

Robert Noble

**O O B E**

**LEK PIERWOTNY**



*Czy jesteś w stanie pokonać barierę strachu,  
który uniemożliwia Ci wychodzenie z ciała?*

---

**Niniejszy ebook jest własnością prywatną.**

**Został pobrany legalnie dzięki witrynie <http://noble.oobe.pl>**

Nr zamówienia: **OBE / NA**

Zapłacono: **gratis od Autora**

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

© Copyright by Robert Noble  
rok 2012

Tytuł: OOBE – LĘK PIERWOTNY

Autor: Robert Noble

Wydanie I

Projekt okładki: Autor

WWW: [www.noble.oobe.pl](http://www.noble.oobe.pl)

EMAIL: [nobleheart@o2.pl](mailto:nobleheart@o2.pl)

Autor dołożył wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne. Nie bierze jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor nie ponosi również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w tej publikacji.

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

**Spis treści:**

1. Wstęp.....	4
2. Dlaczego napisałem tego e-booka?.....	5
3. Prawo Życia – Prawem Wiary.....	6
4. Trzy metody na pozbycie się strachu.....	10
5. Bariera strachu.....	12
6. Czym jest Strach?.....	13
7. Lęk Pierwotny.....	17
8. Trzy etapy występowania negatywnych emocji.....	19
9. Jak poradziłem sobie z lękiem pierwotnym.....	22
10. Jak pokonałem etap drugi.....	25
11. Moje zmagania z etapem trzecim.....	28
12. Miłość lekarstwem na wszelkie zło.....	32
Podziękowania.....	35
Darowizna.....	36

## 1. Wstęp

Witaj Czytelniku,

natrafiłeś na tego e-booka, ponieważ najprawdopodobniej interesuje Cię temat OOBE. Być może, masz już jakieś doświadczenia, a być może jesteś osobą, która chciałaby tego doznawać, ale występująca bariera strachu to uniemożliwia.

Starałem się zawrzeć informacje przydatne dla tych co chcą zacząć swoją praktykę z wychodzeniem z ciała, a także dla tych, którzy wychodzą, ale doznają niechcianych wrażeń. Myślę, że każdy znajdzie tu coś dla siebie.

*Miłego czytania,  
Robert Noble*

## 2. Dlaczego napisałem tego E-booka?

Celem napisania tego E-booka jest przede wszystkim przedstawienie mojego punktu widzenia na strach zwłaszcza w kwestii wychodzenia z ciała. Dostawałem i nadal dostaje masę maili w których ciągle powtarza się to samo pytanie. Jak pozbyć się strachu? Jak mam się nie bać? Pragnę przedstawić swoje spojrzenie na te kwestie z wielką nadzieją, że być może okażą się pomocne dla wielu osób.

Temat lęku przed OOBE jest bardzo delikatny, nie wystarczy powiedzieć komuś po prostu: „Nie bój się”, „Nic Ci nie grozi”, „Skoro się boisz to widocznie OOBE nie jest dla Ciebie” itd. Słyszając niektóre dobre rady można czasami chwycić się mocno za głowę i zawyć...

Wspomnę, że już próbowałem nieść ludziom pomoc i dlatego został nagrany film, który umieściłem w internecie zatytułowany "Coś na temat strachu". Materiał ten okazuje się jednak nie wystarczająco pomocny, mimo zawartych w nim praktycznych wskazówek jak pozbyć się tej niechcianej emocji i jak przebić się dalej.

### 3. Prawo Życia – Prawem Wiary

Kiedy dowiadujesz się o możliwości opuszczania swojego fizycznego ciała w Twojej głowie pojawiają się przeróżne myśli na ten temat. Zazwyczaj kotłują się pytania związane z samą procedurą wyjścia.

Jak to zrobić? O czym myśleć? Kiedy mi się uda? I wiele innych czasami mało istotnych, które niepotrzebnie pozbywają energii psychicznej i nie tylko.

Na szczęście bardzo dużo osób jest tak zaciekawionych samą koncepcją opuszczania ciała, że postanawia się tego nauczyć. Zaczyna się więc zdobywanie informacji na temat jak to naprawdę zrobić.

Co trzeba wiedzieć, aby wyjść z ciała?

Stosy książek i setki stron internetowych pojawiają się przed oczami zaciekawionej duszy. Do całego chaosu jaki wtedy powstaje dochodzi jeszcze coś więcej, mianowicie własne wyobrażenia i przekonania.

Skąd się one biorą? Z podświadomych przekonań czy ze zwykłej fantazji? I najważniejsze pytanie - czy są prawdziwe?

Można powiedzieć, że staną się prawdziwe, a to dlatego, że Prawo Życia to Prawo Wiary. W co uwierzysz to się stanie. Oznacza to, że nieodpowiednie przekonania mogą w znaczący sposób utrudniać nam wychodzenie z ciała. A jeśli doświadczenia będą się pojawiać to będą zawierały szczyptę naszych oczekiwań.

Bardzo dobrze, jest na początku uwierzyć, że uda się osiągnąć wyjście z ciała. Nie zrozumcie mnie źle, nie chodzi o to, żeby wierzyć że

opuszczanie ciała jest możliwe, przecież zdarzają się u niektórych osób wyjścia spontanicznie bez świadomej ingerencji z naszej strony.

Nie trzeba wcale wierzyć w grawitację, aby jej doświadczyć. Wiara z pewnością będzie pomagać, zresztą zastanów się, gdyby człowiek nie wierzył w możliwość wyjścia z ciała to czy podejmowałby w ogóle samą próbę wychodzenia?

Prawo Życia mówi nam, że to w co uwierzysz to się stanie. Ale nie zapominajmy, że odpowiedzialny jest nie tylko świadomy umysł ale przede wszystkim ten podświadomy. To on ustala wszystko to co dzieje się w naszym życiu. Nie będę się rozwodził nad tym czym jest podświadomy umysł, ponieważ nie wiem czy ktokolwiek sprostałby temu zadaniu. Wiem natomiast z całą pewnością, że on istnieje i odgrywa niesamowicie istotną rolę w życiu.

Doszliśmy już do wniosku, że Twoim życiem kieruje podświadomość. Ta część Ciebie, która ustala wszystko co się dzieje w Twoim organizmie, bicie, serca, oddychanie, walka z chorobą, itd. Nie wiesz do końca jak to działa, ale z pewnością zauważasz efekt tych działań.

Zakładając, że dana osoba stykająca się z koncepcją wyjścia z ciała będzie tym niesamowicie podekscytowana, istnieje ogromna szansa, że odpowiednia informacja dotrze do podświadomego umysłu. Wtedy z wielkim zdziwieniem można stwierdzić, że taka osoba doznała wyjścia z ciała np. najbliższej nocy.

Udało się! Jakim cudem? Przecież tak mało wiedziałem/am na ten temat? Pewnie jakiś przypadek! A może to tylko mi się wydawało? Może to nie było OOBE tylko zwykły sen?

---

Umysł potrafi być naprawdę kreatywny w tego rodzaju aktywności. Można nawet osiągnąć perfekcję w zaprzeczaniu istnienia pewnych doznań.

Moc napędowa, która spowodowała wystąpienie doświadczenia zaczyna być bombardowana różnymi innymi myślami będącymi nowymi zadaniami do zrealizowania przez podświadomość. Z wielkim zaskoczeniem można wtedy dojść do wniosku, że OOBE zdarzyło się tylko spontanicznie, a nigdy wtedy kiedy świadomie chciało się dokonywać projekcji.

Z przykrością można wysnuć wniosek, że nastąpiła jakaś "dziwna blokada".

Co z tymi co świadomie próbują i nic im nie wychodzi?

Nie wiedzą jak tego dokonać?

Nie jest im to dane?

Może nie zapracowali na to w poprzednich wcieleniach?

Kolejne fałszywe przekonania są włączane jako nowe programy do podświadomości. Im więcej takich niepewności tym gorzej.

Świadomie nie trzeba wiedzieć jak to zrobić bo całą robotę odwali za nas podświadomość, która zadziała zgodnie z naszą wiarą.

Ale czy na pewno?

Z całą pewnością taki efekt występuje na samym początku, nie u każdego rzecz jasna bo to by oznaczało, że każdy jest tak samo uwarunkowany. Działa jednak wystarczająco często aby dojrzeć w tym



---

odpowiednie zależności wynikające z działania umysłu podświadomego. To właśnie jest powodem dla którego trzeba nauczyć się jak świadomie dokonywać wyjścia z ciała, pozbywając się wtedy bycia zależnym od programów których istnienia nawet nie podejrzewamy.

Nauka wychodzenia z ciała polega na zrozumieniu pewnych bardzo istotnych zależności. Właściwie każdy kto poczytał trochę na temat OOBE będzie wiedział co jest konieczne do wyjścia. Następnie należy zacząć właściwą praktykę. Tak naprawdę chodzi o jedną rzecz a jest nią umiejętność pozostawania świadomym, gdy ciało pogrążone jest we śnie. Wydaje się proste prawda? Nie będę opisywał tu całej procedury jak się wychodzi z ciała bo w tym celu napisałem E-booka „OOBE - Drugie Życie Poza Ciałem”, a także prowadzę internetowy kurs wychodzenia z ciała o nazwie „OOBE - Unlimited Possibilities”. Zainteresowanych odsyłam na swoją stronę <http://noble.oobe.pl>, na której znajdują się także inne ciekawe rzeczy dotyczące OOBE.

## 4. Trzy metody na pozbycie się strachu?

Pomimo tego iż wiele osób miało problem z poradzeniem sobie ze strachem po obejrzeniu mojego video na youtube, dla niektórych okazał się on bardzo pomocnym materiałem. Dlatego postanowiłem opisać tutaj to co zostało tam powiedziane. Być może nie oglądałeś tego video, albo jesteś jedną tych osób dla których te informacje okażą się w zupełności wystarczające.

Pierwszą metodą radzenia sobie ze strachem jest jego atakowanie. Polega to na tym, że robimy dokładnie to czego się boimy. Przykładowo, w codziennym życiu boisz się psów, to udajesz się do schroniska i tam przezwycięzasz swój strach. Strach pokonuje się w momencie podjęcia decyzji o tym, że się to zrobi. Chodzi o nabranie pewności, o poczucie swojej mocy, o to, że jesteś w stanie to zrobić. I po prostu to robisz.

Znasz takie powiedzonko „raz kozie śmierć”? Działa w sumie na podobnej zasadzie. Powiedzonko to oznacza, że mimo iż się czegoś boisz to jednak podejmujesz pewną decyzję mówiąc sobie w duchu „raz kozie śmierć” i robisz to!

Następnie oswojasz się z tym co powodowało strach, a więc będą to przykładowe psy. Przebywając wśród nich uświadamiasz sobie, że twój lęk jest bezpodstawny a tym samym pokonałeś swoje ograniczenie.

Zdaje sobie sprawę z tego, że jest to dosyć ekstremalna metoda nie mniej uważam, że można dzięki niej osiągnąć bardzo szybko pozytywne rezultaty.

Kolejną metodą zdecydowanie bardziej łagodną jest zamiana negatywnej emocji poprzez pozytywną. Jest to możliwe wtedy gdy posiada się jakieś silne pragnienie, cel, marzenie, które chce się zrealizować. Oczywiście musi to być pragnienie pozytywne, ponieważ jak się okazuje w praktyce pozytywna myśl ma znacznie silniejsze oddziaływanie niż myśl negatywna.

Mając konkretny szlachetny cel przyćmisz poczucie strachu do takiego stopnia, gdzie możliwe będzie przejście do dalszego etapu.

Trzecia metoda to po prostu taktyka robienia małych kroczków. Powolne i stopniowe osvajanie się z nieznanym. Można powiedzieć, że to działa na tej samej zasadzie co przygotowywanie się do wejścia do zimnej wody. Najpierw zanurzasz stopy, potem uda, jesteś po pas w wodzie, obmywasz sobie ręce, po czym nabywasz pewności, że już jesteś gotowy do pełnego zanurzenia. Tak samo można to odnieść do wychodzenia z ciała. Można powoli adaptować się w nie fizyczną działalność poznając kawałek po kawałku jak to jest. Wadą tej metody jest to, że taka praktyka może okazać się czasochłonna.

Pamiętaj drogi Czytelniku to tylko moje obrazowe przykłady jak można pozbywać się strachu. Każdy powinien znaleźć coś odpowiedniego dla siebie. Rozpoczęcie podróży powinno się zaczynać pytaniem, czy naprawdę **jesteś na to gotowy?** Czy mimo wszelkich napotykanym przeciwności **dasz radę?** Wyjścia z ciała mogą zapewnić naprawdę wstrząsające przeżycia, makabryczne sceny, niezemskie emocje. Czasami po prostu nie będzie wesoło niczym w krainie Piotrusia Pana.

## 5. Bariera strachu

Założmy jednak, że postanowiłeś praktykę. Mając odpowiednio podstawową wiedzę dzięki której możesz ruszyć w badanie obszaru nieznanego. Nie bez powodu nazywam ten obszar nieznanym, ponieważ dla Twojego świadomego umysłu będzie to świat, który dopiero zaczniesz poznawać. Jak się okazuje sama umiejętność wychodzenia z ciała nie kwalifikuje jeszcze do osiągnięcia zamierzonego rezultatu w postaci cudownych doświadczeń.

I tutaj dochodzimy właściwie do sedna, do esencji tego o czym naprawdę chciałem powiedzieć w tej książce. Chodzi o barierę jaką 99,9% śmiazków napotyka na swojej drodze a mianowicie barierę Strachu!

Jak wiadomo strach jest jedną z najsilniejszych emocji jakie znamy. Potrafi być tak silny i intensywny, że okazuje się on pierwszym etapem, który okazuje się zarazem ostatnim - nie do pokonania.

Czy musi tak być? Odpowiedź jest stanowcza i oczywista NIE!

Można przeciwstawić się temu, ale zanim zaczniemy postarajmy się dokładnie poznać naszego przeciwnika.

## 6. Czym jest Strach?

Najprościej będzie jak przytoczę tutaj ogólną definicję. (źródło wikipedia)

**Strach** – jedna z podstawowych cech pierwotnych (nie tylko ludzka) mających swe źródło w instynkcie przetrwania. Stan silnego emocjonalnego napięcia, pojawiający się w sytuacjach realnego zagrożenia, naturalną reakcją organizmu jest np. odruch silnego napięcia mięśni a w konsekwencji ucieczka lub walka. Spowodowany jest zdolnością zapamiętywania i kojarzenia podobnych sytuacji (podobna sytuacja w przeszłości miała groźny skutek) oraz w przypadku ludzi z umiejętnością abstrakcyjnego myślenia (z mojej decyzji wyniknie sytuacja która spowoduje groźny skutek). Nierozerwalnie związany z przyszłością (odstęp czasowy jest nieistotny) gdyż zdarzenia z przeszłości odczuwamy inaczej (żal po jakiejś stracie) a jeszcze inaczej terażniejsze (ból sprawia nam cierpienie). Straty lub bólu mającego nadejść możemy się bać (odczuwamy przed nimi strach). Strach może mieć skutek pozytywny gdy efektem jest ochrona nas lub naszego interesu albo negatywny gdy powstrzymuje nas przed konsekwentnym dążeniem do celu. Jest subiektywny gdyż ten sam spodziewany skutek nie zawsze i nie u wszystkich spowoduje poczucie zagrożenia.

Przytoczona tutaj definicja strachu jest moim zdaniem idealnie trafiona. Większość ludzi raczej nie będzie miało żadnych zastrzeżeń i zgodzą się z prawdziwością tych twierdzeń.

Ale jak to się wszystko ma do OOBE?

Doskonale wiemy, że strach ma swoje podłoże w instynkcie przetrwania, posiadamy go my ludzie, ale także wszelkie inne organizmy np. zwierzęta. Następuje wówczas odruchowe działanie najczęściej walka bądź ucieczka. I tutaj chciałbym zaznaczyć bardzo istotną rzecz.

### **Będąc poza ciałem powinniśmy unikać walki!**

Walka to najgorsze z możliwych rozwiązań, ponieważ tak naprawdę to żadne rozwiązanie, a już z pewnością nie nadające się na dłuższą metę. Walka może doraźnie i pozornie rozwiązać problem, np. w sytuacji gdy pozbywamy się natrętnego przeciwnika. Trzeba jednak wziąć pod uwagę, że emocje jakie są wydzielane wtedy, czyli w przeważającej części jest to strach, agresja, furia, będą miały późniejsze następstwa w przyszłości. Pamiętajmy, że przyciągamy to o czym myślimy, a także to co przyciągamy zależne jest od naszych silnych emocji.

Wniosek jest z tego taki, że przyciągniemy to czego właśnie doświadczyliśmy i to z dużą dawką prawdopodobieństwa, że tym razem doświadczenie będzie miało jeszcze bardziej intensywniejszy charakter.

Jeśli chodzi o rozwiązanie ucieczki. Również jej nie polecam, ponieważ ucieczka sama w sobie nie rozwiązuje problemu. Działa tylko w tej jednej chwili i skutkuje uniknięciem pewnych nieprzyjemności.

Praktyka OOBE wymaga ciągłego rozwoju, udoskonalania się, rozwiązywania problemów. Jeżeli coś wywołuje w nas negatywne odczucia, a my mamy zamiar się przed tym bronić ucieczką to wiadomym jest, że nie przejdziemy do dalszego etapu naszego rozwoju.

Chcę tu zaznaczyć, że ucieczka jest zdecydowanie lepszym rozwiązaniem niż podejmowanie walki. Teoretycznie można mówić,

unikaj walki, unikaj ucieczki! Niestety doświadczenia mogą być tak ekstremalne, że po prostu nie będziemy myśleli o innych rozwiązaniach. Mam jednak głęboką nadzieję, że dzięki tej książce dużo osób będzie świadomie przeciwstawiać się pewnym zdarzeniom w odpowiedni sposób.

Ostatnia część definicji brzmiała:

„Strach może mieć skutek pozytywny gdy efektem jest ochrona nas lub naszego interesu albo negatywny gdy powstrzymuje nas przed konsekwentnym dążeniem do celu. Jest subiektywny gdyż ten sam spodziewany skutek nie zawsze i nie u wszystkich spowoduje poczucie zagrożenia.”

Nawiązując do tego fragmentu, uważam, że pozytywny aspekt strachu jak najbardziej funkcjonuje w naszej codziennej rzeczywistości. Pamiętajmy, że ciało astralne, jest niezniszczalne i praktycznie nie możliwe jest odniesienie jakiś trwałych urazów. Jedyne urazy jakich można doświadczyć mają naturę psychiczną. Co wcale nie umniejsza roli zagrożenia jakie występuje podczas naszej praktyki. Skoro negatywne emocje związane ze strachem przenoszą się wraz z pamięcią do fizyczności to można powiedzieć, że jest to problem, który należy brać stanowczo pod uwagę. Dlatego tak istotne jest nabycie umiejętności radzenia sobie chociażby w jakimś stopniu z tym co może nas spotkać w krainie nie fizycznych doświadczeń.

Informacja, że strach jest subiektywny jest bardzo istotna. Oznacza to bowiem, że niekiedy boimy się czegoś co u innych osób może wcale nie wywoływać negatywnych emocji. Myślę, że poza naturalnymi zdolnościami i uwarunkowaniami, które mają na to bezpośredni wpływ,

istnieje coś takiego jak oswojenie się z pewnymi sytuacjami, tak zwana znieczulica. Żeby taki efekt znieczulenia osiągnąć potrzeba ciągle powtarzających się zdarzeń, w których potrafimy świadomie pokierować swoim zachowaniem. W przypadku w którym nie będziemy mieli pełnej kontroli, możemy popaść w jakiś patologiczny stan np. nerwicę.



## 7. Lęk Pierwotny

Strach nie wiąże się z odczuwaniem sytuacji jako niebezpiecznej, ale źródło tej reakcji stanowi aktualny, określony stan organizmu. Szybko wygasa jeżeli po wystąpieniu bodźca, który go wywołał, nie ma przykrych skutków jego działania. Wtedy reakcja zanika, a organizm przystosowuje się do zaistniałej sytuacji. W sytuacji, kiedy szkodliwe działanie bodźca trwa, przeżycie strachu rozwija się i nasila.

Psychopatologia odróżnia strach od lęku, którego obiekt jest zawsze irracjonalny.

Poniżej przedstawiam definicję lęku. (źródło wikipedia)

**Lęk** – negatywny stan emocjonalny związany z przewidywaniem nadchodzącego z zewnątrz lub pochodzącego z wewnątrz organizmu niebezpieczeństwa, objawiający się jako niepokój, uczucie napięcia, skrępowania, zagrożenia. W odróżnieniu od strachu jest on procesem wewnętrznym, nie związanym z bezpośrednim zagrożeniem lub bólem.

Lęk staje się patologiczny gdy stale dominuje w zachowaniu, gdy nie pozwala na swobodę, a w konsekwencji prowadzi do zaburzeń. Reakcje lękowe tracą swoją przystosowawczą funkcję i są nieadekwatne do bodźców, a niepokój wywołują sytuacje nie mające znamion zagrożenia.

I tutaj dochodzimy do sedna sprawy. Tytułowy Lęk pierwotny przed OOBE.

To właśnie ten lęk powstrzymuje potencjalnych kandydatów na OBE lotników przed pełnym doświadczeniem wyjścia z ciała. To on jest

głównym sprawcą tak marnej statystyki mówiącej nam, że nieliczni doznają świadomych wyjść z ciała. Faktycznie nie występuje nic z zewnątrz czego moglibyśmy się obawiać. A jednak mimo iż praktykę wykonujemy przy pełnym relaksie ciała fizycznego, w głębokim transie, który objawia się bardzo przyjemnym odczuciem psychicznego odprężenia, to gdzieś tam tli się wewnętrzne napięcie przed doświadczeniem nieznanego.

## 8. Trzy etapy występowania negatywnych emocji

Wiemy już czym jest lęk i strach. Podzieliłem występowanie lęku i strachu na trzy zasadnicze etapy.

1. Pierwszy etap to lęk przed OOBE występujący przed samą praktyką.
2. Drugi etap to lęk połączony ze strachem w trakcie procesu wychodzenia (separacji).
3. Trzeci etap to strach wywołany niechcianym zdarzeniem poza ciałem.

### Pierwszy etap

Początek praktyki. Praktykujący posiada w sobie lęk przed nieznanym. Zdecydowana większość osób nie wychodzi z ciała bo nie jest w stanie przedrzeć się dalej przez ten właśnie etap. Jest to nieuzasadniony lęk przed zagrożeniem życia, inaczej mówiąc przed śmiercią. Ludzie boją się, że po wyjściu z ciała nie będą w stanie do niego powrócić. Jednym z częstszych lęków jest wyobrażenie, że ktoś lub coś przejmie nasze ciało a my zostaniemy opętani.

I na nic zdaje się tłumaczenie że „inni wychodzą z ciała i jest to całkowicie bezpieczne”. Ktoś to przeżywa, zdaje relacje, opowiada o tym, ale i tak wewnętrznie odczuwa się niepokój. Ten wewnętrzny wskaźnik to właśnie sygnał od podświadomości. Sygnał odruchowy, mówiący nam, aby lepiej nie ryzykować. Co z tego, że innym się udaje, a

może nam akurat się nie uda? Instykt samozachowawczy pozbawiający racjonalnego rozumowania bierze górę. W końcu znużeni tą walką osobnicy po prostu kapitulują.

Kluczową rolę odgrywa całe środowisko i przekonania jakie mamy wobec wyjścia z ciała. Czy chcesz oceniać to co nieznanne na podstawie tego co powiedzą Ci o tym inni? Czy może lepiej jest poznać coś na własną rękę i mieć wyrobione zdanie na ten temat?

Osoby, które nie rozumieją jak ważne jest kształtowanie wiedzy na podstawie własnych doświadczeń, po prostu zatracą się w iluzji narzuconej przez resztę.

Chcesz więc słuchać o kolejnych powstających OOBE mitach takich jak: możliwość opętania, zapadnięcie w śpiączkę, przerwanie srebrnego sznura, diabeł, ognie piekielne itd... to tylko przykłady tego czego ludzie boją się na tym etapie. Można się naprawdę zdziwić jak ta lista potrafi się ciągnąć niemal bez końca.

Na pierwszym etapie występuje prawdziwe piekło na ziemi a jest nim brak świadomości i zwyczajna niewiedza.

Czy chcesz wziąć sprawę w swoje ręce i odkryć swoją prawdziwą naturę?

Odpowiedź na to pytanie powinna być oczywista.

## Drugi etap

To czego ludzie się boją na tym etapie praktyki jest już o wiele bardziej namacalne. Występują bowiem doznania, które są bezpośrednią przyczyną wywołującą strach. Po czasie stwierdzamy, że doznania te nie wyrządzają nam żadnej krzywdy, lub skutek ich działań jest krótkotrwały i całkowicie ustępuje po powrocie do ciała, co skutkuje wyeliminowaniem negatywnych emocji. Doznania te będą nawet przez nas w wielkim stopniu pożądane z racji tego, że świadczą o tym, że jesteśmy o krok od wyjścia.

Sytuacje, które początkowo stwarzają lęk na tym etapie to: paraliż senny, wibracje, hipnagogi słuchowe, bądź halucynacje wzrokowe, wrażenie przyśpieszonego bicia serca, wrażenia kinestetyczne takie jak szarpanie, wyciąganie z ciała, wykręcanie, deformowanie ciała i inne.

Odpowiednią reakcją na tego typu doznania jest pozostawanie biernym obserwatorem. Brak okazywanych emocji będzie stwarzać całkowitą obojętność do powstających negatywnych doznań.

## Trzeci etap

Ten etap to najbardziej zaskakujący, ekstremalny i najtrudniejszy do pokonania. To właśnie tutaj gdy już faktycznie znajdujemy się poza ciałem praktykujący mogą doznać prawdziwego wstrząsu. Doznania są namacalnie realne i w danej chwili rzeczywiste dla doświadczającego. Niektóre odczucia mogą być nawet bardziej intensywne niż te znane nam z życia codziennego. Zamanifestowane lęki mogą przybierać najrozmaitszą formę, czerpiąc inspiracje z zasobów naszej pamięci. Nie chcę sugerować, co może Cię tam spotkać. Nie chcę zasiewać niepotrzebnego niepokoju, bo już samo to może mieć jakiś negatywny skutek. Chcę tylko powiedzieć, że cokolwiek by się nie działo to wiedz jedno, bądź przekonany, że Ty Tam Rządzisz! Przekonanie to powinno przeszywać Cię do szpiku kości nawet jeśli nie byłoby ono prawdziwe.

## 9. Jak poradziłem sobie z lękiem pierwotnym?

Dla ciekawostki opowiem jak to było z moim strachem na samym początku doświadczeń. Następnie podzielę się wnioskami jakie w mojej ocenie nasuwają się z perspektywy czasu. Zacznę może od tego, że próby jakie wykonywałem polegały przede wszystkim na utrzymywaniu świadomości nie popadając w sen. Leżałem zatem na łóżku próbując nie myśleć o niczym odczuwając jednocześnie, że jestem świadomy, tzn. na tyle czujny, że gdyby ktoś wszedł do pokoju zadając mi pytanie to ja byłbym w stanie to zarejestrować. Oczywiście w stanie takiego silnego wyciszenia nie miałbym na to najmniejszej ochoty, ale nie w tym rzecz. Pozostając świadomym niekiedy pojawiały się różne doznania, np. przy braku poczucia ciała czerń stawała się bardziej czarna, wydawało mi się, że rozjaśnia się czerń przed oczami i oślepia mnie białe światło itd. W każdej takiej "niecodziennej" sytuacji następowało coś w rodzaju mechanizmu obronnego serce waliło mi jak młotem, spięty byłem do granic możliwości. Żeby było jasne, serce nie biło mi wtedy z powodu aktywnej czakry tego obszaru, ale najzwyczajniej ze strachu i podniecenia.

Ta praktyka trwała, bardzo długo. W większości przypadków po prostu nic się nie działo. Mimo iż próbowałem naprawdę często, niekiedy kilkakrotnie w ciągu dnia, to takie efekty były naprawdę sporadyczne. Wiedziałem, że się boję. Wiedziałem, że muszę to pokonać. Ale praktykując w ten sposób nie posuwałem się na przód. Któregoś dnia gdy podczas próby miałem dziwne odczucie jakby coś chciało mnie wyrwać z ciała, zacząłem krzyczeć szybko w myślach "powrót, powrót".

---

Dosłownie totalna panika. Postanowiłem, wtedy, że już nie będę próbował, że to nie jest dla mnie, na szczęście nie było mi dane dotrzymać tej obietnicy. Mimo iż był to okres w którym przestałem próbować OOBE to jednak nie mogłem przestać o tym myśleć. Idąc spacerem przez osiedle, pamiętam to jak dziś, stwierdziłem: Zrobię TO! Zacząłem całkiem niespodziewanie przekonywać się dlaczego powinienem wyjść z ciała i dlaczego nie powinienem się tego bać. Moim głównym celem jaki chodził mi wtedy po głowie było udowodnienie sobie, że jestem czymś więcej niż tylko fizycznym ciałem. Chciałem za wszelką cenę upewnić się, że po śmierci istnieje dalsze życie w subtelniejszej formie. Tak, tak wtedy uważałem, że wyjście z ciała da mi stuprocentową pewność na istnienie życia po życiu. Próbowałem jakoś racjonalnie przekonać się do tego, że jestem gotowy by zacząć doświadczać eksterioryzacji. Podjąłem pewną decyzję i chyba to w głównym stopniu przyczyniło się bezpośrednio na to, że strach zminimalizował swoje oddziaływanie. Postawiłem wszystko na jedną kartę. Myślałem w taki oto sposób: „Jeżeli jestem czymś więcej niż fizyczne ciało, to znaczy, że gdy wyjdę z ciała będę istniał dalej. Skoro będę świadomy i będę istniał, to najprawdopodobniej taki stan czeka mnie po śmierci fizycznej. Pewne jest, że śmierć fizyczna czeka każdego żyjącego. Jeśli zdarzy się tak, że nie powrócę z jakiś przyczyn do ciała to i tak nie ma powodów do zmartwień bo ciągle będę istniał. Przeżyję w ten sposób świadomie swoją śmierć.” Zaznaczę, że życie fizyczne nie było mi całkiem obojętne, ale mając perspektywę udowodnienia samemu sobie tak szczytnego celu byłem w stanie poświęcić utratę wszystkiego bo i tak prędzej czy później to będzie musiało nastąpić.



Co przyczyniło się do tego, że pozbyłem się strachu?

Przede wszystkim postawiłem wszystko na jedną kartę. Stanowczo podjąłem decyzję. Miałem już dosyć ciągłych podchodów, przymierzania się do OOBE z partyzanta. Można powiedzieć, że coś dojrzało, albo po prostu coś pękło w środku stwarzając odpowiednie nastawienie psychiczne do doświadczeń.

Miałem szlachetny cel. Dowiedzieć się co czeka człowieka po śmierci, poznać swoją nieśmiertelną duszę i cel swojego istnienia.

Świadome w jakiś sposób przekonałem swój podświadomy umysł, że śmierć jest nieunikniona, więc nawet w przypadku najgorszego zaletą będzie, że zrobiłem to świadomie.

Posiadałem silne pragnienie osiągnięcia zamierzonego celu. Dzięki temu posiadałem energię napędową do działania.

Powstał zatem pewien schemat, który w skrócie można przedstawić w ten oto sposób:

1. świadome podjęcie decyzji
2. świadome wybranie celu
3. świadome przekonanie podświadomości
4. silne pragnienie

Tak przedstawiał się mój plan działania, który zaowocował przełamaniem lęku powstającego przed samym wyjściem z ciała. Bariera została pokonana!

## 10. Jak pokonałem etap drugi

Po pokonaniu lęku pierwotnego, znalazłem się przed kolejnym wyzwaniem, mianowicie opanowaniem lęku przed dziwnymi sensacjami towarzyszącymi wychodzeniu z ciała. Pamiętam jak dziś, gdy po raz pierwszy doznałem paraliżu przysennego. Było to podczas popołudniowej próby opuszczania ciała. W pokoju siedział brat na komputerze. Początkowo denerwował mnie odgłos klawiszy uderzanych przez brata. Jak się okazało, to dzięki temu mogłem kontrolować swoją czujną świadomość. Leżałem dość długo na plecach i zapadłem w głęboki trans. Słyszałem odgłosy domowników i to jak brat pisze na klawiaturze. W pewnym momencie postanowiłem się poruszyć. Ku wielkiemu zaskoczeniu nie byłem w stanie tego zrobić. Początkowo byłem zdrowo zdezorientowany bo właściwie nie odczuwałem już swojego ciała fizycznego. Wiedziałem, że leżę na plecach ale nic poza tym. Chcąc ruszyć się fizycznie po prostu nie byłem w stanie tego zrobić. Zupełnie tak jakbym nie posiadał już własnego ciała. Bardzo szybko stan ten przerodził się w totalną panikę. Myśli krążyły mi wtedy z prędkością światła. Najsilniejsze z nich brzmiały: „jesteś w paraliżu, popadłeś w śpiączkę”, „nie wybudzisz się, będziesz rośliną”, „niech mnie ktoś wybudzi!”, „pomocy!, ratunku!”. Zmagalem się z tym około trzydziestu sekund zanim poruszyłem palcem u ręki. Miałem wrażenie, że trwa to wieki. Powoli zaczynałem powracać do fizyczności...

Kiedy doszedłem do siebie, poczułem się już w pełni bezpiecznie. Z jednej strony byłem szczęśliwy, że zakończyło się to doświadczenie, a z

drugiej czułem niezadowolenie. W końcu miałem wyjść z ciała! Zepsułem kolejną próbę.

Czy to doświadczenie mnie zniechęciło do dalszych prób?

**NIE!**

Z jeszcze większą zaciętością przystąpiłem do ćwiczeń. W każdej kolejnej próbie byłem nastawiony bojowo, w końcu musiało się udać! Tak też się stało, nastawienie bojowe, a także silne pragnienie wyjścia, pozwoliło mi pozbyć się strachu na tym etapie. Nie chodziło tylko o paraliż przysenny, ale także inne zjawiska, które występowały podczas procesu wychodzenia z ciała. Zdałem sobie sprawę z tego, że są one dla mojego fizycznego ciała całkowicie nieszkodliwe. Im częściej występowały tym bardziej przekonywało mnie to do tego, że są to normalne zjawiska. To co początkowo wywoływało strach, stało się tym co pokochałem, ponieważ było zwiastunem wyjścia z ciała.

## 11. Moje zmagania z etapem trzecim

Patrząc z perspektywy doświadczeń mogę śmiało stwierdzić, że etap trzeci, a więc gdy już znajdujemy się poza ciałem potrafi dostarczyć najbardziej zdumiewające doznania. W tej książce skupiłem się na doznaniach, których normalny człowiek z pewnością chciałby unikać. Są to sytuacje, które odbierane są jako zagrażające naszemu zdrowiu, życiu, czy urazom mającym wpływ na psychikę.

Zagrożenie to jest w danej chwili namacalnie realne. To co mi pozwoliło się w jakimś stopniu zaklimatyzować w takich ekstremalnych warunkach było samo podejście do wyjść. Uważałem, bowiem, że wszelkie zagrożenia występujące w tych doświadczeniach są objawem, projekcji jaka dokonuje się przez moją podświadomość, a nie są bezpośrednim zagrożeniem z zewnątrz. Jednym słowem, uważałem, że ja sam jestem sprawcą tego czego doświadczam. Pomagało mi poczucie własnej mocy oraz pewność siebie. Wielokrotnie zdarzało się, że podczas bezpośredniej konfrontacji z negatywnymi istotami, które bez wahania można nazwać demonicznymi, występowała swego rodzaju niemoc. A więc nie miałem pełnej kontroli nad przebiegiem takiego spotkania. Zachowania takich istot nie były kontrolowane przez moją wolę i świadomą ingerencję. W następnym rozdziale omówię najlepszą metodę na radzenie sobie w takich sytuacjach. Sporo czasu zajęło mi nie tyle odnalezienie tego sposobu co umiejętność wdrażania go w OOBE.

Spora grupa osób boi się powrotu do ciała. Uważam, że nie ma absolutnie żadnego powodu do tego rodzaju obaw. Ja również bałem się, że nie będę w stanie tego zrobić. Najgorsze co może się przydarzyć

---

to niemożliwość powrotu w sytuacji kiedy chcemy tego dokonać. Zdarzało mi się wiele razy doświadczyć czegoś takiego. Sam powrót do ciała przebiega zazwyczaj bez problemowo. Sama myśl, intencja wybudzenia ciała fizycznego powoduje natychmiastowy powrót. Ale występują wyjątki. Nie znam dokładnie zależności, która by ten mechanizm regulowała. Po prostu miałem wyjścia w których chciałem powrócić a nie mogłem. Oczywiście powrót nastąpił po jakimś czasie samoistnie. I zawsze tak będzie, ponieważ ciało w końcu się wybudza. Jest to ważna informacja, która powinna zapewniać nam jakiś psychiczny spokój. Najgorsze co może się zdarzyć to jak zawsze w takich sytuacjach popadnięcie w panikę. Gdy po raz pierwszy zdarzyło mi się coś takiego wcale nie byłem w sytuacji w której czułem zagrożenie. Chciałem powrócić do ciała, ponieważ wydawało mi się, że już jestem bardzo długo w poza. Świadomy tego, że im dłużej będę pozostawał poza ciałem tym mniej szczegółów będę w stanie zapamiętać po powrocie, skłoniła mnie do podjęcia próby powrotu. Okazało się to niewykonalne. Byłem w poza i nie mogłem powrócić! Teraz z perspektywy czasu wydaje się to śmieszne, patrząc na takiego człowieka można mieć niezły ubaw, ale wcale mi nie było do śmiechu. Panika pojawiła się dosyć szybko. Pojawiały się natrętne myśli w rodzaju „już się przefazowałem nadobrze”, „jestem tak długo w poza, że chyba nie żyję”, „przesadziłem oddaliłem się za daleko od ciała i nie mogę powrócić”, „moje ciało albo nie żyje albo jest w śpiączce”. W poza zacząłem wariować i biegać jak jakiś furiat. Stosowałem różne zabiegi wyzwalania silnych emocji, które miały osłabić fazę i spowodować cofkę, ale na nic się to zdało. Teraz po prostu wiem, że trzeba było olać powrót i po prostu cieszyć się jeszcze przebywaniem poza ciałem. Dopiero pewne doświadczenia nauczyły mnie, że o powrót do ciała nie

powinienem się martwić, ponieważ w końcu nastąpi on samoistnie. Jak ważne jest zachowywanie spokoju umysłu tego się nie da opisać, szkoda, że nie wiedziałem o tym wcześniej.

Jako, że temat potoczył się o powroty do ciała, pragnę zwrócić uwagę na szczególny rodzaj powrotu mianowicie fałszywą pobudkę. Fałszywa pobudka „False Awake” polega na tym, że powracamy do ciała, budzimy się, mimo to ciągle znajdujemy się poza ciałem. Wydaje nam się, że powróciliśmy już na dobre do ciała, wstajemy z łóżka, wykonujemy pewne czynności, po czym możemy uświadomić sobie, że ciągle jesteśmy w świecie astralnym. Fałszywe pobudki mogą powodować wystąpienie obawy, o faktyczny powrót do ciała. O ten właściwy do fizyczności. Gdy mamy np. trzy fałszywe pobudki z rzędu, może zacząć pojawiać się niepokój. Wyobraź sobie, że budzisz się siedem razy pod rząd i okazuje się, że ciągle jesteś poza ciałem. Jak myślisz Czytelniku co można wtedy odczuwać? Praktyka nauczyła mnie, aby po każdym powrocie do ciała upewnić się czy faktycznie znajduję się w ciele fizycznym (poprzez zrobienie testu rzeczywistości). Ta umiejętność powinna wejść każdemu w nawyk, aby uniknąć sytuacji, w której zatracamy się poza ciałem myśląc, że powróciliśmy do fizyczności. Fałszywych pobudek nie należy się obawiać, po prostu trzeba zrozumieć, że mogą występować podczas naszej praktyki.

W trzecim etapie jest jeszcze pewien element, który potrafi wywoływać bardzo silny, wręcz paniczny strach. Strach przed ciemnością. Ogólnie każdy z nas wie jak wygląda ciemność, wystarczy zamknąć oczy. Poza ciałem istnieje nieco inny rodzaj ciemności. Najczęściej występuje on u mnie w momentach powrotu do ciała. Towarzyszy temu bardzo silne uczucie dezorientacji. Jest się świadomością w istnej pustce, która sama

w sobie jest przerażająca. Każda myśl o pozostawaniu w tej pustce dłuższy czas powoduje, że strach nabiera mocy. Przerażający jest fakt, że poza tą pustką, czernią po prostu nie ma nic. Niekiedy pozostaje się w niej dłużej, nieraz krótko. Ale na szczęście po jakimś czasie następuje powrót do ciała. Niekiedy uczucie to może towarzyszyć podczas samego wychodzenia, w większości przypadków doświadczam tego podczas powrotów. Jeżeli człowiek boi się ciemności takiej jaką zna w Realu, to doświadczenie pustki poza ciałem, może się okazać czymś szokującym. Ciężko oswoić się z tym stanem, nawet spore doświadczenie jakie mam w tym zakresie nie jest w stanie wyeliminować pojawiającej się specyficznej „adrenalinki”.

Chciałem jeszcze powiedzieć, że miałem świadomość tego co powoduje moje lęki. Dzięki czemu mogłem jakoś przygotowywać się na pewne doświadczenia. Np. jednym z ćwiczeń jakie wykonywałem aby oswajać się z ciemnością, która powodowała uczucie niepewności i strachu było świadome doświadczanie ciemności. W tym celu schodziłem po ciemku do piwnicy. Nic nie widząc nawet z otwartymi oczami dotykałem ścian, chodziłem po schodach, a żeby było jeszcze mroczniej robiłem to w godzinach późno wieczornych. Nie twierdzę, że jest to jakaś uniwersalna metoda pokonywania lęku przed ciemnością. Ale w moim przypadku okazała się w jakimś stopniu skuteczna, dlatego postanowiłem się nią podzielić.

## 12. Miłość lekarstwem na wszelkie zło

W tym rozdziale chce wyjaśnić najlepszy znany mi sposób unikania negatywnych doznań czy to typowego lęku czy też strachu występującego z jakiejś przyczyny.

Podczas swoich wieloletnich eksploracji i badań obszarów nie fizycznych, stanowczo mogę stwierdzić, że uczucie miłości jest tym co powinno każdemu z nas towarzyszyć poza ciałem. Każdy z nas doskonale wie, że miłość powinno się nosić w sercu w każdym momencie naszego życia w realnym świecie. Niestety nie zawsze to wychodzi w praktyce tak jak w teorii. Nieraz działamy automatycznie bez zastanowienia, czasami na zasadzie odruchów jak np. podczas podejmowania walki, ucieczki, itd. W realnym świecie nie widać tak szybko efektów manifestacji naszych myśli jak w świecie astralnym. Niektórzy wątpią nawet w teorie zakładającą, że każda myśl dąży do materializacji. Zostawmy sceptykom do rozstrzygnięcia ten problem. Skupmy się na samych wyjściach.

Znajdując się poza ciałem trzeba mieć czyste intencje i każdego należy traktować z należyтым szacunkiem. Zaniedbując tą zasadę doprowadzamy do sytuacji przyciągania wszelkiego negatywizmu.

Co ciekawe ta zasada jest po prostu niesamowicie pouczająca. Oznacza to, że dopóki będziemy siali zło dopóty będziemy otrzymywali odpowiedni plon w postaci negatywnych doznań. I odwrotnie, siejąc dobro zbieramy wszystko to co pozytywne.

Podobne przyciąga podobne tak było, jest i będzie. Mając to na uwadze należy natychmiast zmienić swoje nastawienie na pozytywne.



Drogi Czytelniku jeżeli coś złego przytrafia Ci się poza ciałem, to nie oznacza, że jesteś zły! Oznacza to, że w Twojej podświadomości jest coś co zmanifestowało się w postaci tego doświadczenia. Świadomością, czystością intencji i szczerą miłością płynącą z serca wypalisz wszystkie przyczyny pojawiających się negatywnych doświadczeń. Istotnym słowem jest „szczerą miłość”. Dlaczego? Ponieważ, to nie może być sztuczne wywoływanie poczucia miłości, bo tak wypada. Twoja energia powinna przebiegać w sposób naturalny i płynny, dopiero wtedy zyskuje się odpowiednią moc.

Stosując proste zasady takie jak np. „nie czyń drugiemu co tobie nie miłe”, „szanuj wszystkich których napotykasz”, „życz wszystkiego dobrego innym”, „unikaj zazdrości” itp. Znajdujesz się na odpowiedniej drodze prowadzącej do pozytywnych doświadczeń. Częsta medytacja nad takimi prawdami bardzo szybko przyniesie odpowiednie efekty zarówno w życiu codziennym jak i poza ciałem.

Odczuwając miłość na etapie trzecim czyli znajdując się poza ciałem, istnieje ogromna szansa, że nic złego do siebie nie przyciągniemy. W przypadku w którym założmy coś lub ktoś będzie próbowało nas atakować, spróbuj takiego delikwenta po prostu przytulić. Nie ważne jak on wygląda i jak wielki lęk potrafi wywoływać. W większości przypadków napastnik rozplynie się zanim faktycznie dojdzie do takiego bliskiego kontaktu. Jeżeli nie udaje Ci się tego dokonać za pierwszym razem to się zupełnie nie przejmuj. Jest to umiejętność, którą rozwija się z czasem, ponieważ oprócz tego, że jest ona skrajnie trudna, to bądź pewien, że jest ona ostatecznie słuszna.

Dlaczego miłość jest najlepszym lekarstwem na wszelkie zło?

Odpowiedź na to pytanie jest banalnie prosta. Miłość i lęk nigdy nie idą w parze. Oznacza to, że jeżeli istnieje miłość to nie ma tam miejsca na nic negatywnego takiego jak lęk czy strach! Miłość jest najpotężniejszą emocją jaka istnieje i rozpuści wszystko co jest jej przeciwnością...

Warto wybrać miłość!

## Podziękowania

### Drogi Czytelniku!

Chcę Ci serdecznie podziękować, za to, że dotarłeś tutaj czytając powyższe strony. Jeżeli czytasz ten tekst jako pierwszy to jestem pełen podziwu, ponieważ należysz do bardzo nielicznych osób, które zaczynają czytać książkę od tyłu.

Dziękuję Ci za poświęcony czas, mam nadzieję, że informacje, które tu zawarłem okażą się w jakikolwiek sposób dla Ciebie pomocne.

Podziękowania należą się także, wszystkim osobom, które wysyłały do mnie wiadomości mailem, z zapytaniami dotyczącymi strachu przed OOBE. Było to główną przyczyną dla której postanowiłem napisać tą krótką lecz treściwą książkę.

Dziękuję wszystkim za wsparcie i pozytywne słowa!

*Pozdrawiam i życzę Wszystkiego Dobrego,  
Robert Noble*

## Darowizna

Udostępniłem tą książkę za darmo, tak aby każdy miał sposobność jej przeczytania. Temat, który został omówiony jest niesamowicie istotny nie tylko przy praktyce OOBE, ale także obejmuje nasze życie codzienne. Przesłanie tej książki przekłada się na lepsze, szczęśliwsze i pełniejsze życie...

Uważasz, że ten e-book ma jakąś wartość? Przyjemnie Ci się go czytało? Okazał się w jakiś sposób pomocny? A może po prostu chcesz wspomóc autora?

Masz możliwość przekazania autorowi dowolną kwotę (nawet symboliczną) w postaci darowizny.

Wystarczy kliknąć poniższe przyciski, aby wejść na odpowiednią stronę:

