésre. Abban a pillanatban, ahogy kifújjátok a levegőt, kint találjátok magatokat az űrben.

Vigyázz, kész, egy, kettő, három. Belégzés. Tartsd bent, tartsd bent, most fújd lassan ki.

Érzékeld magad, könnyedén lebegsz az űrön át. Meleg, kényelmes, laza érzés, kicsit izgatott vagy. Látod a párodat, melletted lebeg. Jobbodon látható a Hold. Közelítsd meg egy kicsit, hogy jobban szemügyre vehesd, miközben elvitorlázol mellette. Nézd meg valamennyi bolygót, a csillagokat, mielőtt mélyebbre, mélyebbre hatolsz a külső űrbe. Ne zavarjon, ne aggasszon semmi. Derűs és laza vagy. Minden békés, nyugodt, csendes.

Közeledünk a Marshoz. Meg akarsz állni egy kicsit, hogy megnézd, milyen. Jegyezz meg mindent, amit látsz és hallasz. Mit néz a párod? Üljetek le együtt, pihenjetek kis ideig. Való igaz, új távlatot kap minden, amikor egy másik bolygóra telepedsz le, onnan szemlélődsz. Hát nem tűnik kicsinek és távolinak a Föld?

Ideje továbbindulni megint. A messzeségben feltűnik a Jupiter. A naprendszerünk legnagyobb bolygója. Vegyük célba, nézzük meg, milyen. Ez aztán gyorsan ment! Hát nem csodálatos, pillanatok alatt átutazni az űrön? Álljunk meg, pihenjünk meg újra. Talán kéz a kézben sétálva szeretnétek felfedezni. Tökéletesen biztonságos, remek dolog sétálgatva átkutatni a Jupitert.

Ma már csak egyetlen bolygóra maradt időnk. Mulatságos lenne felkeresni a Szaturnuszt, megvizsgálni, miből vannak a gyűrűi. Láss mindent nagyon

élesen. Nézd meg a gyűrűket közelről. Apró, fagyos részecskék alkotják őket. Érzed? Most pedig repülj keresztül rajtuk, nézd meg a bolygót magát. Jobban tetszik, mint a Mars vagy a Jupiter? Az biztos, hogy más atmoszférája, más hangulata van.

Annyira szórakoztató, hogy legszívesebben örökké járnánk a különböző naprendszereket, de későre jár, hamarosan eljön a hazatérés ideje. Látogassunk meg néhány csillagot gyorsan. Látod? Kéz a kézben suhantok időn és téren át. Szálltok, repültök, együtt, könnyedén.

Most pedig lásd magad hazatérni, hazatérni, hazatérni. Időn és téren át visszajössz, és most itt ülsz ebben a szobában megint. Asztrálhasonmásod melletted áll. Lásd, ahogy tudatos éned hazatér. Jól van. És most érezheted, láthatod, asztrálhasonmásod visszatér harmadik szemeden át, amíg tökéletesen el nem tűnik benned.

Laza vagy, tökéletesen laza. Most pedig egy percen belül egytől ötig számolok. Amikor öthöz érek, kinyitod a szemed, minden tekintetben csodálatosan érzed magad, és tökéletesen emlékszel mindarra, ami kirándulásod alatt történt.

Egy, energiával töltődsz, boldog vagy. Kettő, az elméd tiszta, az emlékezeted tökéletes. Három, az erő visszatér valamennyi testrészedbe. Négy, időtlen idők óta nem érezted ilyen jól magad. És öt, kinyílik a szemed, pompásan érzed magad.

Jó ötlet, ha mindkettőjüket arra kérjük, írják le tapasztalataikat, mielőtt beszélni kezdenének róla. így meggyőző bizonyítékot kapnak arról, hogy ők ketten valóban együtt utaztak. A két ember azonban rendszerint nem bírja ki, és azonnal beszélni akar az élményeiről. Ez tökéletesen érthető. Nem mindennapi lehetőség, hogy együtt utazgathatsz pároddal a világegyetemben!

A páros asztrálutazás egyik csodálatos mellékhatása, hogy a szerelmeseket még közelebb hozza egymáshoz. Majdnem minden esetben ez történt azokkal az emberekkel, akikkel együtt dolgoztam.

A módszer természetesen nem korlátozódik párokra. Egy embert is elkalauzolhatsz így asztrálutazása alatt, különösen olyan eseteknél rendkívül hasznos, ha az utazni vágyó tudat alatt fél.

Noha én nem próbáltam, az eljárás három-négy személyes kis csoportok esetében is alkalmazható. A következő fejezet nagyobb csoportok asztrális utaztatásához nyújt segítséget.

12

A csoportos asztrál-utazás

Ha már elsajátítottad az asztrálutazás művészetét, és felfedezted, milyen felvillanyozó és üdvös lehet, talán másokat is szeretnél megtanítani fizikai testük elhagyására. Amennyiben így döntöttél, kezdd az okkult kérdések iránt érdeklődő emberek csoportjával. Nem számít, ha semmit sem tudnak az asztrális kivetülésről, az a lényeg, hogy őszintén vonzódjanak a paranormális jelenségek iránt. Később, amikor tapasztalatra és magabiztosságra egyaránt szert tettél, akármekkora csoport számára ajánlhatsz asztrálutakat, feltéve, ha érdeklődést tanúsítanak a dolog iránt.

Tegyük fel, hét-nyolc fős csoportot vezetsz első asztrális kalandjára. Megkéred őket, hozzanak magukkal párnát és plédet, vegyenek kényelmes, laza öltözéket.

Először beszélgess el velük kötetlenül arról, mit várnak ettől a tapasztalattól. Meg fogsz lepődni, miket válaszolnak! Egyszer egy idősebb hölgy azt felelte nekem, halott macskája lelkét akarja megtalálni! A legtöbb ember azonban egyszerűen csak arra kíváncsi, képes-e az utazásra, és ha igen, milyen az.

Miután mindent elmeséltek, te következel. Mondd el, te mit tudsz az asztrálutazásról, meséld el, hogyan támadt fel az érdeklődésed iránta. Beszélj az asztrális síkon szerzett első ta-

pasztalataidról. Hangsúlyozd a biztonságát, dicsérd a gyönyörűségeit.

Bátorítsd őket, tegyenek fel kérdéseket. Miután válaszoltál rájuk, kérd meg a csoportot, álljanak fel, nyújtózkodjanak, mielőtt a lehető legkényelmesebben elfoglalják helyüket a padlón vagy a széken. Mindegy, milyen helyzetet választanak. Feküdjenek a padlón, üljenek a széken, egy dolgot nem tehetnek csak: ne keresztezzék sem a kezüket, sem a lábukat.

Sötétítsd el a szobát, tegyél fel kellemes meditációs muzsikát. Ne utánozz engem, amikor egyszer a természet hangjait játszottam be. A csepegő víz zajától az egész csoport a mellékhelyiséget ostromolta! Amikor valamennyien kényelmesen elhelyezkedtek, vezesd le a következő, egyszerű relaxációs gyakorlatot, az egyes szám második személyű megszólítás személyesebbé teszi az élményüket:

> Vegyél jó mély lélegzetet, kilégzéskor hunyd be a szemed. Vegyél újabb mély lélegzetet, lassan lélegezz ki. Jól van. Jó mélyen lélegezz. Lazulj el, amennyire csak tudsz. Érzed, hogy minden egyes lélegzeted jobban és jobban ellazít. Nagyon kellemes érzés egyszerűen csak ellazulni, megfeledkezni a világról. Csak lazítanod kell, ráérsz, szépen, nyugodtan.
>
> Érezd, ahogy az ernyedtség elönti az arcod. Lazítsd el a szemed körüli izmokat. Lazítsd el őket, amennyire lehet. Lazítsd el állizmaidat, érezd, már egész arcod teljesen laza, teljesen laza, békés és nyugodt.
>
> Engedd, hogy ez a kellemes ernyedtség elárassza a nyakadat is. Engedd a nyakadat tökéletesen ellazulni. Hagyd, hogy a lazaság gyönyörű érzése elárassza

> a vállaidat. Itt gyűjtjük össze a stresszt, a feszültséget, engedd hát a válladat ellazulni. Jól van. Engedd, hogy az ernyedtség lefelé áradjon mindkét karodon. Érezd, ahogy a lazaság lefelé, lefelé árad az ujjad hegyéig. Érezd, mennyire tökéletesen laza a kezed és az ujjad.
>
> Hagyd ellazulni a mellkasodat, hagyd, hogy az ernyedtség lefelé haladjon az altestedbe, lazít, lazít, lazít, ahogy halad.
>
> Most engedd ellazulni a lábadat. Érezd a kellemes ernyedtséget a combodban, a térdedben, a lábikrádban és a bokádban. Most lazítsd el a lábfejed.
>
> Vegyél jó mély lélegzetet megint, és kilégzés közben engedd, hogy az ellazulás hulláma árassza el egész testedet.
>
> Gondolatban ellenőrizd a testedet, győződj meg róla, hogy minden porcikája teljesen, tökéletesen laza. Ha találsz feszes részt, összpontosíts rá, és engedd, hogy ellazuljon.
>
> Tökéletesen ellazultál, készen állsz az előtted álló izgalmas élményekre. Lelki szemeiddel képzeld el kamaszkori önmagad. Válassz egy jelenetet a múltadból, koncentrálj. Légy tudatában mi történt, ki volt jelen, és hogyan érezted magad az esemény alatt. Mindegy, szomorú vagy boldog jelenet volt. Nézd olyan sokáig, amíg fel tudod idézni magadban. Talán látod, talán érzed, talán csak az érzéseket éled újra. Mindegy.
>
> Engedd el a képet, most lásd magad munka vagy tanuiás közben. Ha diák vagy, képzeld el az előadótermet vagy a könyvtárat. Ha dolgozol, képzeld el magad kenyérkereső foglalatosságod közben. Fesd

magad elé annyira élesen, ahogy bírod. Kitűnő. Most engedd el. Sajnálom, hogy dolgozni vittelek, még ha néhány rövid másodpercre is.

Végül képzeld el magad olyan aprólékosan, ahogy bírod, egy űrhajó belsejében, amely éppen leszállni készül a Holdon. Nézd, mit csinálsz, mi történik odakint, ahogy közelebb és közelebb kerülsz a Hold felszínéhez. Erezz és érzékelj mindent.

Nagyon jó. Most engedd el ezt is, és térj vissza a szoba kényelmébe és biztonságába. Egy percen belül egytől ötig számolok. Ötre ki fogod nyitni a szemed és frissnek, pihentnek, tettre késznek érzed magad.

Egy, kicsit magadhoz térsz. Kettő, megtelsz energiával, nagyszerűen érzed magad. Három, érzékeled a szobát. Négy, egész tested pihent és friss, és öt - kinyílik a szemed! Remek volt.

Várj, amíg mindenki kinyitja a szemét, teljesen ébernek látszik. Kérdezd meg tőlük egyenként, hogyan érezték magukat a folyamat közben. A legtöbben élvezni fogják. Egy-két ember enyhén szólva furcsának minősíti. Hozd a tudomásukra, hogy egy szándékos relaxációs gyakorlat alatt, amelyen átestek, testük minden egyes sejtje ellazul.

Az első műveletnek az a célja, hogy mindenkit ellazítson. Ám az a haszna sem elhanyagolható, hogy valamennyien fesztelenebbül viselkednek utána. Valószínűleg észreveszed, hogy ettől kezdve az emberek sokkal nyíltabban beszélnek, mint az összejövetel elején. Ez pedig azért van így, mert lazábbak, és valamennyien egy rituálé részeseivé váltak.

Lehetőségük nyílt arra is, hogy vizualizálják a képeket, amelyeket te diktáltál nekik. Néhányan a Holdra szállást találják a legkönnyebben elképzelhetőnek, míg a többiek a másik kettőt. Ebből megtudod, mennyire képzeletgazdag csoportod van.

Most kérj meg mindenkit, álljon fel, és nyújtózkodjon a következő szakasz előtt. Most már mindnyájan könnyen ellazulnak, tehát a gyakorlatnak ez a része rövidebb lehet.

Vegyél jó mély lélegzetet, kilégzéskor hunyd be a szemed. Engedd, hogy az ernyedtség hulláma átjárja a tested, fejed tetejétől lábujjad hegyéig. Jól van. Egyre jobban ellazulsz minden egyes könnyű lélegzettel.

Képzeld el magad most egy gyönyörű lépcsősor tetején. A legszebb lépcső, amit valaha láttál, elegáns kanyarral vezet le egy fényűző szobába, amely gyönyörű, kényelmes antik bútorokkal van berendezve.

Tíz fokból áll a lépcsősor. Fektesd a kezed a korlátra, és lassan, egyesével indulj el a lépcsőn. Minden számolással megkettőződik az ellazulásod, ezért amire leérsz az alattad lévő szobába, teljesen, tökéletesen e-l-l-a-z-u-l-s-z. Tíz. Egyre jobban és jobban, minden lélegzetvétellel ellazulsz. Kilenc. Csodálatosan békés állapotban sodródsz, lebegsz. Nyolc. Lejjebb és lejjebb. Annyira derűs és laza. Hét. Még lejjebb sodródsz. Hat. Megkettőződik a lazaságod minden számolással. Öt. Félúton jársz. Négy. Még lejjebb sodródsz. Három. Lejjebb és lejjebb. Annyira, annyira laza. Kettő és egy.

Amint az utolsó lépcsőről a fenséges szoba gyönyörű, vastag szőnyegére lépsz, százszor lazábbnak érzed magad, mint eddig. Elsétálsz egy kényelmes karosszékig, hátradőlsz benne, teljesen laza és boldog vagy.

És ebben a szép, derűs, békés, laza állapotban tudatában vagy annak, hogy sok ezer gondolatot észlelünk naponta. Valóban ötven-hatvanezret. Ezek a gondolatok jönnek-mennek a fejünkben, és mi általában hagyjuk, hogy jöjjenek-menjenek, kedvük szerint. Ritkán teszünk kísérletet a szabályozásukra.

Ma azonban ez történik. Ma tökéletesen uralmunk alá fogjuk vonni őket egy híres mantra segítségével. Csak egyetlen egyszerű szó: OM. Kimondatom veled, vagyis inkább kilélegeztetem a következő néhány percben, minden egyes kilégzéseddel. Először összhangba hozzuk mindnyájatok lélegzését, tehát, háromra lélegezzetek be. Egy, kettő és három! Jó, és mondjátok, OM, amint kilélegeztek. Jól van. Ismét belégzés, és mondjátok a mantrát kilégzés közben. Most ismételjétek néhány percig. Nem leszek útban, összpontosítsatok egyedül erre a mantrára. Ha ideje abbahagyni, visszajövök.

Valójában nem mégy el. Csak ülsz ott, csendesen figyeled a tanítványaidat, ahogy be- és kilélegeznek. A megfelelő időtartam erre három és öt perc között van.

Rendben van, befejezzük a mantrát, hagyjátok abba, és mire ötig számolok, élénken, frissen kinyitjátok a szemeteket.

Egy, kettő és három és négy és öt. Felébredtél, remek érzés.

Várd meg, míg mindenki tökéletesen visszatér, és egyenként kérj meg mindenkit, mesélje el a gyakorlat közben tapasztalt érzéseit a csoportnak. Meglepően sokszínű válaszokat hallgathatsz végig. Néhányan félelmet éltek át, mások elragadtatást. Akad olyan is, aki semmit sem vett észre. Néha egy-két embernek mintha részleges asztrálutazásszerű élményei lettek volna. Legtöbbjük színeket és váltakozó mintákat lát a szeme előtt ugrálni. Néhányan azt érzik, süllyednek, ami gyakran a kezdődő asztrálutazás első jele.

Tartsatok legalább tízperces szünetet ezután. A szünetben az emberek kinyújtóztathatják a lábukat, kimehetnek a fürdőszobába, megbeszélhetik a többiekkel, hogy mi történt idáig.

Ihatnak gyümölcslevet, vizet, de teát, kávét, alkoholt nem. Cigaretta, marihuána és egyéb toxikus anyag szintén kerülendő! Jobb, ha az ember ilyenkor nem eszik, de ha mindenáron enni kell valamit, egy falat gyümölcs nem árt. A csokoládé viszont kifejezetten tilos.

Amikor készen álltok az indulásra, mesélj nekik valamit az asztráltesről, arról, miként kapcsolódik állandó kötelékkel a fizikai testhez. Hangsúlyozd, hogy bármelyik pillanatban visszaszólítható a fizikai testbe.

Ezúttal a relaxációs szakasz az eddigieknél is könnyebb és gyorsabb. Kérj meg mindenkit, üljön le csukott szemmel. Szólítsd fel őket, nyújtsák ki a kezüket maguk előtt. Azok, akik a földön fekszenek, emeljék karjukat a levegőbe.

Öttől visszafelé számolok egyig. Amikor „egyhez" érek, ejtsd karodat oldalra magad mellé, és engedd, hogy az ellazulás hulláma áradjon át rajtad, fejed búbjától a lábujjad hegyéig. Öt. Négy. Három. Kettő, Egy.

Figyeld, ahogy mindenki leejti maga mellé a karját. Néhányan egyszerűen ledobják, mintha rongybabák lennének. Mások ellenben fokozatosan eresztik le karjukat az oldaluk mellé. Ők még nem elég lazák. Menj oda hozzájuk, emeld fel mindkét karjukat a levegőbe. Tartsd meg a kezüket, és gyengéden rázogatva mondd: „lazíts, lazíts, lazíts". Érezni fogod, hogy a karjuk észrevehetően sokkal lazábbá válik. Amikor úgy érzed, elérkezett az ideje, engedd el, és a kar erőtlenül lehullik. Azok az emberek, akik azonnal elernyedtek, egyszerűen azt gondolják, inkább a csoporthoz beszéltél, nem egyesekhez. Amikor biztos vagy abban, hogy már mindenki ellazult, folytathatod.

Mindenkinek van asztrális hasonmása. Ez fizikai testünk lenyomata, a világegyetem bármelyik részébe odaér a másodperc törtrésze alatt. Egy perc múlva elválasztjuk asztráltestünket fizikai testünktől.

Érezd a homlokodat a szemed fölött. Ez a terület a „harmadik szem". Állítsd élesre, összpontosíts, képzeld, hogy forog, eleinte lassan, majd mind gyorsabban, ahogy lendületbe jön. Vedd észre, bármekkora sebességre felgyorsíthatod.

Most képzeld el, hogy vékony fényfátyol vagy fényköd jelenik meg a harmadik szemednél. Ahogy gyűlik, olyan, mint egy könnyű, bolyhos felhő. Még több köd jelenik meg, egyre sűrűsödik, és úgy látszik, felölti az alakodat, megszületik életnagyságú másolatod ebből a légies, áttetsző fátyolból. Lásd, miként csatlakozik hozzád a harmadik szemeden át.

Figyeld meg azt is, akkor húzod vissza, amikor akarod. Vizualizáld, amint visszatérve eltűnik fizikai testedbe harmadik szemeden át.

Most eltűnt. Vizualizáld, hogy most visszajön, ezúttal sokkal sebesebben. Csak gyakorold, mozgasd néhányszor ki és be.

Te, mint a csoport vezetője, maradj csendben pár percig, hagyd gyakorolni őket. Azután folytathatod:

Jó. Küldd vissza fizikai testedbe, mivel most visszajövünk. Az asztráltested tökéletesen visszatért, te is visszatérsz teljes öntudatodhoz, mihelyt ötig elszámolok.

Egy és kettő és három és négy és öt.

Ismét kérj meg mindenkit, írja le, mit érzett vagy látott az élmény közben. Változatos, érdekes válaszokra számíts. Néhányan asztrálútra merészkedtek, amikor időt kaptak a kísérletezésre. Ezen a fokon már mindegyiküknek képesnek kellene lennie arra, hogy vizualizálja az asztráltestét. Ha egyikük-másikuk esetleg kudarcot vallott, adj a többieknek tíz-tizenöt perc szünetet, és ismételd meg gyorsan ezt a szakaszt egyedül vele. Azt akarod, hogy mindenki képzelje el asztrális hasonmását, mielőtt továbbléptek a végső fázisba, magába az asztrálutazásba.

A legutolsó lazító gyakorlat mind közül a legkönnyebb. Minden további nélkül kérd meg őket, hogy lehunyt szemmel nyújtsák ki a karjukat úgy, ahogy az előbb, és amikor el-

készültek, egyszerűen ejtsék le, és relaxáljanak egész testükben. Nézd őket, mit csinálnak, hátha segítened kell valamelyiküknek.

Ha ezzel elkészültek, várj néhány másodpercet, és folytasd.

Jó. Most már teljesen ellazultál, és minden lélegzetvétel mélyebbre és mélyebbre küld a kellemes lazaságba.

Indítsd be a harmadik szemedet. Nézd, amint forog, majd engedd az asztrális hasonmásodat kibújni rajta. Nézd, miként ölt alakot, amikor megjelenik. Ha akarod, visszaküldheted, és újra előhozhatod, de erre nincs szükség, hiszen már tudod, bármikor képes vagy rá.

Figyelj a tudatos énedre. Talán meg kell nyugtatnod egy csendesen, magadban elmondott mantrával. Ha kész vagy, a tudatodat egyszerűen költöztesd át asztrális hasonmásodba. Ez könnyebb, mint hiszed. Egyszerűen vizualizáld szellemtested belsejében.

Szünet.

íme, most már ott van.

Képzeld asztráltested a szoba egyik sarkába. Bármelyikbe. Egyszerűen válaszd ki valamelyiket, és asztrális hasonmásod azonnal ott terem. Figyeld meg, még mindig kapcsolatban állsz a tudatoddal, holott méterekkel eltávolodott tőled.

Hozd vissza asztrális hasonmásodat, tehát most melletted van. Egy perc múlva megkérlek, döntsd el,

hová akarsz utazni, és a szellemtested azonnal ott terem. A fizikai tested azonban tökéletes biztonságban lesz, asztráltested a nagyon valószínűtlen vészhelyzet pillanatában rögtön hazatér hozzád.

Ha visszajöttél, feküdj nyugodtan egy-két percig, mielőtt kinyitod a szemed, majd maradj szép csendben, mert mások még távol járhatnak.

Rendben van. Gondold el, hová akarsz menni, és most - indulj!

A feladatod lényegében véget ért. Tarts szemmel mindenkit, és ügyelj rá, hogy az első visszatérők csendesen pihenjenek, ne zavarják a még testükön kívül kalandozó társaikat.

Gyakran megesik majd, hogy néhány ember sokkal tovább marad el, mint a többiek. Ha ez még öt perccel a többség visszatérése után is így volna, foglalkozz velük külön. Gyengéden vezesd őket vissza a testükbe.

Remekül érezted magadat. De ideje visszatérned tudatos énedhez. Immár meggyőződhettél róla, kedved szerint bármikor elhagyhatod a tested. Most azonban visszatérsz, szépen visszatérsz! Visszatérsz a fizikai testedbe. Már ott is vagy. Visszajöttél fizikai testedbe.

Tarts harminc másodperces szünetet, utasaid ezalatt felkészülnek az éber állapotra.

Ötig számolok. Ötre kinyitod a szemed, és boldoggá tesz a tapasztalat. Egy, tökéletes az emlékezeted, mindenre hiánytalanul és pontosan emlékszel, ami

a távolléted alatt történt. Kettő, jobban érzed magad, mint valaha. Három, kezd tudatosulni benned hol vagy, mi történik a szobában. Négy, remek a hangulatod, és öt, a szemed kinyílik, csodásan érzed magad!

Elámulsz majd a történeteiken. A mai napig sem győzök napirendre térni afölött, hogy az emberek milyen változatos helyekre képesek elkalandozni. Néhányan olyan messzire mentek, amennyire lehetséges úgy, hogy a fizikai test még a Földön marad. Van, aki különös fantáziavilágokat fedezett fel. Mások nem lépték át a szoba határát. Páran nekivágtak, de idegesek lettek, és azonnal visszajöttek. Egy-két ember elindult arra a helyre, amelyet régóta fel akart keresni, de látszólag véletlenül más, ám változatos vidékre jutott el. Majdnem mindenki elújságolja, mennyire élvezte a kalandot. Néha lesz olyan is, aki szomorú élményről mesél. Rendszerint mégis mindenki indulna megint.

Mondd meg nekik, hogy lehet. Csak lazítaniuk kell, megnyitni a harmadik szemüket, kiengedni asztrális hasonmásukat, és rajta! A félelem elmúlik az első asztrálutazás után. Következésképpen a legtöbb ember könnyen meg tudja ismételni a kísérletet otthon is.

Sok emberen segíthetsz, ha megtanítod őket az asztrálutazás fortélyaira. Azonban semmit ne erőltess rá soha senkire! Ám amikor a helyzet úgy alakul, és lehetőség van rá, örömmel segítheted hozzá őket az általad oly nagyra becsült szabadság nagyszerű élményéhez.

13

A távolbalátás

A „távolbalátás" fogalma sok tekintetben hasonlóan cseng az asztrálutazás gondolatához. Az ember tudata felkeres egy bizonyos helyet, majd beszámol a tapasztalatairól. Ez azonban a hasonlóság ellenére sem éteri út. A távolbalátás alkalmával az ember a testében marad, és végig teljesen tudatos.

A távolbalátás jelenleg is komoly tudományos vizsgálódások témája, de valójában nagyon régi praktika. Dr. Alfréd Backman Svédországban 1888-ban a hipnózist vizsgálta. Minden vizsgálati alanyánál más eredményt kapott, egyik kísérlete különösen érdekes.

Dr. Backman egy Alma nevű fiatal lányt hipnotizált, és megkérte, gondolatban keresse fel a stockholmi révkalauzok vezérigazgatójának lakását, és nézze meg, otthon van-e az illető. Alma, még mindig hipnózisban, azt jelentette, hogy az úr a dolgozószobájában, egy asztalnál ül. Elmondta, mit látott az asztalon: többek között egy kulcscsomót. Dr. Backman arra kérte, rázza meg a kulcsokat, és tegye a kezét a vállára, hogy megtudja, vajon fel tudja-e hívni magára a figyelmét. Alma három kísérletet tett, és meg volt győződve arról, hogy a férfi észrevette.

A vezérigazgató, akinek fogalma sem volt arról, hogy kí-

sérleti alany lesz, megerősítette a beszámolót. Az asztalánál dolgozott, amikor meglátta a kulcscsomót. Azon gondolkozott, ki tehette oda. Amíg így mélázott, megpillantott egy asszonyt, akiről azt hitte, a szobalány. Amikor másodszor is meglátta a szeme sarkából, rászólt, és felkelt, hogy megnézze, mit csinál. De nem talált senkit, és tovább kutatva a vezérigazgató rájött, hogy rajta kívül senki nincs a szobában - írja Backman az ***Experiments in Clairvoyance*** (Kísérletek a tisztánlátással) című munkájában, az Okkult Tudományok Kutatására Alakult Társaság füzeteinek 12. kötetében, 1891-ben.

Be kell ismernem, hogy a fenti eset nem tökéletes példája a távolbalátásnak, mivel Alma a kísérlet ideje alatt hipnózisban volt. A történetet azért adom közre mégis, mert bizonyítja, hogy a téma már száz évvel ezelőtt tudományos érdeklődést váltott ki.

A híres angol gyógyító és misztikus, Betty Shine gyerekkorától távolbalátó hírében állt. A második világháború alatt, a főváros bombázása miatt kitelepítették Londonból, magányos volt, és honvágyat érzett. Felfedezte, ha becsukja a szemét, meg tudja látogatni édesanyját, sőt látja, mit csinál éppen. Idővel arra is képessé vált, hogy barátait, kedvenc helyeit felkeresse. Évekkel később, amikor Spanyolországban élt, a lányai és ő arra használták távolbalátó képességüket, hogy tudatukat szabadjára engedve bekukkantsanak a közeli bárokba és megnézzék, ott vannak-e a barátaik. (Betty Shine: ***Mind Waves.*** Agyhullámok. London, 1993, Bántam Press)

Az ilyen kísérletek remek gyakorlatnak számítanak, eredményeiket is könnyű értékelni. Idővel nagyon gyorsan végre tudod hajtani őket. Amikor egy bizonyos helyet akarsz felkeresni, ülj le nyugodtan indulás előtt, hunyd be a szemed, és

hagyd, hogy az elméd előtted utazzon. Nézd meg, mi történik, ki van ott. Amikor testedben is megérkezel, azonnal tudod, sikerrel jártál-e.

Ne foglalkozz azzal, ha vegyes eredményeket kapsz. Megeshet, hogy egyvégtében háromszor-négyszer is bámulatos sikerrel jársz, majd egy ideig gyenge eredményeid lesznek. Tudnod kell, még a hivatásosak sem mindig állnak a helyzet magaslatán. A kudarcnak mindig van magyarázata. Talán siettél, túl kevés időt töltöttél a gyakorlattal. Talán valami vagy valaki megzavart. Esetleg túl fáradt voltál. Egyszerűen vedd sorra a lehetséges hibáidat. Hasznos, ha valamennyi kísérletedről feljegyzést készítesz, hogy ne csak két-három nappal, hanem három-négy hónappal később is ellenőrizni tudd az eredményeidet. Az egódnak is jót tesz, amikor jegyzeteidet lapozgatva látod, milyen sűrűn szegődött melléd a siker.

A távolbalátásnak gyakorlati haszna is van. Évekkel ezelőtt a családommal azon töprengtünk, hová menjünk nyaralni. Gondolatban felkerestem minden szóba jöhető nyaralóhelyet, és kiválasztottam azt, amelyik minden szempontból megfelelt. Mesés tíz napot töltöttünk ott, és minduntalan ***déjá vu*** érzésem volt, amikor olyan helyekre értünk, ahol távolbalátás útján már megfordultam.

Betty Shine készségét gyógyító munkájában alkalmazva életeket is mentett meg így. Történt, hogy egy nap gondolatban meglátogatta egyik, több száz mérföldnyire lakó betegét. A házba lépve, a lépcső alján megpillantotta a hölgyet, aki láthatólag nagyon rosszul érezte magát. Betty felhívta a hölgy lányát, és elmondta neki, mit tapasztalt. Később a lány visszahívta, és beszámolt róla, hogy az édesanyja leesett a lépcsőn, de már szerencsésen kórházba szállították. Ha Betty távolba-

látóként nem vette volna észre, a hölgy akár bele is halhatott volna a balesetbe.

A távolbalátás tértől és időtől független. Joseph McMoneagle csaknem húsz éve folytat kísérleteket a távolbalátással kapcsolatban, jelenleg saját társaságát, az Intuitíve Intelligence Applicationst vezeti (melyet alkalmazott intuitív hírszerzésnek magyaríthatnánk). Egy alkalommal pontos helyszínt, napot és időpontot kapott. Le tudta írni a személyt, az autót, a környéket, de néhány perc múlva közölte: „Valami megváltozott. Azt hiszem, meghalt." Amikor megkérdezték, miből gondolja ezt, Joseph elmondta, hogy a vizsgált személy most függőlegesen lebeg és a „fekete űr" felé sodródik. Ez a kísérlet százszázalékos sikerrel járt, mert Josephet arra kérték, hogy egy autóbaleset áldozatát lássa, időpontként pedig a karambol előtti harmadik percet jelölték meg.

Mi a távolbalátás működési elve? A tudósok érdekes módon hajlanak arra, hogy elfogadják azt, amivel a pszichikusok évezredek óta tisztában vannak. A médiumok és látók szerint megcsapolhatjuk az Akasha-krónikát, amelybe az idő kezdete óta felhalmozott tapasztalatok, jelenségek gyűlnek. A távolbalátáskor rácsatlakozhatunk erre a forrásra, és megtalálhatjuk, amit keresünk. Az Akasha-krónika időtől és helytől függetlenül létezik. A tudósok felállították a „virtuális valóság" nevű mátrix hipotézisét, ahol minden válasz ugyancsak megtalálható. Nem hasonlít ez a tétel gyanúsan az Akasha-krónikához?

A távolbalátással foglalkozó tudományos kutatást a katonaság is felkarolta, mert létfontosságú, részletes felvilágosítást nyújthat az ellenség szándékairól. Az elhárítás Stargate (csillagkapu) elnevezésű programjában médiumokat és látókat alkalmazott ennek felderítésére. Sajnálatos módon a sajtó népszerűséghajhász szenzációként tálalta a komolynak indult kísérletet, ezért a további munkákat titokban végzik, amíg nyilvánosságra nem lehet hozni a felfedezéseket.

Érdekes, de nem a médiumok a leghitelesebb távolbalátók. Ennek az az oka, hogy a lelki benyomásaik rendre megzavarják őket. Ezért, katonai célokra legalábbis, azok az emberek a jobbak, akik fegyelmezettek és tudnak parancsokat teljesíteni. Erre gondosan válogatják és képezik őket. Egy évbe is beletelik, amíg egy ilyen ember megbízhatóan, jól használható eredménnyel végzi a feladatát.

A távolbalátás természetesen nem pusztán katonai felderítésre alkalmazható. Az űrkutatók például tájékozódhatnak az ember bolygóközi űrutazásának feltételeiről, lehetőségeiről. Talán az is lehetséges, hogy előre megtudják, melyik államfő mit szándékozik tenni. Ez rendkívül üdvös lehetne, különösen, ha a világ ingatag kormányzataira gondolunk. A hosszú távú időjárási előrejelzés szintén lényegesen megbízhatóbbá válna. Tegyük fel, távolbalátással megállapíthatnánk, milyenek időjárási viszonyokra számíthatunk két-három éven belül. A jelenség üzleti alkalmazásának lehetősége határtalan. Ha valakinek új ötlete támad, csak belenéz a jövőbe, és meglátja, milyen termékeket használnak akkor, mit kellene jelenleg fejleszteni.

Azt gondolom, a távolbalátásról még sokat hallunk a következő években, amint a különböző országok katonasága mind szélesebb körben kezdi alkalmazni.

Ha valamelyik barátodat szintén izgatja a távolbalátás, házi körülmények között is megismételhetitek a tudósok néhány korai kísérletét.

Egyikőtök beül az autójába, és elindul vele. Amíg el nem

váltok, nem határozza meg, hová megy. Ennek oka, hogy még véletlenül, telepatikus úton se lehessen kilesni a szándékait. A sofőr a meghatározott időben megállítja az autót valahol. Körüljárja a helyet, de nem összpontosít különösképpen arra, hogy gondolatait visszaküldje. A hátrahagyott (várakozó) ember bizonyos értelemben „vevőként" működik, a sofőr ennek ellenére nem lesz „adó". Ez a felállás ugyanis a távolbalátási kísérletet telepatikus próbává változtatná.

A megbeszélt időben a helyben maradt személy tökéletesen ellazul. A progresszív relaxáció itt is remekül alkalmazható! Ezt követően gondolatban a sofőrre összpontosít, felderíti és meghatározza, hol van. Ezeket a benyomásokat, meglátásait bizonyítandó, leírja. Képekkel és grafikonokkal is ábrázolhatja azt a helyet, ahol a barátja tartózkodik. Jegyzetelés helyett akár magnóra is mondhatja gondolatait, érzéseit, észrevételeit.

Amikor a sofőr visszatér, ellenőrizheted, milyen közel jártak benyomásaid a valósághoz. Cseréljetek szerepet, őrizzétek meg a jegyzeteket, így nyomon követhetitek a haladásotokat.

Első alkalommal szándékoson korlátozhatjátok a lehetőségeket. Ebben az esetben a sofőr egy és hat hely között választhat, a távolbalátónak azt kell megmondania, hol van. Később, ahogy gyakorlatot és tapasztalatot szereztek, a lehetőségek körét fokozatosan határtalanná tágíthatjátok.

Az eredeti kísérletek alkalmával a választott hely mindig a San Franciscó-i öbölben volt. Amikor túlságosan költséges lett volna a célterület kitágítása, térképen határozták meg a koordinátákat, amely azt jelenti, hogy a világon bármit kiszemelhettek. A későbbi tesztek különféle helyeken készült fényképeket is tartalmaztak. Véletlenszerűen kiválasztottak közülük egyet, és a vizsgált személynek be kellett számolnia a fotón látható hely fizikai jellegzetességeiről.

Ne kísérletezz túl sokáig egy ülés alatt sem. Legyenek jókedvűek, mulatságosak a vizsgálódások. Érdekes, de sokkal eredményesebb lehetsz akkor, ha feladatokhoz bizonyos játékossággal közelítesz. Tartsd meg minden feljegyzésedet, készülj fel arra a meglepetésre, amit sikereid egyre javuló aránya okoz.

14

A számmisztika és az asztrálutazás

Egyetlen könyvet sem találtam eddig a számmisztika és az asztrálutazás kapcsolatáról, sőt bevallom, én is szinte véletlenül fedeztem fel néhány összefüggését. A természetfölötti képességeket fejlesztő csoportjaim egyikében néhány hetet a számmisztika tanulmányozására fordítottunk asztrálutazással kapcsolatos kísérleteink megkezdése előtt. Egyik tanítványom arról számolt be, hogy bizonyos, a numerológia szerint személyére kedvező napokon sokkal könnyebben utazott az átlagosnál. Másik diákom ugyanerre a felfedezésre jutott.

A csoporttal ezután következetesen ellenőriztük a jegyzeteinket, azt vizsgálva, a többieknek is hasonló tapasztalataik vannak-e. Az első osztályban majdnem mindenki azonos eredményre jutott. A többi csoportban már jó néhány eltérés adódott. Az első társaság hasonló eredményeit annak a ténynek tulajdonítottam, hogy a két diák elújságolta a többieknek a felfedezését, akik - akaratlanul vagy szándékosan - lemásolták az esetet.

Akárhogy is történt, számtalan izgalmas egyezésre bukkantunk. A diákok többségének egyes napokon játszva, könnyedén sikerült útra kelni, míg másokon lényegesen nehézkesebben.

A magyarázat kedvéért dióhéjban össze kell foglalnom a numerológia alapelveit. A numerológiának a bioritmusokkal foglalkozó része a ciklusok tanulmányozásán alapszik. Életünket kilencéves ciklusokban éljük, a személyes hónapok és napok ciklusainak is nyomára tudunk bukkanni. Indiában láttam olyan számmisztikusokat, akik még bizonyos órákat illetően is tudtak tanácsokat adni, és noha biztos vagyok abban, hogy ez nem lehetetlen, azt hiszem, túl messzire visz, a rezgések itt már meglehetősen gyengék.

A numerológiában úgy kapjuk meg a személyes évszámunkat, hogy az adott évhez hozzáadjuk születésünk hónapját és napját, és a választ egyetlen számjegyre szűkítjük. Például:

Charlotte március 12-én született. 1998-ban a 6. személyes évében járt.

12	(nap)
3	(hónap)
1998	(ha a példa kedvéért éppen 1998-at, e könyv első kiadásának évét vesszük)
2013	

Ezt egyszerűsítjük egyjegyű számra: 2 + 0 + 1 + 3 = 6

És egy másik példa. Philip április 28-án született.

4	(hónap)
28	(nap)
1998	(év)
2030	2 + 0 + 3 + 0 = 5

Philipnek 1998 az ötödik személyes éve volt. A személyes évek kilencéves szakaszokban váltakoznak. Ez azt jelenti, hogy 1999 a hatodik, 2000 a hetedik év volt, 2001-ben a nyolcadik, 2002-ben a kilencedik évről beszélünk, és a körforgás 2003-ban Philip számára az első évvel kezdődik újra.

Személyes év

Minden személyes évnek jelentése van.

1. ***személyes év*** - ez az újrakezdés éve, mivel a tapasztalatszerzés teljes kilencéves szakasza most kezdődik el. Tele vagy lelkesedéssel, energiával, életerővel, és el akarsz indítani valamit.

2. ***személyes év-a*** türelmes várakozás éve. De mert nagyon nehéz várni és türelmesnek maradni egyszerre, egyesek számára érzelmileg kimerítő lehet. Ideje mederbe terelni, és megvalósíthatóbb részekre osztani az 1. év túláradó kezdeményezéseit.

3. ***személyes év*** - ez a vidámság éve. Noha valószínűleg keményen kell dolgoznod egész éven át, a jókedvű, gondtalan tevékenységeken lesz a hangsúly. Remek év arra, hogy új barátságokat köss és a régi cimborákkal múlasd az időt, új kedvtelésed, új érdeklődési köröd támadjon, szórakozz és szórakoztass.

4. ***személyes év-a*** kemény munka éve. Úgy érzed, csapdába ejtettek, szűk teret hagynak, korlátoznak. Ennek ellenére jól alakulhat, ha terveket készítesz, és állhatatosan munkálkodsz a valóra váltásukon.

5. ***személyes év-a*** változás és a változatosság éve. Bármit megváltoztathatsz. Lesznek közöttük előre eltervezettek, de előfordulnak teljesen váratlanok is. Jó év az utazásra és arra, hogy szokatlan időtöltések felé fordítsd a figyelmed.

6. ***személyes év*** - az otthoni és a családi kötelezettségek éve. Másoknak - a családnak, tágabb értelemben az emberiségnek - segítségre, tanácsra, támaszra lesz szüksége. Minden az otthonnal és a családdal kapcsolatos ügy kedvezően alakul, ezért mind a házasságra, mind a válásra remekül megfelel. Kedvező ezenkívül ház vásárlására, felújítására és gyermekszülésre.

7. ***személyes év*** - csendesebb év. Szükséged lehet arra, hogy rendezd a gondolataidat, és terveket készíts. Ez a csendes örömök, a szorgalmas tanulás éve. A tanulmányok folytatására, a spirituális és metafizikai képességek kiaknázására is kiváló időszak.

8. ***személyes év-a*** pénz éve, minden pénzügyi tevékenység számára kedvező. Következésképpen szerencsések lesznek a befektetéseid, kérhetsz fizetésemelést, jól adhatsz és vehetsz akármit. A nyolcadik év mindig a kemény munka éve, így hagyj időt a pihenésre és a nyugalomra, ha nem szeretnél kimerülni.

9. ***személyes év-a*** kilencéves tapasztalatszerző ciklus befejező éve. Általában kellemes, enyhén borongós pillanatokkal. Ez attól van, hogy egyik feled visszanéz, és elengedi mindazt, amire nincs már szüksége. Elengedni mindig nehéz. Mindannyian hajlamosak vagyunk a túlzásba vitt kötődésre, még jóval azután is ragaszkodunk tárgyainkhoz, szokásainkhoz, gondolatainkhoz, érzelmeinkhez, amikor rég lejárt az idejük. A kilencedik évben azonban előre is tekintünk, terveket készítünk. Valószínűleg sok hamis ösvény tárul fel, de az év végére elkészül világos terved arról, mit teszel majd a következő ciklusban, és neki is látsz az első személyes évedben.

Személyes hónap

A személyes hónapot úgy határozzuk meg, hogy a személyes évszámunkat hozzáadjuk az adott hónaphoz, és egyjegyű számmá egyszerűsítjük az eredményt.

Charlotte 1999-ben a 7. személyes évében volt. Januárban a 8. személyes hónapjában lesz (7 (személyes évi + 1 (január) " 8). Február a 9- személyes hónapja lesz (7 + 2 = 9), március lesz az 1. személyes hónap (7 + 3 - 10, és 1 + 0 = 1) és így tovább. Természetesen 9 személyes hónap és 12 naptári hónap van, ezért évente három szám megduplázódik. A januárban, februárban és márciusban lévő személyes hónapok októberben, novemberben és decemberben újra megjelennek. Ezért azután decemberben Charlotte második 1. személyes hónapját éli abban az évben (7 (személyes évi + 1 + 2 (az év hónapjai - 10, és 1 + 0 - 1).

Minden személyes hónap jelentése megegyezik a személyes évével, de kisebb az ereje és a befolyása. Ennek oka, hogy a személyes évszám erősebb a többinél (személyes hónapok és napok), és mert a hónap számának a hatása csupán harminc napra, nem egész évre szól.

Személyes nap

A személyes napot úgy találjuk meg, hogy az adott napot hozzáadjuk a személyes hónap számához.

1998 januárjában Charlotte a 8. személyes hónapjában volt. Január 1-je ezért magától értetődően a 9- személyes napja (8 (személyes hónapi + 1 (adott napi = 9)-

Január 24-e pedig az 5. személyes napja (8 (személyes hónap) + 2 + 4 (adott napi = 14, és 1 + 4 - 5).

A személyes napok és az asztrálutazás

Az első pszichikus osztályom, amellyel ezt a kapcsolatot tanulmányoztam, úgy találta, hogy két személyes nap sokkal alkalmasabb a test elhagyására, mint a többi. Ez a kettő az 5. és a 7. személyes nap.

Ez könnyen érthető. Az 5. végül is a szabadságot jelenti, amely lehet a fizikai testből való megszabadulás, a 7. pedig lényegében a lelkiséget.

Noha későbbi csoportjaim szintén kiemelték ezt a két napot, hozzáadták a 3-at és a 9-et is. A három az önkifejezést képviseli és a mulatságot. A kilences a befejezésé. Ez volt a legnehezebben érthető. Az asztráltest talán az ember előrenéző, a fizikai test a visszatekintő részét jelképezi.

Tanítványaim nehezebbnek találták az asztrálutazást a 2., a 4. és a 6. napon. A 2. napot először én sem értettem, mivel a 2. az intuíciót képviseli. De a szoros kapcsolatot és a türelmes várakozást is. Talán a 2. személyes napon inkább párunknak kell több figyelmet szentelnünk ahelyett, hogy asztrális útra indulnánk.

A négyes a korlátozást, a beszűkülést jelenti. Érthető, hogy ez a személyes nap miért tartja az embereket vissza.

A hatos otthoni, családi kötelezettségeket mutat. Értelme itt valószínűleg az, hogy időnket, energiánkat sokkal gyümölcsözőbben forgathatjuk, ha a hozzánk közel álló embereknek segítünk, mintha asztrális utazgatásra adnánk a fejünket. Időnket, energiánkat sokkal jobban kamatoztatjuk akkor, ha a környezetünknek segítünk, mint ha asztrálutazásra fecséreljük.

Az 1. és a 8. nap semleges, sem nem jó, sem nem kedvezőtlen.

Kísérleteim csak saját tanítványaimra korlátozódtak, de az első csoport eredményeit kivéve mindig hasonló felfedezésre jutottam.

Vizsgáld meg numerológiai lehetőségeidet, és megtudod, rád is érvényes-e vagy sem. Ha nehézségeid vannak az asztrálutazással, próbálkozz a különféle módszerekkel a 3-, 5., 7. és a 9. személyes napon. Meglehet, akaratlanul is kudarcra ítélted magad, mert a sokkal nehezebb személyes napokon fogtál hozzá.

15

Zárszó

A könyv végére érve remélem, hogy tisztábban látod, mit jelent az asztrális kalandozás. Lapozz vissza, kezdd a képzeletbelivel, ha eddig még nem kíséreltél meg éteri utazást. Amennyiben sikerrel jársz, ugorj át a hatodik fejezetre, tégy próbát az ott leírt módszerrel. Azután - függetlenül attól, mi történt - vágj neki a kilencedik, tizedik és tizenegyedik fejezetben közreadottakkal. Ennek az a célja, hogy megtaláld a számodra legkönnyebb és legszórakoztatóbb eljárást. Jómagam nagy élvezettel, szívesen váltogatom a módszereket, meglehet, te is megszereted a változatosságot. Ámbár, ha megtalálod a személyes szükségleteidhez legjobban illő eljárást, érdemes egy ideig megmaradnod mellette. Nincsenek szigorú szabályok.

Az asztrálutazásban elmélyedve, annak mellékhatásaként észreveheted, lelkileg mennyivel érzékenyebb lettél. Sokan szóvá tették, mennyire kifinomult megérzőképességük és tudatosságuk e jártasság megszerzése után.

Kevésbé visel meg a stressz, életed minősége szintén megjavul ezután, ami lazítási képességed rohamos fejlődésének is köszönhető. Ez a rendkívül hasznos tudomány rohanó világunkban évekkel hosszabbíthatja meg az életed.

Elmúlik a halálfélelmed, mert tudni fogod, a halál az a végső asztrálutazás, amellyel a tapasztalatok és élmények teljesen új világába költözöl.

Óriásit lépsz előre - szellemileg, fizikailag és tudatosságod tekintetében. Fejlődésednek köszönhető, hogy emberi kapcsolataid sokkal harmonikusabbá válnak, ezért sikert sikerre halmozol majd.

Természetesen, nem változik meg minden egyetlen éjszaka alatt, de megígérem neked, hogy lassan mindegyikre sor kerül. Légy türelmes, Ne erőltesd asztrális énedet tested elhagyására. Lazulj el, és engedd, hogy megtörténjen. Meg fogsz lepődni azon a gyors fejlődésen, amely az asztrális világban vár rád.

Függelék

Csakrameditáció

Az ősi szanszkrit szerzők csakrának nevezték a gerinc mentén található hét energiaközpontot, a szó eredeti jelentése 'kerék' vagy 'lótusz'. A csakrák általában lazák, mélyen alszanak, szunnyadó energiával telve. Akkor azonban, amikor csakrameditáció segítségével felébresztjük őket, megnyílnak, energiasugaruk felfelé irányul.

A meditáció felébreszti ***kundalinit,*** a „tűzkígyót" is. Kundalini elementáris szellemi őserő, a gyökércsakra tájékán ered, általában szendergő, összetekeredett kígyó képében ábrázolják, amely bármelyik pillanatban tettre kész. A kígyót évezredeken át szexuális szimbólumnak tartották, és valóban, kundalini a nemi szervek működését serkenti, spermát termel, és petét érlel. Egy része feljut a testbe, ahol kreativitásra sarkallja az agyat. Csakrameditációban a tűzkígyó energiája a különböző csakrákon át a tobozmirigyig ágaskodik, pillanatnyi transzcendentális megvilágosodást hozva létre. Ez az állapot csak fáradhatatlan gyakorlás után érhető el, de érdemes türelmesen addig ismételgetni, amíg ura nem leszel az eljárásnak. Ez a képesség idővel megnöveli megérzéseid élességét, fokozza gyógyító- és szellemi képességed, továbbá meggyengíti fi-

zikai testedhez való ragaszkodásod. Ezáltal lehetővé válik az is, hogy jóval könnyebben indulj asztrálutazásaidra a szellemi létsíkokon.

A meditáció

1. Feküdj le vagy ülj egyenesen. Kényelmesen helyezkedj el, de a gerinced tartsd délcegen. Földön feküdni jobb, mint az ágyon, és egy szék inkább megfelel, mint egy fotel.

2. Lélegezz lassan, ritmikusan az orrodon át. Nekem az válik be leginkább, ha négyet számolva belélegzek, négy ütemen keresztül benntartom a levegőt, majd hatig számolva kilélegzek. Néhány perc múltán a kilégzés idejét nyolc ütemig emelem.

3. Összpontosíts a gerinced aljára. Vizualizáld a gyökércsakrát: vörös, örvénylő energiakör. Ha tisztán látod lelki szemeiddel, érzékelj sárga négyzetet a vörös energiakörben. A sárga négyzetben kék háromszög van. Itt lakik a kígyó. Ha jó a vizualizációs képességed, a kígyót is elképzelheted, amint három és félszer feltekeredve a háromszög belsejében fekszik. Tudatosítsd ennek az energiaközpontnak a páratlan erejét. Érezheted, amint a melege és ereje áradni kezd, hogy átjárja tested minden tájékát.

4. Most a köldökcsakrára figyelj, ami körülbelül két-két és fél centivel a köldököd alatt van. Képzeld forgó narancsszín labdának. A narancsszín belsejébe vizualizálj világoskék holdsarlót, amely tálat formázva felfelé ível. Belégzés közben lásd, amint tiszta, gyógyító folyadékkal telik meg az edény. Kilégzéskor érezd, ahogy a gyógyító folyadék elárasztja, határtalan energiával tölti fel egész testedet.

5. Ekkorra teljesen lazának érzed már magad, képes vagy arra, hogy az alsó két csakrára összpontosíts. Miközben ezt teszed, engedd meg magadnak, hogy a napcsakrára gondolj, ami a napfonatban van. Lásd ezt a csakrát kavargó sárga energiaként. A körben egy kisebb vörös kör található, belsejében mélyvörös háromszöggel. Érezd, ahogy a vörös ragyogóbbá válik belégzésnél, halványodik kilégzésnél. Vizualizáld, hogy a háromszög vöröse elégeti a betegség minden jelét egész testedben.

6. Vizualizáld szívcsakrádat örvénylő zöld energiaként. A zöld belsejében két egymásba kapcsolódó, gyönyörű arany háromszög. Az egyik háromszög az égre mutat, a másik a földre. Lásd azt a területet, ahol a két háromszög találkozik, és érezd a nap gyengéd, gyógyító sugarait, amint innen kiáradva összehangolják és kiegyensúlyozzák egész testedet. Ki- és belégzés közben összpontosíts erre a csakrára, érezd, mint leszel egyre könnyebb, elárasztja tested az egyetemes szeretet.

7. Összpontosíts torokcsakrád területére, vizualizáld tiszta kék labdaként. Ebben a kavargó kék energiakörben egy vörös háromszög lila energiakört tart. Lassú belégzésed közben érezd, ahogy a lila kör teremtő ihlettel töltődik fel. Lassú kilégzésnél hagyd, hogy az ihlet átjárja a tested. Biztosan tudod, mindent elérhetsz, amit kitűzöl magad elé.

8. Most összpontosíts a homlokcsakrára, a homlokod közepén, kicsivel két szemöldököd fölött és között. Indigókék kerék. Miután ezt sikeresen elképzelted, és továbbra is megosztottad figyelmedet az előző csakrák között, lásd meg az arany kört az indigó közepén. Az arany kör mindkét oldalán egy szirom vagy fogantyú van. Belégzés közben észreveszed, hogy az aranyszín a jobb oldalon erősödik. Kilégzés közben láthatod, hogy a bal oldal fénye fokozódik.

   Néhány lélegzetvétel után összpontosíts az arany kör közepén lévő vörös háromszögre. Vegyél még néhány lélegzetet és lásd a szemet a háromszög közepében. Noha csak egyetlen szem, szeretetet és megértést sugároz. Természetesen ez a híres „harmadik szem", amely a tobozmirigy működését szabályozza.

9. Összpontosíts a fejed tetején lévő területre. Itt található a koronacsakra. Vizualizálj sebesen forgó lila energiakört közvetlenül a fejed fölött. A körből ragyogó fehér fény halad kifelé, apró háromszögből álló köröket alkotva. Ezt gyakran ezerlevelű lótusznak nevezik. (Minden csakra különböző hullámhosszon rezeg, amit a szirmok számával szokás jelképesen ábrázolni. A gyökércsakrának csak négy szirma van, az anyagi világ alacsony rezgésszámának megfelelően. A koronacsakrát ezer szirommal jelölik, a transzcendentális világ magas rezgésszámának és helyzeti energiájának megfelelően.)

10. Ha idáig eljutottál, állandóan áramló energiafolyamot érzékelsz a gerinced mentén minden belégzésnél. Ez mérhetetlenül hatalmas akaraterő-tartalékot hoz létre. Erő, tudás, szellemi megértés, szeretet együttes jelenlétét érzékeled. Súlytalannak is érzed magad, tested valamennyi sejtjét a boldogság vibráló érzése járja át. Végül eléred a tiszta tudatosság állapotát.

11. Amikor a gyakorlatot a tested elhagyásának szándékával végzed, itt pihenj meg néhány percre. Ha elérkezettnek látod az időt, vegyél mély lélegzetet, és tartsd vissza, ameddig bírod. Ezután lélegezz ki nagyon gyorsan, és mondd: Most! Azonnal fizikai tested fölött lebegve találod asztrális tenmagad.

Ha a gyakorlatot meditációs és spirituális céllal folytatod, akkor is állj meg néhány percre, érezd a csakráid egyensúlyát, ahogy pozitív energiát küldenek a tested minden részébe. Ekkor kezdj el egyenként visszafelé lépegetni, de győződj meg arról, hogy minden csakra energiája visszatérhetett, mielőtt a következőre tértél volna.

Ha végeztél, feküdj nyugodtan néhány percig, majd nyisd ki a szemed. Nyújtózkodj, és töprengj el a meditáción egy ideig, mielőtt felkelnél. Már évek óta nem érezted ennyire jól magad, mert tökéletesen ellazultál, egyensúlyba hoztad és erővel töltötted fel a csakráidat, növekedtél szeretetedben és szellemiségedben.

Roppant valószínűtlen, hogy hiánytalanul el tudod végezni a meditációt már az első néhány vagy akár az első tucat alkalommal. Tudnod kell, rendkívül nehéz az egyes csakrára össz-

pontosítani úgy, miközben megosztod tudatodat az előzők között is.

Az egész folyamatot sokkal könnyebb megtanulni, ha tanár segít lépésről lépésre, miközben a kundalini-kígyó erejét ébresztgeted. Úgy hiszik, az, aki sikeresen véghezvitte ezt a meditációt, képes arra, hogy átadja másoknak is a tudományát egy ***saktipatnak*** hívott eljárás során. Ezt az információt érintéssel, telepátiával, szent dalok éneklésével vagy a szemrögzítési módszerekkel osztják meg.

Szójegyzék

Akasha-krónika - az Akasha-krónika az a gyűjtemény, más szóval tárház, amely az emberiségnek az idők kezdete óta felhalmozott tudását tartalmazza. Úgy gondolják, az asztrális sík azon tartományában található, melyet asztrális fénynek nevezznek.

Asztrál - az asztrál kifejezés egy görög szóból származik, melynek jelentése „csillaggal kapcsolatos". Eredetileg a görög istenek lakhelyét jelentette.

Asztrális fény - az asztrális fény az asztrális sík egyik zónája, ahol az Akasha-krónika található. Nevét azokról a magas rezgésszámú energiahullámokról kapja, amelyeket a múlt, jelen, jövő egybeolvadása teremt.

Asztrális hasonmás - az asztráltest másik neve.

Asztrális kivetülés - az asztrális kivetülés az a képesség, amikor az asztráltestet a fizikai testből kirepítik vagy kimozdítják azért, hogy asztrálutazás céljára használják fel.

Asztrális sík - az asztrális létsík fizikai világunkkal párhuzamos, azt visszatükröző világ, de magasabb vibrációs szinten működik. Az asztrális létsík hét alsíkból épül fel:

1. Az asztrális temető, ahol az asztráltest szétbomlik, amikor a lélek elhagyja az asztrális létsíkot, hogy újjászülessen vagy egy magasabb síkra költözzön.
2. Az asztrálhéj, az asztráltest átmeneti otthona, miután a lélek kiszállt, és mielőtt az asztrális temetőbe hullana.
3. Az asztrális pokol, a legközönségesebb, legromlottabb emberi lelkek lakhelye.
4. Az alvó régiók, ahol a lelkek megpihennek fizikai testük elhagyása után, és felkészülnek az asztrális létsíkon rájuk váró új feladatokra.
5. Az intellektuális sík azoknak az asztráltesteknek a birodalma, amelyek a fizikai világban nem tudták végrehajtani alkotó, intellektuális feladatukat. Amikor a lélek újjászületik, lehetőséget kap arra, hogy munkáját a fizikai világban befejezze.
6. A hősi alsík, nem meglepő, azoknak a hősöknek az otthona, akik képesek újra eljátszani, újra átélni legnagyobb győzelmeiket.
7. A misztikus alsíkon a különböző hitvilágok vallásos vezetőinek és a misztikusoknak az otthona.

Asztráltest - az asztráltest a fizikai test másodpéldánya, de sokkalta finomabb rezgésekből épül fel. Az asztrális síkok közötti utazás járműve.

Asztrálutazás - az a képesség, amikor fizikai testedet hátrahagyva asztráltestedben az asztrális síkokon közlekedsz.

Autoszkópia - lásd ***Doppelgánger.***

Bilokáció (kéthelyűség) - az a képesség, amikor valaki egyszerre két különböző helyen van ugyanabban az időben. A fizikai test az egyiken tartózkodik, míg az asztráltest láthatóvá teszi magát a másikon.

Csakra - (eredeti kiejtése: ká-kra) a csakrák elnevezés hét energiaközpontot jelöl, melyek az emberi energiamezőben, a gerinc alja és a fej teteje között helyezkednek el. A csakra szanszkrit szó, jelentése 'kerék', amely érthető, mivel általában örvénylő energiaköröknek látszanak. A szó másik jelentése 'nyíló virág', ezért a csakrákat lótuszvirágokként is szokták ábrázolni.

Déjá vu - szó szerint azt jelenti, „már láttam". Arra az élményre használjuk, amikor egy új helyzetet már ismertként élünk át.

Doppelgánger - emberi hasonmás, és akkor beszélünk róla, amikor a fizikai test váratlanul az asztráltesttel találkozik. Ennek a jelenségnek a tudományos neve autoszkópia.

Entitás - az a lény, amely az asztrális síkon él. Következésképpen csak asztrálteste van.

Éteri hasonmás - az asztráltest másik elnevezése.

Ezüstszál - energiafonal vagy kötél, amely a fizikai és az asztráltestet köti össze, asztrálutazás alatt.

Felszínes álom — álom, amelyet az ember ellenőrizni és irányítani képes. Éber álomban tudjuk, hogy álmodunk, mégsem ébredünk fel. A terminust dr. Frederick Van Eeden alkotta 1913-ban.

Gyors szemmozgás (angol rövidítése: REM) - öttől hatvan percig tartó szakaszokban jelentkezik éjjelente többször is, amikor az ember álmodik. A tételt úgy ellenőrizték, hogy az alvó embereket közvetlenül REM-szakaszuk után felébresztették, akik nagyon részletesen el tudták mesélni, mit álmodtak. Amikor más időpontokban keltették fel őket, sem az álmaikat, sem azok halvány, rövid gondolatfoszlányait sem tudták felidézni.

Halálközeli élmény (angol rövidítése: NDE) - akkor fordul elő, amikor valaki halálát érezve olyan helyzetet él át, amelyben tudata elválik fizikai testétől.

Hipnogogikus állapot - álomszerű, hipnózishoz hasonló állapot, amely közvetlenül az álomba merülést előzi meg.

Kundalini - energiafolyam, a gyökércsakrában van jelen. A kundalini jóga (eredeti nevén ***laya*** jóga) vagy meditációs módszerek által ezt az energiát valamennyi csakra energiájának stimulálására lehet használni. A kundalini gyakori ábrázolása a három és félszer egy merev fallosz köré tekeredett kígyó.

Parapszichológus - az a tudós, aki a pszichikus jelenségek vizsgálatára szakosodott.

Pszichikus védelem - cselekvések sorozata vagy rituálé, melyet pszichikus munka kezdete előtt végeznek azzal a céllal, hogy külső támadással szemben megvédje az embert.

Távolbalátás - ezt a szakkifejezést a Nemzetközi Stanford Kutatóintézet (SRI International) kutatói adták 1972-ben kísérletsorozatuk leírásakor, amelyben az emberek képesek voltak arra, hogy pszichikusán érzékeljenek olyan dolgokat, amelyek a kísérlet helyszínétől távol történtek.

Távszállítás - ember vagy tárgy hirtelen elszállítása egyik helyről a másikra, más szóval teleportálás.

Testen kívüli élmény (angol rövidítése: OBE) - akkor érezzük, amikor valakinek az asztrálteste elhagyja fizikai testét és az asztrál létsíkon utazik.

ÉDESVÍZ

Idézze fel azt a történelmi korszakot, amely mindig is lebilincselte. Tervelje ki aprólékosan, hová akar menni, és asztrális utasként ott terem. Testétől megszabadulva egyszerűen mondja ki magában, hová kívánkozik, és azonnal visszaszállhat időn és téren át abba a korba, amelyre kíváncsi.

Amin álmában már ezerszer átesett, most teljesen tudatos élménnyé válhat ennek a könnyen kezelhető kézikönyvnek a jóvoltából. Hamarosan megtanulja, miként hagyható el a teste, magabiztosan, biztonságosan fedezi fel az asztrális birodalmat.

Az első asztrális utazás élményéig eljutni a legnehezebb – nincs egyedül üdvözítő módszer. Éppen ezért ennek a könyvnek a gyakorlatai úgy épültek egymásra, hogy lépésről lépésre vezessenek át az első testen kívüli élményen. Tizenöt jól kipróbált módszer áll rendelkezésre, hogy kiválassza, amelyikkel pillanatok alatt útnak indulhat.

Amint megtanulta, hogyan bújjon ki testéből, a megszerzett szabadság átalakítja az életét. Új világokat hódíthat meg, társas repülésre indulhat, oda-vissza közlekedhet az időben, új barátokra is szert tehet, és ami a legfontosabb, végképp megszabadul a halálfélelemtől, és felfedezi, hogy porhüvelyétől független, időtlen és határtalan szellemi lény. Fedezze fel a korlátlan szabadságot!

ISBN 963 528 653 8
9 789635 286539
ÉDESVÍZ KIADÓ
www.edesviz.hu
1990 Ft