

Robert Bruce hazırladığı,

Çevirisi Cem Çiloğluna ait olan eserdir.

Eserin Türkçe ismi "Astral Seyahat Üzerine İnceleme" olmakla birlikte 3 ciltten meydana gelen ve internette yayınlanan bilgilerin tümüdür aynı zamanda çeşitli astral teknikleri içeren ve astral seyahat hakkında detaylı bilgiler veren bir eserdir.

Eserin toplanıp kitap haline getirilmesi Gölgeler Kitabı Parapsikoloji & Maji topluluğuna aittir.

Shamshiel.

Muina İst Hûd

Gölgeler Kitabı.

<http://www.golgelerkitabi.com/>

Copyright © 2 Temmuz 1994. Tüm hakları saklıdır. Robert Bruce

Gölgeler Kitabı Parapsikoloji Ansiklopedisi

Astral Seyahat Üzerinde İnceleme

Yazan Robert Bruce

Çeviren: Cem Çiloğlu

Bu yazı, astral dünyayı ve projeksiyon sürecini açıklamaya çalışan bir seri makalenin birinci bölümüdür.

Lütfen bu incelemenin versiyon 1.x'ini okurken bunun ilk ciddi yazın denemem olduğunu göz önünde bulundurun. Bunları yazarken yazmayı öğreniyordum.

Hayatımın uzunca bir süresinde, astral bedenimle astral plan üzerinde çalıştım. Dikkatli gözlem ve eleştirel düşünceyle onu anlamaya ve en nihayetinde ona ışık tutmaya çalıştım.

İstisnasız herkes, uyuduğunda düşük güç düzeyinde bir projeksiyonla bedeninden ayrılır. Ben bunu uyku projeksiyonu olarak adlandırıyorum. Astral beden, birkaç santim yükseklikte fiziksel beden üzerinde uçan balon gibi asılı durarak onun uyku pozisyonunu taklit eder ve daha ileri gitmez. Bir kere astral beden fizik bedenden ayrıldı mı, rüyalar yaratmada özgür kalır. Bu bizim aşına olduğumuz doğal (uyku,rüya) sürecidir. Bu esnada dünyanın kolektif rüya bilincine gömülürsünüz. Bu "Rüya havuzu" seviyelere ayrılmıştır. Hangi türde bir insan olmanıza bağlı olarak, ruhsal, ahlaki ilerleme vs... ilgili olduğunuz seviyeye kendinizi ayarlarsınız. Bu seviyeler genelde "Planlar" ("düzlemler") veya alt planlar olarak bilinir. Bu analogide hiçbir sorun yoktur yalnız tüm konsepti anlamakta şeyleri birbirine karıştırabilir.

Eğer uyku projeksiyonu esnasında farkındalık sağlayabilerseniz, bir lüsid rüya gibi onu kontrol altına alır ve planlar arasında hareket edebilirsiniz. Eğer düşünceyi kontrol altına alabilerseniz gerçek dünyaya dönüp bir astral form olarak gerçek dünyada iş göremezsiniz. Rüya havuzlarının veya astral planların baş döndürücü dünyasındasınız ve burada herşey mümkündür ama hiçbirşey inandırıcı değildir.

"Tamamen bilinçli" bir astral form projeksiyonu yaptığınızda astral dünyaya değil fiziksel dünyaya projeksiyon yapmış olursunuz. Bu uzun zamandan beri yanlış anlaşılmıştır. Genelde bir astral projeksiyon olarak düşünülen şey bugün Lüsid rüya olarak adlandırılabilir ki bu tamamen farklı bişeydir.

Birçok yazar, her gece AP'la evrenin tozunu attığımızı belirtir. Bu basitçe doğru değildir. Astral formunuzun içindeyken dünyayı çok ıssız bir yer olduğunu fark edecek ve nadiren birilerinin oraya projeksiyon yaptığını göreceksiniz. Eğer birilerini görürseniz genelde sadece ayakta durmuş, kafası karışık ve sersem bir şekilde projeksiyon yapma ve yaratma durumu arasında yakalanmış olduğunu fark edeceksiniz. Bilinçli bir OBE (Out of

Body Experience - Beden Dışı Deneyim) esnasında kontrolü kaybettiğinizde başınıza gelen budur. Ben bunu "Alis harikalar diyarında" etkisi olarak tanımlıyorum. Bu etki eğitimsiz zihinlerin karşısında duran etkin bir bariyeridir.

Astral formdayken inanılmaz derecede güçlü ve genelde rüya yaratmada kullanılan bir yaratıcı gücümüz vardır. Fiziksel dünyanın prangalarından bir kez kurtulduğumuzda tam bir dünya yaratabilirsiniz ve genelde yaratırsınız da. Bu yaratıcı yetenek bir problemdir ve A.P hakkındaki tüm yanlış anlaşılmanın nedenidir.

Her türlü psişik yetenekte olduğu gibi A.P içinde doğal bir bariyer vardır. "Alis" etkisi, eğer enerji ve kontrol seviyenizi iyi ayarlayamazsanız gerçek dünyada projeksiyon yapmayı birkaç dakikaya kadar sınırlar. Eğer bir bariyer olmasaydı - Bunu bir düşünün- milyonlarca insan dünya üzerinde gece, gündüz, mahremiyet ve sır kalmaksızın uçuşurdu. Bu içinde yaşanacak çok mutsuz bir dünya olurdu.

Tamamiyle bilinçli bir A.P'de zihninizi ve enerjinizi kontrol edemezseniz ne olur? A.P sırasında bir noktada deneyim üzerindeki kontrolünüzü kaybetmeye başlarsınız ve iyi bilinen eşyalar yanlış yerlerde bulunmaya başlar. Kapılar, pencereler, mobilyalar, ekstra odalar oluşur vs... Bilinçaltı zihniniz yaratmaya başlamıştır veya siz kendinizi bir rüya düzlemine ayarlıyorsunuzdur. Bu bir kere oluşmaya başladığında artık neyin gerçek olduğunu bilemezsiniz. Bazı rüya havuzu seviyeleri veya düzlemleri gerçek dünyanın karbon kopyası gibidir. Onlara kendinizi ayarlayabilir ve kendinizi gerçek dünyada projeksiyon yapıyor sanabilirsiniz, ta ki bir Cheshire kedisine rastlayana kadar.

Son birşey, doğu kökenli seviye konsepti; fiziksel, astral, mental, budik, atmik vs.. gerçektirler. Batılı astral projeksiyon konseptinde hep karıştırılmışlardır. Bunlar değişik bilinç seviyeleridir, o türde planlar değil. A.P yaptığınızda bilinç seviyenizi yükseltmezsiniz, aynen uyanırken olduğu gibi. Bu "Yüksek" seviyelere sadece bilinci arttırarak ulaşılabilir, basitçe onlara projeksiyon yapamazsınız. Bu değişik bir tür projeksiyondur. Ben yüksek seviyelerde bulundum ama onları açıklamak çok zordur. Kesinlikle deneyimlenmeleri lazımdır. Genelde derin meditasyon esnasında ulaşılır.

Bu yüksek seviyelere ulaşabilmek için bir parça durugörü yeteneği gerekir. Bu geliştirilebilir veya doğal yetenek olabilir.

Astral projeksiyon (AP) beden ve zihnimize bağlı otomatik bir reflekstir. Onu tamamen bilinçli haldeyken tetiklemek için üç ana gereksinim bulunmaktadır.

1. Beden %100 rahatlatılabilmeli ve uyanık kalmalısınız.
2. Bilinç noktanızı bedeninizin dışına aktarabilmelisiniz.
3. Projeksiyon üzerinde kontrol sağlayabilmek ve rüya durumuna geçmemek için yeterli zihinsel ve psişik enerjiye sahip olmalısınız.

Bunlar, hep birlikte tam güç yüklü bir AP için gereken otomatik projeksiyon refleksini tetikleyecektir. Bir kaç küçük koşul daha vardır ama bunlar sizin deneyim ve çevrenize göre değişir.

Rahatlama

Bir tüm vücut rahatlatma egzersizini öğrenmelisiniz. Eğer bir tane biliyorsanız, bu uyarlanabilir. Bir sandalyeye oturun ve rahatlayın. Ayaklardan başlayarak gerin ve gevşetin. Uyluklar, kalçalar, mide, göğüs, boyun ve yüzle devam edin. Tamamen rahatlamış olduğunuzu hissedene kadar bunu üzerinden birkaç defa geçin. Bu esnada Derin ve yavaşça nefes alın ve solumun yolu ile alıp verdiğiniz havanın farkında olun.

Zihinsel eller

Bir çift "Zihinsel eller"e sahip olduğunuzu hayal edin. Bu ellerle kendinizi ayaklarınızdan yukarı bacaklarınıza doğru tekrar tekrar sıvazlayın. Onların sizi sakinleştirdiğini ve rahatlattığını hissedin. Çakralara özel önem göstererek bunu gövdenizin merkezine kadar devam ettirin. Zihinsel eller metodu, aynı zamanda bilinç noktanızı değişik vücut parçalarına odaklaya alışmanızı sağlayacaktır. Bu, zihinsel eller tekniğine kendinizden verebildiğiniz kadar verin.

Enerji arttırma

Zihinsel ellerinizi bacaklarınızdan yukarı doğru çekerken oradaki enerjiyi yakaladığınızı ve üzerinizde yukarı doğru çektiğinizi hayal edin. Bu içinizden akan psişik/hayat enerjisinin doğal yoludur. Pratik yaparak bu enerjinin her tarafınızda titreştiğini ve dalgalandığını gerçekten hissedeceksiniz. Kelimenin tam anlamıyla sizi bir pil gibi şarj edecektir.

Çakralar

Şuralarda yer almaktadırlar.

1. Omurga kökü (Anüs ve genital organların arası)
2. Dalak (Göbek deliğinin biraz altı)
3. Solar pleksus (Göbek deliğinin bir el genişliği üstünde)
4. Kalp (Göğsün merkezi)
5. Boğaz
6. Alın
7. Taç (Kafanın komple üstü)

Çakra uyarımı

Çakralar, enerjinin dönüştürülme merkezleridir. Her çakra, gezegenin ham yaşam enerjisini değişik türde bir enerjiye çevirir. Zihinsel ellerinizle bu enerjiyi bedeninizden yukarı doğru çekerken her bir çakrada durun ve zihinsel ellerinizi onu açtığını hissedin. Enerjiyi ondan bir diğerine ve bu şekilde aktarın. Bunu birkaç defa devam ettirin. İlk başta hiçbir şey hissetmeyebilirsiniz ama devam eden pratiklerle derinizin altındaki nabız atışını ve çırpınmayı hissedeceksiniz.

Stop kontrolü

Bu egzersizler süresince herhangi bir gerginleşmeye karşı kaslarınızı kontrol edin ve gerektiğinde yeniden rahatlatın. Enerjiyi yukarı çekerken kasların otomatik olarak yeniden gerilmesi çok genel bir problemdir. Hatırlayın, tüm bunlar zihinseldir, vücut bu esnada hareketsiz ve relaks vaziyette olmalıdır.

Noktanın yerini değiştirmek

Bilinç noktasının yerini değiştirmek için kendinizi, kendi önünüzde bir iki ayak mesafe ötede düşünün. Karşınızdaki bir şekil olarak DEĞİL ama kendinizi kendi fiziksel bedeniniz önünde olarak. Bu çok ince bir noktadır ama çabucak alışırsınız. Bu esnada herhangi bir kasınızı germeyin veya zorlamayın. Fiziksel beden size fiziksel olarak yanıt vermek isteyecektir, buna izin vermeyin.

Zihinsel durum

Yüzey zihniniz bu egzersizler esnasında tamamen meşgul olacağı için bu noktada herhangi bir zihinsel egzersiz gerekmeyecektir. Vücudunuzu çok rahatlamış hissettiğinizde vücudunuz "ağır" hissi verecek ve hafif bir transa gireceksiniz. Diğer egzersizleri bırakın ve zihnin gezinmesini kesmek için nefes farkındalığını kullanın.

Nefes farkındalığı

Nefesinizin içeri girdiğini ve dışarı çıktığını "hissedin" Nefes alırken enerjiyi kök çakranızdan kalp çakrasına kadar zihinsel ellerinizle çekin. Not: Eğer bu noktada vücudunuzda titreşimler başlarsa ve henüz daha projeksiyon yapmak istemiyorsanız başınızı hafifçe oynatın ve vücudunuzu sallayarak normal tetikte durma haline getirin.

Bu egzersizler hergün yapılmalıdır. Birkaç dakikanızı ayırarak bu egzersizlerden bazılarını her yerde ve her zaman yapabilirsiniz. Zaman içinde bedeninizin kolayca ve hızla size yanıt verdiğini göreceksiniz. Pratik yaparak "tam rahatlama" durumuna birkaç dakika içinde gelebilirsiniz. Bu eğitim, tam bilinçli bir AP

denemesinde bulunduğunuzda gerekli efor miktarını ve bitkinliği azaltacaktır.

Bu makale tamamen bedenden ayrılmayla ilgilidir. (AP) Eğer daha önceki iki bölümü okuduysanız - okumanızı şiddetle öneririm- AP süreci hakkında biraz anlayışa sahip olmuştunuzdur. İlgili konularla ilişkin daha fazla detaya gireceğim. Örneğin: dualite (ikilem), çoklu bedenler, felç, psişik rüzgar, uzun mesafeli AP, korku, astral seks, etik, diğer bedenlere girme, astral varlıklar, AP kısıtlamaları, düşünce formları, iyileştirme, problemler ve sonraki makalelerde bulunan konu başlıkları.

Not: Burada kullandığım ve tanımladığım projeksiyon metodu bugün AP olarak bilinen şeyden biraz farklıdır. Bu, gerçek dünyaya tam bilinçli bir projeksiyon yapma metodudur, astral dünyaya değil. Bu, güvenli bir yakın ölüm deneyimidir (Near Death Experience)

Koşullar:

Burada AP için ideal koşullar belirtilmiştir. Bunlardan bazıları sizin koşullarınıza ve ihtiyaçlarınıza göre değişebilir.

Rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir odaya ihtiyacınız vardır. Eğer arka plan sesler problem teşkil ediyorsa onları örtmek için radyoyu veya televizyonu bir boş kanala ayarlayın. Böylece beyaz gürültü bu sesleri örtecektir. Müziği önermiyorum. Beden ısısının uygun olduğunu kontrol edin çünkü AP esnasında beden ısısı kaybetmeye eğilimli olacaksınız.

Işık, yumuşak olmalı oldukça kısık ama karanlık olmamalıdır. Gereкли olmasa bile tütsü yakmak beden in rahatlamasına yardımcı olur. Eğer tütsü kullanıyorsanız bir türü sadece AP için kullanın ve bu türü başka hiçbir amaçta kullanmayın.

Kol ve boyun desteği olan rahat bir sandalyeye ihtiyacınız vardır. Bu bir salon sandalyesi veya rahatça yaslanacağınız türde birşey olabilir. AP, oturur vaziyette uygulanırken çok daha başarılı olur. Sandalye, başın öne düşmesini engellemek için arkaya eğimli olmalıdır. Ön bacakların altına konan bir telefon rehberi faydalı olacaktır. Ayaklar için bir yastık ve bazen boynun arkasına küçük

bir yastık veya havlu gerekebilir. Uçaklarda kullanılan boyun yastığı uygundur. %100 rahatlık sağlayana kadar bunları deneyiniz. Not: Bol giysiler giyiniz.

Eğer yatak kullanmak zorundaysanız, diyelim ki hastalık, yaralanma veya koşullar yüzünden oturamayacak durumdaysanız kendinizi sanki yatakta yemek yiyecekmiş gibi yastıklarla destekleyiniz. Dediğim gibi, bu koşullardan herhangi biri sizin ihtiyaç ve koşullarınıza göre düzenlenebilir. Size şu anda en uygun AP koşullarını veriyorum.

Yorgunluk:

AP için çok yorgun olmamalısınız. İhtiyacınız olan konum, egzersiz yaptıktan, duş aldıktan, akşam yemeğinizi yiyip bir saat kadar dinlendikten sonra bulunabilir. Bir iyi hissetme ve tazelik, tükenme ve fazla yorgunluk değil, en iyisidir. Eğer gündüz projeksiyon yapıyorsanız sıkı bir egzersiz, sıcak bir banyo ve rahatlama öneririm. Vücut fiziksel olarak yorgun - dolayısıyla kolayca rahatlayabilecek bir durumda - olacak ve zihinde uyanık ve tetikte olacaktır. eğer ışık sorun yaratıyorsa uçaklarda verilen karartma gözlüklerini kullanınız. Bunlar rahattır ve rahatsızlık yaratmayacaktır.

Not: Eğer AP'den önce veya o esnada ağzınızda tükürük birikirse bunu yutabilirsiniz, dilinizi oynatabilirsiniz vs.. Sizi çok etkilemeyecektir. Eğer hafifçe bedeninizi hareket ettirmeniz gerekirse, işi kolaylaştırmak için bunu relaks vaziyetinizi bozmadan uykulu bir biçimde yapın. Eğer öksürmeniz gerekiyorsa hafifçe öksürün. Eğer öksürüyor ve hapşırıyorsanız - unuttun gitsin- gidin biraz uyuyun. Hissedebileceğiniz bir diğer duyum ise yüzdeki gıdıklanma hissidir ve bu çok normaldir. İlk safhalarda isterseniz kaşıyabilirsiniz. Sonraki safhalarda, ağırlık çöktükten sonra bunları gözardı edin, kısa zamanda geçerler. Bu çakra enerjisinden ve seyyal bedenlerin serbest kalmasından dolayı olmaktadır.

Çıkış:

Uygun olduğunuz zaman geldiğinde AP yapmak için kuvvetli bir niyet oluşturun, gerinin ve rahatlayın. Hafif bir transa girerken hissedilen ağırlığı hissedene kadar rahatlama ve enerji yükseltme egzersizlerini yapın. Nefes egzersizine geçin ve bilincinizi önünüzde sabitleyin. Arkanızdaki fiziksel bedeninizin farkında olun ve gerilimi kontrol edin.

Etrafınızda ve içinizde bir titreşim başlayacaktır. akra aktivitesinin gücüne göre çok daha derin bir titreşim seviyesine yükselecektir. Bu durum, eğer neler olduğu hakkında bir bilginiz yoksa yoğun çakra etkisiyle çok dehşetli ve korku verici bir his olabilir. Kalbinizi imkansız denebilecek bir hızda atıyor gibi hissedeceksiniz. Bu kalbiniz değil, kalp akrasıdır. nemsemeyin.

Bu şuna benzer: Elinizi göğsünüzün üzerine yerleştirin. parmak ularıңыз göğsünüzün merkezinde, kalbin üstünde olsun. Kalbinizle eř zamanlı olarak parmaklarınızı göğsünüze vurun. Bu oranı parmaklarınızın gelebileceği en hızlı seviyeye kadar yavaş yavaş arttırın. Bir akra tamamen aktif hale getirildiğinde hissedilen durum budur. Bu durum deri altında seyiren bir kasın nazikçe bir atışlarından deliye dönen bir kasın derin, gcl çarpıntısına kadar değişebilir.

arpıntılara ve titreşimlere kayıtsız kalın ve kıpırdamadan durun. Tüm bunlara karşı bir, hııı hııı, tavrı takının ve anında dışarı çıkacaksınız. Çarpıntı ve titreşimler dayanılmaz bir düzeye kadar artacakmış gibi hissedilir. Onları dikkate almamalısınız. Süregelen projeksiyonlarla atıl çakralar dengeye girdikçe bu daha az fark edilir olacaktır.

AP refleksi geldiğinde çarpıntı ve titreşimler bir kreşendoya ulaşacaktır. midenizin dibinde hafif bir düşme hissiyle vücudunuzdan yukarı doğru fırlayacaksınız. Derin titreşimler göğsünüzün içinden gelen sessiz bir mırıltıya dnyecektir. şu anda birkaç metre uzaklıkta kendi önünüzde yüzüyor veya havada asılı vaziyettesiniz. tüm egzersizleri bırakın - konsantre olun- ve sabit kalın.

Bu müthiş! diye düşüneceksiniz. EVET yaptım. şu anda bilinçli olarak astral bedeninizle projeksiyon yapıyorsunuz ve heey bu mükemmel bir his!

İlk çıkışınızda bunu birkaç dakika ile sınırlandırın. - lütfen bu konuda bana güvenin - Bu önemlidir. Odanın etrafında gezin - yavaşça. Bacaklarınız hakikaten yok ve SAKIN onları aramayın. Yer çekimi kanunu artık işlemiyor dolayısıyla dikkatli olun. Sadece odada biraz gezin, nasıl olduğunu sormayın sadece yapın!

Hareket ettikçe göğsünüzün derinliğinden, kalp çakranızdan derin bir mırıltı geldiğini hissedebilirsiniz. Bu küçük bir motor gibidir, hareket ettiğinizde hızlanır, durduğunuzda sakın bir (put put putlama) hissedilene kadar yavaşlar. Bu sizin güç hazneniz, enerjinizdir. Onun gücü çakra katılımına ve bedeninize olan yakınlığınıza göre değişir.

Zihninizi kontrol altında tutun - sabit kalın- ve AP esnasında fazla heyecanlanmayın. Bedeninizden ayrıldığınızda orada olmayan hiçbir şeyi beklemeyin ve hayalini kurmayın. Bu, ALİS etkisine düşmemek için gereklidir.

Şimdi, geri girme maksadıyla bedeninize dönün. Astral formda yenisiniz ve eğer hızlı atılırsanız %99 ihtimalle kontrolü kaybedip alice etkisine düşer ve hiçbir şey hatırlamazsınız. Uçmadan önce sürünmeyi öğrenin. Sonraki AP'lerde çok ileri gidebilirsiniz ama ilkinde bu kadarla kısıtlamak çok önemlidir.

Geri giriş kolaydır. Bedeninize ilerleyin, o kendi halledecektir. Geri giriş refleksi durumu devralacaktır ve şıp- geri geldiniz. Yapmış olduğunuz şeyleri hatırlayarak HEMEN kalkın ve YAZIN.

Astral zihin bilgisayardaki RAM gibidir. fiziksel zihin hard disk gibi ve kağıtta floppy gibidir. Hard diske kaydetmeden gücü kesin ve high mem'deki tüm bilgi gidecektir - puff- aynen böyle. Yazdığınız zaman bu hard disk zihninizde bir kıvrım oluşturur. Tam bir makale değil sadece birkaç anahtar kelimeye ihtiyacınız vardır. Detayları sonradan da tamamlayabilirsiniz. Bir AP günlüğü tutmaya başlayın.

Tipik bir projeksiyon

Sandalyemde oturuyorum, rahat ve sıcak. AP yapacağım. İsterse dünya yıkılsın yapacağım işte! Dikkatlice rahatlama egzersizlerini yapıyorum çünkü biliyorum ki bu AP'nin gerçek sırrıdır. Zihinsel ellerimle enerjimi yükseltip çakralarımı aktif hale getiriyorum. Rahatça titreşmeye başlıyorlar. Kalp çakrama daha fazla

konsantre oluyorum, diğlerleri üzerinden ona daha fazla güç çekiyorum, en sonunda derin ve güçlü bir ritmle atmaya başlıyor. Transa girerken ağırlık hissi üzerime geliyor. Bir ceset gibi, ölü bir ağırlık gibi hissediyorum. Yüzümde seyirmeler oluyor ama boşveriyorum. Dikkat odağımı önümdeki BANA aktarıyorum. BEN öndeyim. Ama aynı zamanda arkamdaki bedenimin de farkındayım. Bedenimin derinliklerinden titreşimler gelmeye başlıyor. Nefesime konsantre oluyorum ama aynı zamanda dikkatimi dışarıda önde topluyorum. Titreşimler jeneratör yoğunluğunda bir vızıltıya dönüşecek kadar artıyor ama ben boşveriyorum. Adrenalin içimde dolanırken omurgam gıcıklanıyor ama ben boşveriyorum. Nefesime ve gideceğim yere odaklanıyorum. Kalp çakram contası fırlayacakmış gibi hızlı atıyor ama ha ha, Onun kalbim olmadığını biliyorum böylece boşveriyorum. Vızıltı, derin bir vınlamaya dönüşüyor ve bir anda serbestçe havalanıyorum. Hafif bir düşme, vınlama hissediyorum. Dışarı çıkıyorum ve birkaç saniye sonra kendi önümde durur vaziyetteyim. Vay be bu çok iyi hissettiriyor! Arayarak- avlanarak odada geziniyorum. Hareketlerim hızlandıkça kalbimdeki küçük motor hareketime ayak uydurarak daha sesli hırıldıyor.

Bölünme

Uyuduğunuz veya herhangi bir beden dışı deneyim yaşadığınız her zaman, bilinç iki ayrı ama birbirinin benzeri parçaya ayrılır. Bu ayrılma çok iyi bir nedenden dolayı vuku bulur:

Eğer astral projeksiyon, lüsid rüya, obe (beden dışı deneyim) ve yakın ölüm deneyimleri hakkında olayları okursanız, bölünme etkisini tarif eden birçok tanıma rastlarsınız. Bir beden dışı deneyim esnasında ayrı, süptil bir beden içinde olduğunuzu hissederken aynı anda fiziksel bedeninin farkında olmak çok yaygındır. Bunun nedeni iki vücudunuz arasındaki telepatik bağıdır. Astral projeksiyon durumunda, bu bağ fiziksel bedeni herhangi bir zarar görmemesi amacıyla denetlemekte kullanılır.

Projeksiyon yaptığınızda astral dubleniz fiziksel bedenden ayrılır ve zihin bölünür. Bir parçası astral vücut içinde diğeri ise fiziksel bedenle kalması gereken eterik vücutta merkezlenmiştir. Astral form oluşturulduğunda zihninizin bir ayna yansıması oluşur. O SİZ'dir, her haliyle, bir band kaydının band kaydı gibi, ikisi de aynı, ikisi de SİZ!

Sık sık, uyku esnasında, yansımış zihinler bir tür telepatik rüya paylaşımı içinde karışır. Fiziksel, eterik zihinde ayrıca rüya görme yeteneğine sahiptir. Bu rüya karışımı, birden fazla bilinç noktasından kaynaklanan bir tür rüya hafıza şizofrenisi oluşturur. Şizofreniye aşına olmayanların bilgisine, şizofreniler aynı anda zihinlerinde birden fazla düşünce dizgisine sahip olabilir.

Dualite

Eğer astral ve eterik bedenlerin ikisi de tamamen uyanık olarak, bir projeksiyon esnasında birbirlerine yakın mesafeden konsantre olursa çift yönlü bir telepatik bağ oluşur. Bu çok rahatsız edicidir ve bunu çok sık denemenizi önermem. Fiziksel/eterik SİZ ve astral SİZ birbirini aynı anda açıkça görecektir. Birbirinizin gözlerinden aynı anda, simultane bir şekilde, her iki görüntü setinin farkında olarak bakıyor olacaksınız.

Üstüne üstük, durumu daha da karmaşıklatacak bir biçimde, simultane olarak kendinizinkilerle birlikte diğerinin de düşüncelerinin farkında olacaksınız. Bu telepatik bir geri bildirimdir, sonsuzluğa bir bakış atmanızı sağlamak için birbirine bakan iki aynayı tutmak gibi, yansımanın yansımalarının yansıması vs....

Bu rahatsız ve kafa karıştırıcı durum, projeksiyon esnasında birbirinize çok yakından bakmayarak ve birbirinizi düşünmeyerek engellenebilir.

Bu, bir yönüyle bazen rüyaların niye çok karmaşık ve kaotik olduğunu bize açıklar. Zihin çok iyi bir nedenden dolayı bölünmektedir ve her iki parçada bağımsız olarak fonksiyon gösterebilmektedir.

Projeksiyon esnasında bu fenomeni birçok kez deneyimledim. Onun üzerinde çalıştım çünkü yakınına geldiğimde fiziksel bedenimi hissettiğim konusunu merak ediyordum. Ayrıyetten, projeksiyon esnasında aynı anda iki farklı işi yapıyor olmanın kafa karıştırıcı anılarını almaya devam ediyordum. Örneğin: Projeksiyonu hatırlarken ev içindeki ve sokaktaki olayların ve seslerin farkında olmak. Bu dualite başka projeksiyon yapanlar tarafından da bildirilmiş ama hiçbir zaman hakkı vererek açıklanmamış veya anlaşılmamıştır.

İşte dualiteyi ve telepatik geri bildirimini ilk deneyimleyişimin hikayesi:

Ateşin yanında, sandalyemde meditasyon yapıyordum ve yağmur çatıyı dövmeye başladığında normal farkındalık halime döndüm. Rüzgar hızlanıyor ve pencereleri sarsıyordu. Saate baktım, sabahın üçüydü. Bu olağandışı değil çünkü bazen gece meditasyon yaparım. Kendimi iyi dinlenmiş ve enerji dolu hissediyordum. Kendi kendime düşündüm. "Daha önce hiç yağmurda projeksiyon yapmamıştım. nasıl birşey olduğunu merak ediyorum."

Yeniden gözlerimi kapadım, biraz sonra bedenimden dışarı projeksiyon yapmıştım.

Duvarın içinden geçerek dışarı, yağmurun içine çıktım. ne kadar muazzam ıslak bir histi. Yağmurun içimden geçtiğini hissediyordum. Yağmur kokusu ve ıslaklık her yerdedi ve beni enerjile dolduruyor gibiydi. Çatıya doğru yükseldim, bacanın üstüne oturdum ve şehrin üzerinden baktım. Yağmurun çatı ve sokaklarda dans edişini, oluklardan girdaplar yaparak dönmesini ve mazgallara dökülmesini izledim.

Kendine ait dost bir sesi ve ritmi varmış gibiydi "İç beni, sıçrat beni, lıkırdat beni, taşır beni" diyordu. O an çok hoştu.

Bacada otururken aşağıda, sandalyede oturan bedenimi hissedebildiğimi farkettim. Fiziksel vücudumu yakınındayken hissedip uzaklaştığımda hissetmeyişim her zaman ilgimi çekmişti. Bacadan aşağı kayarak kendimi daha yakından etüt etmeyi kararlaştırdım.

Bir anda, kendimi hem duvardan geçerken hem de sandalyede otururken gördüm. O bendim, sandalyede oturan, duvardan geçerek süzülen bana bakan, ama aynı zamanda sandalyede oturan beni seyreden, sandalyenin on feet önünde süzülen de bendim. Bu sadece kafa karıştırıcı değildi aynı zamanda çok hasta hissetmeme sebep oldu.

Aynı anda ve birbirine bağlı olarak iki grup görüntüye ve iki grup düşünceye sahiptim, bu büyüleyiciydi. Aynı zamanda bir şey ifade ediyordu. Sadece astral bedenim fiziksel bedenimden ayrıldığı için niye fiziksel olan düşünmeyi kesindi?

Astral ben, o sırada onu izlemekte olan sandalyedeki beni inceleyerek odada gezindi. Hala fiziksel benin arkasında olsam da astral beni görebiliyordum. Astral beden odada gezinirken takip etmeye çalışan kendimi sandalyede oturur hissediyordum. Bunu yapmak sanki hiç kımıldamaya enerjim yokmuş gibi çok zordu. Kendimi dev gibi ve muazzam bir basınca karşı ilerliyormuş gibi hissettim. Görüntü noktamı hareket ettiriyordum ama fiziksel olarak pek hareket etmiyordum.

Farkındalığım aynı anda hem eterik hem de astral bedenimde bulunuyordu. Böylece fiziksel ben astral beni kolayca ve her bir açıdan görebiliyordu. Eterik bedenim, kelimenin tam anlamıyla derimin etrafında dönüyordu. Bu, kapalı göz kapaklarının ardından ve değişik perspektiflerden görebilme yeteneği sık sık projeksiyon ve meditasyon yapanlar tarafından anlatılır.

Bu dualite, şizofrenlerin bir nöbet anında hissettiklerine dikkate değer bir biçimde benziyor: Baş dönmesi, enerji kaybı, çoklu düşünce grupları ve yönünü kaybetme duygusu. Bu berbat kargaşa, astral bedeninin yerinden oynaması yüzünden oluyor olabilir mi? Bu durumda bunu bulmanın tek yolu, astral görüş açısından bir şizofreni nöbet anında incelemek.

Astral formumla eterik/fiziksel bedenleri inceledikten sonra şu aşağıdaki sonuçlara ulaştım:

Normal uyku esnasında, enerji beden veya yaşamsal örtü olarak tarif edilmesi daha uygun olan eterik beden, sanki bir enerji süngeri veya güneş akümülatörü gibi çalışıyor. Astral bedeninin serbestçe süzülmesini sağlayarak şişiyor ve açılıyor, bu esnada evrenden bir tür enerji (kozmetik enerji?) emiyor.

Genişlediğinde, büyük ve küçük tüm çakralar bir bahçedeki çiçekler gibi yavaşça açılıyor ve enerjileri yakalayıp emiyorlar. Uyandıığımızda eterik beden, astral bedeni küçültüyor ve yeniden emiyor böylece içinde saklı enerjiler ve seyyal bedenler barındıran yoğun bir eterik kalkan veya deri oluşturuyor.

Bazı kaynaklara göre, küçükleri de sayarsanız, 300 çakramız var.

Farkındalık üzerine odaklandığı zaman eterik beden kabarıklığı, aynı zamanda kendi içinde bir küçüklük duygusunun eşlik ettiği bedendeki şişlik hissinden sorumlu gibi görünüyor. Bu tuhaf his karışımları sık sık astral projeksiyon ve meditasyon yapan insanlar tarafından anlatılıyor. Bunlara, şişip evrenle ilişkiye geçen eterik beden neden oluyor gibi görünüyor.

Projeksiyon Problemleri

Aşağıda, insanların projeksiyonla ilgili en genel problemlerine bazı yanıtlar bulunmaktadır. Bana gönderdiğiniz yüzlerce mail için teşekkürler. Geri bildiriminiz bana bu incelemeyi geliştirmemde yardımcı oluyor, bu da sonuç olarak herkese yardım ediyor. Eğer bana yazıp da bir hafta içinde yanıt alamazsanız yine yazın. Bazen kazara bazı mailleri kaybediyorum.

Orijinal, bilinci beden dışına aktarma tekniğiyle işimi bitirmiş durumdayım. Birçok kişi bu imgelemeyi çok zor buluyor ve bunu yaparken de değerli enerjiyi kaybediyor. İmgeleme tüm projeksiyon tekniklerindeki en büyük problemdir. Bunun üstesinden gelmek için çok daha etkin olan, daha basit bir teknik geliştirdim.

En genel problemler şunlardır:

1. Dışarı, kendi önüne imgeleme
2. Başarılı görünen bir projeksiyondan sonra felç
3. Korku
4. Projeksiyonu hatırlamak

1. Dışarı, kendi önüne imgeleme

İmgeleme sayesinde bilinç noktanızı bedenin dışına odaklamak, basitçe astral vücuda baskı uygulamanın bir yoludur. Daha önce bu seride verdiğim metottan başka bunu yapmanın birçok yolu bulunmaktadır. Bundaki en büyük problem, kendinizi içinde bulunduğunuz pozisyondan farklı bir yerde hayal etmenizin gerekmesidir.

Örneğin, Eğer yatıyorsanız, yataysınızdır ve bedeninizi yatağın bir ayak uzaklığında, ayakta hayal etmeye çalışacaksınız ki bu dikeydir. Bu, projeksiyon yapmanın bir sandalyede niye daha kolay olduğunun nedenlerinden biridir. Sandalyede dikeysinizdir ve kendinizi önünüzde dururken (dikey) hayal edersiniz. Oturmak ve ayakta durmak, her ikisi de dikey pozisyonlardır. Gözlerinizi kapatın ve kendinizi yerde yatar vaziyette hayal etmeye çalışın. Ne demek istediğimi anlayacaksınız.

Tek zorluk bu değildir. Kendinizi asıl bulunduğunuz noktadan daha farklı bir yerde hayal etmenizi gerektiren herhangi bir imgeleme tuhaftır ve dolayısıyla çok zordur. Bu, inanıyorum ki, birçok başarısızlığın sebebidir. Projeksiyonun kendisinde kullanılacak pek çok enerji buna çabalarken kaybedilir.

Projeksiyon yapmayı öğrenirken imgeleme insanlar için büyük bir engeldir. Pek çok kişinin onunla sorunu vardır çünkü gözlerinde canlandırdıkları şeyi tam anlamıyla görmeleri gerektiğini düşünürler, bu böyle değildir. Şeyleri açıkça gözünde canlandıran kişiler aslında tam olarak bir şey görmüyorlardır. Eğer görüyorlarsa bu artık gözde canlandırma değil, durugörüdür.

İmgeleme, bir şeyin nasıl görüldüğü veya hissettirdiği hakkında zihin gözünüzde bir simge yaratabilme yeteneğidir. Daha doğru bir adlandırmayla, gerçeğin hayali bir algılanması olan fantezi kurmak. Birçok kişi hiç imgeleme yapamadıklarını söylemektedirler ama yine de şık fanteziler üretebilmektedirler.

Bu problemi çözmek için bu işin aynısını yapacak olan zihinsel eller tekniğinin basit bir uzantısını geliştirdim. Eğer rahatlama egzersizlerindeki zihinsel elleri becerdiyseniz tamamdır. Bunda hiçbir zorlukla karşılaşmayacaksınız.

Zihinsel Eller Projeksiyonu

Yatağınızın veya sandalyenizin üstüne uzunca bir kurdele asın. Göğsünüzün üzerinde asılı ve ucuda kol mesafesinde içinde olsun. Eğer sandalye kullanıyorsanız, bir ayak uzaklıkta ve kol mesafesinde asılı olsun. Not: Bu sadece görsel yardımdır.

Bir sonraki projeksiyon denemesine başlamadan evvel uzanıp kurdeleyi tutma alışkanlığını edinin. Nerede olduğunu ve nasıl bir his verdiğini hatırlayın. Bu kurdeleyi kendinizi beden dışına çekmek için kullanacaksınız.

Bölüm üçte anlatıldığı üzere projeksiyonunuza başlayın. Trans durumuna geçtiğinizde, kendinizi dışarıda hayal etmek yerine kendinizi kulaç kulaç bedeninizden çıkarmak için zihinsel ellerinizi kullanın. Zihinsel ellerinizle uzanın ve kordondan yukarı tırmandığınızı hayal edin. Kolunuzu her attığınızda kendinizi fiziksel bedeninizden biraz daha çıktığınızı hayal edin. Bunu yaparken herhangi bir kasınızı germemeye dikkat edin. İrade gücü olarak elinizde ne varsa bu işe verin.

Kendinizi dışarı çıkarmak için zihinsel ellerinizi kullanırken nefes farkındalığını bırakabilirsiniz. Zihinsel ellerle kurdeleye tırmanmak zihninizi

tamamen kaplayacak ve diğer bir zihinsel egzersizi lüzumsuz kılacaktır.Bu, sahip olduğunuz her gram enerjiyi karmaşık bir imgeleme egzersizinde harcamak yerine tek bir aktivitede, projeksiyonda toplayacaktır.

Kurdeleye tırmanırken fiziksel bedeninizden serbest kalıyor olduğunuzu hayal edin. Her yeni el atışta biraz daha yükseldiğinizi hayal edin. Serbestçe süzöldüğünüzü hissedin. Astral vücuda basınç verildikçe mide çukurunuzda hafif bir baş döndürücü his hissedeceksiniz.

2. Başarılı görünen bir projeksiyondan sonra felç

Her şey iyi gidiyor gibi görünürken, tüm hisleri, ağırlığı, kalp çakrasının gümbürdemesi hissettikten sonra bu olur. Ama hiçbir şey olmaz. Orada, kımıldayamaz halde, hafif hissederek ve uçar gibi bir hisle yatarsınız. Bu uyanma felcinin bir başka türüdür.

Başınıza gelen şudur, projeksiyon refleksini çalıştırdınız, eterik vücut genişledi ama sadece kısmi olarak astral bedeni serbest bıraktı. Bu, uyanma felcine çok benze.

Böyle bir şey olduğunda bundan kurtulmanın yolu, zihinsel ellerinizle kurdeleye tırmanışınıza daha fazla güç yüklemek, tüm iradenizi bunu yapmakta kullanmaktır. Bu, astral bedene projeksiyonu bitirmenizi sağlayacak yeterli baskıyı verecektir. Eğer bu işe yaramazsa kuvvetli bir olasılıkla, zaten projeksiyon yapmış ve fiziksel veya eterik bedeninizde merkezlenmiş olabilirsiniz.

Eğer durumun bu olduğunu düşünüyorsanız ve bunu kırıp geçemiyorsanız kullanın. Yapabildiğiniz kadar inceleyin, deney yapan, hissedin, göz kapaklarınızın ardından görün, arkanıza bakmayı deneyin. Deneyebileceğiniz bir başka şey ise bunu lüsid rüyaya çevirmektir. Bir fanteziye veya gitmek istediğiniz bir yere odaklanmaya çalışın. Bunu zihninizde yaratın böylece kendinizi buna ayarlamış olursunuz.

Uyanma felcinin yukardaki koşuluna ilişkin yeterli şey bilinmemektedir. Onun hakkında veya onunla birşeyler yapmayı keşfederseniz lütfen bana e-mail atın. Başkalarına yardımcı olabilmek için bu bulguları gelecek bir yazıya katacağım.

3. Korku

Pek çok kişi bana projeksiyon esnasındaki korku hislerini yazdı. Bu, bazı insanlar için aşması gereken doğal bir bariyerdir.Bazıları onu "Eşikte yaşayan" diye adlandırır. Bu sizin kendi iç korkularınızın bir tezahürüdür. Çocuğun sebepsiz yere karanlıktan korkması, bilinmeyen korkusu gibi.

Birçok kişi, projeksiyon yapmalarına engel olan şeytani bir şeylerin veya

kötü bir ruhun onları beklediğini hisseder. Bu cesaretle karşılanmalıdır! Bunu özgürce projeksiyon yapmadan önce geçilmesi gereken bir test gibi, bir sınav gibi görün. Bir kere projeksiyon yaptığınızda ve onunla yüzleştüğünüzde bunun ufalanıp yok olan boş bir tehdit olduğunu fark edeceksiniz.

Hayatım boyunca, astral formumla yüzlerce kez projeksiyon yaptım ve hiç saldırıya uğramadım. Kendime ilk kez bilinçli olarak projeksiyon yapmayı öğretirken benimde çok güçlü korkularım vardı.

Bir de düşünülmesi gereken şu vardır. Astral formdayken siz yaralanmazsınız ve vücudunuzun projeksiyon esnasında sizi koruyan mükemmel sistemleri vardır. Genişlemiş eterik iradeniz, en ufak bir tacizde veya dostça olmayan dokunuşta anında tepki gösterecektir. Ne kadar uzakta olursanız olun sizi bir saniyede geri çekecektir.

Korkuyu yenme yolları:

- Gündüz projeksiyon yapmak
- Evdeki birçok ışığı yanık bırakmak
- Bir arkadaşla projeksiyon yapmak (Birleşik projeksiyon)
- Projeksiyon için inandığınız tanrıya dua etmek

4. Projeksiyonu hatırlamak

Eğer projeksiyonunuz uygun bir şekilde olmuş görünüyorsa ama sadece yatakta yattığınızı ve sonrada uykuya daldığınızı hatırlıyorsanız, problem astral deneyimi hatırlamak olabilir.

İşte hatırlamamaya karşı yapacağınız şey. Uyanır uyanmaz kalkın ve o anıları geri çekin. Oturun ve yoğun düşünün. Her sabah birkaç sakın dakikanızı ayırın ve bunu yapın. Bu projeksiyonlarınızı ve rüyalarınızı hatırlamada sizi eğitecektir.

Bu sakın zaman sırasınca, bir şeylere rastlayıncaya kadar aklınızdan anahtar cümleler geçirin. Şunun gibi şeyler söyleyin: Yürüyordum..... Falancayla konuşuyordum..... Filan yere gidiyordum..... Şuranın tepesindeydim..... Şu yerin üzerinde uçuyordum..... Şuranın içindeydim..... Bunlar sizi üzerine kilitlenebileceğiniz bir anı parçasına rastlamanızı sağlayabilecek cümle örnekleridir. Kendiniz için daha fazla cümleler bulun.

Zihninizde hatırlanacak bir şeyler varmış gibi hissetmeyebilirsiniz. ama sıkıca deneyin ve bunun için ciddi bir güç sarf edin. Onlar oradalar sadece ulaşıp yerlerini tespit etmeniz gerekiyor. Bir kere bir anı parçasına kitlendiğinizde çok daha fazlası tespit edilebilir. Bu şekilde ne kadar çok şey hatırlayabildiğinize şaşacaksınız.

Bu anıları hatırladığınız anda yazmak çok önemlidir. Çok canlı ve unutulmaz gibi görünebilirler ama eğer onları kaydetmezseniz birkaç dakika içinde kaybolacaklardır. Birkaç anahtar kelime yeterlidir.

Hatırlamaya yardımcı olacak bir başka yardım ise projeksiyon öncesi veya yatağa gitmeden evvel kendinize post hipnotik önermeler vermektir. Bu bir onaylama şeklinde olabilir. Şu gibi şeyler söyleyin " Bu gece yaptığım her şeyi hatırlayacağım" İyice fenalık gelene kadar bunu tekrar edin.

Son olarak, Her projeksiyon için bir görevinizin olması yardımcı olur. Özellikle yapmak istediğiniz bir şey. Bunu onaylamayla birleştirin ve kendinizi bunu yapmaya programlayın. Örneğin şöyle deyin: Plaja gideceğim ve hatırlayacağım ki..... Plaja gideceğim ve hatırlayacağım ki.....

Son olarak, ilk birkaç projeksiyonunuzu çok kısa tutmayı hatırlayın. Bu kesin bir zorunluluktur. Hatırlayabildiğiniz 30 saniyelik bir projeksiyon, her gece yapıp da unuttuğunuz projeksiyonlardan çok daha önemlidir.

Bu bölüm, ilk yayınlandığı zamandan bu yana alınan soru ve yorumlar düşünülerek tamamen yeniden yazılmış ve güncellenmiştir. Projeksiyon yapan bir kişi ve bir mistik olarak deneyimlerimi kullanarak insanların projeksiyonla ilgili bazı temel problemlerini çözümlenmeye çalıştım. İnternetin ilham verdiği tüm yapıcı geri bildirim ve deneyim sayesinde bu interaktif bir çalışma oldu.

Astral boyutun ve projeksiyon sürecinin çok karmaşık bazı belirli görünüşleri vardır. Bunlardan pek çoğu yanlış anlaşılmiştir ve yeri geldiğinde çok kafa karıştırıcı olabilir. Bu makale serisi konuya küçük bir ışık tutmayı amaçlamaktadır ve işallah konunun ne olduğunu açıklar. Bu araştırmadaki teoriler ve çıkarımlar çoğunlukla benim kendi projeksiyon denemelerimden alınmıştır. Bu araştırmanın amacı daha üstün bir anlayış ve projeksiyon için yeni, daha basit ve daha etkin teknikler geliştirmektir. Burada ele alınan teoriler ve teknikler sürekli olarak gelişim aşamasındadır ve yeni keşifler ve kavrayışlar açığa çıktıkça değiştirilmeye ve düzenlenmeye tabiidir.

Astral boyut nedir?

Astral, fiziksele en yakın boyuttur. Tüm düşünceleri yakalayan ve tutan kocaman zihinsel bir ağ gibi dünyayı kaplar ve ona nüfuz eder. İçeriği, dünya zihninin kollektif bilinci tarafından yaratılmıştır. Dünyadaki tüm yaşayan varlıkların bütün düşüncelerini, hafızalarını, fantezilerini ve rüyalarını içerir. Onun içinde duygudaş etkileşim, veya benzer benzeri çeker yasası, bu zihinsel malzeme okyanusunu böler ve onu havuzlara ve seviyelere ayırır. Bu düşünce havuzları genellikle astral düzlemler, astral dünyalar, astral alt-dünyalar ve astral alemler olarak adlandırılır.

Astral boyut astral malzemedan oluşmuştur ve uygun bir şekilde zihinsel malzeme olarak tarif edilir. Zihinsel malzeme düşünceye karşı çok duyarlıdır ve her türlü şekle ve forma dökülebilir. Bu yaratımlar o kadar mükemmellerdir ki gerçekten ayırt edilemez.

Zihinsel malzemeyi açıklamanın en iyi yolu astral maddeyi ışığa tutulmamış, yüksek hızlı fotoğraf filmiyle mukayese etmektir. Bu film ışığa tutulup fotoğraf makinasının lensi tarafından odaklanıldığında filmin ışığa verdiği kimyasal tepkime sayesinde gerçeğin mükemmel bir görüntüsü anında filmin içine işleyecektir. Astral madde düşünceye maruz bırakılıp zihninin lensi tarafından odaklanıldığında, astral malzemenin düşünceye verdiği tepkime sayesinde gerçeğin mükemmel bir görünümü anında astral malzemedan oluşacaktır. Astral boyuttaki herhangi bir yaratımın karmaşığı ve dayanıklılığı büyük ölçüde onu yaratan zihnin gücüne bağlıdır.

Rüyalar

Bilinçaltı zihin rüyaları şu şekilde yaratır: Bilinçaltı zihin uyku esnasında astral boyuta kendini ayarlayarak istediği herhangi bir senaryoyu yaratabilir. Bu, bilinçaltı zihninin problem çözme ve bilinçli zihinle iletişim kurma yöntemidir. Bir seri karmaşık düşünce formu senaryoları yaratır ve onları astral boyutun zihinsel malzemesine projekte eder ve orada onlar katı bir hale gelir. Bilinçaltı zihin sonra rüya halinde, bu yaratılmış senaryoları yaşar ve deneyimler. Bu, bir yönüyle sinema perdesine (astral boyut) projeksiyon yapan bir film makinasına (bilinçaltı zihin) benzer.

Düşünce formları

Gerçek dünyadaki herhangi bir yeni obje bir süre geçtikten sonra astral boyuta sindirilir. Onun düşünce formu temsili, ilk olarak fiziksel boyuta yakın olan astralin alt bölümlerinde gelişmeye başlar ve zaman geçtikçe daha fazla kalıcı hale gelir. Tüm düşünce formlarında olduğu gibi, ona ne kadar dikkat edilirse o kadar hızlı gelişir.

Astral boyutun daha üstlerinde, fiziksel plandan uzaklarda, fiziksel dünyadan gelen az sayıda düşünce formu, (bizim bildiğimiz anlamda) bulunur. Fiziksel şeylerin, yüksek astralde belli bir şekil alıp belirmeden önce onun içinde çok uzun süre kalmaları gerekir.

Hiç karanlıkta yabancı bir evin içinde gezinmeyi denediniz mi? Her şeye çarpar durursunuz. Ama etrafınıza aşına oldukça çevrenizin zihinsel bir resmi zihninizde belirir ve etrafta yolunuzu daha iyi bulursunuz. Bu evde ne kadar çok vakit geçirirseniz bu zihinsel resim de o kadar güçlü olacaktır. Bu, diğer boyutlarda nesnelere düşünce formları olarak asimile edilmesi ve büyümesine benzer.

Astralde düşünce formlarının oluşması aynı zamanda geri yönde de işler. Eğer fiziksel bir obje uzun zamandan beri ortalıktaysa, astralde daha uzun süre dayanan bir düşünce formu etkisi yaratacaktır. Objeye yok edildikten veya yeri değiştirildikten sonra onun düşünce formu kalır. Örneğin astraldeyken evinizde sizin olmayan, sizin eşyalarınızın arasına karışmış duran mobilyalar bulabilirsiniz. Bu durum, bir önceki oturanlara ait, orjinalleri seneler evvel taşınmış eski eşyaların düşünce formları tarafından oluşmuştur.

Eski düşünce formları, yeri değiştirilen fiziksel karşıtlarını takip etmezler. Yenileri astralde belirmeye başlarken eski olanlar yavaş yavaş çözülmeye başlar. Bir nesne bir yerde ne kadar uzun süre kalırsa orada bulunan düşünce formu da o kadar güçlü olur. Bu durum aynı zamanda binalara, yapılara ve jeolojik özelliklere de uygulanabilir. Bir parka projeksiyon yaparsınız ve orada kesinlikle orada olmadığını bildiğiniz bir ev, köprü, dere, tepe vs... bulursunuz. Bunlar geçmiş zamanlarda var olmuş olabilirler. Astralde ne kadar yukarı giderseniz, düşünce formları veya içinde bulunuyor gibi göründüğünüz jeolojik devir o kadar eski olur.

Bir düşünce formunun büyüme oranı büyük çapta ona gösterilen dikkat miktarına dayanır. Örneğin, milyonlar tarafından sevilmiş, seyredilmiş ve yoğun bir şekilde düşünülmüş ünlü bir tablo, birinin yatak odasında asılı olan ve birkaç kişi tarafından görülen sıradan bir tabloya nazaran çok daha kuvvetli bir düşünce formuna sahiptir. Astralde rasladığınız düşünce formu sayısı aynı zamanda fiziksel plana ne kadar yakın olduğunuzla alakalıdır. Gerçek zamanlı bir projeksiyonda veya BDD'de olduğu gibi, eğer çok yakınsanız pek az düşünce formu bulunur. Gerçek zamanlı bir BDD'de tam olarak astral boyutta değilsinizdir ama astral ve fiziksel boyutlar arasındaki bir tampon bölgede astral form olarak bulunursunuz.

Astral Görüş

Fiziksel bedende 220 derecelik görüş açısına sahibiz. Örneğin, sadece önümüzü, arkamızı değil, ve aynı anda yukarı ve aşağıyı görürüz. Astral bedendeyken 360 dereceden daha FAZLA görüş vardır ve aynı anda tüm yönleri görebiliriz. Bu, küresel görüştür. Projeksiyon esnasında, alışkanlık bizi sadece ön görüntü olarak hissettiğimiz tek bir yönde dikkatimizi toplamamıza neden olur. Arka görüntü, yukarı, aşağı, sol, sağ hepsi oradadır ve aynı anda görülebilir ama bunların hepsi bir anda beyin tarafından özümsemez. Bu beynin bir yaşam boyu sürmüş olan ön görüntü alışkanlığına ters düşer. Küresel görüntü; tüm yönleri, yukarı, aşağı, sağ, solu, önü ,arkayı aynı anda görebilen çok taraflı kocaman bir göz olmak gibidir.

Astral bedende herhangi bir fiziksel organınız yoktur. Mesela gözler. Siz uzayda süzülen, fiziksel olmayan bir bilinç noktasısınız. Aynı zamanda yer çekimi ve diğer fizik yasalarından da etkilenmezsiniz. Bu haldeyken yukarı veya aşağı, geri veya ileri, sağ yada sol yoktur. Projeksiyon esnasında bizi bu perspektife mecbur eden yaşam boyu süren süren alışkanlığımızdır.

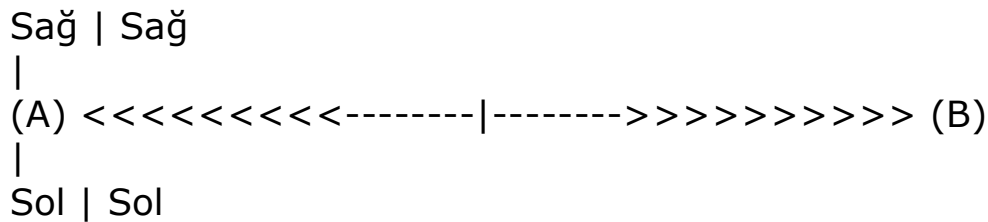
Eğer astralde etkin bir şekilde iş görmek istiyorsanız küresel görüntüyü anlamak önemlidir. Bu özellikle fiziksel boyuta yakın olduğunuz zamanlarda böyledir. Küresel görüntü çoğunlukla size bir ayna görüntüsü boyutunda veya gerçekliğin tersten bir kopyasında olduğunuzu zannetmenize yol açacaktır. Bu demektir ki, örneğin eviniz ters yüz edilmiş gibi görünecektir. Bu durum,

projeksiyon esnasında orijinal doğal bakış açınızı kaybettiğinizde sizin tarafınızdan kaynaklanmaktadır.

Projeksiyon esnasında bir noktada yönünüzü şaşırırsınız ve normalden daha farklı bir bakış açısı edirsiniz. Örneğin düşünmeden dönmüş, tepetaklak veya tersyüz olmuş olabilirsiniz. Bu sizin doğal sol sağ, yukarı aşağı bakış açınızı değiştirecektir. Bu durum bilinçaltı zihninizi bulduğunuz yeri tersine çevirmesi konusunda kandırır böylece bilinçaltı zihniniz düzgünce iş görebilir.

Astralde fiziksel bir bedeniniz olmadığı için eğer geri bakmak isterseniz dönmenize veya hareket etmenize gerek yoktur. Sadece bakış açınızı geriye doğru yönlendirirsiniz. Bu, hareket edilmeden yapıldığında ayna görüntüsü etkisini oluşturur. Bu, bir bakıma arkayı görmek için aynaya bakmaya benzer.

Aşağıdaki diyagram dönmeden bakış açısındaki bu geri dönmeyi göstermektedir. Sol ve sağın değişmediğine dikkat edin:



Eğer bakış açısı (A) dönmeksizin bakış açısı (B) oluyorsa, bu halde sol ve sağ geri dönmemiş oluyor. Bu durum, bilinçaltı zihnin görüntüyü veya sadece belli bir kısmını geri döndürmek suretiyle yaratıcı gücünü görüntüyü düzeltmede kullanmasına sebep olur. Bu daha kolaydır ve bilinçli zihin deneyip de sol ve sağın geri dönüşünü kabul etmişse çok problem çıkarmaz.

Buna yakın bir etki yatar vaziyette kafanızın üzerinden bakarak veya amuda kalkıp nesnelere sol ve sağ yanlarını seçmeye çalışırken yaşanır. Bu, sol sağ hissinde hafif bir karışıklık yaratır. Örneğin geri dönmüş pozisyonunuzdan bilinçli olarak ne tarafın sol ne tarafın sağ olduğunu hesaplamalısınız. Bu hafif kafa karışıklığı, bilinçaltı zihni kabul edilmesi daha kolay olan bir şeyler yaratmaya kandırmada gerekli olan tek şeydir.

Beyniniz bu geri dönüşümü özümsemeye kadir değildir dolayısıyla kendisi o anda sol ve sağın neresi olduğunu hissediyorsa size ona göre yeni bir perspektif verecektir. bir kere bu tuhaflığı fark

ettiğinizde artık onu geri çevirmek için çok geçtir. Beyin sol ve sağın bilinçli bir değişimini kabul edemez.

Eğer küresel görüntüyü tam anlamıyla anladıysanız ve projeksiyon esnasında bir anda kendinizi geri dönmüş bulursanız bu artık bir problem teşkil etmeyecektir. Garip bir ayna görüntüsü boyutunda vakit kaybettiğinizi düşünmektense bunu hesaba katıp normal bir biçimde fonksiyonda bulunursunuz. Örneğin astralde bir şeyler yapma planlarınız varsa hala yapabilirsiniz. Yapmanız gereken tek şey etrafınızdaki bina veya yapılardan sol sağ koordinatlarını almak ve kendi sol sağ hissinizi tamamıyla göz ardı etmektir.

Astral boyutta gördüğünüz her şey doğrudan zihin tarafından algılanır. Bir projeksiyon esnasında bilinçaltı zihnin gerçekliğin bilinçli algılanmasının bir kısmını veya tamamını geri döndürmesi veya bozması olağan bir meseledir.

Not: Bakış açısının geri dönmesi bir gerçek zamanlı projeksiyonda pekçok kez olabilir.

Yaratıcı İmgeleme Gücü

Bilinçaltı zihin, bilinç üstüne oranla ÇOK muazzam bir imgeleme gücüne sahiptir. Bu bir çocuğun hesap makinesini süper bir bilgisayarla karşılaştırmaya benzer. Astral boyutta, bilinçli zihnin farkında olduğu herhangi bir bilinçli projeksiyon veya lüsid rüyada bu fark büyük bir kafa karışıklığı yaratabilir. Her projeksiyonda bilinçaltı yüzeyin altında kaynamaktadır. Bütün o yaratıcı güç dışarı çıkmak, yaratmak için yanıp tutuşmaktadır ve eline fırsat geçtiğinde bunu yapacaktır. Yaratıcı güçteki bu değişim, bir yaşam boyu alışkanlığımız olmuş normal ön görüntüyle birleştiğinde " Alis harikalar diyarında" etkisini yaratır. Açıklayayım:....

Şunları birbirine katın:

1. Bilinçaltının muazzam yaratıcı gücü
2. Bilinçli zihnin zayıf yaratıcı güçleri
3. Astral maddenin düşünceye karşı duyarlılığı
4. Küresel görüntü
5. Sol, sağ hissinin tersine dönmesi

Ve tam kafakarışıklığı yaratan listeniz hazır.

Alis harikalar diyarında

Astral bedeninizi projekte edersiniz ve odada etrafınıza bakınırsınız. Herşey normal görünür ama bir anda kapının yanlış duvarda olduğunu fark edersiniz. Etrafa bakınırken doğal sol sağ beyin perspektifini kaybederek kapıyı arka görüntünüzde görürsünüz. Beyin bunu algılayamaz çünkü ön görüntünüz ve mobilyaların, resimlerin, pencerelerin vs.. pozisyonu normaldir. ama arkanızdaki görüntü ters dönmüştür. Bu durum bilinçaltını kapının olması gerektiğini düşündüğü yerde bir kapı oluşturması konusunda kandırır. Bu kapıya baktığınızda gerçek gibi görünür, yanlış yerde olduğunu bildiğiniz halde. Bir kere yaratıldığında geri gönderilemez çünkü bu bilinçli zihin açısından kabul edilmezdir. Yani somut kapılar gözlerinizin önünde yokolup gitme gibi alışkanlıklara sahip değildir.

Kapının olması gerektiği yere döndüğünüzde genelde normal olarak kapınızı bulacaksınız. Şimdi bir tane olması gerekirken iki veya daha fazla kapıya sahipsiniz. Eğer gerçek kapıdan geçerseniz evin geri kalanını olması gerektiği gibi bulacaksınız. Ama eğer yanlış kapıdan geçerseniz zihniniz onun yanlış olduğunu bilecek ve bu kapının kesinlikle evin normal bölümlerinin orada olmadığını bildiğinden dolayı o bölümlere açıldığını kabul etmeyecektir. Dolayısıyla bu kapıyı açarsanız başka bir şey bulacaksınız.. Bu genelde evinizde olmayan bir koridor veya geçittir ve yine evinizde bulunmayan başka ev bölümlerine gitmektedir.

İşte bu andan itibaren eğer bu kapıdan devam ederseniz harikalar diyarındasınızdır. Burada her şey mümkündür ama pek inandırıcı değildir. Yapmış olduğunuz şey, sonuç olarak, sahip olmadığınız ama artık sahibi olduğunuz o kapıdan geçerek kontrolsüz yaratım vasıtasıyla astral boyuta girmektir. Bir kere bilinçaltı bu şekilde yaratmaya başladığında bu geometrik oranda bunu yapmaya devam eder. Bunu bilinçli zihnin içinde bulunduğu tuhaf durumu algılayabilmesi için yapmak zorundadır. Bu yaratıcı fırtınanın içinde bir noktada, bilinçaltı kontrolü tamamen kaybeder ve astral boyutun farklı bölümlerine kendini ayarlamaya başlar. Projeksiyonun bu kısmında tüm gerçeklik görüntüsü kaybolur ve tamamen astral boyuta girilir.

Projeksiyon esnasında "Alis" etkisinin oluşabileceği pek çok yol vardır. Yukarıdaki örnek sadece bir varyasyondur. Pek çok projeksiyon yapan kişi tarafından belirtildiğine göre, projeksiyon esnasında bir anda kontrol kaybedilmektedir. Objeler belirlemekte,

kaybolmakta ve genel olarak her şey biraz tuhaflaşmaya başlamaktadır. Bu durum basitçe, bilinçaltının geniş yaratıcı yeteneğinin tetiklenmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Nesnelere yapmaya ve geri kaybetmeye başlamakta, astralin başka alanlarına kendini ayarlamakta ve genelde projeksiyon yapan zavallı kişi için her şeyi zorlaştırmaktadır.

Bu problemin üstesinden gelmek için: Projeksiyon yaparken ne yapıyor olduğunuza konsantre olun ve zihninizin ayak sürmesine izin vermeyin. Görüntünün geriye dönüşü eğer projeksiyon esnasında ön görüntünüze konsantre olursanız en alt seviyeye inecektir. Bir kerede sadece bir yöne odaklanın. Dönerken odayı görüntünüzle takip edin ve onun bir görüntüden diğerine zapping yapmasına izin vermeyin. Eğer ciddi planlarınız varsa astral dinlenmek için bir yer değildir.

Yine de bilinçaltının geniş yaratıcı gücü kullanılabilir. Nasıl kullanacağı bilindiğinde o çok değerli bir gereçtir. " Bu serinin üçüncü bölümünde "Sanal gerçeklik projeksiyonu" başlığı altında bunu yapmanın anahtarlarını çizeceğim. Böylece kendi kişisel astral aleminizi yaratabileceksiniz.

Eriyen eller

Astral bedeni fiziksel dünyaya yakın bir noktaya projekte ettiğinizde böyle bir bedene sahip olmazsınız. Ama zihin bunun kabul edemez ve kendine eterik maddeden bir düşünce formu yaratır. Eğer bedeninize bakmayı denerseniz, mesela ellerinize, hızla erimeye başladıklarını fark edersiniz. Elleriniz solgun ve tuhaf görünürler, birkaç saniye içinde parmaklarınız alev makinası tutulmuş buz gibi eriyip kaybolmaya başlar. Solgun kütükler gibi kısalırlar ve elinizin geri kalanı ve omzunuzda erimeye başlar. bu erime etkisi sadece özellikle bir vücut parçasını incelediğinizde veya bilinçli olarak bir şey yapmaya çalıştığınızda olur.

Beden parçalarını özellikle bu şekilde incelemek, zayıf yaratıcı güçlere sahip bilinçli zihninizin çok uzun süre karışık şekilleri bir arada tutamamasını kullanır ve bu erime etkisini oluşturan işte budur. Projeksiyon esnasında geçişlerde vücut parçalarını fark ederseniz erime etkisi görünmeyecektir.

Yaratılmış düşünce formu objeleri

Projeksiyon yaparken bilinçli zihninizi obje yaratmada kullanabilirsiniz. Bu düşünce formundaki yaratılmış objelerin sürekliliği sizin yaratıcı imgeleme yeteneğinizin gücüne dayalıdır. Aynı zamanda yaratıma ne kadar zaman ve çaba harcadığınıza da dayanır.

Aynı erime fenomeni, astral boyutta yapılan herhangi bir bilinçli yaratımda da kendini gösterir. Örneğin eğer bir kılıç yaratırsanız, siz onu hayalinizde yaratırken elinizde belirecek, kısa bir süre sonra elinize olduğu gibi eriyecektir. Eğer üzerine konsantre olursanız onu şekli bozulmadan bir arada tutabilirsiniz, ama konsantrasyonunuz dalgalandığı anda yaratımda dalgalanır. Bu gerçek dünyada yaptığınız herhangi bir imgelemeye benzer. Zordur ve görüntüyü zihninizde tutabilmek için konsantre olmalısınız. Konsantrasyon dalgalandığında imgelenen edilmiş görüntü de dalgalanır. Bu durum bilinçaltı ve bilinçli zihnin yaratıcı güçleri arasındaki geniş farkı gösterir.

Uzun süreli bir düşünce formu objesi yaratmak için bilinçaltını onu sizin için yaratması konusunda kandırmalısınız. Serinin ilerlerinde bu konuyu daha derinlemesine ele alacağım.

Projeksiyon nasıl oluşur?

Uyku esnasında enerji bedeni, aynı zamanda eterik beden veya yaşamsal örtü olarak da bilinir, durumu ele alır. Genişler, enerji emmek ve depolamak için açılır. Enerji bedeni, bunu normalde uyku esnasındaki açılmış halinde yapabilir. Bir kere genişlediğinde, çakralar enerji bedene eterik malzeme şeklinde güç akıtmaya başlarlar. Bu şarj olma işlemi esnasında astral beden ayrılır ve rüya yaratıp deneyimleyebileceği astral boyuta kendini ayarlar.

Eğer ayrılma bilinçli olarak yapılır veya olduktan sonra farkına varılırsa onun kontrolünü ele alabilirsiniz. Bu, ondan sonra bir BDD, astral projeksiyon veya lüsid rüya olacaktır.

Bir BDD, astral projeksiyon ve lüsid rüya arasındaki ana farklar şunlardır:

BDD (Beden Dışı Deneyimi)

BDD (Beden Dışı Deneyimi) fiziksel dünyaya yakın bir gerçek zamanlı projeksiyondur. Bu genelde bir yakın ölüm deneyiminin bir parçası olarak belirir. Örneğin: trafik kazası, ameliyat, kalp krizi, doğum vs... gibi ağır travmaların sonucunda kişi bedeninden dışarı çıkar. BDD yapanlar, gerçek dünyada gerçek zamanlı olarak fiziksel bedenlerinin etrafında geçen olaylar, konuşmalar gibi şeylerin farkındadırlar. Pek çok olayda kişi bedenine geri döndükten sonra bu olaylar ve konuşmalar onun tarafından aktarılmıştır.

Gerçek zamanlı BDD'nin iki nedeni vardır:

1. Kişinin bedeni ölüme yaklaşmıştır veya böyle olduğunu düşünmektedir. Bu da yüksek miktarda eterik maddenin ölüm sürecine hazırlanan astral bedene aktarılmasıyla sonuçlanır.
2. Kişi, astral bedene eterik madde aktaran aktif çakralara sahiptir, Aktif çakralara sahip olmak doğal bir yetenek olabilir veya eğitimle geliştirilebilir.

Not: Eğer çakralar tarafından yeterli eterik madde üretiliyorsa bilinçli olarak projeksiyon yapabilir ve gerçek zamanlı BDD yaşayabilirsiniz. Bir BDD esnasında gerçeklik objektif (gerçek) olarak algılanır ve zaman (gerçek zaman) da normaldir.

Teknik olarak, bir BDD'de olduğu üzere fiziksel dünyaya gerçek zamanlı olarak projeksiyon yaptığınızda, orası fiziksel ve astral boyutlar arasında, tampon bölgenin sınır alanı içindedir. Eğer astral beden yeterli eterik malzeme barındırıyorsa, gerçekliğin sadece biraz ötesindeki bir safhada bulunmaktadır. Bu, projeksiyonun gerçek zamanlı ve fiziksel boyuta ondan ayırt edilemeyecek ölçüde yakın olduğu anlamına gelir.

Not: Bunu, gün içinde projeksiyon yapıp kendi yerel bölgemdeki yol çalışmaları, kazalar, olaylar vs... gibi durumları keşedip sonra bulduklarımın doğruluğunu kanıtlayarak pekçok kez kontrol ettim.

Fiziksel dünyaya bilinçli, gerçek zamanlı projeksiyon, BDD yaparken arada kuvvetli doğal bariyerler vardır. Üretilip astral bedene aktarılan eterik maddenin miktarı bunlardan biridir. Çakra gelişimi ve kontrolü seviyesine bağlı olarak gerçek zamanlı projeksiyonun süresini sınırlar.

Astral Projeksiyon

Burası, astral bedenin her şeyin gerçek dünyadan son derece farklı olduğu bir yer olan astral boyuta projekte edildiği yerdir. Zaman dönüşüme uğramış ve genişlemiştir. Örneğin astralde geçirilen bir saat, astralin hangi seviyesinde bulunduğunuza bağlı olarak fiziksel boyutta birkaç dakika gibi hissedilebilir. Gerçeklik akıcı ve değişkendir.

Lusid Rüya

Burası, bir kişinin rüya esnasında rüya gördüğünün tamamen bilincinde olduğu yerdir. Bu kişi ya olayların akışı üzerinde kontrol sahibi olacaktır veya deneyimi bir astral projeksiyona dönüştürecektir. Lusid rüya BDD'den ziyade astral projeksiyona daha çok benzer. Zaman ve gerçeklik değişime uğramıştır.

Astral projeksiyon mu Lusid rüya mı?

Pek çok astral projeksiyon yapan kişi bedenlerinden bilinçli çıkış yapamadan bilinçlerini kaybetmekte ve astral boyuttaki farkındalığa dönmektedirler. Fiziksel bedenden tam çıkış olduktan sonra farkındalığı sağlarsınız ve genelde zaten astral boyuttasınızdır. Eğer vücudunuzdan bilinçli çıkış anını kaçırdıysanız teknik olarak bir lusid rüya görüyorsunuzdur, astral projeksiyon değil çünkü farkındalık ayrıldıktan sonra sağlanmıştır.

Bu üç projeksiyon tipinin üçü de birbiriyle yakından alakalıdır. Yani astral beden fiziksel olandan ayrılmasını ve fiziksel beden olmaksızın ayrı bir gerçekliği deneyimlemesini içerirler.

Başlangıç

Fiziksel beden uykuya daldıktan sonra astral beden daima fiziksel dünyaya projekte olur. Bir kere enerji beden genişlediğinde astral beden serbestçe süzülür ve fiziksel beden üzerinde, genişlemiş enerji bedeninin etki alanı içinde asılı kalır. Bu alan içinde, kordonu aktivitesi alanı olarak bilinir,

astral beden eterik madde alanı içinde olduğundan dolayı fiziksel dünyaya yakın durur.

Bilinçli bir astral projeksiyon esnasında sanki doğrudan astral plana (aleme) projeksiyon yapıyormuşsunuz gibi görünebilir. Ama fiziksel plana yakın bir astral beden olarak varlık gösterdiğinizde, başlangıçta her zaman bir ara safha vardır. Bu, projeksiyonun gerçek zamanlı bölümü eğer projeksiyon anında bilincinizi kaybederseniz kaçırılabilir. Kordon aktivitesi alanı dahilinde olan bedenin etrafındaki alan eterik maddeyle doludur ve bu alan içinde astral beden fiziksel plana yakın olarak gerçek zamanda tutulur.

Eterik Madde

Eterik madde, sadece yaşıyor olmak suretiyle tüm canlı varlıklar tarafından üretilen yaşam gücüdür. Fiziksel madde ve astral madde arasında arasında, yarı fiziksel yarı astral bir malzemedir. Bu eterik madde asli bir ağırlığa sahiptir. Madde ve eneri arasında bulunan çok rafine bir maddedir ve kuzeni, ektoplazmaya benzer.

Bu fenomen üzerine bilimsel çalışmalar yapılmıştır. Hastanelerde ölmek üzere olan hastaların yatakları, ölüm öncesi hassas tartıların üzerine yerleştirilmiş ve bu hastalar EEG ve ECG izleyicilerine bağlanmıştır. Tüm vakalarda, tam ölüm anında, bir ons'un yaklaşık çeyreği kadar bir ağırlığı kaybolduğu gözlenmiştir. Bunun nedeni, fiziksel ölüm anında çok miktardaki eterik maddenin astral vücuda nakledilmesidir. Bu durum, beden ölüyor olduğunu zannettiği yakın ölüm deneyimleri esnasında oluşan eterik maddenin aniden astral bedene nakledilmesi olayına benzer. Bu ani, yoğun eterik madde transferi ölüm sürecinin başlangıcıdır.

Ektoplasma

Ektoplasma üzerinde buna benzer bir şekilde çalışılmıştır. Materyalizasyon medyumları hassas tartıların üzerine çıkarılmış ve bir başka bir hassas tartının üzerinde ektoplazma oluşturmaları kendilerinden istenmiştir. Bu medyumların, tartılan ektoplasmanın ağırlık kazanması oranında hafifledikleri gözlenmiştir. Medyum ektoplazmayı yeniden absorbe ettiğinde ise ağırlık nakli tersine dönmüştür. Ektoplasma çakralar tarafından üretilir. Medyumun vücudunun fiziksel kütlelerinin bir kısmı bir başka maddeye, ektoplazmaya dönüşür.

Planlar Arası Tezahür

Herhangi bir fiziksel olmayan veya ölmüş varlık, astral bedende dahil olmak üzere, fiziksel plana (alem) yakın olarak gerçek zamanlı fonksiyon gösterebilmesi için eterik maddeye sahip olmalıdır. Eterik madde olmaksızın fiziksel olmayan varlıklar kendi ait oldukları plana doğru

kaybolurlar. Eterik madde sadece fiziksel dünyanın canlı sakinleri tarafından üretilebilir.

Enerji Akışı

Ünlü "gümüş kordon" [not: astral bedeni fizik bedene bağlayan "göbek bağı"] sadece iki bedeni birbirine bağlamaktan daha fazla işe yarar. O gerçek bir göbek bağıdır, fiziksel ve seyyal bedenler arasında veri ve enerji gönderir. Bazı projeksiyon yapanlar tarafından görülür bazıları tarafından ise görülmez. Bazen göbekten bazen de alından çıktığı görülür. Kordonun çıkıyor görüldüğü yer çakra aktivitesine göre değişebilir. Hangi çakra daha güçlü ve aktifse, o seyyal bedenlere enerji akışını kontrol ediyor olabilir. Aynı zamanda projeksiyon yapanın inanç sistemi ve bilinçaltının yaratıcı gücü de düşünülmesi gerekmektedir. Kordon genelde siz onun nerede olduğuna inanıyorsanız orada olacaktır, bilinçaltının keyfine göre.

Bir kere astral beden, astral plana girdiğinde bu planla kuvvetli bir şekilde etkileşime geçebilmek için çakralardan gelen iyi bir astral enerji tedariğine sahip olmalıdır. Net astral hafıza büyük ölçüde varolan enerji miktarına dayanmaktadır. Astral plan astral bedenin doğal ortamı olduğundan dolayı, o enerji eksikliği sebebiyle eriyip bitmez. Aynı şekilde bir insanın birkaç gün boyunca birşey yiyip içmediğinde bir başka plana doğru çözülmeyeceği gibi. Sadece yorgun ve bitkin kalır ve fiziksel dünyayla yeterince kuvvetli etkileşime giremez.

Sonuç olarak durum şundan ibarettir: Astral zihin güçlü ve canlı anılara sahip olabilmek için yeterli enerjiye sahip olmalıdır. Bu astral anılar fiziksel beyinde hacimli bir kıvrım oluşturacak kadar kuvvetli olmalıdır, böylece fiziksel zihin uyandığında onları hatırlayabilir.

Örneğin, birkaç gündür uyumadınız ve yorgun ve bitkinsiniz. Gerçekle olan etkileşiminiz zayıf ve belirsiz olacaktır. Bu yorgun haldeyken bir film seyrettiğinizde ondan geriye pek az anı hatırlarsınız. Daha sonra ondan sadece bölümler hatırlayabilirsiniz ve onun hakkındaki anılarınız belirsiz bir bulanıklık olur. Yalnız, eğer iyi dinlenmiş, canlı ve enerji dolu bir halde film izlerseniz, bu sefer durum farklı olur. Film hakkında herşeyi alırsınız ve keyfini çıkarırsınız. Anılarınız kristal berraklığındadır.

Bu durum düşük güç seviyesindeki bir astral seyahatten sonra olanlara benzer. Astral bedenin güç eksikliği vardır böylece seyahat hakkında yeterli berraklıkta izlenimlere sahip değildir. Böylece fiziksel bedene döndüğünde kendi anılarının baskın olmasını sağlayamaz. Önceden belirttiğim gibi eğer bir kıvrım fiziksel beyine nüfuz ettirilecekse ve deneyim hatırlanacaksa canlı ve net anılar gereklidir.

Çakraların Kullanımları

Çakraları tamamen geliştirme ve onları kontrol etmeyi öğrenmek, doğal yeteneğe bağlı olarak seneler sürebilir. Yalnız, bu durum, gelişiminizin başlarındayken onları en temel şekillerde kullanmanıza ve BDD ve lüsid rüyalarınızı arttırmanıza engel olmaz. Enerji arttırmak ve çakraları canlandırmak gayet basit bir iştir. Arttırılmış enerji, projeksiyon öncesi ve süresince otomatik olarak astral bedene akacaktır.

Enerji arttırmayı ve çakralardan geçen güç akışını kontrol etmeyi öğrendikçe , rüyalarınızın doğası, lüsid rüyalarınız ve BDD'leriniz değişecektir. Canlı ve unutulmaz deneyimlere dönüşeceklerdir. Bu, bir nevi size eğlenebileceğiniz, öğrenebileceğiniz ve onlardan destek alıp gelişebileceğiniz zengin deneyimlerle dolu ikinci bir yaşam verecektir.

Yüksek Seviyeler ve Sınır Bölgeleri

Genel olarak kabul görmüş yedi varoluş seviyesinin en düşükten en yükseğe kadar, olanlar şunlardır: Fiziksel, Astral, Mental, Budik, Atmik, Anupadaka ve Adi. Bu yüksek planlar yapısal olarak astral plana benzer ama çok daha üst seviyeli bir bilinç seviyesindedir ve astraldan tamamıyla ayrıdır. Farklı seviyelerin aralarında bazen alt planlar olarak da adlandırılan ara bölgeler veya sınır bölgeleri bulunmaktadır.

Değişik planlar ve onların sınır bölgeleriyle ilgili uygun bir analogi dünyanın atmosferidir. Eğer dünya atmosferindeki hava astral plansa, stratosfer sınır bölgesi ve uzayın vakumu da zihinsel plan olacaktır. Dünya atmosferinde normal bir uçakla/astral bedenle uçabilirsiniz. Staratosfere gidebilmek için kuvvetli bir jet uçağına ihtiyaç duyarsınız ve uzayda yolculuk yapmak içinde bir uzay gemisine/zihinsel bedene ihtiyaç duyarsınız. Bu, değişik varlık seviyelerine seyahat etmek için neden farklı seyyal bedenlere ihtiyaç duyulduğunu açıklar.

Yüksek Seviye Projeksiyonu

Çakralar üzerinde yeterli kontrol sağlandığında, bu yüksek seviyelere uygun enerji üretilebilir. Belli bir tip enerjinin üretimi bilinci o seviyeye yükseltecek ve ona denk gelen seyyal bedene enerji verecektir. Bu genelde bilinç arttırma meditasyonu veya çakralar üstünde ileri seviyede bir çalışmayla yapılır. bilinç bundan sonra o farkındalık seviyesini deneyimleyebilir. Eğer yeterli enerji varsa ve şartlar müsaitse meditatör, o sözkonusu seyyal bedeni doğrudan kendi doğal boyutuna projekte edebilir.

Uygulayıcının beceri ve doğal yeteneğine bağlı olarak, eğer yüksek bir bedene enerji verilir ve projekte edilirse, genelde, düşük seviyedekilere de aynısı olur. Astral beden içinde tüm diğer seyyal bedenleri barındırır ve bir projeksiyon esnasında mental bedeni mental plana projekte eder ve bu

şekilde diğer bedenleri de. Bu durum bazen bir projeksiyon esnasında birden fazla anıya sebebiyet verir. Genel kural şudur: hangi seyyal beden daha fazla enerji miktarına sahipse, o en güçlü anılara sahip olacaktır. Atıl haldeki bu anılar, fiziksel beden uyanık hale geldiğinde fiziksel zihin tarafından tutulacak olanlardır.

Astral plandan daha yukarıdaki seviyelere bilinçli olarak projeksiyon yapmak yüksek seviyede yetenek gerektirir. Hem bilinç arttırmada hem de çakra kontrolünde etkin olmalısınız, yine de bu durum ulaşılabilir. Ben, şimdiye kadar , Astral, mental, budik ve atmik varlık seviyelerine projeksiyon yaptım. Genellikle bir insanın astral, mental, ve budik seviyelere projeksiyon yapabileceği ve yüksek Adi ve Anupadaka seviyelerine giremeyeceğine inanılır.

Bu planlar adlandırılmış ve tanımlanmıştır, demek ki birileri oraya gitmiş olmadır yoksa onları bilmiyor olurduk. Eğer zihnin gerçek doğasını açığa çıkarırsanız anlarsınız ki sınırlar yoktur. Bir zamanlar ses duvarının asla aşılamayacağı söyleniyordu.

Not: Bu planlarda üzerinde şu tür yazıların olduğu levhalar bulunmamaktadır " Astral plana hoşgeldiniz, ta..... taa!" veya "Zihinsel plan, aman zihne dikkat!". Bu yüzden yüksek seviyeleri tanımlarken bu kabul edilmiş adları kullanıyorum.

Astral Plan

Burası Alis harikalar diyarındaki gibi baş döndürücü bir dünyadır. Herşey objektif (gerçek) görünür ana değişebilir ve akışkandır. Orada herşey bulunabilir, tabanda, seksüel enerjiyle dolu kaba düzeylerden; çok güzel, spiritüel uyumla dolu sakin yerlere kadar. Burada zamanın biçimi bozulmuş ve genişlemiştir. Astraldeki bir saat burada, fiziksel dünyada sadece birkaç dakika gibi görünebilir. Fiziksel dünyayla karşılaştırıldığından çok daha yüksek bir frekanstadır. Her ne kadar oradayken bunu fark etmeseniz de bu durum, bir video kasetini normal hızından 20 kat daha hızlı göstermeye benzer.

Astral rüya havuzları arasında gezinmek pek çok projeksiyon yapan kişi için genelde bir deneme yanılma olayıdır. Belirlenmiş realitelere planlanmış yolculuklar yapmak çok deneyim gerektirir.

Bu planda sonsuz sayıda realite, düzlem, krallık ve rüya havuzu bulunmaktadır. Daha önceden belirttiğim gibi, bunlar doğal olarak ayrılır ve onlarla ilişkili düşünce havuzlarına yerleşirler. Uykuda veya lüsid rüyada, bilinçaltı genelde sizin için özel bir tane yaratır, yani sizin kişisel rüya tiyatrosunu. Rüyada farkındalığı sağladığınız zaman onun üzerinde kontrol sahibi olursunuz. Bu kontrol güçlü bilinçaltından alınmıştır. Onun güçlü kontrol etkisi olmadan, sizin rasgele yaratılmış krallığınız

değişecektir. Astralin diğer duygudaş bölümlerine kendinizi ayarlamaya başlayacak ve içinde bulunduğunuz realite farklı bakış açılarından gelen diğer realitelerle karışacaktır.

Astral plana yapılan bilinçli bir projeksiyonda, onun herhangi bir bölümüne kendinizi ayarlayabilir ve değişik realitelere, diğer rüya havuzlarına ve bunlardan pek çoklarının karışımına seyahat edebilirsiniz. Bunu yapmanın bazı yolları vardır ve bunların hepsi bir şekilde bilinçaltı zihni yolundan çıkarıp, sizi değişik bir astral realiteye taşıması konusunda kandırmakla ilgilidir. Bazı projeksiyon yapan kişiler ellerine bakar ve eriyişlerini seyrederek. Diğerleri kendi etrafında dönerek sağ solun ters dönmesine sebep olurlar. Tüm bu metodlar zihni yolundan alır ve onu astralin bir başka bölümüne kendini ayarlaması konusunda onu kandırır.

Seviyeler arasında nasıl gezinildiğini anlatmak çok zordur, bunu gerçekten de deneme yanılma yöntemiyle kendiniz öğrenmelisiniz. Bilinçaltını kullanmak ve kontrol etmenin ve onu belirli bir sonuç elde etmek için kandırmanın yöntemini öğrenmelisiniz.

Sanal Gerçeklik Projeksiyonu

İşte basit ve güvenilir bir metod. Kendi kişisel dünyanızı yaratabilmeniz için bunu geliştirdim: Hoş bir sahne posteri lın, parlak ve güneşli bir şey olsun. Ne kadar büyük olursa o kadar iyi olur, ama standart poster boyutu işinizi görecektir. Projeksiyon yapacağınız odanın veya yakındaki bir başka bir odanın duvarına asın. küçük bir spot ışık alın ve onu ana ışık söndürüldüğünde posteri aydınlatacak şekilde yerleştirin. Normal bir yönü değiştirilebilir başucu lambası işinizi görecektir. Işığı posterin altına veya üstüne yerleştirin böylece ışık, onu sanki bir sinema ekranıymış gibi hafif dağınık bir ışıkla aydınlatacaktır.

Kendi yaptığınız dünyaya girmek: Projeksiyon yaptığınızda zihninizi boş tutarak postere doğru ilerleyin. Ne yapıyor olduğunuz hakkında düşünmeyin, sadece ona doğru bakın ve ilerleyin. Bu şekilde yaklaştığınızda bilinçaltı zihninizi aynen posterdeki gibi bir astral dünya yaratma hatasına düşecektir. sadece posterin içine doğru ilerleyin. Bu bir başka dünyaya girmek gibidir. Bu dünyadaki herşey aynen posterdeki gibi olacaktır. Gerçeğinden ayırt edilemeyen normal, üç boyutlu bir dünya gibi görünecektir.

Bu dünyada değişiklik yapmak için: bu dünyada sizinle birlikte bulunmasını istediğiniz nesnelere veya insanların küçük resimlerini kesin ve bu postere yapıştırın. Postere bütün bir resmi kesin yapıştırmayın. Makası alın ve objenin veya kişinin çevresinden kesin. Posterle aynı derecede resimler bulmaya çalışın. Eğer yaşayan veya ölü, birisinin küçük bir resmini yapıştırırsanız, bilinçaltınız onların bir düşünce formu kabuğunu oluşturur

ve onlar sizi orada bekliyor olurlar. Bu ölmüş insanlarla konuşmak için şahane bir yol olabilir.

Ruh iletişimi: (bir teorim var) Bilinçaltı, kişinin düşünce formu kabuğunu oluşturur. Bu kabuk bilinçaltınızın mükemmel, detaylı hafızası tarafından canlandırılır. Ama projeksiyon yapan ve canlandırılan kişi arasında sevgi varsa, bu merhum insanın ruhu bu senaryoya çekilecek ve kendi vücutlarının yaratılmış görüntüsünü canlandırarak projeksiyon yapan şahısla iletişim kurmak için bu fırsatı kullanacaktır.

Akaşik Kayıtlar

Bunlar astral ve mental dünyaların arasındaki sınır bölgelerinde bulunur. Yarı astral yarı mentaldirler ve bir şekilde tüm seviyelere doğru yayılırlar. Kocaman sonsuz bir mental tarih, resim kitabı gibi olmuş olan her bir olayın ve düşüncenin kaydıdır. Akaşik kayıtlar aynı zamanda geçmiş olaylardan, hareketlerden ve düşüncelerden oluşmuş ve onlardan kaynaklanan olasılıkları da barındırırlar. Bu bir çeşit geleceğe bakış gibidir. Akaşik kayıtlardan kendi başınıza bir anlam çıkarabilmek için biraz durugörü yeteneği kesin yardımcı olur.

Eğer akaşik kayıtlara kendinizi ayarlarsanız bu olayları normalde çevrelerindeki muazzam enerji miktarlarıyla görürsünüz. Bu yüzden savaşlar ve doğal afetler görülmesi en kolay olanlardır. Bu olayları çevreleyen enerji kolayca görünebileceklerini sağlayarak diğerlerinden çok daha üstte bulunur. Eğer geleceğe, olasılıkların alanına doğru bakarsanız gerçek olaylarla karışmış kafa karıştırıcı bir sembolizm fırtınasının içine düşersiniz.

Bu gelecek sembolizmi büyük dinlerin inanç sistemleri tarafından oluşturulmuştur. Dünya üzerindeki milyonlarca insan, binlerce sene boyunca bir şekilde kehanete inanmışlardır. Gerek İncil'deki "İfşa kitabı" gerekse Nostradamus'un kehanetleri olsun. Bu antik kehanetler zengin bir sembolizmle süslenmişlerdir. Bu sembolizm insanların gelecek hakkındaki düşünce ve hayallerini etkilemektedir. Bu sembolizm, aynı zamanda, gelecekteki olayların sembolik representasyonları olarak akaşik kayıtlarda tezahür eder. Bu sembolizm büyük bir yardımcıdır, akaşik kayıtlara danışmayı kolaylaştırır.

Akaşik sembolizmi bir indeks gibi kullanabilirsiniz. Örneğin, aşağıda "Savaşın köpekleri"ne yapılan referans kolaylıkla savaş resrepresentasyonu olarak anlaşılabilir. "Oraklı iskelet" ölüm ve yıkımın evrensel bir sembolüdür. Dolayısıyla bu türdeki gelecek olaylarıyla ilgileniyorsanız bu sembolik Savaş indeksine kendinizi ayarlayın, sonra geçmiş ve gelecek savaş kategorileri arasında araştırma yapın. Durugörü yeteneğinden ayrı olarak, tarih, coğrafya, dini sembolizm, şu anki işlerin dünya liderleri ve

devlet başkanları hakkında bilgili olmak, geçmiş ve gelecekteki olayların yerini bulmada çok yardımcı olur

Örneğin, aşağıda vereceğim gelecek vizyonunda: Eğer aşağıda kalabalık derken gönderme yaptığım insanın kim olduğunu biliyor olsaydım ve ülkeyi tanısaydım, gelecekteki olayların çok net bir kehanetinde bulunabilirdim, olay olduktan sonra bilgi sahibi olmak yerine!

Akaşik kayıtlar olarak bilinen bilinç haline girdim. Orada, bir dolu sembolizme boğuldum. Aynı anda dört boyutu birden görebiliyordum. Bilinçli zihnim bunu çok iyi bir şekilde özümseyemedi. Savaşlar, kıtlıklar, salgın hastalıklar, afetler, depremler, patlayan volkanlar, uçak kazaları, cinayetler vs.. korkunç bir şekilde kafa karıştırıcı ve rahatsız ediciydi.

Aşına olduğum bir parça sembolizm gördüm ve kendimi ona ayarlayıp yerini buldum. Savaş köpeklerini tutan oraklı iskelet (bazı peygamberler tarafından tarif edildiği gibi) Bu köpekler kırmızı gözlü ve çenelerinden salyalar akan korkunç yaratıklardı. Yüz yerine şeytan bir kurukafa ve elinde orağı bulunan cüppeli bir şekil tarafından tutuluyorlardı. Ben bakarken bir anda köpekleri salıverdi ve bu şekilde gelecek bir savaşı sembolize etti.

Bu sahneye kendimi ayarladım, her şeyin üzerinde uçuyordum, güneşi hissediyor ve altımdaki şehrin kokusunu alabiliyordum. İki dev Emevi palasının altında, yüksek bir kürsüde duran bir adam gördüm. Binlerce insana karizmatik bir söylev veriyordu. Kılıçlardan bir tanesi haçlıların enli kılıçlarından birine dönüştü. Adam ,Saddam Hüseyindi, sahne ise Bağdattı, bilinmeyen bir askerin heykelinin orada. Körfez savaşı başlamadan altı ay evvel bunu gördüm ve körfez savaşı esnasında televizyondan bilgi alana kadarda Saddam Hüseyinin kim olduğunu ve o sahnenin nerede geçtiğini öğrenemedim.

Akaşik kayıtlara bakmak sınırsız, zihinsel bir fotoğraf albümünün sayfalarını karıştırmaya benzer. Geçmiş, şimdiki zaman ve olası gelecekte gelen muazzam bir görüntü ve ses seliyle bombardıman edilirsiniz. Bu düşünce kayıtlarından birini seçip kendinizi ona ayarlamalı ve içine girmelisiniz. Ondan sonra bu kaydı sanki gerçekten oradaymışınız gibi, olurken seyredebilirsiniz.

Eğer yeteneğiniz varsa Akaşik kayıtlara danışma tek başına yapılabilir ama genelde yüksek bir varoluş seviyesinden gelen ileri düzeydeki bir varlığın yardımıyla yapılır. Bu sanki telepatik rehberli bir tur gibi yapılır. Devasa veri miktarı ve gereksiz malzeme sizin için filtre edilir ve geçmiş olaylar veya gelecekteki olasılıklar kütüphaneciyle!! kurduğunuz telepatik bağ üzerinden size durugörüşel olarak aktarılacaktır.

Bazı insanlar akaşik kayıtlara girdiklerini ve içinde gerçek kitaplar bulunan kütüphane gibi biryer bulduklarını iddia etmekte. Geçmiş, şimdi ve

gelecek bu kitaplarda yazılı halde kayıtlıymış. Hatta bazıları bir kaydı okuduklarını, içine girdiklerini ve kaydı birinci elden yaşadıklarını iddia etmekte.

Tüm bu iddialar akaşik kayıtlarla tutarlıdır. Akaşik kayıtların sunulduğu kütüphaneci refakatiyle olan bu turlar, kullanımı ve kabul edilmesi kolay aşinalık taşıyan şeyler olarak sunulmuşlardır.

Mental Plan

Burası muhteşem bir plandır. Nabız gibi atan ışıkların gökkuşağı kıyılarında salınan yanardöner ses nehirleri. Düşünceler, kaleydeskopik ışık ve ses desenleri gibi oluşurlar. İlham verici, köpüren kristal bir gökyüzü altında düşünce tarlalarının arasından geçersiniz. Eğer bu dünyaya girerseniz onu anlamaya veya mantık yürütmeye çalışmayın yoksa delirebilirsiniz çünkü insan anlayışının ötesindedir. Sadece tümüyle kabul edin, onunla birlikte akın ve keyfini çıkarın.

Bu plan anladığım kadarıyla antik Vikinglerin "Gökkuşağı köprüsü" olarak adlandırdıkları Asgardın girişi. Burası gerçekten de bir gökkuşağı üzerinden tırmanıp girilen ve kesinlikle içinde tanrıların ikamet ettiği muhteşem bir dünyaya giden bir yol gibi görünür ve hissedilir.

Meraklı bir hayretle burada durun. Birakın içinizdeki çocuk bu peri masalı, harikalar diyarında oynasın. Herşey gerçek ve katı gibi görünür. Burada zaman astraldekinden de fazla değişime uğramıştır ve gerçeklik kaleydeskopikdir.

Budik Plan

Burası saf barış ve sonsuz aşkla dolu sıcacık, soyut bir dünyadır. Burası saf beyazlığın planıdır. Burada her tarafı kaplayan, ıslıl ıslıl beyazlıktan başka görüntü ve ses algılaması yoktur. Bu planda bilinçli düşünce ve bireysellikten rahatça feragat edersiniz. Buraya bir kere girdiğinizde çok uzun düşünemezsiniz zaten böyle yapmanız içinde bir ihtiyaç veya arzu bulunmamaktadır. Sizi sessiz bir sakinliğe doğru çeken dayanılmaz bir dürtü duyarsınız. Bu, sıcak, saf beyaz pamukların arasına gömülmek gibidir. Bu dünyada bir birey olmayı bırakır ve ve birliğin bir parçası haline dönüşürsünüz. Aynı zamanda erkek veya kadın olmayı da bırakırsınız. bir şekilde bu ana rahmine dönüş gibidir. Sonsuz,sevecek sıcaklık, anlayış, bağışlama ve birlik tarafından çevrelenir ve onun içine çekilirsiniz.

Burada zaman anlamını kaybeder. Eğer bu dünyaya girerseniz asla,asla, burayı bırakmak istemezsiniz, bırakamazsınız, ta ki fiziksel bedeniniz sizi çağırıp geri çekene kadar. Burası ruhun iyileşme ve dinlenme yeridir.

Atmik Plan

Bu plan ruhların dünyası gibidir. Burada ruhlar, dünyada geçirdikleri sürede sevdikleri insanları beklerler. Burası mutlu toplantı yeridir. Ruhların yeniden birleşmesinin olduğu yerdir.

Buradaki ışık, kaynak makinesinin parlamasından bile daha parlak olan en saf, en parlak gümüştür. O kadar parlaktır ki bakmak imkansız gibi görünür. ama yine de yüce bir tatlılıkta, yumuşak ve sakinleştiricidir. O kutsal aşkın ışığıdır. Buradaki insanlar fiziksel hayattaki gibi ama en ihtişamlı halleriyle görünürler. Çünkü bir şekilde, hayal edilebilecek en parlak aşkla, mutlulukla ve keyifle parlarlar. Atmosfer elektrikli ve canlıdır. Ama aynı zamanda derin bir biçimde spritüeldir. Bu dünyada tanrının varlığını somut, heryeri kaplayan bir güç olarak hissedebilirsiniz.

Burada iletişim, birebir durugörüye benzeyen ama çok daha canlı ve gerçek olan, üst düzey telepatik görüntülerle yapılır. ölümler için konuşma ve düşünce bırakılmıştır. Burada zaman saf bir durgunluktadır. Gerçeklik herhangi bir gerçeklikten çok daha gerçek ve katıdır. Bununla karşılaştırıldığında fiziksel dünya, yarı ölü insanlarla dolu bulanık, yorgun bir rüyaya benzer.

Ben hayatımda sadece dört kez buraya girdim. Her seferinde en derin bilinç artırıcı meditasyon ve tüm çakralarım açık ve tam fonksiyonlu çalışırken. Çok yoğun bir taç çakrası aktivitesi vardı. Bunun hissi, saç çizgimin üzerindeki tüm kafa bölgeme binlerce parmağın titreşerek derin bir şekilde masaj yapması gibiydi.

Bu dört olayda enerjimi, ruhumu ve bilincimi de taşıyarak içimde ulaşılamaz gibi görünen yüksekliklere çıktım. Bu derin mistik deneyimin tepesinde tınısı sürekli artan uzun, saf bir müzik notası duydum. Bu notayı varlığımın özünde, kalbimde, beni çağırırken, kendine çekerken hissettim.

Bu notaya odaklandım ve ona kendimi ayarladım. Sahip olduğum her damla güç ve enerjiyle bilincimi ona odakladım ve ona projeksiyon yaptım. Fiziksel bedenimden ayrılarak doğrudan bu plana projekte oldum. Bu sanki ağır bir perdenin içinden geçip bir başka yere veya dünyaya adım atmak, geçmek gibiydi. Bütün bu deneyim sırasında dualitenin, fiziksel bedenimin farkındaydım.

Etrafıma merakla bakındım, ışık son derece gümüşü ve parlaktı, ruhumu derin bir şekilde yakıyordu ve onun iyileştirici dokunuşunu içimde hissediyordum. Orada, önümde uzun süre önce ölmüş oğlum duruyordu. Beni bıraktığında sekiz yaşındaydı ve bana onu son gördüğümde baktığı gibi baktı. Mutlulukla parlıyordu, gözleri parlak ve ışıltılıydı. Ona sarılıp kendime çektim ve onu görmeyen mutluluğuyla ağlamaya başladım.

Ondan geriye doğru baktım ve orada beni bekleyen kalabalık bir insan grubu vardı. Bu kişiler hayatım boyunca sevdiğim, bildiğim ve kaybettiğim ailem ve arkadaşlarımdı. Aynı zamanda bilmediğim pek çok insan vardı. Yine de çok tanıdık geliyorlardı ve hepsine karşı sevgi hissettim. El çırpıyor, sevinçle zıplıyor beni neşeyle selamlıyorlardı. Bir sürü sevinç gözyaşı ve bir dolu sarılma ve öpüşme vardı.

Onlardan öteye baktığımda doğal taştan bir amfiteyatroda olduğumuzu gördüm. Yer sağlam kayaydı ve bize doğru kıvrım yapan yüzlerce metre uzaklıktaki bir bayıra doğru yükseliyordu. Bu bayırın üzerinde melekler vardı. Sanki onları Michelangelo boyamış gibi görünüyorlardı. Beyaz tüylü kanatlar, kıvrırcık altın saçlar ve duru bir tenle inanılmaz güzellikte görünüyorlardı. Uzun pırıltılı altın borular çalıyorlardı ve o saf yüksek nota onlardan geliyordu.

Kalabalıktan sıyrılarak açıklığa doğru yürüdüm. Meleklerle şaşkınlıkla baktım ve el salladım. Ben bunu yaptığımda nota kaybolmaya başlamış ve meleklerde borularını indirmişlerdi. Etrafıma bakınarak zamansız bir sessizlik anında orada durdum. Sonra herşey kırışmaya başladı ve ben kayıp fiziksel bedenime geri düştüm. Ağladım. Geri gelmeyi hiç istememiştim.

Ölüm

Son kez olarak bedeninizden ayrıldığınızda, ölümden, şunun olacağına inanıyorum.

Birkaç gün boyunca, fiziksel dünyaya yakın olarak projeksiyon yapıyor olacaksınız, ta ki eterik madde rezerviniz bitene kadar. Sonra ikinci ölüme geçip astral plana gireceksiniz. Orada şu ana kadar istediğiniz herşeye bolca sahip olmak suretiyle kendinizi tüm arzudan arındıracaksınız. Bu olay bilinçaltının güçlü yaratıcı yeteneğinin tamamıyla kullanımı sayesinde olacaktır. Burada tüm arzularınızın aslında illüzyon olduğun görene kadar tüm arzu ve isteklerinizi doyurabilirsiniz.

Sonra Astral (arzu) bedeninizi atıp mental plana gireceksiniz. Orada geçmiş yaşamınızı göreceksiniz, şu ana kadar yaptığınız her eylemi ve düşünceyi inceleyecek ve ifade edeceksiniz. Orada, düşünceleriniz, anılarınız ve deneyimleriniz akaşik kayıtlara eklenecektir. Bu, fiziksel plandaki tüm insan varoluşunun kayıtlı deneyimidir.

Mental bedeni de atıp budik plana gireceksiniz. Orada süresiz olarak iyileşme, dinlenme, birlik, bağışlama ve benliğin anlaşılması için kalacaksınız. Bu dünyada iç yaralar iyileşecek ve ruhunuz kutsal aşk tarafında gözetilecektir. Ruhunuz yeniden bir ve mükemmel olacaktır.

Sonra budik bedeni atıp atmik planda geçeceksiniz. Orada sevdiklerinizi kutsal varlığın içinde bekleyeceksiniz. Ve sonra, bir gün, size hayatın son büyük gizeminin açıklanacağı bir sonraki varoluş seviyesine geçeceksiniz.

Projeksiyon eğitimi

Tamamen bilinçli olarak astral beden projeksiyonunu tetiklemek için dört ana gereksinim bulunmaktadır.

1. Uyanık halde kalarak bedeni %100 rahatlatmak
2. Yapıyor olduğunuz işe %100 konsantre olmak
3. Yeterli miktarda enerjiye sahip olmak
4. Astral bedene ayrılması için yeterli baskıyı uygulamak

Bu dört şey hep birlikte BDD'yi tetikler.

Aşağıda size vücudunuzu rahatlatmayı, konsantre olmayı, zihninizi dinginleştirmeyi, enerji arttırmayı, çakraları canlandırmayı ve trans haline geçmeyi öğreten egzersizler bulunmaktadır.

ZİHNİ RAHATLATMAK

Rahatlama

Tüm vücudu rahatlatan bir egzersiz öğrenmeli ve onda ustalaşmalısınız. Eğer bir tane biliyorsanız onu adapte edebilirsiniz. İşte çok basit bir tanesi:

Oturun veya yatın ve rahatlayın. Ayaklardan başlayın, onları gerin ve rahatlatın. Alt bacak kasları, butlar, kalçalar, mide, göğüs, kollar, boyun ve yüzünüzle devam ederek tüm vücudunuzu iyice rahatlatın. Bunu birkaç defa üste tekrarlayarak tüm kaslarınızın rahat kalmasını sağlayın.

Not: Derin fiziksel rahatlama trans haline geçmenin anahtarıdır. Aslında derin rahatlama trans haline sebebiyet verir. Bir kere trans haline geçtiğinizde astral beden projeksiyonu oldukça kolay olacaktır.

Kontemplasyon (Derin düşünme)

Meditasyona başladığınızda, yüzeysel zihinden gelip geniş bir zihin örtüsü gibi çalışan düşüncelerin istilasına uğrarsınız. Bunlar mesajlar, hatırlatmalar, bastırılmış düşünceler, çözülmesi gereken problemler, çözüme varmamış durumlar vs.. taşır. Bunlar sürekli meşguldür, Hiçbir zaman dinlenmezler, düşünceler, düşünceler, düşünceler, ardarda, hepsi zihninizde yaygara yapar.

Zihninizi temizlemeye girişmeden önce aşağıda verilen nefes farkındalığı egzersizini kullanarak yüzeydeki düşüncelerle onlar üzerinde derin düşünerek ilgilenmek akıllıcadır. Rahatça oturun, rahatlama egzersizini yapın ve düşünün, başka bir şey yok, sadece düşünün. Zihninizdeki en

kuvvetli düşünceleri bulun ve onları inceleyin, onları çözümlmeye ve anlamaya çalışın.

Şu kelimeye dikkat: Düşünmek. Kontemplasyonun zihnin temizlenmesi veya imgelemeyle alakası yoktur. Bir konu hakkında, o konunun doğası, sizinle ilgisi üzerine daha derin bir anlayış ve içgörü kazanmak için sizden derin ve etraflıca düşünmeniz talep edilir.

Nefes Farkındalığı Meditasyonu

Burada basit bir meditasyon şekli anlatılmaktadır. Bu, zihninizi temizleyecek ve dikkatinizi odaklayacaktır.

Yatın veya oturun, gözlerinizi kapayın, rahatlama egzersizini yapın ve zihninizi temizleyin. Derin ve sakince nefes alın ve bedeninize giren ve çıkan havaya dikkatinizi verin. İçeri girdiğini ve dışarı çıktığını hissedin. Tüm dikkatinizi ciğerlerinize ve nefes alma sürecine odaklayın. Bu basit eylem yüzeysel zihninizi kaplamak için yeterlidir. Zihni istila eden düşünceleri daha başlamadan ve güç kazanıp sizi meşgul etmeden önce kararlılıkla itin.

Nefes farkındalığı yüzeysel zihni kaplar ve sizin daha derin bir seviyede düşünmenizi sağlar.

Yüzeysel Düşünceler

Sesler çok rahatsızlık vericidir ve yüzeydeki düşünceleri üretirler. Araba kornası ‘‘Kim o? Ne oluyor?’’ düşüncesini, kapı açılma sesi ‘‘Kim geldi? kim çıkıyor?’’ düşüncesini oluşturur. Yüzeysel zihin etrafınızda neler olup bittiğini sürekli merak eder. Her şeyi bilmek ister, etrafınızda olan en küçük şeyde sizi bilgilendirmek ister, size gözlerinizi açmanız, kalkıp etrafta neler olup bittiğine bakmanız için baskı uygular.

Bunun olmasına izin vermeyin. bu rahatsızlık verici, dikkat çeken düşünceleri bir eğitim aracı gibi kullanın. Onları dizginlemek ve kaile almamakla konsantrasyon gücünüz artacaktır.

Bu rahatsız edici küçük düşünceleri daha başlarken, köklenip daha kuvvetli birşeye dönüşmeden evvel durdurun.

Örneğin:

‘‘Kim o? Ne oluyor?’’ Şu hale gelir: ‘‘Kim o? Ne’’

‘‘Kim geldi? kim çıkıyor?’’ Şu hale gelir: ‘‘Kim geldi? ki.....’’

Pratik yaparak bu düşüncelerin başlangıçlarını gittikçe daha da kısaltırsınız. En sonunda şu hale gelirler.

‘‘Ki....?.....?.....’’ ve ‘‘N.....?.....’’

Ve en sonunda:

‘‘.....?.....?.....?.....’’

Pek çok kişi, normal günlük aktivite içinde etraflarındaki küçük gürültüler yüzünden rahatsız olduklarından dolayı zihinlerini temizleyemediklerini söylüyorlar. Bunların üstünü örtmek için müzik veya başka sesler kullanmayın, onları eğitim için kullanın. Bu, ağırlık kaldırmak gibidir, eğer bulaşık sngeriyle çalışırsanız gücünüz artmaz. Eğer zihninize gerçek kas gücü vermek istiyorsanız bu işi zor yoldan halletmelisiniz.

Yavaşa ama kesinlikle zihninizi temizlemeyi ğreneceksiniz. Bir kere becerildiğinde, çok değerli bir zihinsel araca sahip olmuş olacaksınız. Diğer her şeyi tamamen dışarıda bırakarak dikkatinizin %100'öyle konsantre olabileceksiniz.

Bazen gürültülü, kalabalık bir odada küçük çocuklar tepeme tırmanırlarken trans halinde meditasyon yaparım. Hiçbir şey konsantrasyonumu bozmad.

Konsantrasyon

Yapıyor olduğunuz işe tamamen konsantre olabilmelisiniz. Konsantrasyon eksikliği başarısız projeksiyonun en büyük ve tek nedenidir. Rahatlama egzersizinden trans haline ve tam projeksiyona kadar projeksiyonun her safhasını etkiler.

Konsantrasyon yeteneğinizi test etmek için: Oturun ve rahatlayın. Gözlerinizi kapatın ve zihninizi tüm düşüncelerden ayırın. Yavaş ve derin nefes alın ve her nefes vermenin sonunda nefesinizi sayın. Saymanın dışında yapabildiğiniz kadar zihninizi boş tutun. Bunu ne kadar srdrebildiğinizi görün. Kendinize karşı dürüst olun, ne zaman bir düşünce gelse saymaya baştan başlayın.

Eğer on nefes boyunca bunu srdrebiliyorsanız iyi gidiyorsunuzdur. Yine de on nefes yeterince uzun değildir. Endişeye etmeyin, bu yeti aşağıdaki egzersizlerle daha fazla geliştirilebilir.

Konsantrasyon egzersizi (1)

Görüntüyü tutma: Rahatlayın, zihninizi sakinleştirin ve muma veya ampule bakın. Bu işığı önünüze, yaklaşık 1 metre uzağa koyun ve birkaç dakika buna sabit bir şekilde gözünüzü dakin. Gözlerinizi kapatın ve zihninizde kalan görüntüye konsantre olun. Bu görüntü kapalı göz kapaklarınızın ardında oluşacaktır. Mümkün olduğu kadar bu görüntüyü tutmaya çalışın. Bunu yaparken zihni sakin tutmak için nefes farkındalığını kullanın. Görüntü kaybolacağı zaman daha fazla büyümesi için abalayın.

Konsantrasyon egzersizi (2)

Bir noktaya bakmak: Duvarda bir nokta belirleyin ve ona bakın. Ona odaklanmayın sadece nazikçe bakışınızı üzerinde tutun. Zihninizi tmdşncelerden uzaklaştırın ve güç kullanarak zihninizi boş tutun. Bunu yaparken yoğun bir şekilde nefes farkındalığına konsantre olun. Bir düşüncenin başlayacağını hissettiğiniz zaman onu uzaklaştırın.

bitmesine izin vermeyin! Bunu sürdürebildiğiniz kadar sürdürün. Bunu gün içinde birkaç defa veya eğer yapabiliyorsanız daha fazla yapın.

Konsantrasyon egzersizi (3)

Enerji teneffüsü: Oturun ve rahatlayın. Gözlerinizi kapayın ve zihninizi sakinleştirin. Nefes farkındalığı egzersizini yapın ve nefes alırken içinize çektiğiniz havanın en sevdiğiniz rengin parlak renkli bir hali olduğunu hayal edin. Nefes verirkenki havanın ise çamurlu, gri bir renkte zehirli atıkla dolu olduğunu düşünün. Bu bir temizlenme egzersizidir. Nefes alırken enerji alıp nefes verirken negatif enerjiyi dışarı atarak çakraları canlandırır.

Not: Bu konsantrasyon egzersizlerini yaparken gerilmemek için elinizden geleni yapın. Bunların hepsi zihinseldir. Başlangıçta, zihninizi durdurmak için onu sert bir topa çevirene kadar sıkılmak gerektiğini düşüneceksiniz. Ama zaman içinde bunun tam tersinin doğru olduğunu göreceksiniz. buna alıştığınız zaman zihni sakinleştirmek çok rahatlatıcı olacaktır.

Trans hali

Derin bir rahatlama seviyesi ve zihinsel sakinlik elde ettiğiniz zaman bedeninizin gittikçe ağırlaştığını hissedeceksiniz. Bu ağırlık, siz trans haline girerken beyin dalgalarının beta seviyesinden alfa seviyesine dönüştüğünün başlıca belirtisidir. Trans hali derin fiziksel ve zihinsel rahatlama tarafından oluşturulur ve bunda tuhaf veya doğaüstü bir şey yoktur. Bu basitçe şu anlama gelir: Bilinçli zihniniz uyanıkken vücudunuz uyku durumuna geçmiştir.

Nasıl transa geçilir?

Rahatlama egzersizlerini yapın ve nefes farkındalığıyla zihninizi dinginleştirin. Karanlıkta bir merdivenden indiğinizi hayal edin. Merdiveni gözünüzde canlandırmayın, sadece kendinizi bunu yaparken hissedin. Nefes alırken hayali ellerinizle (aşağıda açıklanacaktır) bir yada iki basamak indiğinizi, nefes alırken ise basamakta durduğunuzu hayal edin. İstenilen şey zihinsel bir düşme hissidir. Bunu yapmak, beyin dalgası seviyesini uyanık halden (beta), uyku haline (alfa) ve sonra derin uyku haline (teta) dönüştürecektir. Beyin dalgaları alfa seviyesine ulaştığında trans haline girersiniz. Bunu sürdüğü kadar yapın. Trans haline geçme süresi sizin derin rahatlama ve zihinsel sakinlik deneyiminize göre değişecektir.

Not: Ağırlaşma hissine ulaştığınızda zihinsel düşme egzersizini durdurunuz.

Eğer merdiven hoşunuza gitmediyse, bir asansörde olduğunuzu ve nefes verirken inip nefes alırken durduğunuzu hayal edin. Veya bir tüy olduğunuzu ve nefes verirken düşüp nefes alırken durduğunuzu hayal

edin. Yukarıda belirttiğim gibi, beyin dalgası seviyesini indirmek istiyorsanız zihinsel bir düşme etkisine ihtiyacınız vardır. Derin rahatlama ve zihinsel sakinlikle birleştirilmiş zihinsel düşme etkisi trans haline girmenize neden olacaktır. Bu derine gömülme hissini oluşturmak için yakın hissettiğiniz herhangi bir senaryoyu kullanabilirsiniz.

Trans şöyle bir şeydir: Her şey sessizleşir ve daha büyük bir yerde olduğunuz hissini alırsınız. Bedeninizde hafif bir titreşim hissedersiniz. Her şey farklı hissedilir. Sanki karton bir kutuyu karanlıkta başınıza geçirmişsiniz gibi, atmosferin değiştiğini hissedersiniz. Sanki her şey biraz belirsiz ve hafifçe bulanık gibidir. Trans halinde keskin sesler güneş sinirağına fiziksel darbe gibi gelir.

Derin Trans

Ulaştığınız trans seviyesi ağırlıklı olarak rahatlığınıza, konsantrasyon yeteneğinize ve irade gücünüze bağlıdır. Daha derin bir trans seviyesine girmek isterseniz, örneğin teta seviyesi ve ötesi.. Nefes farkındalığı destekli zihinsel düşme hissine daha yoğun ve daha uzun süreli konsantre olmalısınız. Transın ilk seviyesi yani iyice ağırlaştığınız durum projeksiyon için yeterince derindir. Trans hali üzerinde yeterli deneyim olmaksızın kendinizi hafif bir transtan daha derin bir transa sokmaya zorlamanızı kesinlikle tavsiye etmiyorum.

Derin transa giriyor olduğunuzu nasıl anlarsınız? Dört önemli belirti vardır.

1. Ürpermenize neden olmayan rahatsız bir soğukluk hissi, beraberinde düzenli vücut ısı kaybı.
2. Zihinsel olarak her şey çok tuhaf ve çooooook yavaş hissedilecektir. Düşünce süreciniz sanki güçlü bir ağı kesici iğne vurulmuşsunuz gibi yavaşlayacaktır.
3. Tamamıyla bedeninizden ayrılmış hissedeceksiniz. Güçlü bir süzülme hissedeceksiniz ve herşey sanki çok uzakmış gibi görünecektir.
4. Komple fiziksel felç

Not: Bu dört belirti, hep birlikte, derin transa girdiğinizin belirtisidir.

Astral beden gevşediğinde, hafif trans halindeki yumuşak süzülme hissini veya uzun süre sabit oturmaktan kaynaklanan vücut ısı kaybı ve ağırlaşmaya benzeyen hafif felç hissini derin transla karıştırmayın. Derin trans hissi çok rahatsız edicidir ve başka şeyle karıştırılmaz.

Derin trans haline geçmek çok zordur çünkü çok yüksek derecede gelişmiş rahatlama, konsantrasyon ve trans hali seviyesine ve bunu yanısıra oldukça fazla irade gücü ve zihinsel enerjiye ihtiyacınız vardır. Kaza eseri derin transa geçemez.

Eğer çok derine gitmekten endişe ediyorsanız şunu hatırlayın:

Kendinizi bundan istediğiniz an çıkarabilirsiniz. Tüm iradenizle parmaklarınızı hareket ettirmeye yoğunlaştırın. Herhangi bir parmağınızı kımıldatabildikten sonra ellerinizi gerin, başınızı sallayın, yani vücudunuzu

yeniden canlandırın, kalkın birkaç dakika yürüyün. Bu egzersizlerle derin transa girmek bir problem teşkil etmeyecektir.

Meditasyon gruplarında hafif transa girmiş ve kendini bundan çekip çıkaramayan pek çok insan gördüm. Perilerle uçuşup duruyorlardı :-)) Genelde nazik birileri onlarla konuşarak bu halden çıkarır veya gerçekliğe dönmeleri için bileklerine masaj yapar. Bu gereksizdir ve konsantrasyon ve irade gücü eksikliği gibi eksik eğitimin sonucudur. Kişi genelde geri dönemeyeceğini düşünür, bu yüzden fazla çabalamaz. Bu, aynı zamanda grubun dikkatini çekmek için iyi bir yoldur.

Not: Zihniniz olağanüstü ölçüde güçlüdür ve çok geniş açığa çıkarılmamış kaynaklara sahiptir. Eğer eğitilir, koşullanır ve doğru bir şekilde motive edilirse sınırlar olmaksızın her şeyi yapabilir.

Enerji beden genişlemesi

Trans haline girdikten bir süre sonra hafif bir felcin üzerinize geldiğini hissedeceksiniz. Biraz sonra buna tüm vücutta derinlemesine bir titreşim ve vızıltı hissi eşlik edecektir. Aynı zamanda kendinizi kocaman ve şişmiş hissedebilirsiniz. Felç, titreşimler ve genişlik hissi enerji beden genişlediğinin ve astral beden gevşediğinin belirtileridir. Bu durum normal uyku sürecinin bir parçasıdır. Enerji beden, enerji çekmek ve saklamak için genişler. Bu esnada astral beden serbest kalır, hafifçe fiziksel bedenden dışarı kayar.

Transa Aşinalık

Pek çok insan projeksiyonu berbat eder çünkü basitçe trans haline alışkın değillerdir. Onun astral boyuta açılan dar bir pencere olduğunu düşünürler. Bu kesinlikle doğru değildir. Eğer trans haline girdiğinizde fiziksel ve zihinsel olarak sakin kalabiliyorsanız bunu saatlerce sürdürebilirsiniz. Ben düzenli olarak, her seferinde meditasyon esnasında birkaç saatimi trans halinde geçiririm.

Eğer transa girdiğinizde söyle düşünüyorsanız ''Evet! İşte yaptım!.... Transa girdim! acele etmeli ve bitmeden önce dışarı fırlamalıyım.'' Kesinlikle çuvallayacaksınız demektir! Trans, rahatlamayı ve zihinsel sakinliği bozma gibi aşırı heyecanlanma durumlarında sona erecektir.

Projeksiyon denemesi yapmadan önce sırf alışmak için bir süre trans halinde zaman geçirmek iyi bir fikirdir. Sadece rahatlayın, sakin kalın, nefes farkındalığına odaklanın ve transı sürdürün. Siz istemediğiniz müddetçe bitmeyecektir. Bunun nasıl hissettirdiğine alışın.

Bunu rahatça yapabildiğiniz zaman, trans halindeyken aşağıdaki enerji arttırma ve çakra canlandırma egzersizlerini yapın.

Not:

1. Enerji ve çakra çalışmasını öğrenmek için trans halinde olmanız gerekli değildir. Sadece trans halinde daha iyi iş görmektedir.

2. Trans pratiği yatarak yapılabilir, ama en uygunu rahat bir koltuktur.

Astral bedeniniz trans halinde serbest kalacaktır, her seferinde biri olmak üzere astral kol ve bacaklarınızı kaldırmaya çalışın. Bir sonraki bölümde gösterildiği üzere ellerinizi kullanın. Yoğunlaşın ve kolunuzda farkındalığınızı hissedin ve yavaşça bedeninizden dışarı kaldırın. Bun yaparken hafif bir gıdıklanma veya kolunuzda veya bacağınızda bölgesel bir tuhaflık hissedebilirsiniz. Astral kolunuzu kaldırın ve gözleriniz kapalıyken ona bakın, ama bir kasınızı bile oynatmayın. Bu haldeyken kaplı göz kapaklarınızın ardından görebilmelisiniz eğer göremiyorsanız endişe etmeyin, bu daha sonra gelecektir.

Astral kolları kaldırmak proeksiyon için çok iyi bir egzersizdir. Daha sonra astral kollarınızı astral bedeni fiziksel bedenden çekmek için kullanacaksınız.

Dokunsal Görüntü

Dokunsal görüntü bölgesel vücut farkındalığının hissedilmesi veya algılanmasıdır.

Ellerinizi vücut farkındalığıyla çok yakın bir bağa sahiptir. Özel olarak her vücut parçasının farkındadırlar. Hayali eller, aşağıda belirtileceği üzere, bu farkındalığın (elden vücuda) bir uzantısıdır. Farkındalığınızı herhangi bir vücut bölümünde hissetmeniz istendiğinde ellerinizle, gerçek ellerinizle, vücudunuzdaki o bölüme dokunacakmış gibi yapın. Sonra farkındalığı kullanın. Bunu yapmak, bu bölgede hayali ellerinizin olduğu hissini verir.

Gözlerinizi kapalı tutun ve ellerinizi yüzünüzün 10 cm kadar önünde tutun. Konsantre olun ve onların bulunduğu yeri hissedin ve kapalı göz kapaklarınızın ardındaki karanlıkta onları görmeye çalışın. Bileklerinizi çaprazlayın, yavaşça hareket ettirin, ellerinizi çevirin, parmaklarınızı açıp kapayın. Karanlıkta görmeye çalışıyormuş gibi zorlayarak bakın ve konsantre olun. Zihin gözünüzde, ellerinizin ve kollarınız bulunduğu yerde silik, kımıldayan gölgeler göreceksiniz.

Gözlerinizi kapayın ve sağ elinizin işaret parmağıyla burnunuza dokunun. Gözleriniz kapalıyken parmağınızı vücudunuzun istediğiniz yerine tam olarak koyabildiğinizi göreceksiniz. Deneyin; elinizi, gerçek elinizi, vücudunuz değişik yerlerine koyun. Her zaman ellerinizin nerede olduğunu bilirsiniz, nerede olduklarını hissedebilirsiniz. Eğer bunu yaparken zihninizde neler olduğunu gözlemlerseniz dokunacağınız vücut bölümüne dokunma kararını verdiğiniz anda o bölgenin farkına vardığınızı farkedeceksiniz.

Bu şekilde tüm vücudunuzun üzerinden geçerek vücudunuzun farklı bölgelerinde oluşan farkındalık hissine alışın.

Olmakta olan şudur: Zihninizin bir kısmı uygun noktaya elinizi yönlendirmek amacıyla dokunacağınız bölgenin altını çizmektedir. Zihniniz

farkındalığının bir kısmını bu bölgeye aktarmakta ve eliniz için güdümlü bir işaret noktası gibi iş görmektedir.

Farkındalığınızı vücudun değişik bölgelerine aktarmak, enerji çalışması ve ve bu projeksiyon metodu için hayati önem taşır.

Not: Elleri, anki onları görüyor veya gördüğünüzü hayale edemiyormuşçasına zihninizde canlandırmak zorunda değilsiniz. bütün bunların hepsi dokunsaldır, görsel değil. Sanki zihninizde basit bir hareketin provasını yapıyormuş gibi, ellerinizin bir şeyler yapıyor olduğunu hissetmelisiniz.

Aslında ben bu tekniği körler için geliştirmiştım. Eğer doğuştan körseler, kör insanlar kesinlikle imgeleme yapamazlar. Ama körlerde çok keskin vücut farkındalığı hissi vardır. Ayrıca gören insanların büyük çoğunluğu da her türlü imgelemede büyük sorunlar yaşamaktadır ve tüm projeksiyon teknikleri ağırlıklı olarak imgelemeye dayanmaktadır. Durum böyle olduğundan dolayı, astral bedene ayrılması için güç uygulayan ve imgelemeye dayanmayan bir projeksiyon tekniği geliştirdim. Diğer imgelemeye dayalı tekniklere oranla o kadar başarılı ve kolay oldu ki, bu basit metot adına diğer imgelemeye dayalı metotları bir kenara bıraktım.

not: Körler astral bedendeyken kör değildirler. Astral beden organlara sahip değildir, o sadece bir bilinç noktasıdır. Projeksiyon yaparken farkında olduğunuz astral beden bilinçaltının yaratıcı yeteneğini tarafından oluşturulmaktadır.

Temel Enerji Çalışması

Ana çakralar

Ana çakralar bedenin şu bölgelerinde konuşlanmıştır:

1. Asıl çakra: Kök çakrası (Omurganın kökünde, anüs ve cinsel organlar arasında)
2. Dalak çakrası (göbek deliğinin biraz altında)
3. Güneş sinirağı çakrası (Göbek deliğinin bir el genişliği üstünde)
4. Asıl çakra:Kalp çakrası (göğüsün merkezinde)
5. Boğaz çakrası (Gırtlak kökünde, göğüsle birleştiği noktada)
6. Alın çakrası (alın tam merkezinde)
7. Asıl çakra: Taç çakrası Başın üstünde, saç çizgisinin üzerinde)

Çakralar kabaca elin ayası büyüklüğündedir, istisna olarak taç çakrası çok daha büyüktür.

Çakralar nedir?

Çakralar, saf kundalini enerjisini daha seyyal ve farklı türlerde kullanılabilir enerji formlarına dönüştüren, fiziksel olmayan organlardır. Çakralar kendi

başlarına enerjiye sahip değillerdir. Ham enerji el ve ayaklardaki küçük çakralar tarafından gezegenden emilir ve ana çakra sistemine aktarılır.

Kundalini enerjisi, özünde, evrene nüfuz etmiş olan ve onu bir arada tutan düşünce enerjisidir. Bu yaşayan enerji alanı, yaratıcı ve odaklanmış irade kullanılarak daha derin bir biçimde kullanıma açılabilir. Çakra sistemi tarafından insan vücuduna çekilebilir ve daha seyyal ve kullanılabilir enerji türlerine dönüştürülebilir.

Çakralar, belli bezler ve sinir hücreleri yoluyla omuriliğe ve sinir sistemine bağlıdır. Tüm çakra sistemi oldukça karmaşıktır. İnsan bedeninde 3 asıl çakra, 4 büyük çakra ve 300'ün üzerinde küçük çakra bulunmaktadır. Aynı zamanda fiziksel olmayan, beden dışında konuşlanmış çakralar bulunmaktadır. Çakra sistemlerinin ve onların birleşen meridyenlerinin ve yollarının detaylı haritaları doğu mistisizminde ve tıbbında bin yıllardan beri kullanılmaktadır, akupunkturda olduğu gibi. Çakra sistemi istisnasız her psişik yetenekte kullanılmaktadır. Hangi psişik yetenek, gelişim metodu veya onu tarif eden terminoloji kullanılırsa kullanılsın, bunların hepsi aynı şekilde, çakra canlandırması yoluyla yapılır. Çakraları canlandırmadan bir psişik yeteneği tezahür ettirmek imkansızdır.

Pek çok insan bu yukarıda söyleneni inkar edecek ve hiç çakra, enerji çalışması yapmadıkları halde psişik yeteneklerinin olduğunu iddia edeceklerdir. Kişinin kendini geliştirmesi için pek çok yol bulunmaktadır, bu kabul ama bunların tümü doğrudan veya dolaylı olarak çakra sisteminin canlandırılmasına bağlıdır. Üstelik doğal yeteneği unutmayalım. Pek çok insan doğal olarak aktif çakralarla doğar ve dolayısıyla psişik yetenekleri vardır.

Medyumlar, fiziksel olmayan bir ruh varlığından destek aldıklarında psişik yetenekler sergileyen insanlardır. Bu varlık doğrudan medyumun çakralarını canlandırır, medyumla birleşir ve medyum vasıtasıyla durugörü, kanallık, iyileştirme, ektoplazma üretimi gibi psişik yeteneklere sebep olur. Bu yüzden onlara medyum veya kanal adı verilmiştir. Çünkü bir ruh varlığının fiziksel dünyayla iletişim kurması veya etkide bulunması amacıyla o varlık için pasif bir araç olabilme yetisine sahiptirler.

Psişik yeteneklerinizi geliştirmek için bir ruh varlığına ihtiyacınız yoktur. Eğer kendi çakralarınızı ve enerjinizi kontrol etmeyi öğrenirseniz, bir ruh varlığını işin içine katmaksızın dolayısıyla bu metotta bulunan doğal riske maruz kalmaksızın kendi başınıza bu şeyleri yapabilirsiniz.

Enerji arttırma

Oturun veya yatın, rahatlama egzersizleri yapın ve nefes farkındalığıyla zihninizi sakinleştirin. Dikkatinizi ayaklarınıza verin. Ellerinizi (Önceki bölümlerde açıklanan zihinsel elleri - Ç.N) enerjiyi ayaklarınızdan yukarı doğru, bacaklarınızdan geçirerek kök çakraya çekin. Enerjiyi kavradığınızı ve içinizden geçirerek çektiğinizi hayal edin. Aynen ellerinizle nefes farkındalığı, renk teneffüsü ve ciğerlerinize hava ve enerji çekerken yaptığınız gibi.

Not: Bunu yaparken ellerinizin bacaklarınızın içinde ve gövdenizin ön kısmının içinde olduğunu hayal etmeye çalışın.

Enerji arttırmada destek olması için nefes farkındalığını kullanın. Nefes alıŒta enerjiyi içinizden geçirerek çekin ve nefes verirken enerjiyi tutun. Bunu tekrar tekrar yapın, en az birkaç dakika kök çakraya enerji çekin. Bunu yaparken bir şeyler hissedebilir veya hissedemeyebilirsiniz. Eğer hissetmeseniz dahi bu egzersizle bir miktar enerji çekmişsinizdir. Çakralar zamanla ve kullanıldıkça geliŒtikçe içinizden geçen enerji miktarı artacaktır.

Ayaklardan yukarı bacaklardan geçip kök merkezine gelen yol, içinizden geçen enerji için doğal bir yoldur. Bu enerji çakralarınızı uyandıracak ve bu temel enerjiyi farklı türde bir enerjiye çevirecektir. Bu dönüşüme uğramış enerji seyyal bedenlere akacak ve onlara enerji yükleyecektir. Pratik yaparak bu enerjinin tam anlamıyla vücudunuzda titreştiğini ve içinizde dalgalandığını hissedebilirsiniz.

Çakra Canlandırması

Bir çakrayı açmak: Hayali elleriniz bu işte kullanılacaktır. Sizden bunu yapmanız istendiğinde çakra bölgesinde bir somun ekmeği kırıyor olduğunuzu hayal edin. Gözünüzde canlandırmanıza gerek yok, sadece bunu yaptığınızı hissedin sanki gerçek hayatta ne yaptığınıza bakmadan yapıyormuşsunuz gibi.

Çakralar fiziksel olmayan merkezlerdir, bu yüzden onları canlandırmak için fiziksel olmayan bir metoda ihtiyacınız vardır. Bu, farkındalığınızı çakra bölgesine odaklamak ve zihninizi çakrayı etkilemekle sağlanır. Çakrayı canlandırmak için bölgesel bir zihinsel açılma etkisine ihtiyacınız vardır. Hayali ellerinizle yaptığınız koparıp açma hareketi bunu sağlar. Farkındalık odağınızı çakra bölgesine yoğunlaŒtırmak ve ellerinizle zihinsel bir açma etkisi yaratmakla çakrayı doğrudan canlandırırınız.

Not: Çakraları canlandırmadan önce yukarıdaki gibi enerji arttırma egzersizleri yapın. Her bir çakraya enerji çekerken ellerinize yardımcı olmak amacıyla nefes farkındalığını kullanın. AŒađıdaki tüm çakra canlandırma egzersizlerinde nefes alırken enerji çekin ve nefes verirken tutun.

- 1. Kök çakrası:** Kök çakra enerjisini arttırın. Çakrayı açmak için ellerinizi kullanın. Kök çakranıza enerji çekin. Bu ilk adımı yedi kere tekrarlayın.
- 2. Dalak çakrası:** Enerjiyi ayaklardan, kök çakra üzerinden yukarı dalak çakrasına çekin. Dalak çakrasını açın. Bunu ayaklardan baŒlayarak üç kere tekrar edin.
- 3. Güneş sinirağı çakrası:** Enerjiyi ayaklardan, kök ve dalak çakrası üzerinden güneş sinirağı çakrasına çekin. Güneş sinirağı çakrasını açın. Bunu ayaklardan baŒlayarak üç kere tekrar edin.

4. Kalp çakrası: Enerjiyi ayaklardan, kök, dalak ve güneş sinirağı çakrası üzerinden kalp çakrasına çekin. Kalp çakrasını açın. Bunu ayaklardan başlayarak üç kere tekrar edin.

5. Boğaz çakrası: Enerjiyi ayaklardan, kök, dalak, güneş sinirağı ve kalp çakrası üzerinden boğaz çakrasına çekin. Boğaz çakrasını açın. Bunu ayaklardan başlayarak üç kere tekrar edin.

6. Alın çakrası: Enerjiyi ayaklardan, kök, dalak, güneş sinirağı, kalp ve boğaz çakrası üzerinden alın çakrasına çekin. Alın çakrasını açın. Bunu ayaklardan başlayarak üç kere tekrar edin.

7. Taç çakrası: Önceki aşamada olduğu gibi taç çakrasına enerji çekin. Taç çakrasını açın. Bu çakra diğerlerine göre çok daha büyüktür (Başın üst kısmının tamamı, saç çizgisinin üstü). Başınızın içinde geniş ve düz bir ekmek somunu olduğunu ve onu ellerinizle ortadan iki böldüğünüzü hayal edin. Veya kafa derinizin yırtılıp açıldığını düşünebilirsiniz. Bu süreci ayaklardan başlayarak iki kere tekrar edin.

Not: Egzersiz sırasında kaslarınızı germemek için elinizden gelenin en iyisini yapın. Yine de çakralarınızı canlandırırken kaslarla ilgili olmayan hafif bir içsel kasılma hissedebilirsiniz. Bu, canlandırmaya tepki veren çakralara bağlı bezler ve sinir hücreleridir. Bu içsel kasılma normaldir.

Kök çakrası bir asıl çakradır, aynı zamanda aktif hale getirilmesi en önemli olan çakradır. Bu çakra kundalini enerjisinin giriş kapısıdır. Bu çakra yeterli açılmadığı sürece enerji diğer çakralara akamaz. En azından çakra çalışmasının ilk aşamalarında zamanınızın ve enerjinizin çoğunu kök çakranızı canlandırmaya çalışın.

Not: Yıllan önce ilk defa enerji yükseltme ve çakra geliştirme çalışmalarına başladığımda birkaç ay boyunca hiçbirşey hissetmemiştim. Yine de birçok insan bana bunu ilk uyguladıklarında kuvvetli enerji ve çakra hisleri aldıklarını söylediler. Bazı insanlar diğerlerine nazaran daha fazla çakra faaliyetine sahiptir. Yine de hissetme eksikliği, benim hikayemde olduğu gibi ilk başta hiçbir şey hissetmeseniz de sizi çakralarınızı canlandırmaktan ve geliştirmekten alıkoymayacaktır. İlk enerji çalışmalarına hiçbir doğal çakra faaliyetine veya doğal psişik yeteneğe sahip değildim.

Durun ve Kontrol Edin

Enerji yükseltme ve çakra canlandırması sırasında kaslarınızı gerginliğe karşı kontrol edin ve gerektiğinde yeniden gevşeyin. Kaslarınız otomatikman kendinize enerji çekme hareketine uyum sağlamaya çalışacaktır. Hatırlayın, bunların hepsi zihinseldir. bedeniniz bütün süreç boyunca sakin ve rahat vaziyette kalmalıdır.

Çakra Hisleri

Çakralarınızda hissedecekleriniz, onlarda bulunan aktivite derecesine göre değişir. Fiziksel yapınız, doğal yeteneğiniz, konsantrasyon ve rahatlama

yetenekleriniz bunu etkiler. Hissettikleriniz hafif bir sıcaklık, lokal bir baskı, fokurdama (mide gazı gibi), bölgesel bir baş dönmesi, titreme veya hafif atımlardan daha ağır zonklama veya yukarıdakilerden birkaçı veya hepsinin bir karışımına kadar çeşitlilik gösterebilir. Titreme ne kadar fazlaysa çakra o kadar aktif demektir. Eğer çakra aktif haldeyken elinizi üstüne koyarsanız etinizin tam anlamıyla atımlarda bulunduğunu hissedersiniz.

Bazı çakralar aktif haldeyken tuhaf ve bölgesel hislere yol açabilir.

Kök Çakrası: Sanki çok fazla bisiklete binmişsiniz gibi hafif yanma veya titreme veya kramp hissedebilirsiniz. Bir kere düzenli çalışmaya başladığında bacaklarınızın arasında, çakra bölgesinde hafif bir atım veya zonklama hissedebilirsiniz.

Güneş Sınırağı çakrası: Bazen aşırı nefes almanıza yok açan nefes darlığına eden olabilir. Çakra düzene girererken, zaman ve kullanımla bu geçecektir.

Kalp Çakrası: Kalp çakrası, neden olabileceği kuvvetli ve bazen korkutucu hisler nedeniyle hakkında daha fazla konuşulmayı hak eder. Güçlü bir biçimde çalıştığında kalbiniz yerinden fırlayacakmış şekilde atıyormuş gibi hissedilir. Bu çok kuvvetli bir histir. Bu olduğunda ciddiye almayın, size zarar vermeyecektir. Olmakta olan kalbinizin çok atması değil kalp çakrasının çalışmasıdır. Söylemesinin yapmaktan daha kolay olduğunu biliyorum, ama pratik ve aşinalıkla bunu yapabilirsiniz. Bu aşırı kalp atışı gelişimin ilk safhalarında çok belirgindir. Bunun sebebinin alt merkezlerde akan enerji azlığından kaynaklandığını düşünüyorum. Bir şekilde bu, pompalayacak yeterli sıvı yokken çalışan pompaya benzer.

Kalp çakrası tamamen kullanılabilir haldeyken şu şekilde hissedilir: Parmak uçlarınız kalbinizin üzerine gelecek şekilde elinizi göğsünüzün üzerine koyun. Kalbinizle eşzamanlı olarak parmaklarınızı göğsünüze vurun. Bu vuruş hızını parmaklarınızla yapabileceğiniz en hızlı ve en sert şekilde vurana kadar arttırın.

Not: Asıl kalp atış hızı bu kalp atışı hissiyle birlikte artmaz. Eğer kendinizi bir kalp monitörüne bağlarsanız kalp atış hızınızın değişmediğini görürsünüz

Boğaz Çakrası: Buradaki zonklama içinde bulunduğu hassas alan nedeniyle hafif bir öksürme hissine sebep olabilir. Bu boğazınızın kökünde duygu yüklü bir birikim gibi hissedilir.

Taç Çakrası: Tamamen aktif olduğunda bu çakra, saç çizgisinin üzerinde, başınızın üst kısmının içine bin tane yumuşak, sıcak parmağın masaj yapması gibi hissedilir. Bu his alın çakrasını kapsayacak şekilde alnın merkezine doğru uzanır. Budistlerin onu "Bin yapraklı lotus" olarak adlandırmalarının nedeni bu histir.

Not: Bazı çakralarda kuvvetli hisler diğerlerinde hafif hisler hissedebilirsiniz. Bazılarında ise hiçbir şey hissetmezsiniz. En az his

aldığınız çakraya yoğunlaşın. Bu, çakra sistemindeki enerji akışının dengelenmesinde yardımcı olacaktır.

Eğer dengesizseniz projeksiyon sırasında aktif olmayan çakralar yetersizlik gösterebilir. Örneğin bedeninizi kısmen gevşetebilir ama atıl çakranın olduğu noktada bedeninize takılı kaldığınızı hissedebilirsiniz. Eğer bu olursa projeksiyon öncesi atıl çakrayı canlandırmaya çalışın.

Çakraları kapatmak

Herhangi bir enerji çalışması sonrası eğer çakralarınızı kullanmayacaksanız, projeksiyonda olduğu gibi, onları kapamanız çok önemlidir.

Bu kapatma özellikle çakralardan kuvvetli hisler alıyorsanız önemlidir. Eğer çakralarınızı normal günlük faaliyetlerinizde açık bırakırsanız enerji akıtırsınız. Bu, halsizliğe ve hatta sağlık problemlerine neden olabilir. Aynı zamanda hoş olmayan astral varlıkların istemeyen dikkatlerini cezbedebilir. Onları kapamak için herhangi bir aktivite hissedilmeyene kadar süreci tersine döndürmektir. Zihinsel ellerinizin çakraları kapadığını ve enerjiyi geri ittirdiğini hissedin. Ne kadar çok aktivite hissederseniz onları kapamayı öğrenmek için o kadar çok zaman harcamalısınız. Eğer bunu yaptıktan sonra hala aktivite hissediyorsanız, yemek yeme ve fiziksel egzersiz kapanmalarına yardımcı olur.

Psişik Yetenekler

Çakra çalışmasına başladıktan sonra psişik özelliklerinizin geliştiğini hissedebilirsiniz. Bu, çakraları canlandırmanın doğal bir sonucudur. Daha ileri enerji çalışmaları üzerine olan bir sonraki serilerde size bu özelliklerden bazılarının nasıl geliştirilip kullanıldığını ve kundalininin nasıl uyandırıldığını anlatacağım.

Pratik:

Rahatlama, nefes farkındalığı, konsantrasyon ve zihinsel eller egzersizleri , ideal olarak, günlük yapılmalıdır. Ayırabildiğiniz birkaç dakikalık zamanda, her yerde ve her zaman yapılabilir.

Bunların hepsi ne kadar sürer?

Pek çok kişi bana şunu sordu " Projeksiyon yapmayı öğrenmek için ne kadar zaman alır?" Yanıtım şudur: Herkes farklı seviyede doğal yeteneğe ve beceriye sahip olduğundan dolayı, gerektiği kadar zaman alır. Birkaç senedir çeşitli diğer metotlarla denemeler yapan ve sonuç alamayan insanlardan mektuplar alıyorum. Bu tekniği ilk denemelerinde çıktıklarını söylüyorlar. Herhangi bir rahatlama ve konsantrasyon yeteneğine sahip olmayan diğerleri için ise çıkış öncesi birkaç aylık bir eğitim süreci gerekir.

Copyright © 2 Temmuz 1994. Tüm hakları saklıdır. Robert Bruce

Çeviren: Cem Çiloğlu

<http://www.golgelerkitabi.com/>