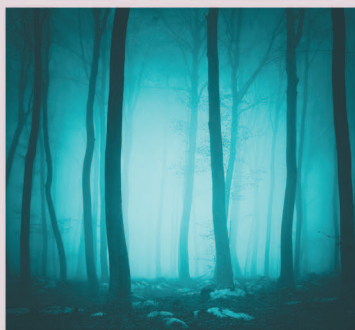
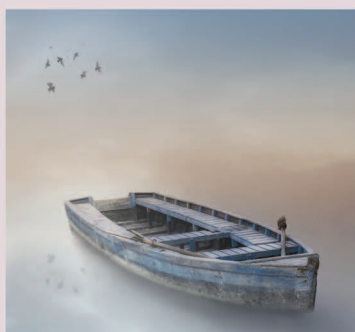


Parapsychologia



Wprowadzenie

Drogi Studencie, wyruszamy wspólnie w niezwykłą podróż, której celem będzie poznanie ukrytych właściwości naszych umysłów i ciał. Podążymy drogą magów i mistyków różnych tradycji duchowych oraz badaczy zjawisk niezwykłych i tajemnych – ezoteryków, okultystów i parapsychologów.

Dzięki ćwiczeniom zawartym w naszym kursie nauczysz się zmieniać swój stan świadomości, w większym stopniu kontrolować umysł i ciało fizyczne, a także rozwijać ich potencjał. Dowiesz się, jak odczuwać i kierować energiami subtelными, jak zdiagnozować i poprawić stan zdrowia. W poszczególnych zeszytach będziemy się zajmować takimi zagadnieniami, jak: medytacja, hipnoza, jasnowidzenie, telepatia, postrzeganie pozazmysłowe, techniki wróżbiarskie, interpretacja marzeń sennych i świadome śnienie, podróże astralne, kontakt z bytami niematerialnymi. Celem proponowanych ćwiczeń będzie nie tylko rozwinięcie nowych umiejętności, ale również zdobycie wiedzy praktycznej, dzięki której będziesz mógł rozwiązać swoje problemy życiowe i poprawić warunki własnego istnienia.

Dzięki kursowi Twoje postrzeganie otaczającej rzeczywistości rozszerzy się, zaś Twoja świadomość stanie się bardziej zintegrowana. Być może w ten sposób postawisz pierwsze kroki na nowej drodze – drodze rozwoju duchowego.

Życzymy Ci powodzenia i zapraszamy do wspólnej wędrówki! Zatem, dobrej drogi!

Autor

W jaki sposób są opracowane materiały kursu parapsychologii?

Cały kurs został przygotowany w wersji segregatorowej. Każdą przesyłkę, którą od nas otrzymasz, będziemy nazywać „zeszytem”. Kurs obejmuje 20 zeszytów; będziesz je umieszczał kolejno w specjalnym segregatorze, który wysyłamy z naszymi pierwszymi materiałami. Ze względów praktycznych kolejne zeszyty posiadają ciągłą numerację stron, tworząc w ten sposób zamkniętą merytorycznie całość.

Chcielibyśmy zwrócić uwagę na specjalny, ułatwiający naukę charakter naszych materiałów:

- każdy zeszyt ma określoną, powtarzalną strukturę dydaktyczną;
- istotnym elementem tej struktury są m.in. przykłady i ćwiczenia praktyczne, dzięki którym na bieżąco będziesz wykorzystywał zdobywane umiejętności;
- na końcu każdego zeszytu zamieszczamy zadanie domowe, które jest istotnym sprawdzianem stopnia Twojej satysfakcji z wiedzy, którą chcieliśmy przekazać Ci w danej partii materiału;
- nasze kursy wyróżniają się bezpośrednim stylem wykładu. Dla uproszczenia postanowiliśmy zwracać się do naszych studentów, przyjmując formę „Ty”, a nie „Pan/Pani”. Liczymy w tej kwestii na wyrozumiałość zarówno młodych, jak i starszych studentów. Uważamy, że teksty pisane w wybranej przez nas formie staną się bardziej przejrzyste i przyjemne w czytaniu;
- stosujemy rozwiązania graficzne ułatwiające przyswajanie wiedzy.

Każdy student ma prywatnego nauczyciela.

Pracę domową możesz przysyłać do swojego prywatnego nauczyciela, który oceni poprawność Twoich odpowiedzi. Komentarz nauczyciela będzie odnosił się do zagadnień omawianych w poszczególnych zeszytach.

Na marginesach spotkasz się z następującymi symbolami:



sygnalizuje nowe informacje, definicje, założenia.



sygnalizuje przykład ilustrujący omawiane zagadnienie.



sygnalizuje ćwiczenia praktyczne.

3 (12)

oznacza, że ten temat poruszany był już wcześniej, np. w zeszycie 3 na stronie 12.

Co to jest parapsychologia

Zasady wykonywania ćwiczeń

Ochrona mentalna

Wstęp

W pierwszym zeszycie kursu zapoznamy się z pojęciem **parapsychologii**, dowiemy się, skąd ona pochodzi i jaka jest jej historia. Poznamy główne zjawiska, jakimi się zajmuje. Wskażemy niebezpieczeństwa i zalecimy środki ostrożności, jakie należy zachować w tej dziedzinie. Opowiemy też, jak bezpiecznie wzbudzić i rozwijać w sobie nowe umiejętności.

Dowiemy się, co to jest ochrona mentalna i jak ją stworzyć, jak zabezpieczyć się psychicznie, jak oczyścić energetycznie miejsce praktyki i swoje otoczenie. Rozpoczniemy ćwiczenia mające na celu wyciszenie umysłu.

Drogi Studencie, zanim postawisz pierwszy krok na drodze zgłębiania tajników parapsychologii, zastanów się, co Cię skłoniło do zainteresowania się tą dziedziną. Może słyszałeś opowieści o ludziach posiadających „dziwne” i nieznane umiejętności? Może w Twoim życiu spotkało Cię coś niesamowitego, co chciałbyś wytłumaczyć? Może od dziecka towarzyszy Ci przekonanie, że nasze życie to nie wszystko, że istnieje „coś” jeszcze, co wykracza poza nasze codzienne doświadczenie i poza to, co powszechnie uważa się za normalne?

Aby osiągnąć coś w parapsychologii, musisz umieć zdobyć się na szczerość względem siebie, bowiem w trakcie kursu często będziesz konfrontował się ze sobą samym.

Z

ĆWICZENIE 1

Nie zastanawiając się, odpowiedz, dlaczego wybrałeś ten kurs.

.....
.....
.....

Z

ĆWICZENIE 2

Teraz napisz, czego oczekujesz od kursu.

.....
.....
.....

Pochodzenie i historia parapsychologii

Pramatką parapsychologii była **magia**. Magia, jak mówią encyklopedyczne formuлки, opiera się na odwiecznej wierze człowieka w istnienie sił i istot nadprzyrodzonych. Dzięki określonym rytuałom i praktykom magicznym, wykonywanym przez osoby obdarzone nadnaturalnymi mocami, ludzie od wieków próbowali zapanować nad siłami natury i nawiązać kontakty z innymi poziomami rzeczywistości. Jednak magia to nie tylko próba oddziaływania na rzeczywistość przy pomocy określonych środków, ale także pewien sposób życia, metoda pracy nad sobą i swoim rozwojem duchowym. Aby mag mógł zdobyć pożądane moce, musiał przejść dokładny trening pod surowym okiem nauczyciela – najczęściej długotrwałą i mozolną naukę.

Magię najprawdopodobniej wykorzystywał już człowiek pierwotny. Działania magiczne miały wówczas na celu zapewnienie mu pomyślności w łowach, zbiorach, uprawach rolnych. Gwarantowały także płodność jemu, jemu najbliższym i należącym do niego zwierzętom. Z czasem zadania magii stały się bardziej wyrażone. Coraz częściej podejmowano próby oddziaływania na innych ludzi, w celu skłonienia ich do współpracy zgodnie z życzeniem maga.

Uważa się, że z pierwotnej magii zaczęły wyodrębniać się kultury religijne, które mimo stosowania podobnych środków szybko się od niej uniezależniły, często stając się dla niej konkurencją. W oparciu o magię wytworzyły się skomplikowane i rozbudowane ezoteryczne systemy rozwoju duchowego i poznania otaczającej rzeczywistości zarówno tej widzialnej, jak i niewidzialnej. Z magii wyodrębniły się też inne nauki i paranauki, takie jak **alchemia** (ta z kolei dała początek chemii), **astrologia** (z astronomią), **toksykologia**, **radiestezja**, **parapsychologia**. Dawniej bowiem w powszechnym rozumieniu mianem „magii” i „czegoś magicznego” określano wszystko, co nieznane, niezrozumiałe, dostępne tylko dla nielicznych.

Czym jest zatem parapsychologia? Jest to nauka zajmująca się tą sferą naszej psychiki i niecodziennymi zjawiskami z nią związanymi, które znajdują się „obok” zainteresowań tradycyjnie pojmowanej psychologii. Specyfika studiowanych przez parapsychologię zjawisk polega na tym, że wymykają się one opisom oficjalnej nauki. Ta często wręcz zaprzecza ich istnieniu.

W połowie XIX w. obok rodzącej się współczesnej nauki z jej krytycyzmem, praktycyzmem i z pojawiającymi się jak grzyby po deszczu wynalazkami technicznymi, które do dziś ułatwiają nam życie, rozkwitał **spirytyzm**. Według propagatorów tej idei istniała możliwość nawiązania kontaktów z ludźmi nieżyjącymi za pośrednictwem mediów (osób obdarzonych niezwykle umiejętnościami). Raporty z takich mediумicznych seansów opisywały niezwykle zjawiska – materializacje i dematerializacje przedmiotów oraz pojawianie się zjaw osób „zmarłych”, słowem zdarzenia przeczące naukowemu postrzeganiu świata. Spirytyzm i różne drogi zgłębiania duchowości ponownie wróciły do łask, na przekór oświeceniowym postulatam. Oczywiście w połowie XIX w. nie stanowiły one żadnej nowości, zawsze bowiem w dziejach Europy obok podejścia materialistycznego istniało podejście duchowe. W dziejach naszej cywilizacji raz jedno, raz drugie zdobywało przewagę, spychając swojego adwersarza na margines.

Obserwacja niezwykłych zjawisk (choć trzeba podkreślić, że istniały w tym względzie także oszustwa) mających miejsce w trakcie seansów spirytystycznych dała

impuls do podjęcia nad nimi szczegółowych badań. Na przełomie XIX/XX w., mimo kpin i niechęci większej części świata nauki, zaczęły powstawać instytucje próbujące w sposób naukowy i powtarzalny uchwycić zjawiska do tej pory niewyjaśnione. W 1882 roku uczeni z Cambridge powołali Towarzystwo Badań Psychiczych, a w 1919 roku w Paryżu powstał Instytut Metapsychiczny. Co ciekawe, wśród członków tych instytucji znajdowali się zarówno obrońcy teorii spirytystycznych, jak i ich zajadli wrogowie. Obok takich instytucji rozwijały się także towarzystwa żarliwie propagujące wiarę w istnienie świata nadprzyrodzonego. Wyrastały one nie tylko na gruncie rodzimym, ale i posiłkowały się mistyczną wiedzą Wschodu, szczególnie Indii i Tybetu. Przykładem może tu być amerykańskie Towarzystwo Teozoficzne Heleny Bławatskiej.

Niewątpliwą zasługą owych instytucji jest opracowanie podstaw metod służących rozwijaniu ukrytych właściwości ludzkiego umysłu. Okultyzm usiłował stać się jogą zachodniego świata, chciał wykształcić ludzi o silnej woli i zdrowym ciele, władających dodatkowymi możliwościami. W rzeczywistości podziały na teozofów i okultystów z jednej strony, a także na parapsychologów i naukowców z drugiej nie przebiegały tak klarownie. W ramach jednego środowiska można było obserwować różnorodne podejścia. Przedstawiciele różnych frakcji często się zwalczały, oskarżając się wzajemnie o oszustwa.

Od badań podjętych w 1930 roku na Uniwersytecie Duka w USA rozpoczął się okres naukowej analizy zjawisk postrzegania pozazmysłowego przy użyciu precyzyjnych technik eksperymentalnych i matematycznych kryteriów oceny.

Oprócz pojęcia „parapsychologia” można spotkać się z takimi terminami, jak: **metapsychologia** i **psychotronika**. Określają one tę samą naukę, ukazując nieco inne podejście do badanych zjawisk. Metapsychologia to niemal archaiczne, rzadko używane w Polsce określenie. Przedrostek „meta” sugeruje, że źródła badanych zjawisk leżą poza naszą psychiką.

Określenia „psychotronika” użyto po raz pierwszy w Pradze w 1973 roku na kongresie poświęconym interesującym nas zjawiskom. Zgodnie z zaproponowaną wówczas definicją psychotronika jest odrębną, samodzielną wiedzą i zajmuje się interdyscyplinarnym badaniem wzajemnych oddziaływań i związków energetycznych między organizmami żywymi i ich środowiskiem wewnętrznym i zewnętrznym. Zwolennicy takiego podejścia próbują wytłumaczyć mało znane zjawiska, posiłkując się tylko dostępną wiedzą naukową. Psychotroniczy często starają się odciąć od parapsychologii, wypominając jej związki z okultyzmem i spirytyzmem. Sugerują także, że parapsychologia zajmuje się tylko osobami o szczególnych zdolnościach, zaś psychotronika bada możliwości postrzegania pozazmysłowego i psychokinezy u zwykłych ludzi.

Przeprowadzając cykl badań na dużej grupie osób, psychotroniczy udowodnili, że dzięki odpowiednim ćwiczeniom prawie u każdego zdrowego człowieka można wykształcić (w większym lub mniejszym stopniu) takie zdolności, jak jasnowidzenie, telepatia czy prekognicja. Dziś „parapsychologia” i „psychotronika” są terminami stosowanymi wymiennie.

Podczas kursu postaramy się skorzystać z dorobku obydwu tych dziedzin, koncentrując się na wiedzy praktycznej. Nie będziemy stronić od technik wykształconych przez wieki przez szamanów, magów, czarowników, joginów, okultystów, a także

współczesnych naukowców. Aby osiągnąć wyznaczone cele, nie należy ze względów ideologicznych odrzucać żadnej możliwości rozwoju ani zaniechać żadnej drogi, tym bardziej, że dokonania joginów i innych ludzi wiedzy ezoterycznej nadal zadziwiają świat nauki. Ciągłe prowadzi się badania nad ich „tajemniczymi” umiejętnościami, które zostały wykształcone właśnie dzięki nienaukowemu podejściu do świata i przekonaniu o istnieniu drugiej strony rzeczywistości – światów niematerialnych i duchowych.

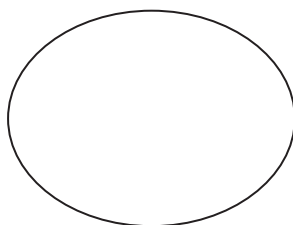


Naszym mottem będą słowa Zaratusztry: „Będę studiować inne religie na kolanach, nie po to, żeby w nie uwierzyć, ale by się od nich uczyć”.



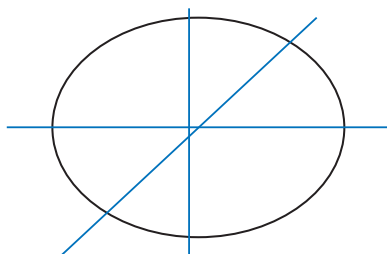
ĆWICZENIE 3

Bez zastanowienia podziel poniższy okrąg trzema prostymi na mniejsze części.

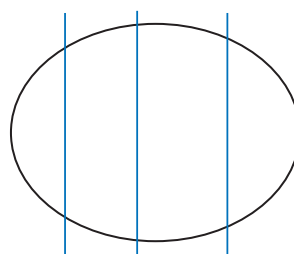


Rys. 1.

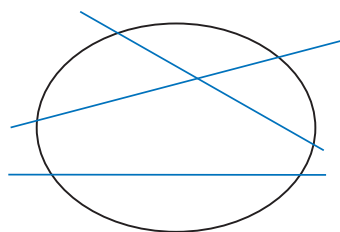
A oto różne sposoby dokonania tego podziału:



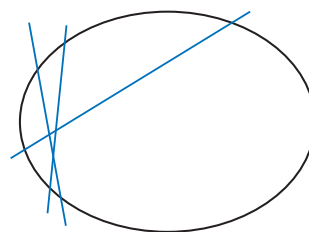
Rys. 2a.



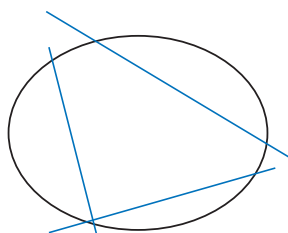
Rys. 2b.



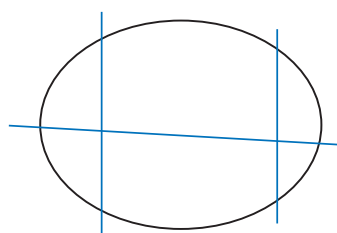
Rys. 2c.



Rys. 2d.



Rys. 2e.



Rys. 2f.

Jak widzisz, możliwości wykonania tego zadania jest nieskończenie wiele. Jednak ze względu na przyzwyczajenia umysłowe i zdobyte wykształcenie większość osób automatycznie dzieli okrąg, wybierając dwa pierwsze rozwiązania lub ich wariacje. Powszechnie wiadomo, że punkt widzenia zależy od punktu siedzenia, ale czy rzeczywiście zawsze zdajemy sobie z tego sprawę? Czy uświadamiamy sobie, że inne sposoby pojmowania świata, choć dla nas egzotyczne, mogą nie tylko się sprawdzać, ale także doskonale funkcjonować w świecie ludzi o odmiennej kulturze i tradycji?



PRZYKŁAD 1

Pewien turysta w puszczy amazońskiej naraził się miejscowemu szamanowi. Ten, chcąc się na nim zemścić, zaczął odprawiać rytuały przywołujące duchy, które miały zawładnąć turystą. W tym czasie przybysz, mimo dręczących go wizji, koncentrował się na swoim radioodbiorniku – symbolu wiedzy i nowoczesnego świata, z którego pochodził. Jednocześnie zaczął się zastanawiać nad bezsensownością i nienaukowością czynności szamana. Szybko doszedł do wniosku, że ten żyjący w zacofaniu i zabobonie „dzikus” nie może przecież mu zaszkodzić. Jak łatwo się domyślić, czynności magiczne szamana nie odniosły skutku. Nowoczesność i naukowe podejście turysty zwyciężyły.

Przedstawiony przykład pozornie ukazuje wyższość podejścia zachodnioeuropejskiej kultury białego człowieka nad kulturą pierwotną. Ale czy na pewno? Przyglądając się szczegółowo obu podejściom reprezentowanym przez bohaterów, można próbować wytłumaczyć ich postępowanie w „racjonalny” sposób. Szaman, być może nieświadomie, próbował przenieść określoną vibrację swojego mózgu na mózg potencjalnej ofiary, wywołując w nim rezonans, który z kolei miałby spowodować w umyśle turysty powstawanie przerażających wizji, wzbudzić w nim strach i poczucie zagrożenia. Jednak przybysz koncentrując się na radioodbiorniku, czyli na czymś, co świetnie znał, starał się nie ulec rezonansowi mózgu szamana.

Można pokusić się także o inną interpretację. Szaman próbował „nasłać” na turystę duchy, które miały go opętać i zniewolić, ten jednak poprzez koncentrację na nowoczesnym sprzęcie połączył się z egregorem nowoczesności (niematerialny twór łączący daną grupę osób w jeden organizm), który obronił go przed wrogimi istotami.

Obie interpretacje stanowią dobre wyjaśnienie amazońskiego zdarzenia, ponieważ sprawdzają się one w praktyce. To dzięki przyzwyczajeniu i utartemu sposobowi myślenia tylko jedna z nich wydaje się być dla nas prawdziwą i rzeczywistą, drugą zaś bez zastanowienia odrzucamy.

Podczas kursu nie będziemy preferować jednego sposobu widzenia i zakładać z góry, co jest właściwe, a co nie; tak jak szaman żyjący w dwóch stanach świadomości – normalnym, dostępnym dla wszystkich i „odmiennym”, szamańskim, w którym uzdrowia, przewiduje przyszłość, wyszukuje obfite łowiska, sprowadza deszcz i zabłąkane zwierzęta. Będziemy swobodnie zmieniać sposoby i perspektywy patrzenia na różne zjawiska, nie stroniąc od żadnej próby ich wytłumaczenia, nie pomijając jakiegokolwiek metody, dzięki której będziemy mogli odkryć, doświadczyć i poznać drzemiące w nas nowe możliwości i nauczyć się je wykorzystywać.

Zjawiska parapsychiczne

Omówimy teraz pokrótce kilka przykładowych zjawisk, jakimi zajmuje się parapsychologia.



Telepatia – zdolność przekazywania między dwiema osobami lub grupami osób wrażeń wzrokowych, obrazów, wrażeń zmysłowych, np. smaku, zapachu, emocji, nastroju, uczuć.

Bliskość emocjonalna osób przekazujących sobie wiadomości telepatyczne jest bardzo ważna. Osoby nieznające się zwykle z dużym trudem nawiązują kontakt tego typu. Spontaniczny i często nieświadomy przekaz telepatyczny może nastąpić między matką i dzieckiem, a także między bliźniętami jednojajowymi (szczególnie wyraźny w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia jednego z nich). Badania potwierdziły, że większe lub mniejsze zdolności telepatyczne posiada prawie każdy, zaś przekaz telepatyczny nie jest w żaden sposób ograniczony odległością.



Jasnowidzenie – zdolność postrzegania osób, przedmiotów i zdarzeń odległych w czasie i przestrzeni.

Osoby jasnowidzące charakteryzuje zmieniony stan świadomości w momencie pozyskiwania informacji. Jeśli mamy do czynienia z pozyskaniem informacji dotyczących przyszłości, mówimy o **prekognicji**, jeśli zaś przeszłości, używamy terminu **retrokognicja**. Bardzo rzadko występującą odmianą jasnowidzenia jest **jasnosłyszenie**, w którym nośnik informacji stanowią wrażenia słuchowe, a nie wzrokowe. **Psychometria** z kolei to rodzaj jasnowidzenia, w którym do pozyskania informacji o człowieku lub wydarzeniu niezbędny jest jakiś przedmiot związany z badanym obiektem.



Dermooptyka – zwana też **widzeniem skórnym** – jest zdolnością rozpoznawania barw i kształtów za pośrednictwem skóry.

Osoby, które ją posiadają, potrafią odczytywać napisy, rozpoznawać barwy i kształty umieszczone w zamkniętych nieprzezroczystych kopertach lub zasłonięte innymi przedmiotami.



Teleportacja – zjawisko polegające na zniknięciu danego przedmiotu (**dematerializacji**) w jednym miejscu i pojawieniu się go w innym (**materializacji**).

Według zapisów dawnych seansów mediumicznych teleportacje zdarzały się w ich trakcie wielokrotnie. Zjawisko to niekiedy występuje także w „nawiedzonych domach”, w których dojrzewające dzieci są nieświadomie sprawcami wielu zjawisk o charakterze parapsychicznym. Współcześnie naukowcy próbują wywołać i obserwować podobne zjawiska w świecie cząstek elementarnych.



Ektoplazma – substancja wydzielona z ciała medium w trakcie transu.

Może ona przybierać kształty przedmiotów, osób i zwierząt. Ektoplazma zdolna jest do wykonywania samodzielnych ruchów. Twory ektoplazmiczne daje się fotografować i filmować. Dawniej były one odbierane jako manifestacja duchów zmarłych.



***Psychochirurgia* – zdumiewające umiejętności filipińskich uzdrowicieli, którzy, pracując w transie, gołymi rękoma przenikają przez ciało pacjenta otwierając się pod ich palcami.**

Uzdrowiciel usuwa z organizmu chore tkanki, zaś ciało samoczynnie się zasklepia. Po operacji przeprowadzonej bez zachowania sterylności pozostają co najwyżej drobne blizny. Tego typu zjawiska były wielokrotnie fotografowane i filmowane. Podobne umiejętności demonstrują niektórzy mistycy Wschodu, którzy w trakcie transów bezkruwawo przebijają swoje ciała ostrymi przedmiotami, odcinają sobie np. kawałki języka, które po przyłożeniu ich do reszty ciała natychmiast się z nim zrastają, co również udało się wielokrotnie sfilmować.



***Psychokineza* – umiejętność oddziaływania na przedmioty bez fizycznego kontaktu z nimi. Do jej odmian należą lewitacja i telekineza.**

***Lewitacja* – zjawisko unoszenia się przedmiotu lub człowieka w powietrzu wbrew oddziaływaniu sił grawitacyjnych.**

Doniesienia historyczne mówią o licznych świętych, którzy w stanie uniesienia mistycznego unosili się w powietrzu. Umiejętność utrzymywania rzeczy w powietrzu jest przedmiotem laboratoryjnych badań naukowych. Odbywają się one dzięki udziałowi kilku osób, które takie zjawiska potrafią wytworzyć na żądanie.



***Telekineza* – umiejętność przesuwania przedmiotów za pomocą siły woli.**

Mogą to być szale wagi czy igła magnetyczna kompasu. Bardziej spektakularną odmianą tego zjawiska jest wyginanie przedmiotów metalowych lub „przepalanie” ich wzrokiem. Co ciekawe, umiejętności wyginania łyżeczek metalowych może nauczyć się niemal każdy w trakcie tzw. „Metal-Bending-Party” – zabawy, podczas której w miłej atmosferze, przy muzyce dochodzi do ujawnienia tych zdolności.



***Poltergeist* (z języka niemieckiego „*duch stukający*”) – ogólna nazwa niezwykłych zjawisk w domach, w których „straszy”. Należą do nich: samoistne rozbrzmiewanie dźwięków, dochodzące odgłosy stukania, samowolne ruchy przedmiotów.**

Są one zazwyczaj wywołane spontanicznie i nieświadomie przez dorastające dzieci, u których gwałtowny rozwój i dojrzewanie wyzwoliły zdolności psychokinetyczne.

Na pewno, drogi Studencie, zadajesz sobie następujące pytania: Czy zdolności parapsychiczne posiada każdy? Czy i ja będę mógł rozbudzić w sobie takie umiejętności? Czy nie jest to dar, którym obdarzeni zostali tylko nieliczni, w pewien sposób wybrani i naznaczeni przez naturę niezwykłymi talentami? Jeśli do tej pory nie odkryłeś ich w sobie, nie znaczy to, że dzięki wytężonej i regularnej pracy nie możesz ich osiągnąć. Choć nie każdemu dane jest zostać wirtuozem, każdy jednak – podobnie zresztą jak w innych dziedzinach – może zostać dobrym rzemieślnikiem. A już samo to jest niezwykle cenne.

Kiedys na przykład umiejętność pisania posiadali tylko nieliczni i często uważano ją nawet za zdolność magiczną. Teraz jednak, dzięki odpowiedniemu systemowi szkolnictwa, zlikwidowano analfabetyzm, zaś pisać i czytać umie każdy, kto pójdzie do szkoły. Podobnie zdolności parapsychiczne były kiedyś dostępne jedynie nielicznym, obdarzonym wrodzonym talentem bądź przynależącym do specjalnych wspólnot – tajemnych bractw czy zakonów kapłańskich, w których uzyskiwano je dzięki odpowiednim treningom. Dziś wiele z tych metod jest już powszechnie znanych i stosowanych na przeróżnych kursach. Można także przeczytać o nich w książkach. Dzięki wprowadzeniu ich w życie i stałej praktyce zwykli, przeciętni ludzie osiągają wprawę w posługiwaniu się uśpionymi do tej pory możliwościami.

Wybitny i chyba najsłynniejszy polski jasnowidz ks. Czesław Klimuszko zaczął przejawiać zdolności jasnowidzące po bestialskim pobiciu go przez hitlerowców w czasie okupacji. W wyniku tych ciosów odblokowały mu się nowe możliwości w mózgu. My oczywiście nie będziemy stosować tak drastycznych metod w celu uzyskania interesujących nas mocy. Ważne jest natomiast, aby dostrzec **możliwość pozyskania** takich umiejętności. Jeszcze do niedawna naukowcy sądzili, iż u dorosłego człowieka komórki mózgowe tracą zdolności regeneracji, jednak dzięki najnowszym obserwacjom i doświadczeniom odkryli, że w pewnych szczególnych przypadkach niektóre z nich dokonują samoodnowienia. Inni naukowcy z kolei udowodnili, że obszary mózgu odpowiedzialne za zdolności muzyczne u muzyków, dzięki wieloletnim ćwiczeniom, ulegają znacznemu pobudzeniu. Są one bardziej rozwinięte niż u przeciętnego człowieka. Wynika stąd dla nas nauka, że dzięki pracy włożonej we własny rozwój możemy pobudzić odpowiednie obszary mózgu odpowiedzialne za interesujące nas umiejętności.

Z

ĆWICZENIE 4

Zastanów się teraz, czy w Twoim dotychczasowym życiu nie zdarzyło się coś, co można określić jako przejaw zdolności parapsychicznych, coś trudnego do wytłumaczenia przy użyciu tradycyjnie pojmowanej wizji świata. Może jako dziecko widziałeś lub słyszałeś coś, czego dorośli nie mogli dostrzec ani usłyszeć? Może miewałeś sny, które później się urzeczywistniły? Może potrafiłeś przewidzieć pogodę, wywoływać deszcz, porozumieć się bez słów z inną osobą? Zanim zadzwonił telefon, wiedziałeś, kto dzwoni i z jaką sprawą? Może odczułeś, że z bliską Ci osobą, oddaloną o wiele kilometrów, dzieje się coś złego? Może ktoś z Twojej rodziny lub znajomych doświadczył czegoś takiego? Może zostałeś uzdrowiony z ciężkiej choroby przy użyciu metod nietradycyjnych, np. bioenergoterapii?

Weź parę głębokich wdechów i wydechów, zastanów się i wypisz jak najwięcej takich zdarzeń z Twojego życia lub z życia osób z Twojego otoczenia.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]

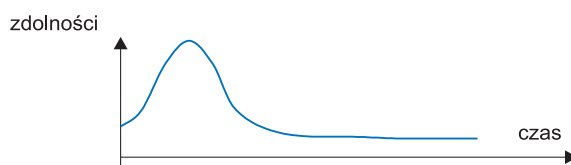
Jestem pewien, że po głębszym zastanowieniu na pewno napisałeś co najmniej kilka takich przykładów. Jak widzisz, umiejętności, które pragniesz poznać i wyćwiczyć, już są częścią Twojego doświadczenia. Nie stanowią dla Ciebie czegoś niedostępnego, chociaż być może nie zwracałeś na nie do tej pory uwagi. Teraz, kiedy już je rozpoznałeś, nie pozostaje Ci nic innego jak rozpocząć trening.

Warunki bezpiecznego zajmowania się parapsychologia

Zanim przystąpimy do pierwszych ćwiczeń, musimy porozmawiać na temat warunków, w jakich powinieneś je wykonywać, tak abyś nie tylko odniósł z nich jak najwięcej korzyści, ale żeby były one dla Ciebie bezpieczne.

Po pierwsze – żadnego alkoholu!

Musimy się umówić, że nie będziesz pił alkoholu w jakiegokolwiek postaci na co najmniej 12 godzin przed przystąpieniem do ćwiczeń. Chociaż w niektórych sytuacjach alkohol zwiększa wrażliwość (tak jest w przypadku radiestezji), jednak po krótkim i gwałtownym wzroście następuje szybkie obniżenie zdolności.



Rys. 3. Wykres wzrostu wrażliwości radiestezyjnej po zażyciu niewielkiej ilości alkoholu

W niektórych szkołach ezoterycznych, takich jak: taoizm (niektóre kierunki rozwijające się w pewnych okresach), „Czwarta Droga” Georgija Iwanowicza Gurdżijewa czy voodoo używa się alkoholu jako sposobu dotarcia do najgłębszych warstw osobowości i prawdziwej istoty człowieka. Stosuje się go być może jako środek pomocny w przechodzeniu w odmienne stany świadomości. Służy on wtedy uzyskaniu kontak-

tów z bogami i przodkami. Wykorzystanie alkoholu w tego typu praktykach wymaga jednak dużej odwagi i bezpośredniego kontaktu z nauczycielem na wysokim stopniu rozwoju, dysponującym nie tylko ogromną praktyką, ale i bardzo głęboką wiedzą.

My zaś będziemy zajmować się technikami, w których spożycie nawet najmniejszej ilości alkoholu może być szkodliwe i niebezpieczne. W momencie wchodzenia w odmienne stany świadomości alkohol utrudnia kontrolę myśli i emocji, a przez to uniemożliwia prawidłowe wykonanie jakiegokolwiek ćwiczenia. Nie to stanowi jedyne niebezpieczeństwo. Zdarza się, że niektóre osoby, dodajmy, bardzo wrażliwe i utalentowane, podczas ćwiczeń po spożyciu nawet symbolicznej dawki alkoholu otwierają się na „ciemną” stronę swojej jaźni. Zaczynają widzieć swoje lęki w sposób fizyczny i to często nie tylko w trakcie ćwiczeń, ale i po ich zakończeniu. Po kieliszku nie mogą w pełni kontrolować swojego umysłu, a w związku z tym mają duży problem z poradzeniem sobie z zaistniałą sytuacją. Ćwiczenia po spożyciu alkoholu to metoda pracy ze swoją ciemną stroną świadomości, której **ZDECYDOWANIE NIE ZALECAM** i którą **ODRADZAM**. W skrajnych przypadkach może doprowadzić ona do otwarcia się percepcji praktykującego w ten sposób człowieka na energie i subtelne światy negatywne i niebezpieczne.

Po drugie – żadnych narkotyków i innych środków odurzających!

I w tym przypadku trzeba przyznać, iż istnieją zarówno szkoły ezoteryczne, jak i tradycyjne nauki szamanów i czarowników, w których do rozwoju i pobudzania zdolności postrzegania pozazmysłowego używa się roślin halucynogennych. Do takich roślin należą m.in. muchomor czerwony (*Amanita muscaria*) wykorzystywany zarówno przez szamanów syberyjskich, jak i przez nasze rodzime czarownice i wiedźmy (etymologicznie: kobiety wiedzy, te które wiedzą), grzyby psilocybowe (na przykład *Psilocybe mexicana*), bielun indiański (*Datura inoxia*), pejotl (*Lophophora wiliamsi*), odmiana powoju (*Rivea corymbosa*) czy słynna ayahuasca (*Banisteriopsis caapi*) używane do dzisiaj przez szamanów indiańskich obu Ameryk. W przypadku rozpoczęcia praktyki z takimi środkami niezbędny jest bezpośredni kontakt praktykującego z wykwalifikowanym nauczycielem. Mistrz powinien nie tylko sam przejść wielokrotnie ścieżkę, którą chce poprowadzić ucznia, ale także posiadać doświadczenie w przekazywaniu swojej wiedzy. Zatem jeśli pragniesz przy pomocy roślin halucynogennych pozyskać upragnione zdolności, nie pozostaje Ci nic innego jak wybrać się do którejś z Ameryk, odnaleźć osoby zajmujące się wykorzystaniem tego typu roślin i dostać się do nich na naukę. Na kursie zdecydowanie nie będziemy zajmować się takim podejściem i takimi sposobami rozwoju.

Proszę Cię więc, abyś całkowicie wystrzegał się tego typu środków, nie tylko wykonując poszczególne ćwiczenia, ale także podczas prowadzenia całej praktyki. To samo dotyczy narkotyków miękkich i twardych. Nie jesteś w stanie przewidzieć, jak zareaguje Twój umysł i ciało po zażyciu narkotyku, a nawet wiele dni później. W trakcie wykonywania ćwiczeń po narkotykach możesz w sposób niekontrolowany otworzyć się na najciemniejszą stronę własnej psychiki, z którą nie poradzisz sobie, nie władając w pełni swoim umysłem. Wierz mi, że połączenie narkotyków z praktyką prowadzi do wielu niemiłych, trudnych i poważnych w konsekwencjach wydarzeń.

Po trzecie – uwaga na kawę i inne używki!

Kawa, jak każda inna substancja, jest w nadmiarze niewskazana. Radziłbym uważać z jej zażywaniem przed wykonywaniem ćwiczeń, bowiem pobudzenie, które powoduje, może utrudniać relaks i odpowiednie wyciszenie, niezbędne przy większości ćwiczeń.

Niektóre szkoły duchowego rozwoju zalecają wegetarianizm i wstrzymywanie się od pokarmów rozbudzających, takich jak czosnek i cebula. Ma to swoje uzasadnienie w pewnych sytuacjach. Jednak dla naszych celów wystarczy, aby Twoje posiłki nie były ciężko strawne oraz byś rozpoczynał praktykę co najmniej 1,5 godziny po ich spożyciu.

Po czwarte – odpowiednie pomieszczenie i spokój!

Na swoje „laboratorium parapsychiczne” wybierz jedno miejsce. Będziesz w nim wykonywał ćwiczenia, praktykował i poszerzał swoją wiedzę. Pomieszczenie to powinno być zamykane, aby nikt niepowołany przypadkowo nie przeszkadzał Ci. Ważne jest, abyś mógł w tym pokoju wygodnie usiąść, położyć się, a także wykonać kilka nieskomplikowanych ćwiczeń fizycznych.

Podjęcie praktyki w jednym ustalonym miejscu spowoduje, że już samo otoczenie będzie pozytywnie oddziaływało. Atmosfera, jaką tam wytworzysz, wesprze Cię i stanie się Twoim sojusznikiem. Po kilku dniach zauważysz, że gdy tylko wejdiesz do Twojego laboratorium, ćwiczenia „same” będą się wykonywały, a całe otoczenie będzie Cię do nich zachęcać. Oczywiście, nie znaczy to, że nie możesz wykonywać ćwiczeń w dowolnym miejscu. Z czasem, gdy nabierzesz wprawy, będziesz w stanie wykonywać je gdziekolwiek, a obecność ludzi nie przeszkodzi Ci w tym. Będziesz mógł ćwiczyć tak, że nikt tego nie zauważy. Jednak na początku drogi warto ułatwić sobie pracę, tworząc własne laboratorium.

Pamiętaj, aby za każdym razem oczyścić energetycznie miejsce, w którym masz zamiar wykonać ćwiczenia. Jak tego dokonać, nauczymy się na następnych stronicach tego kursu.

Przystępując do nauki i ćwiczeń, musisz zagwarantować sobie **ABSOLUTNY** spokój i ciszę. Poproś swoich najbliższych, aby Ci nie przeszkadzali i żeby nikt nie wchodził do Twojego laboratorium. Ważne jest, aby domownicy starali się także ograniczyć do minimum hałas codziennych czynności. Upewnij się, że wszystkie urządzenia mogące zakłócić Twój spokój, np. telefony, budziki, są wyłączone. Dobrze byłoby, abyś dodatkowo wywieszał na drzwiach swojego pokoju kartkę, np. z napisem: **UWAGA! ĆWICZENIA! PROSZĘ NIE PRZESZKADZAĆ!**

Cisza i spokój podczas praktyki są niezwykle ważne. Dzięki nim łatwiej Ci będzie zrełaksować się i skoncentrować. Odgłosy z zewnątrz mogą Cię rozpraszać i utrudniać uzyskanie pozytywnych efektów. W stanie relaksu umysłu i ciała, jaki nauczymy się osiągać, każdy sygnał docierający do Twojej świadomości będzie o wiele mocniejszy i bardziej wyraźny niż w codziennych doświadczeniach. Wówczas nawet ciche stuknięcia i odgłosy dochodzące z zewnątrz mogą być odbierane jako niezwykle silne i bardzo łatwo mogą wybić Cię z osiągniętego stanu. Nie jest to miłe doznanie. Można to porównać do sytuacji, w której człowiek jest gwałtownie wyrwany ze snu głośnym krzykiem do ucha.

Relaks to czas, kiedy Twoje ciało będzie mogło przypomnieć Ci o sprawach niezakończonych i pomijanych przez Ciebie w normalnym życiu, takich jak odkładana wizyta u dentysty (poprzez nagle pojawiający się ból zęba) czy zaległa rozmowa z kimś w pracy (uczucie niepokoju). Jak sobie poradzić z takimi problemami, dowiesz się w trakcie nauki.

Po piąte – regularność i umiarkowanie!

Jeśli chcesz wyćwiczyć nowe umiejętności, powinieneś zdobyć się na systematyczne i regularne ćwiczenia. Tylko pod takim warunkiem możesz liczyć na sukces w nowej, zgłębianej przez Ciebie dziedzinie. Proponuję, abyś wyznaczył sobie określoną porę dnia, kiedy będziesz mógł bezpiecznie zająć się praktyką nie niepokojony przez nikogo, nieponaglany przez obowiązki zawodowe i osobiste. Dobrą porą byłby rano, gdy umysł i ciało są wypoczęte po śnie. Niewiele osób może jednak pozwolić sobie na taki komfort. Odradzam wykonywanie większości ćwiczeń przed snem. A to z dwóch powodów. W trakcie ćwiczeń relaksacyjnych (szczególnie wykonanych perfekcyjnie) możesz po prostu zasnąć. Po drugie, ćwiczenia energetyzujące mogą tak Cię wzmocnić, że nie zdołasz zmrużyć oka w ciągu całej nadchodzącej nocy.

Na ćwiczenia przeznacz od pół godziny do dwóch godzin (maksymalnie). Zbyt mało czasu poświęconego na praktykę może nie wystarczyć do osiągnięcia wyznaczonych celów. Z kolei zbyt intensywna praktyka często okazuje się nużąca i zniechęca do dalszej pracy. W ćwiczeniach, jak we wszystkim, należy zachować umiarkowanie. Ważne jest, by znaleźć „złoty środek”. Przez cały czas nauka powinna pozostać dla Ciebie interesująca, inspirująca i przyjemna.

Zwłaszcza kiedy zaczniesz osiągać sukcesy w wykonywaniu ćwiczeń, może pojawić się pokusa, aby ćwiczyć znacznie więcej. Pragnienie to bywa niebezpieczne. W stanie przetrenowania efektywność ćwiczeń może gwałtownie się zmniejszyć i aby powrócić do poprzednich wyników, będziesz musiał włożyć znacznie więcej energii.

Po szóste – zdrowie psychiczne!

Musimy to sobie otwarcie powiedzieć. Pewne zdolności parapsychiczne mogą towarzyszyć niektórym zaburzeniom psychicznym. Jednak rozwijanie takich zdolności **NIE MOŻE BYĆ SPOSOBEM** ich leczenia, choć osoby chore psychicznie mogą mieć wizje zbliżone formą do doświadczeń parapsychologów. **NIE SĄ ONE JEDNAK TYM SAMYM**. Jeśli miewasz problemy z psychiką i podlegasz stałej opiece psychologa lub psychiatry, nie przystępuj do wykonywania jakichkolwiek prezentowanych tu ćwiczeń bez zgody prowadzącego Cię specjalisty.

Niektóre z praktyk przedstawionych w niniejszym kursie mogą być pomocne w radzeniu sobie z własnymi problemami. Jednak w żadnym wypadku nie jest to kurs autoterapii dla osób wymagających stałej opieki psychologicznej lub psychiatrycznej.

Po siódme – dokładność, wytrwałość i sumienność!

Proszę Cię, abyś dokładnie wykonywał prezentowane tutaj ćwiczenia. Z czasem, kiedy nabędziesz doświadczenia, niektóre możesz zmieniać, tworząc swój własny system, dostosowany do indywidualnych potrzeb i warunków. Teraz jednak ważne jest,

abyś postępował zgodnie z instrukcjami, ponieważ pewne techniki działają tylko wtedy, gdy wykonuje się je w określony sposób. Po zmianie nawet najdrobniejszych szczegółów przestają one działać. Postępowanie zgodnie z zaleceniami gwarantuje Ci nie tylko skuteczność, ale i bezpieczeństwo. Jeżeli mimo wszystko masz zamiar wykonywać własne, autorskie wersje prezentowanych tu ćwiczeń, naprawdę szkoda tracić czas.

W niektórych zadaniach wskażę Ci możliwość wyboru wariantu ćwiczenia, jednakże w większości przypadków postaraj się traktować wszystkie instrukcje dosłownie, nic w nich nie zmieniając. Opisy do niektórych ćwiczeń będą dość długie i szczegółowe. Dla ułatwienia możesz nagrać je własnym głosem, abyś później w trakcie praktyki nie musiał koncentrować się na samej instrukcji. Jeśli posiadasz bliską osobę, której w pełni ufasz, a która podziela Twoje zainteresowania parapsychologią, możesz razem z nią czytać tekst ćwiczeń. Przed przystąpieniem do praktyki możesz także najpierw nauczyć się całej instrukcji na pamięć.

Niezmiernie ważne jest, abyś za każdym razem używał tych samych określeń, słów, wyrażeń, wizualizacji. W ten sposób przyzwyczaisz swój umysł do automatycznej realizacji zadań od razu po wypowiedzeniu pewnych słów-kluczy, zaklęć. Dzięki wykształceniu określonych odruchów i nawyków praktyka będzie szybko postępowała. Zaś z czasem nie będziesz potrzebował już szczegółowych procedur wprowadzających Cię w zmienione stany świadomości. Wystarczy, że przywołasz w myśli stan, jaki chcesz osiągnąć, aby go uzyskać.

Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać wielokrotnie, najlepiej codziennie. Tylko wtedy możesz liczyć na sukces. Często wiele osób po kilkukrotnym wykonaniu ćwiczenia sądzi, iż wykonuje je prawidłowo i przechodzi do następnego. Nie polecam takiego podejścia. Jest to iluzja i samooszukiwanie się. **NAWET NAJLEPSZY PROGRAM I NAJLEPSZE MATERIAŁY NIE ZASTĄPIĄ SYSTEMATYCZNOŚCI.** W każdy nowy stan, który będziemy osiągać, można wejść głębiej, niż nam się początkowo wydaje. Tylko głęboka penetracja naszego umysłu pozwoli nam uzyskać ciekawe i wartościowe informacje. Wiele osób poprzestaje na, nazwijmy to, płytkich poziomach świadomości. Ich sukcesy w parapsychologii są niewielkie, a pozyskane przez nich informacje mało interesujące.



Jeśli nie chcesz zaznać goryczy porażki i niepowodzeń, bądź cierpliwy i wytrwały w swoich dążeniach. Sukcesy na pewno osiągniesz dzięki odpowiedniemu wysiłkowi i sumienności we własnym, indywidualnym czasie.

Nie ma reguł określających, kto i kiedy posiada dane zdolności. Jednym konkretną praktyka zajmuje niewiele czasu i idą bardzo szybko do przodu. Inni postępują powoli, krok po kroku, ale często działają dokładniej i dzięki temu osiągają więcej. Ważne, by nie przerywać treningu. A zatem, idź do przodu, w swoim tempie, z zapalem i żelazną konsekwencją.

W kolejnych zeszytach zajmiemy się innymi przeszkodami, które mogą utrudnić Ci postęp. Zalicza się do nich na przykład brak wiary we własne możliwości i zdolności oraz przekonanie o demonicznych źródłach zjawisk parapsychicznych. Dzięki pracy z afirmacjami uda nam się „przepracować” blokujące rozwój przekonania i przekształcić je w pozytywne nastawienie do swoich zdolności i samego siebie.

Bezdotykowe poznawanie rzeczywistości

Nie odkładajmy praktyki na później i przystąpmy do pierwszych ćwiczeń!

Wiele z prezentowanych zadań będzie opierało się na rozwijaniu zdolności wizualizacyjnych – umiejętności wyobrażania sobie obrazów, wrażeń dotykowych, słuchowych i zapachowych z wszelkimi szczegółami, a także przywoływania pożądanych emocji. Jest to specyficzny język, za pomocą którego będziesz się porozumiewał ze swoją podświadomością. Dla niej wyobrażenia to swoista instrukcja, według której pracuje.

Przy wykonywaniu zadań zdej się na swoją intuicję. Nie przejmuj się, jeśli początkowo Twoje wyniki nie będą zadowalające. Wraz z praktyką i regularnym wykonywaniem instrukcji będziesz mógł wyobrażać sobie dowolne rzeczy z oszałamiającą wręcz dokładnością. A to, co sobie wyobrazisz, zacznie „mieć odbicie” i powodować zmiany, najpierw w świecie subtelnym, a następnie także w rzeczywistości materialnej.

Z

ĆWICZENIE 5

Spójrz na stojącą najbliżej Ciebie ścianę. Stań w odległości 1 metra od niej i obejrzyj ją dokładnie, przyjrzyj się jej szczegółom, jej chropowatości, strukturze, kolorowi farby, wzorowi tapety czy boazerii. (...) ¹ Spróbuj odczuć, jaką ma strukturę, jaka jest w dotyku. „Dotknij jej” w wyobraźni i zaobserwuj, jakie odczucie wywołuje to na Twojej skórze. (...) Może uda Ci się poczuć jej zapach, smak. Użyj wszystkich dostępnych Ci zmysłów. (...)

Teraz dotknij jej palcem. Czy odczucia są takie same? Porównaj je. (...)

Jeszcze raz dotknij ściany w wyobraźni i zacznij ją badać. Czy Twoje odczucia się zmieniły? Jak ją teraz odbierasz? (...)

Wykonaj to samo ćwiczenie z innymi przedmiotami, na przykład z meblami, kuchenką, firankami, zasłonami, owocami (np. cytryną), warzywami, płynami. Dla ułatwienia zadania możesz zamknąć oczy. (...)

Przedmiot, który badasz, nie musi znajdować się bezpośrednio przed Tobą, równie dobrze może być za Tobą, obok albo w innym pomieszczeniu. Spróbuj zbadać przedmioty, o których wiesz, że znajdują się w sąsiednim pokoju, kuchni, łazience. (...) Porównaj odczucia, dotykając ich w rzeczywistości. (...)

Aby wzmocnić swoją praktykę, odwróć kolejność wykonywanych czynności.

Najpierw dotknij wybranego przedmiotu. Poczuj jego strukturę, smak, zapach. Nie musisz ograniczać się do poznawania rzeczy tylko za pomocą rąk. Sprawdź, jakie wrażenia odbierasz, dotykając go policzkiem, czołem, nosem, językiem, nogą itd. O ile to możliwe, powąchaj go i posmakuj. (...) Zamknij oczy i spróbuj odtworzyć doznane przed chwilą wrażenia. Poczuj jeszcze raz strukturę, smak i zapach badanego przedmiotu. Zachowaj te doznania w umyśle wraz z obrazem badanej rzeczy. Postaraj się, aby był on jak najbardziej dokładny i towarzyszył Ci jak najdłużej. (...)

Pomóż sobie w odtwarzaniu obrazu, ruszając rękoma, dotykając w myśli badanych przedmiotów. (...)

¹ (...) Pauza – informacja dla osoby czytającej instrukcje ćwiczeń lub nagrywającej je na taśmie; jest to oznaczenie czasu potrzebnego na wykonanie ostatniego polecenia. Długość jej jest zmienna i zależy od indywidualnych możliwości i potrzeb.

Ćwiczenie to możesz wykonywać praktycznie w każdym miejscu i o każdej porze. Jednak, jak z każdym ćwiczeniem, nie przesadzaj z nim.

Z**ĆWICZENIE 6**

Kiedy osiągniesz biegłość w poprzednim ćwiczeniu, spróbuj dotykać w wyobraźni przedmiotów nieznanymi, z którymi jeszcze nie miałeś kontaktu. Wkrótce przekonasz się, że nie musisz znać ani dotykać nowych rzeczy, aby zaobserwować, jakie doznania zmysłowe wywołują one w Tobie.

Nie musisz znać czegoś organoleptycznie, aby mieć o tej rzeczy pojęcie. Nie ma też znaczenia przestrzeń, jaka dzieli Cię od poznawanego przedmiotu.

W poznawaniu świata zaczynasz posługiwać się swoimi zdolnościami parapsychofizycznymi. Moje gratulacje!

Przejdziemy teraz do bardziej skomplikowanej wersji tego ćwiczenia. Jestem pewien, że poradzisz sobie z nim doskonale.

Z**ĆWICZENIE 7**

Ponownie stań przed ścianą. Za pomocą wszystkich zmysłów uświadom sobie własną obecność w miejscu, w którym stoisz. Jesteś **TU i TERAZ**. (...) Postaraj się odczuć obecność ściany i jej położenie. (...) Teraz poczuj odległość, jaka dzieli Cię od ściany. (...) Poczuj **CAŁĄ** przestrzeń, która was rozdziela. (...)

Spróbuj wypełnić ją w wyobraźni swoją obecnością i energią w taki sposób, jaki przychodzi Ci do głowy. (...)

Wykonuj to ćwiczenie w różnych miejscach, z różnymi przedmiotami i osobami.

Z**ĆWICZENIE 8**

Kolejnym etapem powyższych ćwiczeń będzie poznawanie badanych przedmiotów od wewnątrz. Postaraj się zbadać wewnętrzną strukturę wybranej rzeczy. Odczuj, co jest w środku ściany. Jak zbudowana jest cegła, z której składa się mur?

Jak wygląda i jak odbierasz środek badanych owoców? Jak odczuwasz wnętrze drugiego człowieka?

Rozpocznij ćwiczenie od przedmiotów, których budowę znasz i których doznania możesz porównać z bezpośrednim doświadczeniem. Następnie przejdź do przedmiotów sobie nieznanymi.

Ćwiczenia wstępne

Teraz omówimy praktyki wstępne wykonywane przed innymi ćwiczeniami, szczególnie tymi, w których będziemy wchodzić w zmienione stany świadomości.

Nawet jeśli będziemy zmieniać stan świadomości, odbywać podróże w dalekie kraje energetyczne, to żyjemy na Ziemi i nie możemy stracić z nią kontaktu. W prze-

ciwnym przypadku odlecimy jak Tadek Niejadek i nie wiadomo, czy znajdzie się osoba, która ściągnie nas tu z powrotem. Nauczmy się zatem „zakorzeniać”.

Poniższe ćwiczenie nazwiemy **procedurą wstępną**.

Z**ĆWICZENIE 9**

Stań lub usiądź na krześle z wyprostowanym kręgosłupem. O ile to możliwe, zdejmij buty. Zrób kilka głębokich oddechów. (...) Poczuj Ziemię stopami (także przez podłogę). Nawiąż z nią kontakt w swoim umyśle. Odczuj, że stoisz na ogromnej kuli, w środku której pali się wielki płomień. (...) Z jej wnętrza wznosi się słup energii przenikający stopniowo Twoje ciało od stóp do głowy, płynąc wzdłuż Twojego kręgosłupa. (...) Z centrum kosmosu spływa energia do naszego układu słonecznego, przenika do Ziemi. (...) Energia z Ziemi i energia z kosmosu łączą się nad Twoją głową. (...) Razem spływają przodem Twego ciała, od twarzy, przez szyję, brzuch i podbrzusze. Następnie z powrotem wznoszą się po kręgosłupie do czubka głowy. Spływają po twarzy, przodem ciała ku podbrzuszu, aby znowu wznieść się do góry. (...) Poczuj, jak połączone energie krążą po Twoim ciele. (...) Jesteś w centrum wszechświata, połączony z Ziemią i kosmosem. (...)

Zrób parę głębokich oddechów. (...)

Wyobraź sobie głęboką jamę w Ziemi. (...) Włóż do niej wszystkie rzeczy, które Cię absorbują, dręczą i niepokoją. Mogą to być przedmioty: dokumenty, książki, kluczyki do samochodu, osoby czy wydarzenia, a także negatywne myśli, emocje, problemy i choroby. (...)

Kiedy wszystko już tam umieścisz, przykryj je darnią. (...) Już nie będą Cię niepokoiły i nękały w trakcie wykonywania ćwiczenia. Wnętrze Ziemi oczyści ich negatywną energię, przemieniając ją w pozytywną. (...)

Powiedz sobie w myślach:

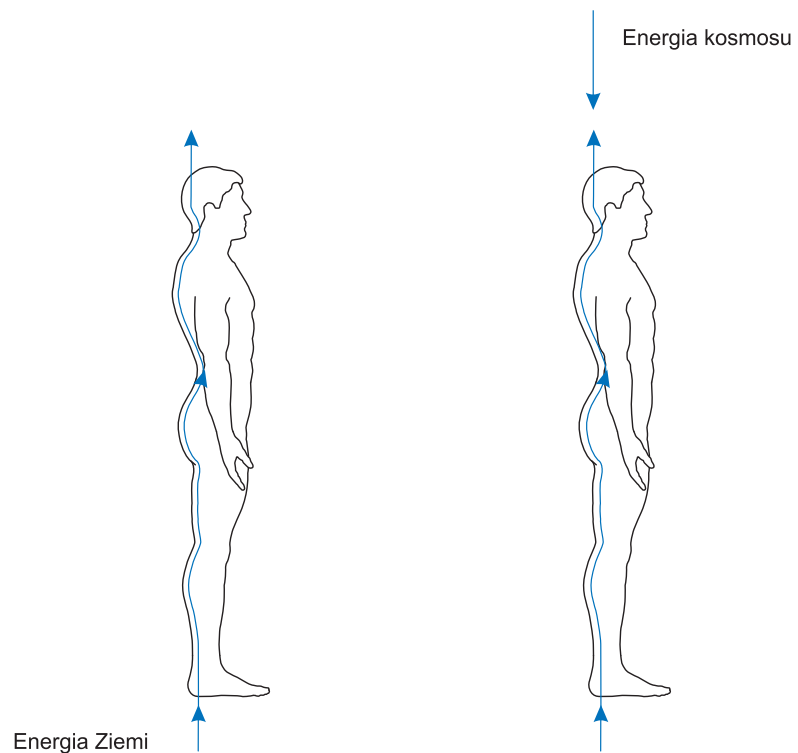
Wszystkie wykonywane przeze mnie ćwiczenia służą tylko i wyłącznie mojemu dobru, dobru innych ludzi i pozostałych istot. Z całego serca pragnę i proszę o kontakt i pomoc inne istoty stojące na wyższym ode mnie poziomie rozwoju.

W razie jakiegokolwiek zagrożenia mojego zdrowia lub bezpieczeństwa natychmiast powrócę do normalnego stanu czuwania, będę wypoczęty i pełen energii. (...)

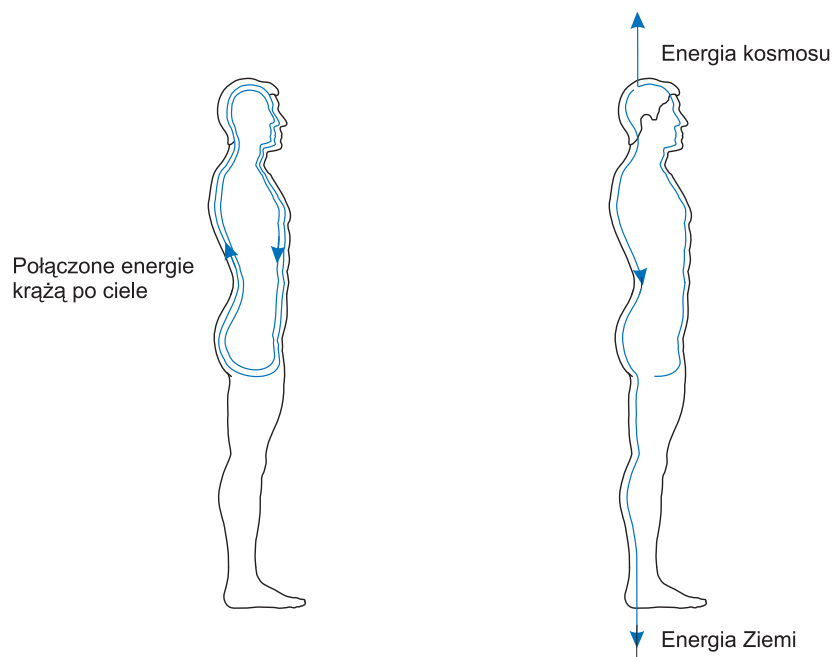
Uzmysłów sobie, jak się teraz czujesz, jakich doznań doświadczasz, będąc połączony z Ziemią i kosmosem. Spróbuj jeszcze bardziej się zrelaksować i odprężyć. (...)

Kiedy zechcesz zakończyć ćwiczenie, poczuj, jak energie krążące po Twoim ciele zaczynają się rozchodzić. (...) Energia kosmosu powoli wycofuje się z Twojego ciała, od Twojego podbrzusza wznosi się w górę, poprzez brzuch, szyję, twarz, następnie powraca do układu słonecznego, a stąd do centrum wszechświata. (...)

Energia Ziemi z czubka Twojej głowy powoli zaczyna opadać wzdłuż Twojego kręgosłupa, nóg, po stopach w głąb Ziemi do centrum naszego globu. (...) Powoli, stopniowo otwieraj oczy. Porusz palcami prawej ręki. (...) Pomyśl i wyobraź sobie cyfrę „1”. (...) Rozejrzyj się wokół, poczuj, że jesteś tu i teraz. Porusz rękoma i nogami, przejdź się kawałek. (...)



Rys. 4a.



Rys. 4b.

Podczas wykonywania tego ćwiczenia nie koncentruj się na tym, jak ma wyglądać jama w Ziemi, w której chowasz przeszkadzające Ci przedmioty i uczucia. Jeśli w trakcie ćwiczenia jakiegolwiek z nich będą powracać, przykryj je grubszą warstwą ziemi. Powiedz w myślach: „Dziękuję, że przypomniałeś(aś) o sobie, postaram się załatwić Twoją sprawę później”. Nie musisz się też obawiać, że jakiegolwiek przedmioty, które tam schowasz, znikną. Jeszcze nikomu się to nie przydarzyło.

Cyfra „1” wyobrażana na zakończenie ćwiczenia jest symbolem normalnego stanu świadomości, w którym na co dzień przebywamy. Dzięki częstemu wykonywaniu tej procedury, stworzysz swój pierwszy **klucz mentalny**. Umożliwi Ci on szybkie, automatyczne i bezpieczne wychodzenie z odmiennych stanów świadomości. Jeśli oczywiście zajdzie taka potrzeba.

Naucz się na pamięć tej prostej afirmacji zaczynającej się od słów **Wszystkie wykonywane przeze mnie ćwiczenia...** Będziemy ją nazywać **afirmacją zabezpieczającą**.

Zabezpieczy Cię ona przed pokusą wykorzystania swoich umiejętności w złym celu, jednocześnie chroniąc przed negatywnym oddziaływaniem innych istot. Dodatkowo umożliwi Ci ona nawiązanie kontaktu z tymi istotami, które będą Cię wspierały na drodze poznania siebie i otaczającej Cię rzeczywistości.

Oczyszczenie energetyczne miejsc

W tradycyjnych praktykach duchowych wielu kultur świata przed przystąpieniem do jakichkolwiek ważnych uroczystości, świąt czy narad oczyszcza się miejsca, w których mają się one odbyć. Bardzo często używa się do tego celu dymu ze spalanych ziół i kadzideł. W tradycjach wschodnich dym posiada siłę oczyszczania i jest jednocześnie darem, pokarmem dla istot duchowych – niematerialnych. Olejki eteryczne zawarte w spalanych ziołach lub te, z których wytwarza się kadzidła, mają właściwości bakteriobójcze i bakteriostatyczne.

W kościołach chrześcijańskich zioła spala się w specjalnych kadzielnicach, zaś Indianie północnoamerykańscy przed każdą uroczystością, a także przed oficjalnym spotkaniem grupy ludzi oczyszczają się dymem z ziół spalanych w muszlach. Najczęściej stosują mieszankę szałwii, słodkiej trawy i lawendy. Oczyszcza się w ten sposób wszystkie osoby, ważne przedmioty i całe otoczenie, jednocześnie dziękując istotom wyższym: Stwórcy, Matce Ziemi, strażnikom kierunków i wszystkim duchom danego miejsca. Jest to bardzo dobry zwyczaj, który proponuję przenieść do codziennego życia. W sposób szczególny zalecam go stosować przed przystąpieniem do ćwiczeń. Możemy wzorem Indian wykorzystać odrobinę ziół spalanych w odpornym na temperaturę przedmiocie – muszli, metalowej popielnicy itp. Do rozniecania ognia możemy używać pióra jakiegoś dziko żyjącego ptaka.

Z

ĆWICZENIE 10

Po rozpaleniu ziół odym się od głowy do stóp. (...) Wyobraź sobie, że dym przenika każdy milimetr Twego ciała, wnika w każdy por skóry, oczyszcza każdą komórkę. (...) Dym usuwa z Ciebie ciemną, negatywną energię, zastępując ją białą, pozytywną. (...) Następnie postępuj tak samo z przedmiotami, których będziesz używał podczas praktyki: z krzesłem i leżanką. (...) Teraz odym każdy róg pokoju, który chcesz oczyścić, a następnie całe pomieszczenie, przemieszczając się po kręgu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. (...)

Jeśli chcesz, możesz podziękować istotom duchowym za okazaną pomoc i ochronę. (...)

Zamiast palenia ziół możesz używać także gotowych kadzidełek.

Jeśli z jakiegoś powodu nie chcesz lub nie możesz używać dymu, czynność oczyszczania wykonaj w swoim umyśle, posługując się wyobraźnią.

Z**ĆWICZENIE 11**

Wykonaj procedurę wstępną.

Wyobraź sobie, jak z centrum kosmosu spływa na Ciebie potok nieskazitelnie białej energii, podobnej do gęstej, śnieżnobiałej mgły. (...) Wpływa ona w Ciebie przez czubek głowy, powoli przenikając do Twoich stóp. (...) Z każdą chwilą czujesz, jak energia oczyszcza każdą komórkę Twojego ciała. (...) Cała negatywna, ciemna energia wypływa przez Twoje stopy do Ziemi, rozpuszczając się w jej rozgrzanym wnętrzu. (...) Twoje ciało lśni białą, złocistą energią. (...) Czujesz się uspokojony i bezpieczny. (...) Skieruj teraz potok energii na przedmioty, które chcesz oczyścić. Poczuj, jak wypełnia je pozytywna energia. (...) Oczyszczyć swoje pomieszczenie. Zaczniij od najbliższego rogu. (...) Skieruj energię na kolejne rogi pokoju, tak aby w końcu cały został wypełniony biało-złocistą, pozytywną energią. (...)

Powyższe ćwiczenia wykonuj regularnie. Niech staną się Twoim nawykiem. Możesz je praktykować nie tylko przed przystąpieniem do ćwiczeń parapsychologicznych, ale także w każdej sytuacji i miejscu, w jakich się znajdziesz i poczujesz taką potrzebę.

Oczyszczenie pomoże Ci w większym stopniu skoncentrować się na postawionym zadaniu. Pomieszczenie, w którym je wykonasz, przejmie Twoje vibracje i Twoją energię. Poczujesz się w nim lepiej i bezpieczniej. Dzięki temu zewnętrzna rzeczywistość zarówno fizyczna, jak i energetyczna będą miały utrudniony dostęp do Ciebie.

Takie oczyszczanie możesz również stosować w domu, w którym dzieje się coś niedobrego: ludzie chorują, są nieszczęśliwi z jakiegoś powodu, nie układa im się w życiu lub ktoś umarł. Szczególnie przydatne jest wykonanie tego ćwiczenia przed zamieszkaniem w nowym miejscu.

Ochrona mentalna

Zajmiemy się teraz zagadnieniem ochrony mentalnej i psychicznej przed tak zwanymi atakami psychicznymi i magicznymi. Być może słyszałeś opowieści o nich.

Istnieje grupa ludzi, na szczęście niezbyt liczna, z satysfakcją podejmujących próby mentalnego atakowania innych. Opowieściami o wymaginowanych i rzeczywistych atakach parapsychicznych, jakich sami dokonali lub jakie odparli, próbują oni wzmocnić swój prestiż, licząc na poważanie i respekt.

Najczęstsze objawy ataków psychomentalnych to:

- osłabienie psychiczne i fizyczne,
- uczucie senności i zmęczenia,
- problemy z koncentracją,

- poczucie odpłynięcia sił życiowych,
- nachodzące obce myśli, emocje, wizje,
- stałe poczucie obecności jakiejś osoby lub istoty niematerialnej.

W środowiskach parapsychicznych bardzo często powyższe objawy są interpretowane jako wynik ataku lub manipulacji psychoenergetycznej. Nie zawsze tak musi być. Na szczęście rzeczywiste ataki należą do rzadkości. Często na obce ataki uskarżają się osoby nadwrażliwe na subtelne (mało wyczuwalne dla innych ludzi) energie. Takie osoby, przebywając w rejonach zadrażeń geopatycznych, np. cieków wodnych, czy w pobliżu urządzeń emitujących silne pole elektromagnetyczne, mogą odczuwać identyczne objawy.

Inną przyczyną negatywnych odczuć może być naturalna dla wielu osób umiejętność wyrównywania poziomu energii życiowych na zasadzie naczyń połączonych. Często ma to miejsce w rodzinie. Kiedy jedna z osób czuje się gorzej, pozostałe nieświadomie też „oddają” jej nadmiar własnej energii. Ich samopoczucie gwałtownie pogarsza się. Takim objawem może być „wędrujący” ból głowy. Mechanizmy tego typu zachodzą najczęściej w bliskich relacjach partnerskich lub w relacji rodzic – dziecko.

Czasem zdarzają się tacy, którzy nieświadomie wywołują wyżej opisane zjawisko i to zarówno u osób znajomych, jak i obcych. W ten sposób wzmacniają swoją energetykę, korzystając z obecności innych ludzi. Po wyjściu takich osób, często starszych, mówi się o nich, że „wszystkim wypłył całą krew”. „Poszkodowani” po takich spotkaniach nie mogą normalnie pracować, mają problemy z koncentracją i aktywnym działaniem. Muszą odpocząć i zregenerować swoje siły. Według pewnych relacji niektóre osoby w obozach koncentracyjnych właśnie dzięki czerpaniu energii od innych przeżyły ten przerażający okres.

Jeśli ktoś robi(ł) to nieświadomie, nie można mu mieć tego za złe. Jeśli jednak świadomy jest swoich poczynań, ważne, by nauczyć się przed nimi chronić.

Istnieją dwie szkoły radzenia sobie z takim problemem. Jedna proponuje, aby przekazać nadmiar energii osobom potrzebującym, pomagając im w ten sposób, bez względu na ich postępowanie. Oczywiście jest to metoda tylko dla ludzi potrafiących generować duże ilości energii. Ci, oddając własną energię, nie tylko nie osłabia siebie, ale jeszcze wzmocnią innych. My na razie zajmijmy się drugą szkołą, która mówi stanowczo: „nie dawać innym własnej energii”.

Sam raz w życiu doświadczyłem prób kradzieży sił witalnych. Nie miałem przy tym wątpliwości, co do intencji „złodzieja” i celowości jego działań. Miało to miejsce na wykładzie otwartym dla osób zajmujących się psychotroniką. „Kradzież” odczuwałem jako ściąganie skóry z okolic czakramu serca. Równocześnie doświadczałem stopniowego osłabienia. Dzięki odpowiednim technikom uczucie szybko ustąpiło. Jak się później okazało, nie byłem jedyną osobą mającą podobne przeżycia podczas tego spotkania.

Często można spotkać się z przekonaniem, iż na ataki mentalne podatne są tylko osoby podzielające jednakowy system wierzeń. Może to być wiara w oddziaływanie „złego oka”, uroków, zaklęć, czarów, energii subtelnych, ciał astralnych, duchów, telepatii, negatywnych energii, promieniowania kształtu itd. Na pewno podzielanie danego systemu wiary zwiększa naszą podatność na takie oddziaływanie.

Wiara w niedziałanie danego zjawiska jest czasem bardzo dobrą metodą obrony. Jednak, jako że dotykamy zjawisk mało znanych, nie możemy „budować” naszej ochrony tylko na fakcie niewiary. Zawsze może zdarzyć się, iż moc oddziaływania osoby próbującej nam zaszkodzić będzie silniejsza. Osoba ta może umieć „wydobyć” z nas nasze lęki i obawy. Może odnowić na przykład wpajane nam we wczesnym dzieciństwie poczucie winy lub niskiej samooceny. Jednocześnie „agresor” może próbować narzucić nam „jedyną możliwą metodę” rozwiązania naszych rzekomych problemów.

Być może istnieje nawet sposób przedostania się do najbardziej pierwotnego i archaicznego systemu wierzeń, jaki jest nadal w nas obecny (pomimo wielowiekowego odcięcia od przeszłości). Dzięki zmienionym stanom świadomości przekonano się, iż strach przed wielkimi kotami i węzami tkwi nadal w podświadomości Eskimosów, mieszkańców dalekiej i zimnej Północy, którzy od wielu pokoleń nie mieli okazji zetknąć się z tymi zwierzętami, a co dopiero doznać zagrożenia z ich strony. Pomimo tego lęk zapisany w otchłaniach ich umysłów i mózgów utrzymał się do czasów współczesnych.

Przejdźmy teraz do omówienia wybranych technik ochrony mentalnej.

Kiedy się obawiasz, że możesz być przedmiotem czyichś prób negatywnego oddziaływania, najpierw zmień swoje otoczenie. Jeśli źle się czujesz w danym miejscu, opuść je. Udaj się na spacer, najlepiej na łono natury. Wykonaj kilka ćwiczeń fizycznych, może to być szybki spacer, bieg, spontaniczny taniec, w trakcie którego wykonuj ruchy, jakbyś wyswobadzał się z więzów, z nałożonej na Ciebie obcej skóry. Zjedz coś smacznego, co lubisz, dobrze, aby były to potrawy ostre lub kwaśne. Możesz wziąć zimny lub gorący prysznic, wyobrażając sobie, iż spływająca woda oczyszcza Cię i odcina od wszelkich negatywnych wpływów.

W sytuacjach takiego zagrożenia przenieś swoją uwagę na coś innego niż obawa przed negatywnym oddziaływaniem. Skoncentruj się na nowej pracy czy stojącym przed Tobą zadaniu. Zajmij się czymś, co Cię interesuje i absorbuje, czymś, co zwykle pochłania Cię całkowicie.

Inną metodą obrony jest wzbudzenie w sobie niewiary w jakąkolwiek możliwość ataku parapsychicznego. Jest to dobra metoda, niestety obosieczna. Bowiem z jednej strony może ochronić Cię przed skutkami ewentualnego ataku, z drugiej zaś niesie ze sobą pewne niebezpieczeństwo. Jeśli z uporem będziesz umacniać się w przekonaniu o niedziałaniu danych technik, sam zablokujesz możliwość osiągnięcia sukcesów w tej dziedzinie.

Jako że wiele prób negatywnego wpływu polega na oddziaływaniach energetycznych, zajmijmy się budową odpowiedniego zabezpieczenia na tym właśnie poziomie. Przy okazji rozwiniemy nasze zdolności wizualizacyjne.

Z**ĆWICZENIE 12**

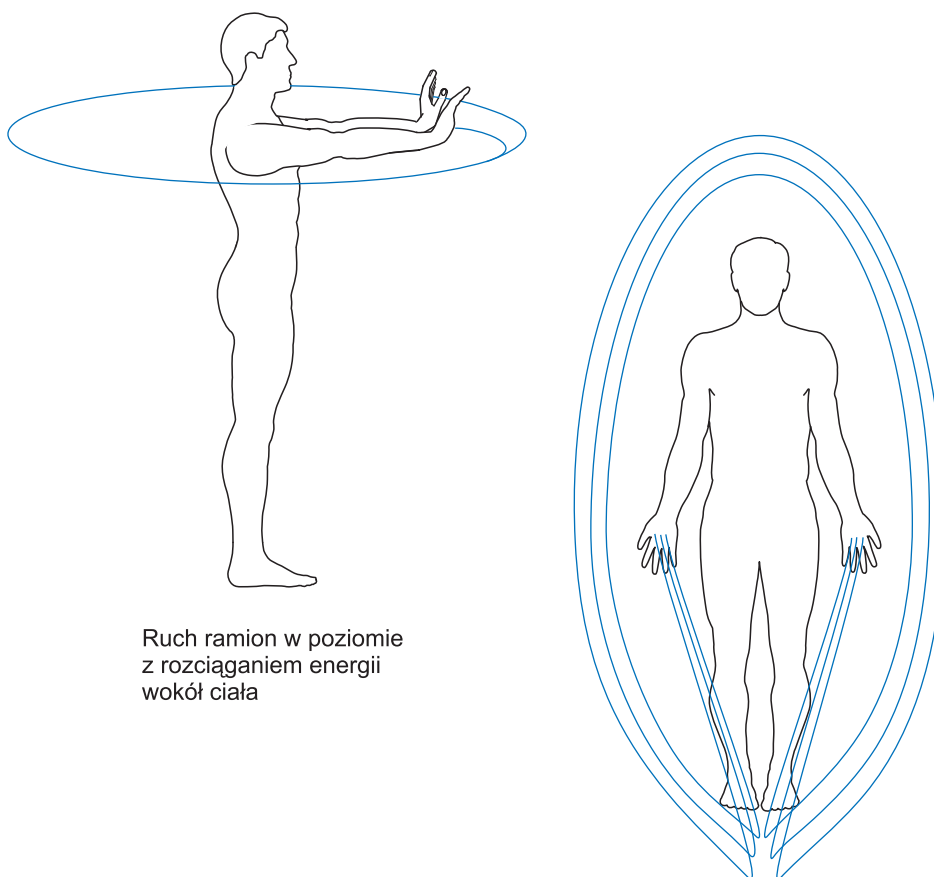
Wykonaj procedurę wstępną, wypowiedz afirmację zabezpieczającą.

Stań swobodnie. (...) Wyciągnij przed siebie obie dłonie pod kątem 90 stopni do przedramienia. Skup się na środku dłoni. (...) Wyobraź sobie znajdujący się w tym miejscu punkt. (...) Poczuj jego obecność. (...) Odczuj i uświadom sobie przestrzeń,

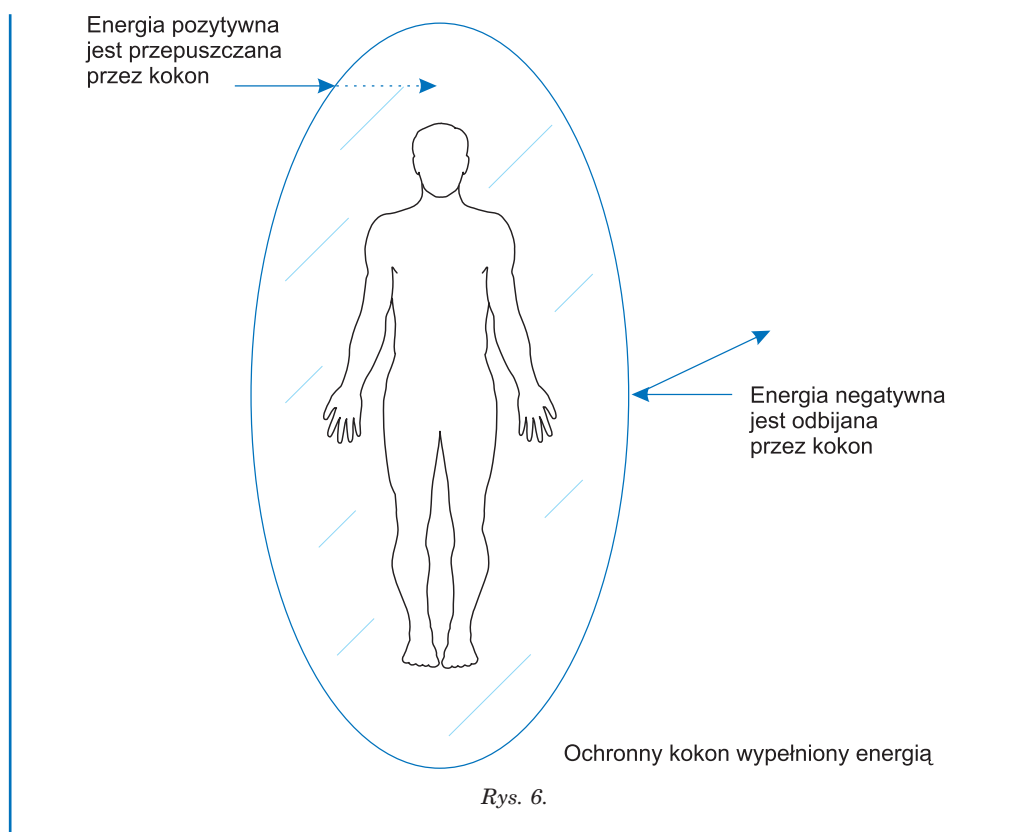
jaka znajduje się pomiędzy Twoim ciałem a tym punktem. (...) Napętnij tę przestrzeń swoją obecnością i swoją energią. (...) Wyobraź sobie, że Twoje dłonie zaczynają jaśnieć biało-żółtą energią. (...) Powoli zatocz dłońmi okrąg wokół swojego ciała, na wysokości ramion. Świecąca energia zaczyna tworzyć jasny krąg wokół Twojego ciała. (...) Opuść dłonie wzdłuż ciała, rozciągnij świecąca energię wyprostowanymi rękoma od stóp, wzdłuż ciała, aż ponad głowę. Powstały w ten sposób kokon wypełnij energią koloru żółtisto-białego. Poczuj, jak wibruje i świeci wokół Ciebie pozytywna energia. (...) Kokon energii otacza Cię ze wszystkich stron. Znajduje się wokół Twojego ciała, nad głową i pod stopami. (...) Jesteś w nim całkowicie bezpieczny, żadna negatywna energia nie ma do Ciebie dostępu. Każda negatywna energia odbija się od Twojego ochronnego kokonu. Przystępują do Ciebie tylko pozytywne energie. (...)

Weź głęboki wdech, wyobraź sobie cyfrę „5” i „wydmuchnij” ją z płuc. (...) Za każdym razem, kiedy będziesz potrzebował ochrony, wystarczy, że wyobrazisz sobie cyfrę „5” i wydmuchniesz ją z płuc, a kokon otoczy Cię szczelną osłoną. (...)

Wykonuj to ćwiczenie wielokrotnie. Wraz z rozwojem praktyki Twoja ochrona będzie coraz bardziej skuteczna. Z czasem, kiedy nabierzesz wprawy, wystarczy, że wyobrazisz sobie jedynie cyfrę „5”, a stworzona przez Ciebie ochrona energetyczna sama pojawi się wokół ciała. Mimo tego warto, abyś co jakiś czas odnawiał swój kokon i wykonywał wszystkie czynności związane z jego budową. Pamiętaj, że jak każda energia tak i Twoje zabezpieczenie powoli wygaśnie i po jakimś czasie będziesz musiał je odbudować.



Ruch ramion w poziomie
z rozciąganiem energii
wokół ciała



Niezmiernie ważne jest, abyś w trakcie budowy kokonu uświadomił sobie, że stanowi on półprzepuszczalną zasłonę energetyczną. Chroni Cię ona przed negatywnym oddziaływaniem, przepuszczając równocześnie wszelkie pozytywne vibracje. Jeśli utworzyłbyś całkowicie zamkniętą zasłonę, możesz po jakimś czasie zacząć się w niej „dusić”. Aby istnieć, musimy mieć możliwość wymiany energetycznej z otaczającą nas rzeczywistością i innymi istotami. Do nas należy wybór, na jakim poziomie i z kim będziemy prowadzić wymianę energetyczną.

Do innych technik obrony należy wizualizacja luster odbijających czyjeś oddziaływanie i energię oraz budowa murów oddzielających nas od potencjalnego zagrożenia. Techniki te są szczególnie przydatne przy bezpośrednim spotkaniu z osobą próbującą oddziaływać na nas w negatywny sposób.

Jestem pewien, że korzystając z doświadczeń zdobytych podczas wizualizacji kokonu, sam będziesz potrafił wykonać odpowiednie ćwiczenia z wizualizacją muru czy odbijających luster. Pamiętaj, że takie nieprzepuszczalne zasłony trzeba potem „rozebrać”, abyś za długo, o ile nie jest to konieczne, nie pozostawał odcięty od świata.

Z

ĆWICZENIE 13

Opracuj i wykonaj teraz samodzielnie ćwiczenie z budowaniem muru i lustrem chroniącym Cię mentalnie. Postaraj się, aby Twoja wizualizacja była jak najbardziej dokładna, wyobrażona ze wszelkimi możliwymi szczegółami. Użyj do tego wszystkich zmysłów.

Teraz wprowadzimy drobne zmiany w naszym ochronnym kokonie i wykonamy kilka wariantów poprzedniego ćwiczenia.

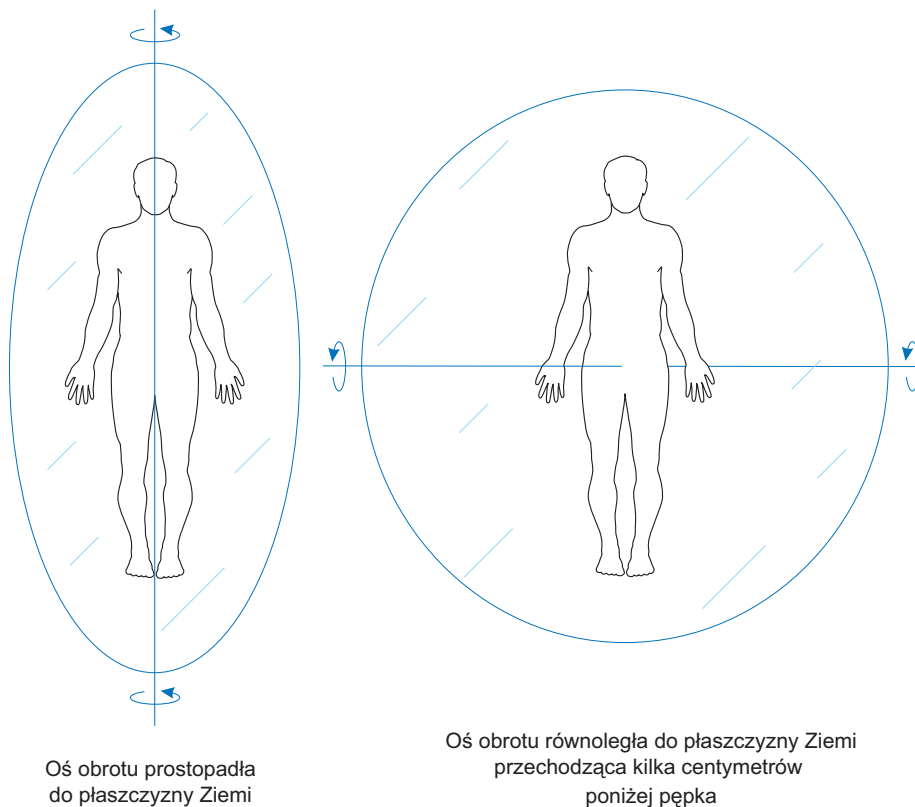


ĆWICZENIE 14

Wykonaj procedurę wstępną, wypowiedz afirmację zabezpieczającą.

Stwórz swój kokon ochronny. (...)

Wyobraź sobie, że Twój kokon jest wypełniony czerwonym światłem, (...) wprowadź go w ruch wirowy lewoskrętny, (...) poczuj, jak kokon obraca się wokół Twojej osi prowadzącej od stóp, przez kręgosłup, do szczytu głowy. (...)



Rys. 7.

Wyobraź sobie teraz swój kokon wypełniony energią w kolorze pomarańczowym, wprowadź ją w ruch wirowy lewoskrętny. (...) Analogicznie wprowadź w ruch energię żółtą, (...) następnie zieloną, (...) niebieską, (...) indygo, (...) fioletową. (...) Teraz wprowadź w ruch wszystkie kolory energii równocześnie. (...)

W momencie ich połączenia powstaje wspólna energia koloru białego. Odczuj, jak krąży ona wokół Ciebie, powoli, równomiernie. (...) Kokon energii otacza Cię ze wszystkich stron. Jest wokół Twojego ciała, nad głową, pod stopami. (...) Jesteś w nim całkowicie bezpieczny, żadna negatywna energia nie ma do Ciebie dostępu. Wszystkie negatywne vibracje odbijają się od Twojego kokonu. Mają do Ciebie dostęp tylko pozytywne energie.

Teraz dzięki ruchowi obrotowemu Twoja ochrona jest bardziej skuteczna.

Weź głęboki wdech, wstrzymując w płucach powietrze, wyobraź sobie cyfrę „5”. Teraz „wydmuchnij” ją z płuc. Za każdym razem, kiedy będziesz potrzebował ochrony, wystarczy, że wyobrazisz sobie cyfrę „5” i wydmuchniesz ją z płuc, a wirujący kokon otoczy Cię szczelną osłoną. (...)

Z**ĆWICZENIE 15**

Następny wariant powyższego ćwiczenia opracuj i wykonaj sam.

Wprowadź oś obrotu wirującej energii (w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara) równoległe do płaszczyzny Ziemi przechodzącą przez Twój środek ciężkości znajdujący się 2–3 centymetry poniżej pępka.

Teraz przejdziemy do wizualizacji dwóch najbardziej zaawansowanych wariantów kokonów ochronnych.

Z**ĆWICZENIE 16**

Wykonaj procedurę wstępną, wypowiedz afirmację zabezpieczającą.

Stwórz swój statyczny kokon ochronny z wielokolorowej energii. (...)

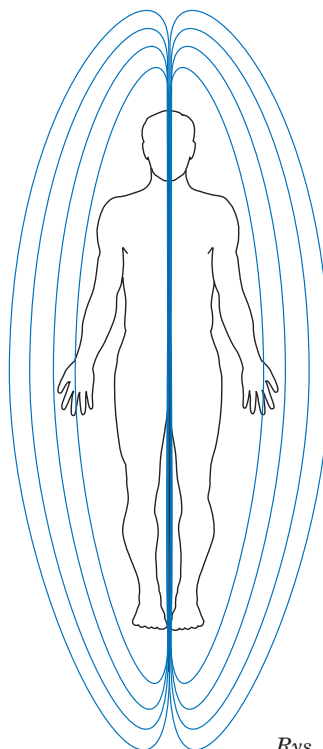
Wyobraź sobie, że utworzona przez Ciebie barwna energia zaczyna krążyć, wpływa poprzez stopy do wnętrza ciała, wznosi się w górę Twoich nóg, dalej płynie wzdłuż kręgosłupa ku głowie, wypływa nad nią, spływa w dół wokół Twojego ciała, otaczając je ze wszystkich stron, po czym ponownie wpływa do stóp, aby wznieść się w górę Twojego ciała. (...)

Jesteś całkowicie bezpieczny w swoim wirującym kokonie, żadna negatywna energia nie ma do Ciebie dostępu. Wszystkie negatywne vibracje odbijają się od Twojego wirującego kokonu ochronnego. Mają do Ciebie dostęp tylko pozytywne energie. (...)

Teraz dzięki ruchowi obrotowemu Twoja ochrona jest bardziej skuteczna.

Weź głęboki wdech, wyobraź sobie cyfrę „5” i „wydmuchnij” ją z płuc. Za każdym razem, kiedy będziesz potrzebował ochrony, wystarczy, że wyobrazisz sobie cyfrę „5” i wydmuchniesz ją z płuc, a wirujący kokon otoczy Cię szczelną osłoną. (...)

Kokon energii
otaczający człowieka
dookoła



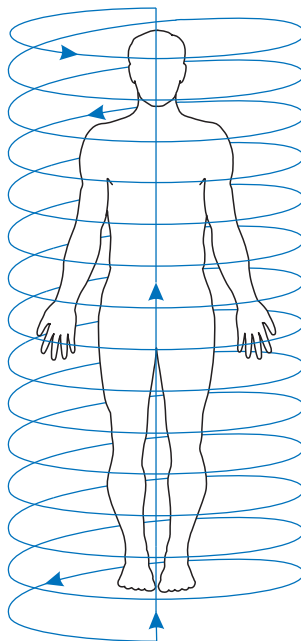
Rys. 8.

Z

ĆWICZENIE 17

Opracuj i wykonaj następną wersję ćwiczenia samodzielnie.

Wprowadź zmianę w ruchu energii. Gdy wypłynie ona z Twojego ciała nad głowę, wprowadź ją w ruch wirowy, wokół osi pionowej ciała, zgodnie z poniższym rysunkiem.



Rys. 9.

Poznałeś cztery warianty budowy ruchomego kokonu ochronnego. Postaraj się wyćwiczyć je wszystkie. Ten, który będziesz wykonywał najsprawniej, potraktuj jako wzorzec i zawsze stosuj.

Inny, bardzo dobry sposób ochrony mentalnej stanowi całkowite skupienie uwagi na przedmiotach magicznych, takich jak: amulety, medaliony, przedmioty kultu, szczególnie jeśli są zrobione prawidłowo i umiejętnie została obudzona ich moc. Skupienie uwagi i własnej energii na danym przedmiocie nie pozwoli nam poddać się obcej sugestii i podporządkować obcej energetyce.

Jeśli jesteśmy związani z jakąś religią lub wyznaniem, przez modlitwę i wizualizacje możemy poprosić o ochronę odpowiednie moce i istoty duchowe, np. świętych, Duchowych Strażników danej ścieżki rozwoju. Dzięki modlitwie z odpowiednią intencją zdołamy przekazać im nurtujący nas problem i powierzyć stojące na naszej drodze troski. Im mocniejsza jest nasza wiara i praktyka na danej ścieżce, im bardziej szczerze zaangażowanie, tym większą i silniejszą ochronę otrzymamy. Choć może to wydać się paradoksalne, w ten sposób działa zarówno nasza psychika, jak i funkcjonuje świat energetyczny. Aby coś otrzymać, musimy najpierw w to uwierzyć. To prawo działa także w przypadku prośby o ochronę i o inne dary.

Najskuteczniejszą formą obrony jest czystość sumienia i intencji oraz wolność od poczucia winy. Osobie, która chce nas zaatakować mentalnie, powinniśmy **WYBACZYĆ** z całego serca. Nie znamy jej drogi życiowej. Nie wiemy, co skłoniło ją do takich działań. Nie jesteśmy w stanie obiektywnie ocenić jej życia, do czego zresztą nikt nas

nie upoważnił. Nie tylko powinniśmy jej wybaczyć, ale również mentalnie poprosić ją o wybaczenie. Nie wiemy bowiem, czy przypadkiem naszym zachowaniem nie spowodowaliśmy jej do ataków. Jednocześnie musimy zdawać sobie sprawę, że taka nasza postawa, ze wszech miar szlachetna, może spowodować, iż negatywna energia napastnika obróci się przeciwko niemu. Zgodnie z zaobserwowanymi prawami natury wszystko to, co „wypuścimy” energetycznie w przestrzeń, wraca do nas z wielokrotnością. Wielu ludzi z trudem zauważa tę prawidłowość. A to dlatego, że odpowiedź wszechświata na nasze działania może powrócić do nas nawet po wielu latach.

Ochronę mentalną stosujemy nie tylko w celu zabezpieczenia się przeciwko atakom mentalnym czy energetycznym, ale także przeciwko zagrożeniom w świecie fizycznym.

Przedstawię Ci teraz pewną technikę pochodzącą z Hawajów, której uczą tamtejsi Kahuni, tzn. Strażnicy Tajemnicy – jednocześnie kapłani, magowie, uzdrowiciele i psychologowie. Nauczysz się, jak mając na względzie bezpieczeństwo swoje i innych, kierować energią pochodzącą od Najwyższego „Ja”.

Na początek zapoznaj się z przykładem działania tej techniki.

P

PRZYKŁAD 2

W pewnym mieście dwie panie zaawansowane w praktyce duchowej uczestniczyły w spotkaniu medytacyjnym. Nagle do sali wszedł pijany mężczyzna, chwycił krzesło, chcąc zdemolować pomieszczenie. Panie w myślach wypowiedziały **formułę zabezpieczającą**. W tym momencie mężczyzna oprzytomniał, jakby nagle wytrzeźwiał, odstawił krzesło na miejsce i powiedział: „Przepraszam panie, chyba źle się zachowałem”. I wyszedł.

Z

ĆWICZENIE 18

Weź parę głębokich wdechów i wydechów. (...) Wyobraź sobie nad głową ogromną kulę biało-złocistej energii pochodzącej od Najwyższego „Ja” – Najwyższej Istoty. (...) Weź głęboki wdech i wypowiedz na wydechu głośno lub w myślach: „Cudowne Światło Dobroci na mnie”. (...) Wyobraź sobie, jak biała energia powoli spływa na Twoje ciało, otaczając Cię ze wszystkich stron. (...) Jesteś teraz całkowicie bezpieczny fizycznie i psychicznie w „oblewającej” Cię zewsząd energii. (...) Weź głęboki wdech i powiedz na wydechu głośno lub w myślach: „Cudowne Światło Dobroci na Ciebie”. Wyobraź sobie, jak biała energia powoli spływa na osobę, którą chcesz otoczyć ochroną lub ze strony której spodziewasz się niebezpieczeństwa. Teraz Ty i chroniona przez Ciebie osoba jesteście całkowicie bezpieczni fizycznie i psychicznie, zanurzeni w olewającej Was energii. (...)

Pamiętaj, aby zawsze najpierw siebie otoczyć energią ochronną, dopiero potem drugą osobę. Dzieląca was odległość nie ma znaczenia. Osoba, której chcemy pomóc, może znajdować się zarówno obok nas, jak i na innym kontynencie. Ani czas, ani przestrzeń nie są w stanie ograniczyć energii. Z czasem, gdy nabędziesz praktyki, wyobrażanie energii nie będzie już potrzebne. Nastąpi to automatycznie, wystarczą tylko słowa formuły zabezpieczającej.

Dla wzmocnienia działania tego ćwiczenia możesz w myślach „pomnożyć” działanie biało-złocistej energii. W tym celu kończąc wypowiedzaną formułę, dodaj: „razy...” i tu wstaw dowolną liczbę. Nie zastanawiaj się nad tym, w jaki sposób działa ten mechanizm. Twoja podświadomość doskonale wywiąże się z powierzonego zadania.

Działanie tej techniki nigdy mnie nie zawiodło, o ile tylko pamiętałem, aby jej użyć. Można wykorzystać ją, gdy dziecko nie wraca o umówionej porze do domu lub gdy ktoś z rodziny udaje się w podróż. Pamiętaj! Siła tej techniki będzie rosła wraz z rozwojem Twoich zdolności wizualizacyjnych, koncentracji i pracy z energią. Będzie zależeć także od Twojego zaangażowania i wiary w tę technikę. Używaj tej metody tylko dla celów poważnych, w przypadku kiedy rzeczywiście potrzebujesz (Ty lub ktoś inny) ochrony. Nie zabawiaj się nią, bowiem w ten sposób zmniejszysz jej skuteczność i osłabiasz moc jej działania. Twoja podświadomość może później w trudnej chwili nie rozróżnić, kiedy żartujesz, a kiedy rzeczywiście chcesz użyć skutecznej techniki.

Pustka umysłu

Na zakończenie naszego pierwszego spotkania zajmiemy się jeszcze jednym zagadnieniem.

W trakcie ćwiczeń parapsychicznych i podczas wykonywania konkretnych eksperymentów niezwykle ważne jest zachowanie odpowiedniego nastawienia mentalnego. Dziedzina, którą się zajmujemy, wymaga od nas niezwyklej wrażliwości zarówno na sygnały płynące do nas ze środowiska, jak i na te, które pochodzą od nas samych. Musisz nauczyć się doskonale rozpoznawać źródła docierających do Twojej świadomości informacji. Kiedy będziesz na przykład poszukiwał zaginionej osoby lub przedmiotu, z którymi nie będziesz bezpośrednio związany, sprawa okaże się w miarę prosta. Największe problemy pojawiają się, gdy znajdziesz się w sytuacji, w którą sam będziesz mocno zaangażowany emocjonalnie, a jej wynik nie będzie Ci obojętny. Wtedy Twoje chęci i pragnienia oraz odpowiedź, jaką zechcesz uzyskać, zakłóca Ci autentyczny przekaz. Twój brak obiektywizmu spowoduje, że otrzymasz odpowiedź, jakiej się spodziewałeś. Często jednak nie będzie ona miała wiele wspólnego z rzeczywistością.

Aby zabezpieczyć się przed skutkami ubocznymi natłoku myślowego, który zazwyczaj nam towarzyszy, musisz nauczyć się koncentrować na jednej myśli, jednym wyobrażeniu. Krok dalej to osiągnięcie całkowitej pustki umysłu – stanu, w którym pozbawiony jest on nawet najmniejszej myśli.

Z

ĆWICZENIE 19

Usiądź wygodnie, jak najwygodniej, rozluźnij się. (...) Zamknij oczy. Zrób parę głębokich wdechów i wydechów. (...) Wyobraź sobie przed oczyma białą, gładką płaszczyznę. Będzie to Twój **ekran mentalny**. Wyobraź sobie jabłko, (...) czerwone dojrzałe jabłko. (...) Jest tylko jabłko, (...) jabłko, (...) nic więcej. (...) Jabłko, (...) nic więcej. (...) Postaraj się utrzymać obraz jabłka jak najdłużej. (...) Zrób parę głębokich wdechów i wydechów. (...) Powoli, nie spiesząc się, otwórz oczy. (...)

W ćwiczeniu możesz używać dowolnych przedmiotów czy pojęć, takich jak: owoce, warzywa, przedmioty codziennego użytku, osoby, jedno wybrane słowo. Postaraj się, aby żadna myśl nie zakłócała Ci ich obrazu. Jeśli mimo prób niechciane myśli pojawiają się, wysłuchaj ich, podziękuj za wiadomość, jaką niosą ze sobą, i powróć do ćwiczenia. Wykonuj je jak najczęściej, przynajmniej raz dziennie przez kilka minut. Kiedy osiągniesz w nim biegłość, na swoim ekranie mentalnym nie przywołuj żadnego obrazu, niech pozostanie całkowicie pusty. Tylko pusty, biały ekran.

Z**ĆWICZENIE 20**

Opracuj i wykonaj samodzielnie ćwiczenie koncentracji z użyciem jedynie białego ekranu.

Praca nad sobą wymagać będzie od Ciebie umiejętności obserwacji własnego życia: tego, co się w Tobie dzieje, jak reagujesz na wydarzenia zewnętrzne, jakie odczucia one w Tobie budzą. Jedną z metod pracy nad sobą jest praca ze snem. Będzie ona przedmiotem naszej nauki w zeszyt 15. Aby zdobyć materiał, z którym będziemy wówczas pracować, już teraz załóż swój „Dziennik snów”. Wybierz jakiś ładny, przyciągający Twoją uwagę zeszyt lub notatnik. Przyczep do niego specjalny, używany tylko do zapisywania snów, długopis lub ołówek. Trzymaj swój dziennik zawsze przy łóżku.

Pamiętaj, aby sny notować zaraz po przebudzeniu. Niech Cię nie zwiedzie myśl: „Jeszcze się chwilę zdrzemnę. Zanotuję, jak wstanę”. Niestety, w większości takich wypadków albo nowy sen przyćmiewa stary, albo jeszcze częściej mamy problemy z przypomnieniem sobie jakichkolwiek fragmentów snów. Jeśli chcesz zapisać sen, zrób to bezzwłocznie po odzyskaniu świadomości, nawet jeśli będzie to miało miejsce w środku nocy.

Już wkrótce zauważysz, że zaczniesz pamiętać coraz więcej marzeń sennych. Będziesz potrafił przywołać je coraz dokładniej. A jeśli do tej pory nie pamiętałeś żadnych snów, stopniowo zaczniesz mieć w nie wgląd. Po każdym opisie snu zostaw wolną stronę. Na niej zapisuj wszystkie skojarzenia dotyczące danego snu, jakie będą Ci przychodzić do głowy podczas kolejnych dni.

Na razie nie interpretuj swoich snów ani na siłę nie dopasowuj do nich rzeczywistości! Zajmij się tylko ich opisem i notowaniem odpowiednich skojarzeń.

Cieszę się, że wszystkie ćwiczenia zaproponowane w tym zeszyt 15 wykonywałeś sumiennie. Z czasem Twoje zadowolenie z osiągniętych rezultatów będzie systematycznie rosło. Nie przejmuj się, jeśli od razu nie osiągniesz wszystkich efektów, które zaplanowałeś. Dzięki ćwiczeniom zawartym w kolejnych częściach kursu efekty dotychczasowych praktyk wzmocnią się i rozwiniesz wiele nowych umiejętności. Dzięki nowym, odkrytym przez Ciebie możliwościom Twoje życie na pewno nabierze więcej kolorów. Przekonasz się, że poprzez zmianę sposobu myślenia i odpowiedni trening osiągniesz cele, które wcześniej wydawały Ci się nierealne. Będziesz potrafił pokonywać swoje ułomności i słabości, przekraczać ograniczenia ciała i umysłu. Jeśli spotka Cię na Twojej drodze jakaś niespodziewana przeszkoda, nieszczęście, choroba, będziesz wiedział, jak sobie pomóc i w jaki sposób całe swoje doświadczenie wykorzystać dla własnego rozwoju.

W kolejnym zeszycie dowiesz się, jak skutecznie i szybko odprężyć swoje ciało i umysł w każdej sytuacji. Omówimy różne zmienione stany świadomości i nauczymy się, jak osiągać niektóre z nich.

Praca domowa 1

Zadanie 1

Opisz swoje doświadczenia związane z bezdotykowym poznawaniem przedmiotów.

Zadanie 2

Jeśli chciałbyś podzielić się z nami najciekawszymi ze swoich snów, opisz je wraz z towarzyszącymi im skojarzeniami.