

Asztrális kivetülés

Hogyan utazzunk a síkok között?

Adott bennünk a test, a lélek és a szellem együttese. Asztrális kivetítés során a testünk megpihen, alfa állapotban van. A hétköznapi életünk során, amikor ébren vagyunk, béta állapotban leledzünk, meditálásnál és asztrális kivetülésnél pedig alfaban. Mélyalvás során pedig théta állapotban vagyunk. Ebben az alfa állapotban, fekvő pozícióban elérhető az, hogy a szellemünk útra keljen és kiszálljon a testből.

Ez az egyik legkönnyebben elérhető és fejleszthető képesség, amit az éjszaka folyamán a tudtunkon kívül is végrehajthatunk. Ehhez nyitottnak kell lennünk arra a gondolatra, hogy lakozik bennünk egy asztrálest, ami elhagyhatja a testünket, és bárhol, valamint bárkinek megjelenhetünk a világban. Az Olvasó azt is gondolhatja, hogy számára ez lehetetlen, és soha nem élt át eddig ilyen élményt. Viszont ez nem igaz! Álmainkban is sokszor elhagyjuk testünket, és más birodalmakba repülünk. Az asztrálutazás megtanulható, mindössze rá kell hangolódnunk a folyamatokra. Gondoljunk bele, hogy valamikor az írást és olvasást is meg kellett tanulnunk, és egyik sem ment azonnal. Ugyanez igaz a síkok közötti utazásra is: mindössze gyakorlás kérdése az egész!

Az első próbálkozások

Asztrálestünkkel bárhová eljuthatunk. A szomszéd szobából akár egy másik bolygóra. A különböző síkok között is mozoghatunk, és néhol már más lényekkel is kapcsolatba kerülhetünk. Ám ne szaladjunk – vagy repüljünk

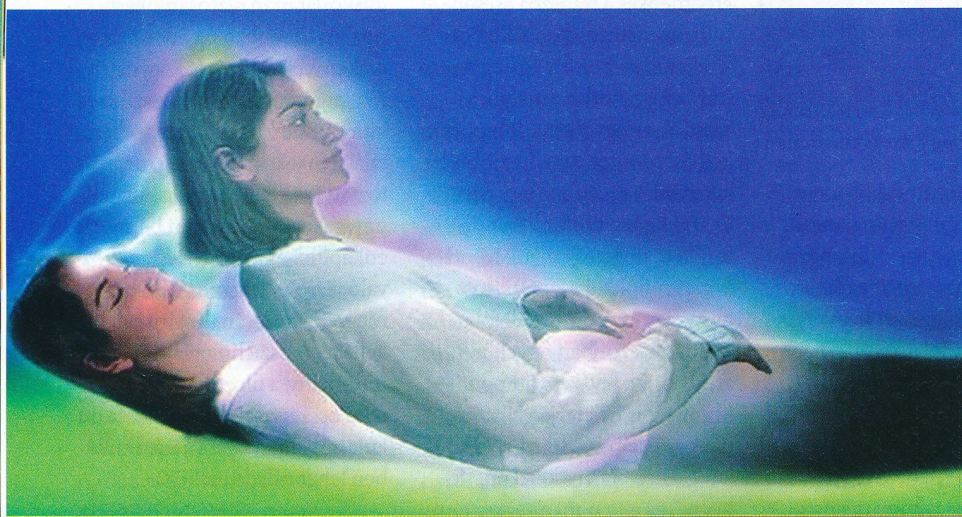
– ennyire előre, mert először is meg kell tanulnunk, hogyan is lépünk ki a testünkéből! Valakinek pár napba fog telni, hogy sikereket érjen el, de van, akinek hetekre vagy hónapokra van szüksége. Továbbá azt is fontos tudni, hogy ezek az asztrális kilépések elsőként talán csak alig pár másodpercig fognak tartani, ám a gyakorlatozással majd hosszú – szinte végtelen ideig – kint lehetünk a térben. Nézzünk meg egy gyakorlatot! Először is helyezkedjünk el kényelmesen. Leginkább a fekvő pozíció a legjobb, mert ülve sokan arra figyelnek, hogy egyenes háttal üljének, de ez megfeszíti az egész testet, és lehetetlen lenne teljesen ellazulttá válni. Görbe háttal viszont előre is eshetünk, ha nagyon elbőbiskolunk. Ha nyatt fekvésnél arra kell vigyáznunk, nehogy elaludjunk. Természetesen sokan el fognak az első próbálkozásoknál, de ez egyáltalán nem baj. Csukjuk be a szemünket, és vegyünk pár mély levegőt, majd fújuk ki, és térjünk vissza a normál légzésünkhöz. Ezt követően agyunk le fog nyugodni és elménk sem fog zakatolni a gondolatoktól. Csak a csend létezik és az üresség. Aztán a fejünkől lefelé egészen a lábunkig menjünk végig gondolatban minden testrészünkön, és próbáljuk elképzelni, hogy egyre jobban ellazulnak az izmaink és a végtagjaink, mintha könnyűek lennénk. A következő lépés az, hogy ugyanezt csináljuk meg, de úgy, mintha nagyon nehezek lennénk, és fizikai testünk szinte belepréselődne az ágyba. Most pedig képzeljük el, hogy felülünk az



ágyból, de fizikailag meg se mozdulunk! A vizualizáció hozzá fog segíteni bennünket, hogy asztrálestünk valóban elhagyja a testünket. Sokaknak ez sikerülni szokott, de azt is tapasztalhatjuk, hogy egyből visszazuhannak. Ekkor ne essünk kétségbe, hanem az előbb leírtakat próbáljuk meg újra. A felülés során nézzünk szét a térben, és látni fogjuk a szobát. Majd próbáljunk meg teljesen kilépni a testünkéből, és saját magunkat megpillantani, ahogy fekszünk az ágyon. A kezdő asztrálutazónak az lehet a leghatásosabb élmény, amikor saját magukat látják. Ne feledjük, hogy a testünk a horgony. Még mindig érezni fogjuk a testünket is. Gyakoroljuk, hogy körbejárjuk a szobát, amelyben vagyunk. Érintsük meg a körülöttünk lévő felületeket. Kezdjük kicsiben, és gyakoroljunk tovább. Amikor ez már megy, akkor esetleg lebegjünk át a szomszéd szobába, ahol az egyik családtagunk vagy a párunk tevékenykedik, és nézzük meg, hogy mit csinál. Amikor visszatérünk a fizikai testünkbe, akkor valóban menjünk át hozzájuk, és ellenőrizzük le, hogy a valóságot láttuk-e, avagy sem. Sok asztrálgyakorló kételkedik önmagában, azt hiszi, csak álmodta az egészet, azonban ezzel a felülvizsgálattal végleg meggyőződhetünk arról, hogy valóban kiléptünk a testünkéből. Amikor már rendszeresen sikerrel végződnek ezek az első gyakorlatok, megkérhetünk valakit, hogy helyezzen tárgyakat egy polc tetejére, amiket mi nem látunk. Lépünk ki az asztrálestünkkel, és próbáljunk meg azzal odalebegni, hogy megnézhessük a kihelyezett tárgyakat. Visszatérésnél szintén jöhet az ellenőrzés.

Az ismeretlen fürkészése

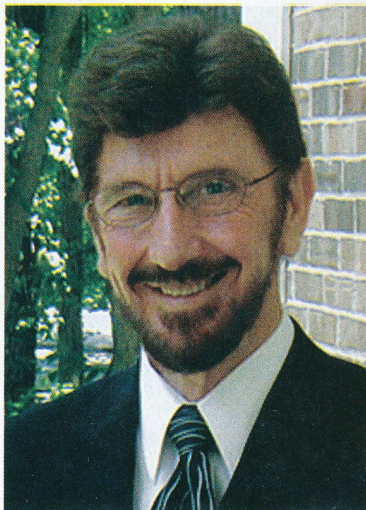
Amikor kilépünk a testünkéből, nincsenek határok. Bátran merjünk messzebbre repülni,



mert
olyan
elsza
szekő
Enne
csen,
szaka
tünk
bábó
merő
zal, h
rend
úja
azok
minc
kívár
tön l
hogy
Min
hogy
fog r
lehet
keres
nál. I

útvo
mód
könn
hely
Ha v
kere
kor a

k mert nem lesz semmi baj. Vannak olyan rémhírterjesztők, akik szerint elszakadhat az az aranyfonál, ami összeköti asztráltestünket a fizikaival. Ennek azonban semmiféle alapja nincsen, mert kizárólag a halál beálltakor szakadhat meg az összeköttetés a testünkkel. Merészkedjünk tehát ki a szobából a szabadba, vagy keressük fel ismerőseinket. Sokan próbálkoznak az-
 al, hogy a házuk előtt parkoló autók rendszámtábláit olvassák le, és amikor újra a testükben vannak, akkor felírják azokat egy papírra. Mivel az emberek mindig bizonyítékot akarnak és meg kívánnak győződni a valóságról, rögtön leszaladnak, hogy megnézhessék, hogy valóban helyesek-e a betűk és a számok. Minél többször győzzük meg magunkat arról, hogy asztrálutazásunk sikeres, annál jobban fog működni a dolog. Egy másik gyakorlat lehet az, ha egy távolabb élő ismerősünket keressük fel, hogy megnézzük, éppen mit csinál. Ennek egyik módja, hogy átrepülünk az



Pszichológus az asztrálutazásról

A testelhagyással és az asztrális utazásokkal egyre több pszichológus és orvos foglalkozik. Sajnos ez egyelőre még egy olyan határterület, amit a hagyományos tudósok parkolópályára állítanak és hevesen tagadják a valóságosságát. Joe H. Slate nem tartozik közéjük, így a pszichológusnak igen erős véleménye van az asztrális kalandozásokról: „Összegezve, a testen kívüli állapotokban valószínűleg minden más emberi tapasztalatnál jobban, egyszerre nyilvánul meg lényünk igazi természete és legmagasabb lehetősége. Feltárják személyiségünk isteni természetét és a minden teremtett lényvel való egyesülés képességét.”

a jelenlétét és az ener-

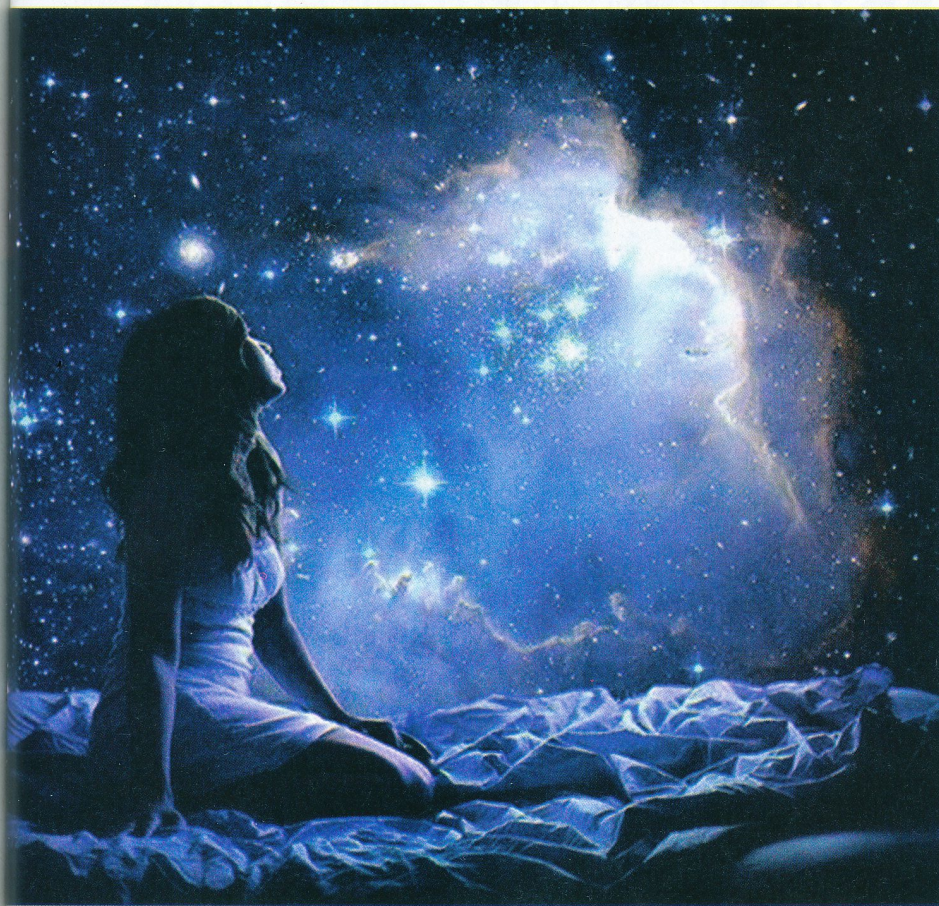
giát, mert hozzá csatlakoztunk, és talán meglátjuk a környezetét is, ahol éppen tartózkodik. Az élmények után felhívhatjuk telefonon az illetőt, hogy igazolja vissza számunkra a megállapításainkat, hogy helytállóak-e. Ilyenkor a másik fél nagyon meglepődik, és azon nyomban kérdőre von minket, hogy honnan

látogatnánk meg a Déli-sarkot a mínuszok miatt, akkor mindezt megtehetjük ingyen is az asztráltestünkkel! A Föld bármely pontjára eljuthatunk, és a profi asztrálutazók ma már megbeszélik, hogy hol találkozzanak.

A határ a csillagos ég... vagy mégsem?

A legfantasztikusabb az asztrális kivetülésben, hogy szó szerint bárhová eljuthatunk. Soha nem lehet belőlünk úrhajós? Nem bírni ki a szervezetünk? Sebaj! Repüljünk el a Holdra vagy a Marsra, sőt, távolabb is! Hihetetlen, ugye? Pedig lehetséges! A gyakorlott asztrálutazók beszámolnak a más bolygókon tett látogatásaikról, és leírják azok környezetét. Számos olyan feljegyzés van, amelyek szerint valaki már a Naprendszeren is túl jutott. Ne csodálkozzunk azon sem, ha szellemekkel vagy földönkívüliekkel találkozunk, sőt, esetleg el is kísérnek bennünket az utazásunk során. Ha kitartó az asztráltestünk, és hosszabb ideig kint tudunk maradni, akkor akár beszélgethetünk is velük, és amikor visszatérünk a testünkbe, akkor az a legjobb, ha mindent leírunk. Ugyanis a tudatunk kis idő elteltével egyszerűen leblokkolja az adott információkat, és elfelejtjük a párbeszédet. Ugyanakkor hozzá kell tennünk azt is, hogy bár valóban bárhová elkalandozhatunk, vannak bizonyos határok, ahol „örzökkel” is találkozhatunk, akik nem engedik tovább az asztrálutazókat, mert nem elég fejlettek ahhoz, hogy továbbmenjenek. A bolygókon túl a síkok között is utazhatunk, amihez már tényleg gyakorlat kell. Ezek a világok egymást hatják át, és akár kapukon keresztül is odajuthatunk. Ezeknek a világoknak megvan a maguk törvényszerűségeik és élőlényei. Egyes kutatók és átlók viszont nem helyként, hanem állapotként definiálják az asztrálsíko(ka)t. Minél jobban fejlesztjük lelki életünket, annál határozottabb lesz asztráltestünk körvonala, valamint annál könnyebben fogjuk felfedezni ezeket a világokat. Sok sikert!

MISKOLCILÁSZLÓ



útvonalon, és betoppanunk hozzá. A másik mód, amit viszont már a haladó asztrálutazók könnyebben megcsinálnak, hogy elképzelik a helyszínt, és rögtön ott fogják magukat találni. Ha viszont egy ismerősünket szeretnénk felkeresni, de még sosem jártunk a lakására, akkor a személyre koncentráljunk. Érezni fogjuk

tudjuk, éppen mit csinál és hol van! Nagyon fontos azonban, hogy a gyermeki szórakozást idővel váltsuk fel a komoly megismeréssel, és azért használjuk az asztrálutazást, hogy információkat gyűjtsünk be a világról és egyre jobban ismerjük meg azt. Ha nincs pénzünk eljutni Egyiptomba vagy mondjuk sosem