

ROBERT NOBLE

O OBE DRUGIE ŻYCIE POZA CIAŁEM

JAK OPUSZCZAĆ CIAŁO
PRAKTYCZNY PRZEWODNIK



Robert Noble

O O B E

DRUGIE ŻYCIE POZA CIAŁEM

*Jak opuszczać ciało
- praktyczny przewodnik*



Redakcja i korekta: Beata Piecychna
Skład: skladigrafika@gmail.com
Projekt okładki: Artur Błoński
Ilustracje: Artur Błoński

Copyright © 2014 Robert Noble
www.institutnoble.pl
e-mail: robert@institutnoble.pl

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2014

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2014
ISBN: 978-83-64645-29-7



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/illuminatiopl


www.illuminatio.pl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus
E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl
Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl

SPIS TREŚCI

O mnie.....	9
Przedmowa	13
Wstęp.....	17
1. Moje doświadczenia w świecie niefizycznym	21
Przykład: Byłem kobietą.....	22
Przykład: Utrudniony powrót do ciała	26
Przykład: Spotkanie z diabłem	32
2. Co utrudnia osiągnięcie OBE?	39
Niewygodne łóżko	40
Alkohol	40
Owady.....	41
Zwierzęta domowe	41
Hałas.....	42
Rodzina.....	42
Boty (haluny, strażnicy fazy)	43
Choroba	44
Problemy oddechowe.....	44
Ból.....	45
Stres	45
Lenistwo	46
Oszukujący umysł – ego	48

3. Co wspomaga wyjście z ciała	49
RedEye Portable Biofeedback System	52
Galantamina	54
Cholina	56
Lecytyna	57
Kawa	57
Yerba Mate	57
Ilex Guayusa	58
Melisa	58
4. Dźwięki w praktyce OBE	61
Muzyka relaksacyjna	61
Bębny szamańskie	62
Hemi-Sync	63
Medytacja prowadzona	63
Muzyka w praktyce	64
5. Wpływ diety i kondycji na ciało astralne.	65
Dieta	65
Kondycja psychofizyczna – sport	66
Kondycja psychofizyczna – pozytywne myślenie	67
Afirmacje	68
6. Kilka słów na temat lęków przed OBE...	71
Metoda pierwsza – taktyka małych kroków	72
Metoda druga – zamiana negatywnej emocji w pozytywną	74
Metoda trzecia – zanurzenie się w strachu	76
7. Zdarzenia w obszarze przycieleśnym.	81
Walka z własnym ciałem	85
8. Dziennik podróżnika astralnego.	89
9. Wywoływanie wibracji	93
Technika liny	95
Wykręcanie	96
Technika Velo	96
Oddychanie czakrami	99

10. Dostrajanie – metoda dotykowa	103
11. Podtrzymywanie fazy	107
Fałszywe pobudki	108
Metoda odbicia	109
Zaczepienie o przedmiot	110
Wyjście z ciała poza ciałem	110
12. Metody wychodzenia z ciała	113
4+1 – Główna praktyka wychodzenia z ciała!	113
Metoda pośrednia	120
Wyjście z ciała wieczorem, bezpośrednio przed snem	131
Wyjście z ciała po południu	132
13. Wychodzenie z ciała – główna praktyka	135
Skupianie uwagi na snach	135
Medytacja / koncentracja w ciągu dnia	136
Bycie świadomym „tu i teraz”	136
Poczucie lekkości	136
Etapy bezpośredniego wyjścia z ciała metodą 4+1	137
14. Gdy się nie udaje.....	145
15. Motywacja... inne spojrzenie	149
Obserwacja	152
Akceptacja i dystans	153
Działanie	153
16. Dlaczego warto wychodzić z ciała?	155
Wywiad	159

O MNIE...



rodziłem się w bardzo pięknym mieście – Poznaniu. W wieku jedenastu lat trafiła do moich rąk pierwsza z książek trylogii Roberta A. Monroego *Podróże poza ciałem*. Po przeczytaniu jej zrozumiałem, że świat, który mnie otacza, nie jest tylko jedynym rzeczywistym światem. Dzięki R.A. Monroemu dowiedziałem się, że poza naszą fizyczną rzeczywistością istnieją również inne światy rzeczywiste, do których możemy mieć dostęp tu i teraz, bez potrzeby odejścia z tego świata, inaczej mówiąc przed nadejściem śmierci. Chęć dostępu do światów pośmiertnych, czy innych cywilizacji, niejednokrotnie na dużo wyższym poziomie rozwoju świadomości aniżeli nasza ziemską, poznania nowej wiedzy i rozszerzenia horyzontów doprowadziła mnie po tylu latach trenowania do momentu, w którym stałem się jednym z najbardziej rozpoznawalnych podróżników astralnych w Polsce. Nie była to bynajmniej łatwa droga.

Pierwsze pięć lat, aż do 2000 roku, spędziłem na wielu nieudanych próbach opuszczenia ciała fizycznego. W poszukiwaniu zło-

tego środka eksterioryzacji astralnej zasięgnąłem wiedzy książkowej i internetowej, dostępnej nie tylko w Polsce.

Zaciętość i nieugięta wola osiągnięcia upragnionego celu przyniosła w sierpniu 2000 roku pożądany skutek – po raz pierwszy opuściłem ciało!

R.A. Monroe napisał: „W momencie, w którym raz otworzyłeś się na inną rzeczywistość, tracisz możliwość zamykania się na nią – i to niezależnie od twoich starań”.

Zgodnie ze słowami R.A. Monroego, pierwszy raz wychodząc z ciała, przekroczyłem ten tak zwany „próg” i otworzyłem się na inną rzeczywistość. Wydawało mi się, że odtąd wyjścia będą następowały jedno po drugim, bez jakichkolwiek wysiłków – nie będzie już odwrotu. Jakże się myliłem...

Przez kolejne trzy miesiące nie udało mi się ani razu opuścić swego fizycznego ciała. Zrozumiałem wtedy, że samo wyjście nie otwiera bram do innych światów. Receptę na powodzenie tworzą technika, ćwiczenia i nieodparta chęć osiągnięcia postawionego zamierzenia.

Od tamtej pory jestem aktywnym propagatorem eksterioryzacji astralnej, nieprzerwanie udoskonalając techniki wychodzenia z ciała. W 2008 roku, chcąc zarazić swoją pasją innych, udostępniłem na swojej stronie internetowej książkę mojego autorstwa, zatytułowaną *OUBE. Drugie życie poza ciałem*. Opisałem w niej praktyczne porady na temat metod opuszczania ciała. Jeszcze w tym samym roku stworzyłem dla bardziej zaawansowanych osób internetowy kurs składający się z materiałów filmowych, nagrań audio-sugestywnych i indywidualnie dopasowanych ćwiczeń.

W 2011 roku brałem udział w tworzeniu OUBE Symulatora nagrań audio pomocnych przy nauce OUBE. W 2012 roku napisałem książkę *OUBE. Lęk Pierwotny*, w której omówiłem temat strachu związanego z praktyką wychodzenia z ciała.

Pomimo że potrafiłem wychodzić z ciała, ciągle szukałem nowych informacji związanych z tą tematyką. Chciałem na bieżąco konfrontować swoją wiedzę z innymi źródłami i tak oto w 2012 roku stałem się również uczestnikiem kursu prowadzonego w Londynie.

W maju 2013 roku założyłem stronę internetową Instytutu Roberta Noble, skupiającą pasjonatów podróży astralnych (OOBE). Są to ludzie chcący zrozumieć naturę naszej wielowymiarowej rzeczywistości. W tym samym roku stworzyłem też nagrania audio z medytacją prowadzoną, zatytułowane: *Ścieżki Szamana*. Ich celem jest wprowadzenie uczestnika w stan duchowej podróży.

Zapraszam na stronę Instytutu Roberta Noble:

www.instytutnoble.pl

PRZEDMOWA



2008 roku napisałem e-booka – *OOBE. Drugie życie poza ciałem*. Był to krótki i praktyczny poradnik dla osób, które pragnęły nauczyć się opuszczać swoje ciało fizyczne. Chcąc, aby książka ta dotarła jak najszybciej do największej liczby zainteresowanych, udostępniłem ją nieodpłatnie, starając się, bez zbędnej treści, przekazać wszystko w bardzo skondensowanej, ale i przystępnej formie. Wykonałem to zadanie, a o pozytywnym efekcie mojej pracy mogą świadczyć relacje czytelników, którzy dzięki e-bookowi zaczęli odbywać swoje pierwsze podróże astralne.

Od czasu wydania elektronicznej wersji tej książki bez przerwy otrzymuję zapytania, kiedy ukaże się wreszcie drukowana edycja książki: *OOBE. Drugie życie poza ciałem*? Z listów czytelników wynika niejednokrotnie, że dla niektórych mój e-book był przełomową książką w ich życiu, dlatego też chcieliby ją posiadać w formie papierowej, w swojej domowej kolekcji.

Od czasu pierwszej edycji e-booka minęło już sześć lat. Zdecydowałem się uzupełnić udostępniony przeze mnie w 2008 roku ma-

teriał, wprowadzając nowe praktyczne informacje, i wydać drugą edycję książki w takiej formie, jaką teraz trzymasz w ręku. Mam nadzieję, że skorzystasz z zawartych tutaj informacji i zaczniesz praktykować wychodzenie z ciała.

Temat opuszczania ciała jest dość obszerny i z pewnością można o nim wiele pisać. Książka, którą właśnie trzymasz, jest praktycznym podręcznikiem zawierającym tylko to, co jest najważniejsze i niezbędne, abyś sam mógł opuszczać swoje fizyczne ciało. Ograniczyłem się jedynie do skutecznych i wypróbowanych przede mną metod.

Niniejsza praca jest wynikiem moich obserwacji podczas dokonywania projekcji astralnej. Wszystko, co opisałem w tym poradniku, to rezultat moich doświadczeń i dlatego sugeruję wykonywanie moich zaleceń dokładnie tak, jak to przedstawiłem w tej książce. Podejdź do tego rzetelnie, z pełnym zaangażowaniem. W razie potrzeby przeczytaj tę książkę kilkakrotnie.

Jeżeli jednak po jakimś czasie stwierdzisz, że nie uzyskujesz oczekiwanych efektów, to nic nie stoi na przeszkodzie, abyś coś dla siebie zmodyfikował. Kieruj się wtedy własną intuicją i tym, co podpowie ci serce.

DLACZEGO NAPISAŁEM TĘ KSIĄŻKĘ?

Odpowiedź jest prosta. Chcę się podzielić z innymi tym, co posiadam, a mianowicie cenną dla mnie wiedzą, którą nabyłem przez te wszystkie lata doświadczeń i zmagania w temacie opuszczania ciała. Niejednokrotnie myślałem, dlaczego, jeżeli posiadam już takie doświadczenie, mam zachować je tylko dla siebie? Zdaję sobie sprawę, że jest wielu ludzi pragnących wychodzić z ciała, a którym za nic w świecie się to nie udaje. Sam byłem taką osobą. Pamiętam,

jak trudno było mi zdobyć rzetelne informacje na temat metod wychodzenia z ciała. Gdybym od samego początku zetknął się z odpowiednimi informacjami, zaoszczędziłbym sobie wiele czasu, nerwów i nieudanych prób.

Z ogromną nadzieją przekazuję czytelnikom tę książkę. Wierzę, że w jakiś sposób pomoże ona w opuszczaniu ciała lub przynajmniej pobudzi do dalszego działania i poszukiwań. Wiadomo, że każdy z nas jest inny – na jednego coś działa, na innego mniej lub wcale. Niemniej jednak wiem na pewno, że OOBÉ może doznawać każdy, kto tego bardzo pragnie.

Uniwersalną kwestią, która powinna towarzyszyć każdemu, kto chciałby doświadczyć OOBÉ, jest wyrażenie takiego zamiaru. Proste? I tak, i nie. Intencja doznania siebie poza ciałem nie jest zwykłą intencją czy postanowieniem. To coś znacznie poważniejszego i bardziej istotnego. Moja chęć dotycząca wychodzenia z ciała była i jest bardzo silna, a co najważniejsze, stanowi sprawę priorytetową w moim życiu. Pozwala mi to na bycie odpowiednio zmotywowanym i skoncentrowanym na celu. Jeżeli posiadasz w sobie silne pragnienie doświadczenia siebie poza ciałem, to wiedz, że choć może to być tylko kwestią czasu, to doświadczysz tego z całą pewnością.

W książce zawarte są rozdziały, których kolejność nie jest przypadkowa. Proponuję ci zapoznać się z całością, zanim przystąpisz do ćwiczeń. Nie śpiesz się, podejź rzetelnie do tematu. Postaraj się zrozumieć podane przeze mnie koncepcje.

Moim przesłaniem zawartym tutaj jest również to, abyś miał obraz osoby, która opuszcza ciało. Poznasz kierunek działań podróżnika astralnego i jego sposób myślenia. I, co najważniejsze, zdobędziesz kompletną wiedzę na temat tego, co należy zrobić, aby doświadczać OOBÉ, a także poznasz sposoby radzenia sobie z niepowodzeniami w tym temacie.

Pamiętaj, że ludzie nie odnoszą sukcesów tylko dlatego, że zbyt wcześnie się poddali. Jak powiedział Henry Ford: ***Porażka daje możliwość rozpoczęcia na nowo, w sposób bardziej przemyślany.***

A gdy nadal nie osiągamy oczekiwanego efektu, pamiętaj: ***Mury istnieją po to, by powstrzymywać ludzi, którzy nie pragną czegoś dostatecznie mocno*** (Randy Pausch).

Życzę ci, drogi czytelniku, dużo sił i wytrwałości na drodze do osiągnięcia OOB. Wierzę, że dzięki systematycznemu treningowi i dyscyplinie będziesz mógł przeżywać swoje życie bardziej świadomie zarówno w ciele, jak i poza nim.

Wszystkiego dobrego!

Robert Noble

WSTĘP



a początku warto wyjaśnić, czym jest wychodzenie z ciała. Zrobię to bardzo ogólnikowo, ponieważ chciałbym, abyś to ty odpowiedział sobie sam na to pytanie, zdobywając dzięki tej książce swoje astralne doświadczenie.

Poniżej zawarłem krótką definicję OOBÉ.

OOBE* (ang. *Out of Body Experience*, „doświadczenia poza ciałem”) – wrażenie postrzegania świata spoza własnego ciała fizycznego. Osoby będące w stanie OOBÉ twierdziły, że mogły się poruszać, dokonywać obserwacji i komunikować z innymi istotami inteligentnymi, podczas gdy ich ciała spoczywały nieruchomo. Część osób doświadcza jednego lub kilku krótkich epizodów w ciągu życia, bez żadnych wyraźnych przyczyn, inni zaś deklarują umiejętność wywoływania ich świadomie, na przykład za pomocą medytacji.

* <http://pl.wikipedia.org/wiki/Eksterioryzacja>, data dostępu styczeń 2014 (wszystkie przypisy pochodzą od autora).

Inne nazwy OOBЕ to: projekcja astralna, podróże astralne, eks-terioryzacja czy wędrówki duszy.

W dalszej części książki będę posługiwał się uproszczonym skrótem OBE, który pojawił się z biegiem czasu i określa, podobnie jak OOBЕ, przeżyte doświadczenia poza ciałem.

Na pytanie, czym jest OBE, odpowiadam zawsze: „Przekonasz się dopiero wtedy, kiedy sam tego doświadczysz i wyjdiesz z ciała”. W przeciwnym razie twoja wiedza na temat OBE byłaby tylko przekonaniem, które bym w tobie zaszczepił. W tak istotnej kwestii jak rozwój własnej świadomości nie ma miejsca na ślepą wiarę, liczy się tylko własne doświadczenie.

Ilu ludzi, tyle zdań, teorii i przekonań. W naszym codziennym życiu możemy zauważyć, że nie zawsze świat jest postrzegany przez innych tak, jak my go widzimy. Ma to miejsce zwłaszcza w światach niefizycznych (astralnych), czyli w tak zwanych innych wymiarach rzeczywistości.

Uważam, że należy żyć z otwartym umysłem, który pozwoli nam spoglądać na pewne zjawiska z innej perspektywy. Można wierzyć komuś na słowo, ale ciągle pozostaje ono dla nas tylko myślowym przekonaniem, które zaakceptowaliśmy jako prawdę. Ja sam stosuję zasadę rozważania pewnych możliwości i sprawdzania ich w praktyce. Jeżeli okazuje się, że przeżyję coś na własnej skórze, wtedy nie ufam ślepej wierze, lecz własnemu doświadczeniu. Bo właśnie o to chodzi, aby żyć własnym życiem, a nie życiem innych...

Ta książka daje ci możliwość nauczenia się i doświadczenia OBE. Sam potem zdecydujesz, czym ono jest dla ciebie, a czym nie. To od ciebie będzie zależało, co zrobisz z tą umiejętnością i jaki wpływ będzie miała na twoje dalsze życie.

Nie będę cię do niczego przekonywał, udowadniał swoich racji i wymyślał niestworzonych historii. Przekazuję ci wiedzę, dzięki

której możesz nauczyć się opuszczać swoje ciało. Gdy już zaczniesz tego doświadczać, będziesz zdany tylko na siebie. Zaczyniesz zdobywać to, czego nikt nie jest w stanie ci podarować.

Na początkowym etapie jedyne, co powinieneś wiedzieć, to fakt, że OBE oznacza bezpośrednie wyjście z ciała, bez utraty świadomości. Czy jest to faktycznie wyjście z ciała, czy tylko realnie odczuwalne wrażenie – nie ma znaczenia. Najbardziej istotnym faktem jest to, że przeżywamy inne światy i dokonujemy tego z pełną świadomością, taką, którą posługujemy się w rzeczywistości fizycznej. Doświadczenie tego na sobie jest warte każdego wysiłku.

Chcę cię nauczyć, jak bezpośrednio wychodzić z ciała, w którym ma się wrażenie utrzymywania ciągłości świadomości. Używam słowa „wrażenie”, ponieważ czasami nam się tylko wydaje, że zachowujemy świadomość, podczas gdy w rzeczywistości wcale tak nie jest. Istnieje możliwość odzyskiwania świadomości już poza ciałem i wtedy możemy nazywać to zjawisko „świadomym snem”.

Świadomy sen* (ang. *Lucid Dream*, w skrócie LD) – sen, w którym śniący zdaje sobie sprawę, że śni. Dlatego klarowność myślenia, dostęp do wspomnień z jawy oraz świadomy wpływ na treść snu mogą być kontrolowane (aczkolwiek na różne sposoby – zależy to od poziomu zaawansowania osoby śniącej). Inne nazwy określające świadomy sen to: sen jasny, sen przejrzysty, sen wiedzy lub też po prostu śnienie.

Istnieje wiele kontrowersji na temat świadomego snu i OBE. Jak już wspomniałem na początku, twoja praktyka pozwoli ci na wyrobienie sobie własnego zdania w tych kwestiach. Być może uznasz, że to dwa odrębne fenomeny. Mogę cię jedynie zapewnić, że z pomocą tego podręcznika doświadczysz obydwu tych stanów.

* http://pl.wikipedia.org/wiki/%C5%9Awiadomy_sen, data dostępu: styczeń 2014.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

O OBE **DRUGIE ŻYCIE POZA CIAŁEM**

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**

www.CzaryMary.pl