

LBRIS

We know
books

Richard Webster

Călătoriile astrale pentru începători

*Depășește timpul și spațiul
prin experiențe extracorporale*

Traducere din limba engleză
de Iuliana Leonti

Editura



For You

Cuprins

Introducere	7
Capitolul 1 Cerințe pentru călătoria astrală	19
Capitolul 2 Câteva definiții	29
Capitolul 3 Călătoria astrală involuntară.....	37
Capitolul 4 Cum începi.....	55
Capitolul 5 Lumea Astrală.....	64
Capitolul 6 Prima ta călătorie astrală	75
Capitolul 7 Călătoria astrală avansată	84
Capitolul 8 Explorarea diferitelor lumi	95
Capitolul 9 Alte metode de călătorie astrală	102
Capitolul 10 Călătoria astrală în somn.....	131
Capitolul 11 Călătoria în doi.....	140
Capitolul 12 Călătoria astrală de grup	152
Capitolul 13 Experimente cu vederea la distanță.....	163
Capitolul 14 Numerologia și călătoria astrală.....	169
Capitolul 15 Concluzie	175
Anexă Meditația chakrelor.....	177
Note	182
Glosar	190
Sugestii de lectură.....	194
Despre autor	197

1

Cerințe pentru călătoria astrală

Proiecția astrală se bazează pe faptul că posedăm două corpuri: *corpul fizic*, care crește, se maturizează și, în cele din urmă, moare, și *corpul astral*, care este un „dublu“ al corpului fizic. Acest corp astral este cel care, uneori, se desprinde de corpul fizic și se îndepărtează, purtând cu el conștiința persoanei. De fapt, când se întâmplă acest lucru, persoana trăiește în corpul astral și își privește cu calm și detașare corpul fizic pe care tocmai l-a părăsit.

Capacitatea de a călători în astral deține numeroase beneficii. Vei vedea lumea cu alți ochi. Totul devine mai clar, mai strălucitor și mai intens atunci când este privit din corpul astral. Cel mai important, odată ce ai descoperit abilitatea conștiinței de a exista separat de corpul fizic, îți dai seama că sufletul trăiește mai departe, indiferent de ceea ce se întâmplă cu trupul. Aceasta înseamnă că moartea nu este sfârșitul și că, de fapt, marchează doar începutul unei aventuri și mai mari.

Pentru majoritatea cursanților mei a fost relativ ușor să învețe cum să călătorească în astral. O parte dintre ei au întâmpinat, însă, dificultăți. Întotdeauna a existat un motiv pentru acest lucru.

LIBRIS | We know BOOKS

Frica era, de departe, cea mai frecventă cauză a eșecului. Cu toții am experimentat frica uneori și știm cât de paralizantă poate fi. Cu mulți ani în urmă, am fost cu un grup care făcea bungee jumping. Cu toții eram nerăbdători, iar cei câțiva care o mai făcuseră înainte ne tot vorbeau despre experiența minunată. Totuși, când am stat în vârful podului și ne-am uitat la râul de jos, sunt sigur că toți ne-am simțit puțin speriați. Destul de amuzant, unii dintre cei mai nervoși s-au oferit voluntari să meargă primii, pentru că voiau să scape. Nu voi uita niciodată senzația din stomac chiar înainte de a sări.

Eram 20 de persoane în grup. În cele din urmă, au sărit 19. Ultima persoană era un bărbat în jur de 30 de ani care fusese extrem de sociabil în timpul călătoriei spre pod. Nu observasem când a devenit brusc tăcut. Și-a dat voie să i se atașeze coarda elastică și a ascultat cu atenție cuvintele instructorului. Câțiva dintre noi i-au strigat încurajări. Părea că va sări. S-a clătinat ușor și apoi a întins o mână pentru sprijin. Instructorul i-a vorbit și, din nou, părea pregătit să sară. De data aceasta am rămas cu toții tăcuți, deși îi doream să o facă. Dar nu s-a întâmplat asta. După aproximativ 5 minute, coarda elastică i-a fost desfăcută și el, rușinat, ni s-a alăturat în timp ce mergeam la ceaiul de după-amiază.

Mai multe persoane au stat cu el și i-au povestit despre experiența lor și despre cum și-au învins frica. El a ascultat și a spus că va sări până la urmă. Ne-am întors cu el pe pod, dar din nou nu a reușit să o facă.

Câțiva dintre cursanții mei erau la fel când venea vorba despre călătoria astrală. Voiau să o facă, dar constatau că erau reținuți de o varietate de temeri. Încercam la cursuri să anticipiez orice eventuale probleme, trecând în revistă principalele temeri și răspunzând la ele.

Cea mai frecventă frică a cuiva este că nu va reuși să se întoarcă în corpul fizic după călătoria astrală. Nu a existat niciodată vreun caz consemnat în care să se întâmple acest lucru. De fapt, de cele mai multe ori pare să se întâmple contrariul. Frecvent, atunci când călătorești în astral, ești atras brusc înapoi în corp chiar dacă nu ești pregătit să te întorci.

O altă temere frecventă a cuiva este că va muri în timpul călătoriei astrale. Când călătorim în astral, suntem întotdeauna conectați la corpul fizic printr-un cordon lung, aparent elastic. Dacă acesta ar fi tăiat în timp ce călătorești, ai muri cu siguranță, dar, repet, nu au fost înregistrate cazuri de acest fel. Cordonul este invizibil pentru alte persoane, astfel încât nu poate fi tăiat cu rea intenție și nici prin frecare de suprafețe aspre.

Unii oameni sunt îngrijorați că trupul lor va fi preluat de o altă entitate în timp ce călătoresc în astral. Acesta este un subiect foarte bun pentru filmele de groază, dar nu au fost înregistrate vreodată cazuri în acest sens. Corpul astral revine instantaneu la cel mai mic semn de eventual pericol pentru corpul fizic.

Alții sunt îngrijorați că inima li se va opri sau că vor uita să respire în timpul călătoriei astrale. Acest lucru nu se întâmplă. Toate funcțiile involuntare ale corpului continuă în mod firesc. Se crede că temperatura corpului scade un pic în timp ce persoana se bucură de o experiență extracorporală, dar nimic altceva nu se schimbă.

Părăsirea corpului fizic și călătoria astrală reprezintă subiectul acestei cărți. Această călătorie este perfect sigură și nu au fost înregistrate cazuri în care oamenii să nu se poată întoarce în corpul fizic.

De asemenea, te-ai întoarce instantaneu dacă s-ar întâmpla un dezastru în timp ce călătorești în astral. Nu există

LIBRIS | We know books

riscul să te întorci dintr-o călătorie astrală și să constați că ți-a ars casa în timp ce erai în planul astral. Corpul fizic forțează întoarcerea corpului astral la primul semn de pericol.

Cu ani în urmă, am avut o experiență în care o mașină a luat foc pe stradă în timp ce călătoream în astral. Zgomotul a fost brusc și puternic, iar eu m-am întors instantaneu în corpul fizic. Trebuie să mărturisesc că am fost surprins și a durat câteva minute până când m-am simțit confortabil în trup. Am fost mulțumit, totuși, că revenirea a fost atât de rapidă. Aceasta mi-a dovedit că sunt imediat înapoi și pregătit să gestionez situația dacă se întâmplă ceva neplăcut.

Acum câțiva ani, soția mea a încercat să mă trezească într-o sâmbătă dimineața, scuturându-mă. Nu am reacționat, fiind într-o călătorie astrală. Ea a știut ce se întâmplă și a plecat pentru câteva minute. Când s-a întors, m-am trezit cu ușurință la prima scuturare, întrucât mă aflam deja din nou în corp.

Totuși, dacă un străin ar fi intrat în dormitorul nostru și m-ar fi scuturat în același mod în care o făcuse soția mea, corpul meu astral s-ar fi întors instantaneu în corpul fizic din cauza pericolului eventual. Este interesant că trupul meu face diferența între o scuturare familiară, neamenințătoare, și una eventual periculoasă. Acest lucru demonstrează că măcar o parte din conștiința noastră rămâne în urmă când călătorim în astral.

Corpul fizic este, deci, protejat în timpul călătoriei astrale. Minte supraconștientă călătorește, dar o parte din ea rămâne în urmă pentru protecție.

O altă temere a unora este că vor experimenta lucruri neplăcute sau vor întâlni entități neplăcute în timpul călătoriei astrale. Acest lucru este posibil, dar, dacă se întâmplă, tot ceea ce trebuie să facă persoana este să își dorească să se

LBRRIS | We know books

întoarce în corpul fizic și se va întoarce imediat. Planul astral este, așadar, mult mai sigur decât cel fizic, întrucât putem să scăpăm instantaneu din situațiile neplăcute.

Toate aceste temeri frecvente sunt neîntemeiate, după cum remarci. Aceasta înseamnă că sunt exact la fel precum majoritatea fricilor umane. Chiar dacă nu au temei, faptul că suferi de vreuna dintre ele te împiedică să călătorești în astral până când înveți să depășești frica respectivă.

Unora le este greu să creadă că suntem, de fapt, două persoane în același corp și că avem și un corp astral, precum cel fizic. Totuși, luăm acest fapt ca fiind de la sine înțeles în mare parte din conversațiile noastre. Ori de câte ori ne referim la „eu“, vorbim despre spiritul sau sufletul nostru care trăiește în noi. Când vorbim despre „al meu“, ne referim la corpul fizic, care este casa noastră în această viață. Ca atare, putem, de exemplu, să spunem „eu iubesc“ sau „eu simt“, iar apoi să spunem „mâna mea“ sau „corpul meu“.

Rig Veda, cartea sfântă a hindușilor, veche de 4000 de ani, afirmă că suntem ca un vizitiu într-o caleașcă. Aceasta îl reprezintă pe „al meu“, corpul, în timp ce vizitiul îl reprezintă pe „eu“, spiritul sau forța vitală universală.

Recunoașterea faptului că suntem constituiți atât din „al meu“, cât și din „eu“ le ușurează unor oameni călătoria cu succes în astral.

Mulți mi-au spus, la cursurile mele de dezvoltare extrasenzorială, că sunt capabili să vadă aura partenerilor în timp ce aceștia dorm. De fapt, ei nu văd deloc aura, chiar dacă pare că o văd. Ceea ce văd este dublul astral, care se mișcă foarte ușor în afara corpului în timpul somnului (Figura 2). În starea de vis, corpul astral se deplasează adesea în afara corpului fizic și plutește la 25–30 de centimetri deasupra acestuia.



Figura 2. Corpul astral plutește deseori deasupra corpului fizic în starea de vis.

Există și alți factori care te pot împiedica să călătorești în astral. Primul îl reprezintă excesul de mâncare. Mănâncă ușor în zilele în care îți propui călătoria. Când te umpli cu mâncare, corpul trebuie să își aloce toate energiile pentru digestie și procesare. Cel mai probabil, vei prefera somnul în locul călătoriei astrale.

Aproape toată lumea mănâncă prea mult în Occident, așa că îi faci o favoare organismului dacă mănânci puțin în zilele în care intenționezi să călătorești. Nu sunt vegetarian, dar consider că vegetarienilor le este mai ușor să călătorească în astral decât persoanelor care consumă carne. În zilele în care intenționez călătoria, fie evit carnea, fie mănânc pui sau pește și mă abțin de la carne roșie. De asemenea, mănânc cât mai puține alimente grase.

Consider că exercițiile fizice ușoare sunt extrem de benefice pentru călătoria astrală. Așadar, de obicei ies la o plimbare înainte să-mi părăsesc corpul, ceea ce are și o altă funcție: mă îndepărtează de telefon, televizor și alte distrageri. Mă pot gândi la viitoarea călătorie astrală și la locul unde vreau să merg. Când mă întorc acasă, sunt pregătit

să mă proiectez în astral și, de asemenea, am sentimentul plăcut de a fi făcut ceva util pentru starea mea fizică de bine.

Alcoolul și drogurile nu trebuie consumate în zilele în care îți propui călătoria astrală, întrucât ambele o fac extrem de dificilă. Cunosc mai multe persoane care au călătorit în astral involuntar după ce au luat cantități mari de marijuana, dar au avut o experiență neplăcută pentru că nu au avut niciun control asupra ei. O persoană a continuat să intre în și să iasă din trup în mod continuu timp de 3–4 ore.

Obişnuiam să cred că un pahar de vin cu 1–2 ore înainte de a călători este de ajutor, dar nu mai cred asta. Este necesar să ai un control total în timpul călătoriei astrale și chiar o cantitate mică de alcool îți afectează reacțiile. Singurele mele experiențe neplăcute în cei aproximativ 30 de ani de călătorii astrale au avut loc după consumul unor cantități mici de alcool în prealabil.

Chiar și țigările și cafeaua îți afectează capacitatea de a călători în astral. Prin urmare, nu trebuie să le folosești cu cel puțin 3 ore înainte să-ți părăsești corpul.

Nu încerca să călătorești în astral dacă ai probleme cardiace sau ești extrem de bolnav. Oamenii călătoresc adesea în astral în mod spontan când nu se simt bine. Sunt sigur că ai auzit de experiențele din apropierea morții, în care oamenii simt că gonesc printr-un tunel spre o lumină strălucitoare. Acestea sunt, categoric, exemple de călătorie astrală, deoarece ei se uită frecvent înapoi și își văd corpul așezat în pat sau pe masa de operație.

Există dovezi că persoanele extrem de bolnave își părăsesc corpul mai ușor decât persoanele perfect sănătoase. Sylvan Muldoon, autorul a trei cărți excelente despre călătoria astrală, a scris-o pe prima dintre ele când era „atât de bolnav, încât nu se ridica din pat și nu era niciodată sigur că ziua

următoare nu va fi și ultima¹. Deși era extrem de bolnav, însă, el a continuat să efectueze numeroase experimente ca să verifice faptele incluse în carte.

Un alt exemplu extraordinar al abilităților de călătorie astrală ale unei persoane aflate pe patul de moarte a fost relatat de medicul german Josef Issels, specialist în cancer, de la Clinica Ringberg din Bavaria. Într-o dimineață, o pacientă în vârstă i-a spus că este capabilă să-și părăsească trupul.

– Îți voi oferi o dovadă aici și acum, a zis femeia.

Apoi, a făcut o scurtă pauză înainte să vorbească din nou:

– Doctore, mergi în Salonul 12 și vei găsi o femeie care îi scrie o scrisoare soțului ei. Tocmai a terminat prima pagină. Am văzut cum o scria.

Și a început să descrie exact ceea ce „văzuse”. Dr. Issels s-a grăbit să meargă în Salonul 12, la capătul coridorului, și a constatat că doamna avea dreptate în toate detaliile. Când s-a întors la femeie ca să o întrebe despre abilitățile ei, aceasta decedase.²

Până acum, am discutat despre lucrurile pe care nu trebuie să le faci. Există și lucruri pe care trebuie să le faci înainte să călătorești în astral.

Este necesar să *vrei* să călătorești în astral. Această dorință trebuie să fie puternică, deoarece atragem la noi ceea ce gândim. Este puțin probabil să reușești dacă te gândești că ar fi distractiv să încerci aceasta într-o zi, dar nu ai o dorință reală.

Trebuie, de asemenea, să-ți menții o dispoziție de așteptare pozitivă: să fii relaxat, lipsit de orice temeri și să aștepti cu nerăbdare experiența.

Multor oameni le este dificil să se relaxeze. Dacă întâmpini dificultăți în acest sens, merită să cumperi un mic aparat de biofeedback. Acesta funcționează pe baza răspunsului

galvanic al pielii și este extrem de eficient în sprijinirea relaxării. Alternativ, înregistrări cu relaxare sunt disponibile în numeroase locuri. Este extrem de benefic să stai jos în liniște, cu ochii închiși, și să asculți înregistrarea. Capacitatea de relaxare completă ușurează foarte mult părăsirea corpului.

Eliberează-te de orice distragere a atenției. Asigură-te că nu vei fi deranjat în timp ce călătorești în astral. Este indicat să deconectezi temporar telefonul, de exemplu. Așteaptă până când restul membrilor familiei s-au culcat, ca să nu te deranjeze.

Trebuie să îți fie rezonabil de cald, dar să nu te simți fierbinte. În cameră să fie cel puțin 20° C.

Nu purta haine care să te strângă. Mulți oameni călătoresc în astral dezbrăcați, din acest motiv. Aceasta nu înseamnă că oamenii te văd dezbrăcat în timp ce călătorești. Dacă ideea de a fi văzut dezbrăcat în lumea astrală te îngrijorează, trebuie doar să te imaginezi îmbrăcat și acest lucru se va întâmpla instantaneu.

Uită temporar de orice griji sau probleme care te deranjează. Am constatat că procesul de relaxare face acest lucru pentru mine în mod automat. Poate că preferi să scapi de ele altfel. O doamnă pe care o cunosc își împachetează toate problemele și le pune într-un coș de gunoi imaginar. În rarele ocazii în care acest lucru nu funcționează, ea le pune într-un dispozitiv de eliminare a deșeurilor. Unul dintre cursanții mei își descarcă sentimentele cu un joc energic de squash înainte să călătorească în astral. Nu contează ce faci, atât timp cât îți lași problemele deoparte până după călătoria astrală.

Este necesar, de asemenea, să știi unde vrei să mergi. În lumea fizică rareori ne urcăm în mașină și pur și simplu conducem fără să știm unde ne ducem. Decidem că mergem la mall, la școală sau la casa unui prieten. Odată ce am luat

această decizie, este simplu să conducem acolo unde vrem să ajungem.

La fel se întâmplă și în călătoria astrală. Este chiar mai ușor, de fapt, întrucât, odată ce suntem eliberați de corpul fizic, decidem efectiv unde vrem să mergem și ajungem instantaneu acolo. Nu există semafoare, ambuteiaje, ocolișuri sau alte întârzieri.

Cerințele sunt simple, după cum observi. Majoritatea celor care călătoresc în astral încearcă să ducă o viață sănătoasă, întrucât doresc să fie capabili să efectueze călătoriile în fiecare zi. Sunt sigur că și tu vei alege să faci același lucru, întrucât beneficiile și plăcerile călătoriei astrale îți vor îmbunătăți viața în numeroase modalități diferite.