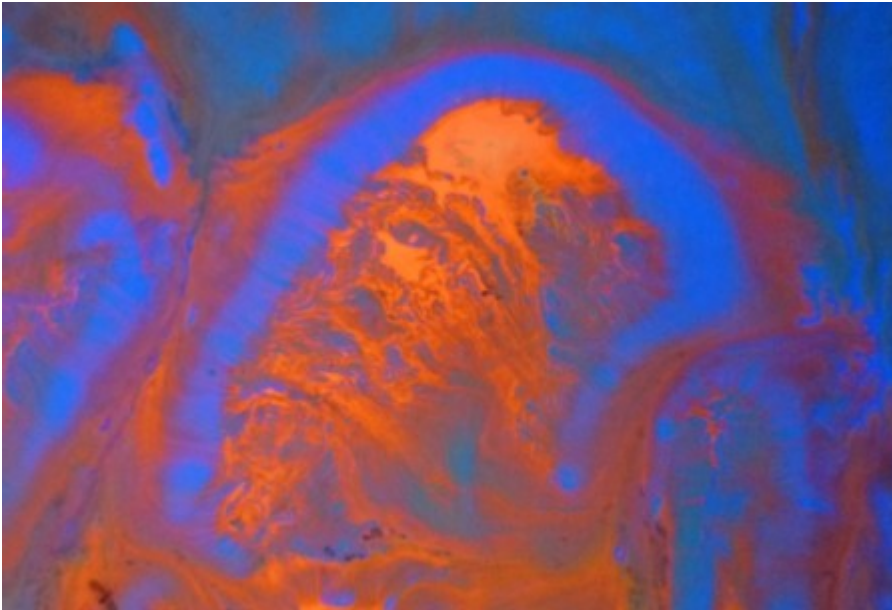


Jak odbyć podróż mentalna – stan poszerzonej świadomości

Wpis z grupy



K.

Witam gorąco wszystkich!

Przez pewien czas wchodziłem w odmienny stan świadomości, którego nie rozpoznaję do dziś. Uważam, że wchodzenie w ten stan znacznie przybliża/przyspiesza naukę dostrajania się do odmiennych rzeczywistości.

Ćwiczenie wygląda tak:

Gdy obudzisz się rano, pozostań rozluźniony i nie ruszaj się i jeśli Ci się uda, to nie otwieraj oczu.

Jak już je odruchowo otworzyłeś, to zapamiętaj widziany

obraz swojego pokoju i jak najwcześniej je zamknij.

A jeśli ich nie otworzyłeś to tak:

Przypomnij sobie obraz swojego pokoju, jaki byś widział, gdybyś właśnie teraz otworzył oczy.

Teraz zapragnij jak najmocniej, by zobaczyć swój pokój przez zamknięte oczy. Stałe utrzymuj to pragnienie i wizualizuj obraz pokoju, który pamiętasz.

Po niedługim czasie powinny pojawić się efekty.

W moim przypadku efekty były takie:

Pojawiła się przede mną symulacja pokoju (nie jestem pewien, czy to rzeczywiście było odzwierciedlenie tego, jak na prawdę wygląda pokój). W tej symulacji mogłem dowolnie zmieniać punkt, z którego patrzę na pokój i oglądać w ten sposób cały dom.

Raz w takim stanie zechciałem sprawdzić jak wygląda moje ciało, więc wyciągnąłem przed siebie ręce, żeby na nie spojrzeć. Zamiast dłoni takich, jakie mam tu, miałem dłonie trój-palczaste, złożone z jasnego światła i pokryte dziwnymi symbolami.

Może komuś z Was uda się lepiej zbadać ten stan? Może ktoś coś o tym już wie? Byłbym wdzięczny za wszelkie info i pozdrawiam

J toć stosujesz jedną z metod na oobe
ciekawy motyw z Twoimi dłońmi

K ahaa, czyli to zapewne metoda wizualizacji

M Nie jestem pewny ale to chyba rodzaj podróży mentalnej :))

W to jest dokładny opis podróży mentalnej, zaraz skopiuje fragment książki poświęcony temu

Podróż mentalna

Wiele osób podróżuje w wyobraźni. Prawdopodobnie stwarzałeś różne wyobrażenia w umyśle. Mentalnym podróżowaniem można tłumaczyć doświadczane przez wiele osób zjawisko deja vu.

W zasadzie podróż mentalna jest bardzo podobna do astralnej. Jest jednak znacznie łatwiejsza.

Przede wszystkim trzeba się upewnić, że co najmniej przez godzinę nikt nie będzie nam przeszkadzał. Wyłącz na ten czas telefon i dopilnuj, żeby w pokoju było ciepło, ale nie za gorąco.

Włóż luźne, wygodne ubranie. Połóż się na plecach na podłodze albo usiądź w fotelu w pozycji półleżącej. Leżenie na łóżku nie jest wskazane, ponieważ mógłbyś zasnąć. Jeśli jest ci za twardo, podłóż pod głowę miękką poduszkę. Możesz się przykryć lekkim kocem. Pokój powinien być przyciemniony, ale nie musi panować absolutna ciemność. Wystarczy światło lampki ustawionej na stole w odległości ponad metr.

Przeprowadź ćwiczenia relaksacji progresywnej (rozluźnienie całego ciała). Gdy skończysz, leżąc spokojnie i wyczekująco, wizualizuj jak najdokładniej inny pokój znajdujący się w tym samym domu, w którym obecnie przebywasz. Stwórz jego obraz jak najdokładniej. Nie przyspieszaj tej części eksperymentu, ponieważ posłuży ci ona do późniejszej weryfikacji wyników.

Nie wszyscy potrafią wyraźnie widzieć rzeczy w umyśle. Jeśli nie udaje ci się ujrzeć pokoju ze wszystkimi

szczegółami, poczuj go, a nawet powąchaj go mentalnie, jeśli wydaje ci się to właściwe.

Następnie jeszcze raz uświadom sobie samego siebie, odpoczywającego w pozycji pólleżającej. Bądź świadomy własnego oddychania, temperatury pokoju i wszelkich odgłosów, jakie do ciebie dochodzą.

Potem powiedz sobie, że wychodzisz ze stanu relaksacji. Wróć do obecnego świata, licząc w myślach od jednego do pięciu.

Po otwarciu oczu poleż jeszcze spokojnie przez minutkę. Może uznasz, że musisz się przeciągnąć albo na nowo przeżyć przyjemne uczucia, których doświadczyłeś.

Gdy jesteś gotów, wstań. Weź długopis, kartkę i zapisz wszystko, co pamiętasz z wizualizacji pokoju, który odwiedziłeś podczas projekcji umysłu.

Następnie przejdź przez pokój i sprawdź, z jaką dokładnością go zilustrowałeś. Prawdopodobnie zdziwi cię liczba zapamiętanych szczegółów.

Podczas kolejnej projekcji możesz się posunąć dalej. Można na przykład dokonać projekcji umysłu do domu przyjaciela, by sprawdzić, co on robi. Następnie spróbuj zlokalizować przyjaciela, którego nie ma w domu. Gdy później otworzysz oczy, zanotuj czas, a następnie porozmawiaj z tym przyjacielem i sprawdź, czy się nie myliłeś.

Rozwijając dalej eksperyment, przygotuj się do odwiedzenia miejsca, w którym jeszcze nie byłeś. Może to być jakies miasto albo dom nowo poznanej osoby czy nawet biuro, do którego udasz się na rozmowę przed podjęciem pracy.

Po zakończeniu części ćwiczenia poświęconej progresywnej relaksacji wizualizuj siebie, odwiedzającego to nowe miejsce. Zobacz je jak najwyraźniej i zobacz siebie robiącego to wszystko, co będziesz robił podczas tej wizyty. Oczywiście w czasie rzeczywistej wizyty sprawdzisz,

w jakim stopniu ci się udało. Prawdopodobnie będziesz przyjemnie zaskoczony.

Przekonasz się, że czasami odniesiesz tylko częściowy sukces. Na przykład poprawnie określisz kształt pokoju i typ mebli, ale okaże się, że biurko stoi gdzie indziej. Albo kolor tapet będzie inny, chociaż cała reszta jesy taka sama.

M a ja kiedyś poprosiłam o znak (raczej odpowiedź na jakieś pytanie) i śniło mi się, że na rękach miałam jakby wytatuowane, chociaż bardziej może wydrukowane (?) symbole właśnie... niestety nie jestem w stanie sobie ich przypomnieć, a teraz czytam, że miałeś coś podobnego.. jak zobaczyć je znowu i zinterpretować?

M Karol własnei dzis na sloncu siedzialem z glowa w strone słońca i patrzyłem sie (amkniete powieki) w jeden punkt w tym co tam widac, i po bokach na widzeniu perfyferyjnym prawie do razu bylo wiadac obraz zewnetrzny i potem poprzez skupienie na jednym punkcie posrodku (tu sie zmieniaj pozycje oczu – zezowanie jaks i gdzie jest ostrosc ustawiona) obraz zewnetrznosci sie pojawia i zastanawialem sie jak to dziala. i tak obserwujac stwierdzilem ze w rozluznieniu (o ktorym ty tez piszesz, i to z rana tez robilem wiele razy) lekko sie uchylaja powieki i wchodzi obraz/swiatlo zewnatrz i wyprojektowuje to co widac. na powierzchni oka jest plyn i jest krzywizna galkei ocznej i to powoduje wg mnie replikacje obrazu, a potem wchodziz sie w widzenie fraktalne i staje sie 3d HD i mozna zobaczyc poalczenie tego z zewnatrz i mysli (interprettor). w taki sposob powstaje wizja senna. bo antura fraktala (<http://pl.wikipedia.org/wiki/Fraktal>) jest taka ze mozesz w nim odpowiednio patrac zobaczyc odbicie swoich mysli lub innych bodzcow zmyslowych. kryształowa kula na bank daje

widzenie fraktalne, w sumie patrac sie odpowiednio w karty tarota tez mozna miec widzenie fraktalne, to samo w patrzeniu na dlon. w kazdej powierzchni 2D mozna zobaczyc fraktanie 3D HD czasem z lekka animacja a w powiekach jako powierzchni wpolprzeroczystej jest ciagla zmiana wiec powstaje Full HD 3D+ z mega animacja.