

Podróże poza ciałem

– mity i fakty

Wciąż wzrasta zainteresowanie wyprawami poza ciało fizyczne. Zwłaszcza wśród młodych. Czemu one służą i na czym polegają? Jak ich doświadczyć i czy są bezpieczne? O doświadczeniach z podróży astralnych z **ANTONIM PRZECHRZTĄ** – założycielem i dyrektorem Instytutu Realizacji Siebie, prezesem Polskiego Stowarzyszenia Duchowych Uzdrowicieli oraz autorem kursu Podróże Astralne OOB – rozmawia **Paulina Matysiak**.



Fot.: Agata Domaniska Photography

Czym są podróże astralne?

– Klasyk eksterioryzacji, amerykański biznesmen, właściciel stacji radiowej **Robert Monroe** określił je jako „stan świadomości, w którym postrzegamy samych siebie jako oddzielonych od własnego ciała fizycznego”. Założył on centrum badawcze – Instytut Monroe, w którym opracował zestawy nagrań dźwiękowych, zwanych Hemi-Sync (ang. *Hemispheric Synchronisation* – synchronizacja półkul), ułatwiające osiągnięcie odmiennych stanów świadomości, m.in. OOB (*Out Of Body Experiences* – doznania poza ciałem). Jako pierwszy dogłębnie zbadał i opisał fenomen podróży astralnych. Nie są one jednak jego odkryciem. Wiele znanych osób na przestrzeni wieków świadomie eksplorowało sfery poza naszą materialną rzeczywistością. Doświadczenia te są częścią rozwoju duchowego. Spontaniczne opuszczenie fizycznego ciała stanowiło niejako element towarzyszący medytacji, kontemplacji czy żarliwych modlitw. Nic dziwnego, że doznali go m.in. Emanuel Swedenborg, Edgar Cayce, Ojciec Pio, a także święci, jak Hildegarda z Bingen czy Antoni z Padwy.

Jak można wyjaśnić ten proces?

– W polskiej nauce temat egzystencji umysłu poza ciałem nie istnieje, w przeciwieństwie do Wielkiej Brytanii czy Brazylii, gdzie bada to wielu profesorów i lekarzy. Ostatnio miałem zaszczyt rozmawiać z prof. Carlosem Roberto de Oliviera, prof. Peterem Fenwickiem i prof. Davidem Luke’iem, który badał zmienione stany świadomości również pod wpływem

selektywnie używanych substancji w środowisku laboratoryjnym, działających na przykład tylko przez 10 minut. Pomogły one odtworzyć to, co może się dzieć w mózgu w przypadku podróży umysłu. Gdyby Robert Monroe nadal żył, z pewnością obaj panowie by o tym zagadnieniu konstruktywnie porozmawiali. Miałem okazję uczestniczyć też w kongresie medycyny i duchowości w Londynie, na którym to na tematy związane z egzystencją człowieka poza ciałem fizycznym wypowiadali się znani naukowcy. Twierdzą oni, że **umysł człowieka jest nielokalny, czyli nie rezyduje w mózgu, chociaż jest z nim powiązany**. Ponadto istnieje on nadal po fizycznej śmierci ciała, czego dowodzą relacje osób, które przeżyły NDE (*Near-Death*

W polskiej nauce temat egzystencji umysłu poza ciałem nie istnieje, w przeciwieństwie do Wielkiej Brytanii czy Brazylii, gdzie bada to wielu profesorów i lekarzy.

Experience – doświadczenia z pogranicza śmierci). Zjawiska te są bardzo podobne do doświadczeń w trakcie OOB. Wynikają z nich dwa ważne wnioski: nauka potwierdza, iż człowiek jest istotą duchową, a jego umysł jest nieśmiertelny, ma on ponadto bezpośredni wpływ na zdrowie, jakość życia i interakcje międzyludzkie.

A czym są podróże astralne dla Ciebie?

– Nie wszyscy są świadomi, że każdej nocy spontanicznie opuszczamy nasze fizyczne ciała, zazwyczaj w ogóle tego nie pamiętając. Niektórzy tylko zachowują szczątkowe wspomnienia o odwiedzaniu innych miast, krajów, a nawet planet. Przemieszczali się tam, lecąc jak ptaki, podróżując samolotami i innymi wehikulami. W ten sposób nasz umysł racjonalizuje te niezwykle doznania. Najprościej mówiąc, jest to **umiejętność wyprojektowania naszego ciała astralnego poza ciało fizyczne**, w dowolne miejsce i czas: przeszłość, teraźniejszość, przyszłość. Takie przemieszczanie odbywa się w środowisku znacznie wyższych częstotliwości energetycznych niż te, których doświadczamy w codziennym stanie świadomości. Dlatego w podróżach poza ciało trzeba uwzględnić pewne zasady gwarantujące bezpieczną podróż. Trzeba je poznać nie tylko w teorii, ale i w praktyce.

Czy to prawda, że spontaniczne przypadki OOB zdarzają się także w sytuacjach śmierci klinicznej, wypadków komunikacyjnych, operacji chirurgicznych, traumatycznych przeżyć i wstrząsów psychicznych?

– Tak. Wiele z nich udokumentowano i potwierdzono. Ofiary ze szczegółami odtwarzały bowiem treść rozmów lekarzy na sali operacyjnej, przebieg akcji ratunkowej na drodze, wygląd uczestniczących w zdarzeniu osób. Każde doświadczenie opuszczenia ciała dowodzi, że w istocie stanowimy nieśmiertelną duszę, a materialne ciało jest jedynie tymczasowym „odzieniem”, przydzielonym nam na to konkretne życie. Wiele osób w sytuacjach NDE było zszokowanych tym, że w duchowych wymiarach zachowały świadomość, swą osobowość i charakter. Doznanie to stanowiło prawdziwy przełom: okazało się, że śmierć wcale nie jest kresem istnienia! Pozwoliło im to pozbyć się strachu przed umieraniem, a „ubocznym skutkiem” śmierci klinicznej jest zazwyczaj całkowite przewartościowanie swego życia: odrzucenie ego, uzdrowienie relacji, wybaczenie sobie i innym, pragnienie zrobienia czegoś pożytecznego dla otoczenia. Warto tu wspomnieć o badaniach dr. Pima van Lommela, jego bogatej dokumentacji naukowej, z którym miałem okazję o tym zjawisku dyskutować. Jedyną wstępną różnicą pomiędzy nami nie była w zawartości, ale w nazewnictwie zjawisk, którą staramy się niwelować. Światowym bestsellerem stała się też książka amerykańskiego neurochirurga **Ebena Alexandra**. Opisał w niej swe doznania z pogranicza śmierci i OOB, gdy przebywał w siedmiodniowej śpiączce na skutek bakteryjnego zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych. Mimo agresywnej antybiotykoterapii stan chorego stale się pogarszał i tuż przed obudzeniem ze śpiączki ryzyko śmierci sięgało aż 97 procent! A jednak zdarzył się cud: dlatego ten zatwardziały dotąd neurochirurg, kładąc na szalę swą zawodową karierę i autorytet, dał świadectwo temu, czego doświadczył w świecie duchowym. Jako lekarz, skupił się on głównie na medycznych aspektach tego

Nie wszyscy są świadomi, że każdej nocy spontanicznie opuszczamy nasze fizyczne ciała, zazwyczaj w ogóle tego nie pamiętając. Niektórzy tylko zachowują szczątkowe wspomnienia o odwiedzaniu innych miast, krajów, a nawet planet.

zdarzenia. Cenne jest jednak to, że potwierdził, iż umysł ma nielokalny charakter.

Do czego jest przydatne wychodzenie poza ciało fizyczne?

– Św. Antonii z Padwy potrafił modlić się w jednym miejscu i jednocześnie wygłaszać kazanie w drugim. Ojciec Pio natomiast przenosił się ciałem astralnym w przestrzeń powietrzną, kierując samoloty Amerykanów, nadlatujące nad miasto San Giovanni Rotondo. W wyniku jego interwencji bomby same odpinały się i spadały na pobliski las zamiast na miasto! Przydarzało się mu też lewitować, nawet podczas mszy. Podróże astralne były też podstawą transów szamańskich. Plemienny uzdrowiciel przemieszczał się pomiędzy Dolnym, Środkowym i Górnym Światem, szukając środka lub metody leczenia. Amerykański antropolog **Michael Harner** dowiódł, że szamanizm nie jest religią opartą na wierze, lecz metodą wglądu w ukrytą rzeczywistość! **Wykazał też, że te wymiary istnieją, skoro ludzie z całego świata doświadczają niemal identycznych wizji.** Jego obserwacje potwierdzili kolejni antropolodzy, wprowadzając się w trans za pomocą halucynogennych grzybów i roślin. Szamani opuszczali materialne ciała w bardzo konkretnych celach – znalezienia najskuteczniejszego sposobu wyleczenia współplemieńca lub rozwiązania nękającego go problemu.

A jakie my możemy mieć z tego korzyści?

– Z nawiązania kontaktu z duchowymi sferami, z dotarcia do równoległych rzeczywistości, z przeżycia fascynującej przygody? Wszystko zależy od motywacji podróżnika. Szamani poszukują ratunku dla swych pacjentów, eksperymetatorzy badają inne sfery energii, a stęsknieni kochankowie, rozdzieleni miejscem zamieszkania czy pracy pragną w ten sposób nawiązać ze sobą kontakt. **Każda motywacja jest dobra, dopóki opiera się na etyce i pozytywnych intencjach.** A korzyści? Możemy podróżować po całym świecie, a nawet Wszechświecie. Dla mnie największą korzyścią jest lepsze zrozumienie i ewentualnie uzdrowienie czegoś, co swój początek ma w świecie niematerialnym. Oczywiście można nauczyć się spotykać z innymi osobami. Możemy też podróżować w czasie – zarówno cofać się do poprzednich epok, jak i wybiegać w przyszłość, by na przykład sprawdzić kondycję Ziemi za pięćdziesiąt czy tysiąc lat. W wyższych sferach duchowych możemy spotkać swych Opiekunów Duchowych oraz żyjących niegdyś nauczycieli np. Buddę czy Jezusa. Istnieje też możliwość rozmowy z naszym ulubionym filozofem, pisarzem, artystą, a także z bliskimi, którzy odeszli, by uzdrowić relacje. Generalnie więc podczas takich podróży możemy się sporo nauczyć, rozszerzyć swoją świadomość, ►

Warto też zaplanować cel podróży. Na początek niech to będzie jedynie uniesienie się nad ciałem fizycznym, by opanować sposób wyjścia i powrotu.



Kurs OOB

Fot. z archiwum A. Przechrzy

zdołać zdobyć konkretne informacje, sprawdzić, czy nasi bliscy są bezpieczni, podtrzymać miłosne więzi, a nawet doznać astralnych uniesień!

Jak to zrobić?

– Przede wszystkim trzeba bardzo chcieć tej podróży! Kiedy już znaleźliśmy wolny czas, dobrze też zapewnić sobie spokój, wyłączyć telefon, budzik, poprosić domowników, by nie przeszkadzali. Pomieszczenie, z którego „startujemy”, powinno być ciepłe, a nasze ubranie swobodne. Następnie należy wygodnie się ułożyć i zrelaksować. Mogą nam w tym pomóc nagrania do synchronizacji półkul mózgowych. **Świat astralny otwiera się w zgodności z naszymi życzeniami, pragnieniami i możliwościami.** Istotne jest napełnienie naszego ciała energią. Stanowi ona „paliwo” dla ciała astralnego. Im jest jej więcej, tym dalej i dłużej możemy podróżować. Energię tę „tankujemy” poprzez odpowiednie oddychanie. Warto też zaplanować cel podróży. Na początek niech to będzie jedynie uniesienie się nad ciałem fizycznym, by opanować sposób wyjścia i powrotu. W kolejnych dniach można ćwiczyć przemieszczanie się po pokoju, potem przenikanie przez ściany czy okno. Gdy już nabierzemy wprawę, możemy „latać” po własnym mieście czy innych krajach. Potem być może zechcemy zbadać układ słoneczny czy galaktykę...

Czy na taką wycieczkę można się udać podczas snu?

– Tak. Zachowujemy wówczas świadomość całej sytuacji, możemy też sterować wewnętrznymi obrazami. Zgadza się: przed zaśnięciem należy „zaprogramować” sobie, że zapamiętamy wszystko, co będzie się wówczas działo. Należy też ustalić interesujące nas zagadnienie lub cel snu. Następnie przenosimy świadomość do ciała astralnego, dzięki czemu jesteśmy w stanie doświadczać różnych emocji. W takich snach możemy rozwiązywać swoje problemy, zrozumieć pewne zależności, a nawet ujrzeć przyszłe zdarzenia. Możemy też spotkać bliskich zmarłych i mieć z nimi kojący kontakt.

Po przebudzeniu warto natychmiast zapisać wrażenia, zanim zatrą się w naszej pamięci. Niektórzy z moich kursantów donoszą, że w czasie snu astralnego spotkali anielską postać, która powiedziała, że ich uzdrowi. I rzeczywiście, po przebudzeniu byli uleczeni z poważnej dolegliwości. W podobnie błyskawiczny sposób następowało rozwiązywanie trudnych spraw. Chcąc jednak świadomie podróżować poza ciałem, powinniśmy przestrzegać zasad etyki i bezpieczeństwa.

Czy to jest niebezpieczne? Jakich zasad należy przestrzegać?

– Niektórzy boją się, że po opuszczeniu fizycznego ciała mogą do niego nie wrócić. Jednak jak widać, zawsze wracamy. To strach jest pierwszą blokadą uniemożliwiającą nam świadome opuszczenie fizycznej powłoki. Bez jego przełamania taka podróż nie jest w ogóle możliwa. Spotkałem się również z obawami, że zabłądzimy w nieznanym nam, duchowych sferach i „ugrzęźniemy” w nich na wieki. Inni boją się z kolei, że jakieś demoniczne istoty z astralu zrobią im krzywdę, a nawet „wprowadzą się” do ich ciała fizycznego. Kolejne mity dotyczą obaw o zanik oddychania czy innych fizjologicznych funkcji naszego materialnego ciała. Tymczasem **podczas takiej podróży jedynie nieznacznie spada temperatura ciała, podobnie zresztą jak w trakcie medytacji**, dlatego warto przykryć się ciepłym pledem. Jeżeli chcemy przerwać podróż, to następuje powrót do ciała fizycznego. Co do zasad, to przede wszystkim nie wolno manipulować osobami, z którymi nawiązujemy kontakt. Byłem zbulwersowany, słysząc, że na jednym z kursów poleca się tę technikę w celu uzyskania korzyści od innych. Wywieranie podświadomej presji na inną osobę jest niemoralne, podobnie jak negatywne intencje: chęć zemsty, wyrządzenia komuś krzywdy czy nakłonienia do pewnych zachowań. Wykluczone są także wszelkie działania o destrukcyjnym zabarwieniu. No i ważne jest, by te astralne przestrzenie eksplorować, będąc w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej, a także energetycznej, gdyż są one dosyć wyczerpujące. Gdy jesteśmy przemęczeni lub chorzy, przełożmy ćwiczenia na inny dzień.

Co nas czeka po opuszczeniu ciała fizycznego? Jakich odczuć i doznań można się spodziewać?

– Gdy Robert Monroe pewnego dnia zasypiał, poczuł dziwne wibracje w ciele. W ciemności odczuł jakąś porowatość. Stwierdził, że wisi pod sufitem własnego pokoju! Obniżył się i dostrzegł swoje łóżko, a w nim śpiącą żonę. Nagle zauważył, że obok niej leży jakiś mężczyzna! Po chwili zszokowany stwierdził, że tym mężczyzną był on sam! Jakimś cudem jego świadomość unosiła się w powietrzu, podczas gdy fizyczne ciało pogrążone było we śnie. Takie było pierwsze doświadczenie pioniera badań nad tym zjawiskiem. W literaturze przedmiotu, a także we wspomnieniach obenautów opisano różne doznania towarzyszące opuszczaniu materialnego ciała. Są to: wrażenie silnych i mało przyjemnych wibracji w splocie słonecznym, uczucie szarpnięcia, „wystrzelenia” jak z katapulty, a także falowania czy pływania. Doznania te są silniejsze i gwałtowniejsze na początku astralnych podróży, kiedy nie jesteśmy jeszcze dobrze do nich przygotowani. Gdy potrzeby świadomego kontrolowania i oceniania wyciszą się, będziemy łagodnie opuszczać i wracać do swego ciała. **W sferach astralnych możemy spotkać istoty trzech rodzajów: podobnych nam podróżników, niegdyś żyjących, ale już zmarłych ludzi, także naszych bliskich oraz różnego rodzaju byty duchowe,** które nie są istotami ludzkimi, a wśród nich te, które nazywamy aniołami. Niektórzy twierdzą, że w istniejących tam równoległych wymiarach napotkali również istoty z innych planet, pojazdy UFO i ich załogi, które widywane są na Ziemi.

Wspomniałeś o możliwości duchowego kontaktu z ukochaną osobą. Jak wyglądają Twoje doświadczenia w tej materii?

– Obecnie wiele podróżujemy, także podejmowane za granicą studia czy praca powodują długotrwałe rozstania par i małżonków. Okazuje się jednak, że obok telefonów i maili możemy mieć ze sobą także kontakt astralny! Możemy wówczas poczuć bliską nam osobę równie intensywnie, jak podczas fizycznego przytulenia czy zbliżenia. Przed laty doświadczyłem takiego kontaktu z osobą wtedy mi bliską. Byłem w Londynie, medytowałem, a ona w tym czasie była w swoim mieszkaniu w Wiedniu. Zacząłem intensywnie, z miłością myśleć o niej. W tym samym czasie ona nagle ujrzała moje ciało astralne w swojej kuchni! Była tak zaskoczona, że upuściła na podłogę wazę z zupą! Najlepiej więc umówić się zawczasu na taki kontakt o określonej godzinie, myśląc o sobie nawzajem, wyjść z fizycznego ciała i odbyć randkę w astralu! Można wówczas poczuć bliskość, przysyłać sobie najczulsze słowa, zasnąć w swoich ramionach, a nawet odczuć intymne zbliżenie. Takie doznania w niczym nie ustępują tym fizycznym. Człowiek

nie kończy się na skórze. Jest otoczony kokonem światła. **W aurze wibrują nasze emocje, dlatego łącząc się emocjonalnie z osobą bliską, tworzymy świetlistą więź.** Ważne jest więc nie tylko to, co robimy i mówimy do drugiej osoby, ale także to, co myślimy i czujemy. Jeśli więc chcemy wesprzeć nasz związek – nawet na odległość – to napełnijmy swoją aurę pięknymi myślami i odczuciami. Wprowadźmy do niej swego partnera i otulmy go miłością. Myśląc nawzajem pięknie o sobie, możemy wytworzyć tak silne połączenie, że będziemy w stanie słyszeć jej myśli i uczucia oraz pragnienia drugiej osoby, a także odczuwać jej miłość i akceptację. Możliwe jest także astralne spotkanie z partnerem, gdy on o tym nie wie. Jeżeli jest wrażliwy i uważny, to po fakcie określi godzinę, w której nastąpiło takie spotkanie. Można ujrzeć koło siebie otoczkę światła, w której powstaje obraz bliskiej osoby. Takie sytuacje przydarzają mi się często. Czuję i widzę osoby, które o mnie myślą, co potwierdza potem ich telefon albo późniejsze spotkanie.

Jak wyglądała Twoja pierwsza wyprawa astralna?

– Niestety, była związana ze stanem bliskim śmierci z powodu bezdechu. Ujrzałem piękny tunel pełen światła, a subtelny głos zapraszał mnie do przejścia na drugą stronę. Kolejna, tym razem zaplanowana podróż zawiodła mnie do Tybetu. Po głębokiej relaksacji przeszedłem przez fazę zasypiania, a potem pozwoliłem mojemu ciału uwolnić moją świadomość. Obrąłem kierunek i wpadłem jakby w wir, który mnie poniósł. Przybyłem do ubogiej wioski, zasypanej śniegiem. Wokół stały stare domostwa, było bardzo zimno. Ruszyłem wąską ścieżką, ale mieszkańcy mnie nie widzieli, wręcz przechodzili przez moje ciało! Odnalazłem prostą buddyjską świątynię, a w niej medytujących i modlących się mnichów. Słyszałem dźwięki gongów i trąb. Moją uwagę zwrócił stary, nieogolony, ze zniszczonymi zębami mnich. Siedział w pozycji medytacyjnej i modlił się, więc usiadłem koło niego. Musiał mnie wyczuć, bo uśmiechnął się i skierował ku mnie strumień pozytywnych uczuć. Byłem wzruszony, czując jego miłość i dobroć.

Dziękuję za rozmowę.
Paulina Matysiak

Warsztaty Antoniego Przechrztę M.A. mNFSH	
KURS DUCHOWEGO UZDRAWIANIA – SPIRITUAL HEALING WARSZAWA 30-31.01, WROCŁAW 5-6.03	
ROZWÓJ INTUICJI – JASNOWIDZENIE ZIELONA GÓRA 9-10.01 WROCŁAW 16-17.01, POZNAŃ 23-24.01	
SYSTEMOWE USTAWIANIA RODZINNE NEW YORK 6-7.02	
PODRÓŻE ASTRALNE WARSZAWA 20-21.02, KRAKÓW 12-13.03	
Spotkanie otwarte WARSZAWA 21.01 (czwartek) godz. 18	
Instytut Realizacji Siebie biuro@uzdrawianie.com	tel. + 48 607 387 737 www.uzdrawianie.com



Od redakcji:
Warto także sięgnąć po książki **Roberta Monroea** (*Podróże poza ciałem, Dalekie podróże, Najdalsza podróż* – Wyd. Galaktyka) i **Jarosława Bzomy** (cykl *Krajobrazy mojej duszy* – książka o podróży nocnej – Wyd. Novae Res).

