

Astrální cestování

exteriorizace - astrální projekce

S úspěchem používané metody pro astrální exteriorizaci (opuštění fyzického těla) jsou dvě:

- probuzení se ve snu
- provázková metoda (viz dále)

Pro zvýšení úspěšnosti obou metod se doporučuje

- spát hlavou na sever
- jíst lehká jídla (bezmasá)
- žádný alkohol a tvrdé drogy (pervitin, kokain, heroin,..)
- pití speciálních čajových směsí

Zde je popis provázkové metody:

Astrální projekce (c) Copyright 2.7.1994 Robert Bruce

Přeložil M.Štěpánek

Tato verze byla zcela přepracována a opravena, zpracoval jsem všechny otázky a komentáře došlé od prvního vydání. Jako projektor a mystik jsem se pokusil využít svých zkušeností za účelem vyřešení některých základních problémů, které lidé s projekcí mají. Stala se z toho interaktivní práce díky konstruktivní zpětné vazbě a experimentování, které se v Internetu probudilo. Určité aspekty astrální dimenze a procesu projekce jsou velice složité. Mnohé je nepochopeno, což může být velice zavádějící. Tento soubor článků se do této věci pokouší vrhnout trochu světla a, jak doufám, vysvětlit, oč se zde jedná. Teorie a závěry uvedené v tomto pojednání pocházejí převážně z mé vlastní zkušenosti s projekcí. Cílem tohoto pojednání je vyvinout větší porozumění a nové, jednodušší a efektivnější techniky projekce. Myšlenky, teorie a techniky, o nichž zde pojednávám, jsou neustále ve vývoji a jsou předmětem pro další úpravy a změny, jakmile se vynoří nové objevy a nová porozumění.

Část 1: Obecná pojednání

Co je to astrální dimenze?
Sny
Myšlenkové formy
Astrální vidění
Tvůrčí schopnost vizualizace
Efekt Alenky v Říši divů
Rozplývající se ruce
Objekty vytvořené v myšlenkových formách
Jak dochází k projekci?
OOBE
Astrální projekce
Průzračný sen
Astrální projekce nebo průzračný sen

Část 2: Začínáme

Začínáme
Éterická látka
Ektoplasma
Interdimenzionální jev
Tok energie
Využití čaker
Vyšší úrovně a jejich vyrovnávací zóny
Projekce do vyšších úrovní
Astrální dimenze
Projekce do virtuální reality
Akashické záznamy
Mentální dimenze
Buddhická dimenze
Átmická dimenze
Smrt

Část 3: Trénink projekce

Zklidnění mysli *Relaxace
Rozjímání
Uvědomělé dýchání
Povrchní myšlenky
Koncentrace
Cvičení koncentrace 1
Cvičení koncentrace 2
Cvičení koncentrace 3
Stav transu
Jak dosáhnout transu
Stav hlubokého transu
Expanze energetického těla
Nenucenost transu
Hmatové představy

Část 4: Základní práce s energií

Hlavní čakry
Co jsou to čakry?
Shromažďování
Stimulace čaker
Zastavte a zkontrolujte se
Vnímání čaker
Uzavírání čaker
Psychotronické schopnosti
Cvičení
Bude to dlouho trvat?

Část 5: Astrální šňůra

Pokračování v tlaku
Získání pocitu šňůry
Aktivní čakra
Jste připraveni na projekci?
Kdy provádět cvičení
Tvá projekční poslušnost
Úplná poslušnost
Jak využívat šňůru
Varianty šňůry
Mechanismy fungování šňůry
Jak dlouho to všechno bude trvat
Má první šňůrová projekce
Vzpomínky na to všechno
Uváznutí?

Část 6: Více o šňůře

Jednoduché užití šňůry
Sekundární cíl - průzračné sny
Průzračné snění
Kontrola reality
Spoušť průzračných snů
Změna reality
Astrální forma v pohybu
Astrální hybná síla
Jak se pohybovat
Učení se létání
Rychlost
Okamžikové cestování
Cestování na velké vzdálenosti
Kroužení kolem Země
Jak daleko až můžete jít?
Vítr budoucnosti
Symbolické vize
Příklad větru budoucnosti
Ohlédnutí
Zrcadla
Lepší "nashledanou"

ČÁST 1 : OBECNÁ POJEDNÁNÍ

Co je to astrální dimenze?

Astrální dimenze je nejbližší dimenze k dimenzi fyzické. Překrývá a prostupuje svět jako obrovská síť vědomí, zachycuje a zachovává všechny myšlenky. Její obsah je vytvářen kolektivním vědomím celosvětové mysli. Obsahuje myšlenky, vzpomínky, fantazie a sny každé žijící bytosti na světě. Uvnitř ní způsobuje pravidlo přitažlivosti mezi podobným, že se tento oceán mysli rozkládá do vrstev a jezírek. Tato jezírka myšlenek se obvykle nazývají astrálními rovinami, astrálními světy, astrálními podrovinami nebo astrálními říšemi. Astrální dimenze je tvořena astrální látkou, která je výstižně popsána jako hmota mysli. Je neobyčejně citlivá na myšlenku a může se zformovat do jakéhokoliv tvaru nebo formy. Tyto výtvořiny mohou být natolik dokonalé, že jsou nerozeznatelné od skutečnosti. Nejlepším způsobem, jak to vysvětlit, je načrtnout srovnání mezi astrální látkou a neexponovaným fotografickým filmem. Jestliže tento film vystavíme světlu zaostřenému čočkou fotoaparátu, je na něj okamžitě zapsán perfektní obraz reality pomocí chemické reakce vyvolané světlem. Jestliže je astrální látka vystavena myšlence zaostřené čočkou mysli, okamžitě se mimo astrální hmotu mysli zformuje dokonalý odraz reality reakcí astrální látky na myšlenku. Složitost a stálost jakéhokoliv výtvořiny v astrální dimenzi závisí především na síle mysli, jež ho vytvořila.

Sny

Podvědomá mysl vytváří sny naladěním se na astrální dimenzi během spánku. Přitom může vytvořit jakýkoliv scénář, který si přeje. To je způsob jakým podvědomá mysl řeší problémy a komunikuje s vědomím. Vytváří řady scénářů ze složitých myšlenkových forem a promítá je do hmoty mysli v astrální dimenzi, kde se ustali. Vědomí pak ve stavu snění tyto vytvořené scénáře prožívá. Podobně jako promítačka (podvědomí) promítá na plátno (astrální dimenze).

Myšlenkové formy

Po určité době astrální dimenze asimiluje každý nový objekt v reálném světě. Jeho reprezentace v myšlenkové formě nejprve narůstá v nejnižší části astrální dimenze, blízko k dimenzi fyzické a s postupem času je čím dál, tím stálejší. Čím větší pozornost je mu věnována tím rychleji roste. Čím výše v astrální dimenzi, popř. čím dále od dimenze fyzické jsme, tím méně nalézáme myšlenkových forem fyzického světa. Fyzické věci potřebují mnoho času, aby "prosákly" a získaly tvar ve vyšší astrální dimenzi. Už jste někdy zkoušeli projít kolem neznámého domu ve tmě? Pravda, narazíte do všeho možného. Ale jakmile se s ním dobře seznámíte a ve vaší mysli vznikne mentální obraz okolí, najdete cestu lépe. Čím déle zůstanete v tom domě, tím jasnější mentální obraz bude. Podobným způsobem jsou věci, jako myšlenkové formy, asimilovány a rostou v jiných dimenzích. Generování myšlenkových forem v astrální dimenzi také funguje zpětně. Jestliže objekt existoval dlouhý čas, vytvořil v astrální dimenzi trvalý otisk myšlenkové formy. I když je poté objekt zničen nebo přemístěn, jeho myšlenková forma trvá dál.

V astrální dimenzi tak například můžete ve svém domě najít nábytek, který máte promíchaný s vaším vlastním. To je zapříčiněno trouchnivějícími myšlenkovými formami starých věcí patřících předchozím nájemníkům apod., které zde přetrvávají roky poté, co originály zmizely. Staré myšlenkové formy nenásledují svůj fyzický protějšek, jestliže je přemístěn. Nové začínají vyrůstat kdekoli se protějšek nachází, zatímco staré pomalu trouchniví. Čím déle je věc na jednom místě, tím silnější bude na tom místě myšlenková forma. Stejným způsobem to funguje u staveb, konstrukcí a geologických útvarů. Můžete se promítnout do parku a nalézt tam dům, most, potok, kopec apod., který tam již není. Čím výše stoupáte v astrální dimenzi, tím starší jsou myšlenkové formy nebo jste hlouběji zpět v geologickém čase.

Tempo růstu myšlenkové formy závisí vekou mírou na pozornosti, která je věnována předloze. Tak bude mít např. známý obraz vystavovaný a vysoce ceněný milióny daleko silnější myšlenkovou formu než obyčejný obrázek, který visí v něčí ložnici a vidělo jej jen pár lidí. Množství myšlenkových forem také závisí na tom, jak blízko k fyzické dimenzi se nacházíte. Jestliže jste velmi blízko, jako při projekci v reálném čase nebo při OOBÉ, naleznete jen velmi málo myšlenkových fo-

rem, pokud vůbec nějaké. Při OOBÉ v reálném čase nejste zcela v astrální dimenzi, ale existujete v astrální formě ve vyrovnávací zóně mezi fyzickou a astrální dimenzí.

Astrální vidění

Fyzické tělo nám umožňuje vidět pouze záběr pod úhlem 220 stupňů, tzn. vidíme pouze před sebe, nikoliv za sebe, nad sebe a pod sebe v jeden okamžik. S astrálním tělem můžeme vidět do všech stran najednou. To je sférické vidění. Aby vidění během projekce odpovídalo celoživotnímu návyku frontálního pohledu, nutí nás síla zvyku zaměřit svou pozornost pouze jedním směrem, kde máme pocit, že je přední část našeho pohledu. Výhledy vzad, nahoru, dolů, vpravo a vlevo zůstávají, nejsou však mozkiem zpracovávány současně. Sférické vidění je jako být jedno velké mnohaplošné oko, které dokáže vidět všemi směry a naráz!

Astrální tělo nemá žádné fyzické orgány, ani oči. Jste nehmotný bod vědomí plovoucí prostorem. Nepůsobí na vás gravitace ani jiné fyzikální zákony. V tomto stavu neexistuje žádné nahore nebo dole, vzadu nebo vepředu, nalevo či napravo. Je to jen síla zvyku, která se snaží zachovat původní perspektivy i během projekce. Jestliže jste zcela v astrální dimenzi, je důležité pochopit sférické vidění. Především pak, projektujete-li se v reálném čase blízko fyzické dimenze. Sférické vidění často způsobí dojem, že jste v zrcadlovém obraze nebo obrácené kopii reality. To znamená, že například váš dům bude vypadat obrácený zezadu dopředu. To je způsobeno ztrátou původního přirozeného výhledu během projekce. V určitém bodě projekce ztratíte orientaci a získáte výhled odlišný od normálního, tj. převrátíte se seshora dolů nebo dovnitř bez vašeho vědomí. To převrátí váš přirozený levo-pravý, nahore-dole výhled a oklame vaše podvědomí, které si převrátí místo, ve kterém se nacházíte, a vědomí pracuje správně.

Protože v astrální dimenzi nemáte fyzické tělo, chcete-li se podívat za sebe, nemusíte se otáčet ani jinak pohybovat. Stačí změňte-li svůj výhled směrem dozadu. To je pak příčinou zrcadlového efektu; výhled dozadu je svým způsobem jako pohled do zrcadla. Podobného efektu dosáhneme, lehnete-li si a díváme se nad svou hlavu nebo stoupneme-li si na hlavu a pokoušíme se strefit levé a pravé strany věcí. Způsobí to menší zmatení vašich smyslů pro levou a pravou, tj. musíte vědomě uvažovat o tom, co je nalevo a co napravo z vaší obrácené pozice. Toto lehké zmatení je všechno, co je třeba k oklamání podvědomí, které vytváří něco lépe akceptovatelného. Váš mozek není schopen přizpůsobit se převrácení a tak vám dodá novou perspektivu odpovídající tomu, co považuje za levou a pravou stranu. V okamžiku, kdy tuto anomálii vědomě odhalíte, je již pozdě to zvrátit. Mozek nepřijme vědomou záměnu pravé a levé strany.

Rozumíte-li však sférickému vidění a během projekce dojde k převrácení, není to již žádný problém. Vezmete to na vědomí a nebudete se obávat, že plýtváte svým časem v jakési zrcadlové dimenzi, tj. máte-li v astrální dimenzi něco v plánu, můžete v tom pokračovat. Vše, co musíte udělat, je odhadnout své pravo-levé souřadnice podle budovy nebo něčeho podobného v okolí, a ignorovat zcela své smysly pro pravou a levou. Všechno, co v astrální dimenzi vidíte, je přímo vnímáno vaší myslí. To je jednoduchý podnět pro vaše podvědomí - zamotat nebo převrátit během projekce všechny nebo alespoň některé vědomé vjemy.

Pozn.: Toto převrácení výhledu se může přihodit během projekce v reálném čase mnohokrát.

Tvůrčí schopnost vizualizace

Podvědomí má nesrovnatelně větší schopnosti vizualizace než vědomí. Je to jako srovnávat superpočítač s dětskou kalkulačkou. Tento rozdíl může během vědomé projekce v astrální dimenzi nebo během průzračného snu, kde je vědomí uvědomělé, způsobit velký zmatek. Podvědomí vře pod povrchem během každé projekce. Všechny ty tvůrčí schopnosti se náhle tlačí ven a využijí každé příležitosti. Tento rozdíl v tvůrčích schopnostech spolu se zvykem na frontální výhled je příčinou efektu Alenky v Říši divů. Hned to vysvětlím...

Spojte si dohromady tyto skutečnosti:

- Neuvěřitelné tvůrčí schopnosti podvědomí
- Slabé tvůrčí schopnosti vědomé mysli
- Citlivost astrální látky na myšlenku
- Sférické vidění

Převrácení levé a pravé strany
- a máte recept na totální zmatek.

Efekt Alenky v Říši divů

Projektujete své astrální tělo a rozhlížíte se po vašem pokoji. Vše vypadá normálně, když najednou zjistíte, že dveře jsou ve špatné zdi! Zatímco jste se rozhlíželi, spatřili jste dveře zpětným pohledem matoucím vaši přirozenou perspektivu. Mozek se nemůže přizpůsobit, neboť váš pohled dopředu na nábytek, okno, obraz atp. je normální, avšak vyhlídka dozadu je převrácená. To povzbudí podvědomí k vytvoření dveří tam, kde by podle něj měly být. Podíváte-li se na tyto dveře vypadají skutečně, jakkoliv víte, že tam nepatří. Jakmile jednou byly vytvořeny, nelze to vzít zpět, protože by to vaše vědomí nebylo schopno akceptovat - hmatatelné dveře nemívají ve zvyku mizet vám před očima. Když se otočíte k místu, kde mají dveře skutečně být, obyčejně je tam také najdete.

Nyní můžete mít dvoje nebo vícery dveře tam, kde mají být jedny. Projdete-li skutečnými dveřmi, najdete snad zbytek domu tak, jak má být. Projdete-li však falešnými dveřmi, mysl ví, že je to klam a nenechá je otevřít do normální části vašeho domu, která tam jasně nemůže být. Otevřete-li tedy tyto dveře, spatříte něco jiného. Obyčejně to bývá pasáž nebo chodba, kterou v domě nemáte, ústící do jiných částí domu, které ve skutečnosti také neexistují. Projdete-li tedy těmito dveřmi, jste v Říši divů, kde je cokoli možné, ne však věrohodné. Takto vstupujete do astrální dimenze skrze nekontrolované tvoření, dveřmi, které neexistují, ale nyní jsou.

Jakmile jednou podvědomí začne tvořit tímto způsobem, další výtvoření se začnou množit geometrickou řadou. Vědomé myslí nezbyvá, než se přizpůsobit abnormální situaci, v níž se nachází. V určitém stupni tohoto maelstromu kreativity se podvědomí docela ztratí a začne se ladit na jiné části astrální dimenze. V tomto okamžiku jakékoli zdání reality vyprchá a zcela se propadne do astrální dimenze.

Existuje mnoho způsobů, kterými tento "Alenka" efekt během projekce vzniká, uvedený příklad byl pouze jednou z více možností. Mnoho projektorů ztratilo někdy během projekce kontrolu. Objekty se objevují, mizí a vůbec všechno začne být poněkud zvláštní. To je v podstatě způsobeno spuštěním obrovských tvůrčích schopností podvědomí. Začne vytvářet a smazávat věci, vyladovat se na jiné oblasti astrální dimenze a všeobecně dělat projektorovi všechno těžší.

Abyste se vyhnuli popsanému problému: koncentrujte se na to, co během projekce děláte a nenechte svou mysl nekontrolovaně bloudit. Problém převrácení stran můžete minimalizovat koncentrací na váš přední výhled, tzn. zaměřením na jeden směr v jednom okamžiku. Otáčíte-li se, sledujte místnost okolo a nenechte výhled přeskočit náhle z jednoho směru do druhého. Máte-li vážné plány, astrální dimenze není vhodné místo pro relaxaci. Nicméně obrovskou schopnost vizualizace podvědomí můžete zužitkovat. Je to neobyčejně cenný nástroj, víte-li, jak jej použít. V třetí části této série naznačím, jakým způsobem tak učinit, pod hlavičkou: "Projekce do virtuální reality", kde se zmíním o tom, jak si vytvořit vlastní astrální říši.

Rozplývající se ruce

Projektujete-li své astrální tělo blízko fyzické dimenze, nemáte tělo jako takové. Mysl to však není schopna přijmout, a tak obstará tělo v myšlenkové formě tvořené éterickou látkou. Jestliže pohlédnete na své tělo, řekněme třeba na ruce, zjistíte, že se začínají velmi rychle rozplývat. Začínají blednout a řídnout a v několika sekundách se vaše prsty rozpustí jako kousek ledu pod plamenem pochodně. Zkrátí se na bledé pahýly a poté se začne rozplývat i zbytek vaší ruky a paže. Tento efekt zřejmě nastává pouze tehdy, snažíte-li se úmyslně prohlížet některou část těla nebo něco vědomě vytvořit. Záměrné prohlížení astrálního těla tímto způsobem využívá vědomé mysl, která má jen slabé tvůrčí schopnosti a nedokáže udržet složité tvary delší dobu, což způsobuje popisovaný efekt. Jestliže během projekce zahlédnete mimochodem některou část svého těla, k efektu nedochází.

Objekty vytvořené v myšlenkových formách

Během projekce můžete vědomé myslí využívat k tvoření různých objektů. Trvání objektů v myšlenkové formě závisí na síle vaší tvůrčí vizualizační schopnosti. Dále to záleží také na úsilí a čase, které jste tvorbě věnovali. Stejný jev rozplývání se děje se vším, co je vědomě vytvořeno v astrální di-

menzi. Vytvoříte-li např. meč, objeví se ve vaší ruce během okamžiku potom, co si ho představíte, a následně se rozplyne stejně jako se to stalo s rukou. Koncentrujete-li se na něj, můžete jej udržet, avšak v momentě, kdy vaše koncentrace zakolísá, začne se rozplývat i výtvar. Podobně je to s vizualizací v reálném světě. Je to obtížné a musíte se dostatečně soustředit, abyste udrželi vizualizaci ve svém vnitřním oku. Jakmile vaše koncentrace vyprchá, potká totéž i vizualizovanou představu. Ukazuje se tím obrovský rozdíl mezi tvůrčími schopnostmi vědomé a podvědomé mysli. Abyste dali vznik stálému objektu v myšlenkové formě, musíte přesvědčit podvědomí, aby jej pro vás vytvořilo.

Jak dochází k projekci?

Během spánku se energetické tělo (éterické tělo, vitální obal) začíná nabíjet. Toto může energetické tělo normálně dělat pouze v expandovaném stavu během spánku. Jakmile expanduje, čakry do něj přivádí energii ve formě éterické látky. Během tohoto procesu obnovování energie se astrální tělo oddělí a naladí se na astrální dimenzi, kde může vytvářet a prožívat sny. Provádíte-li toto oddělení vědomě nebo uvědomíte-li si sama sebe, poté co k němu dojde, můžete jej do určité míry řídit. Tím vznikne OOBÉ, astrální projekce nebo průzračný sen.

OOBE

OOBE (Out Of Body Experience = zážitek mimo tělo) je projekce v reálném čase, blízko fyzického světa. Často nastává jako část zážitků blízkých smrti. Osobnost je vyhozena z vlastního těla následkem nějakého těžkého traumatu, tzn. automobilové nehody, chirurgické operace, srdeční zástavy, narození dítěte apod. Účastníci OOBÉ jsou si vědomi věcí, které se dějí v reálném světě a v reálném čase, jako rozmluv a událostí probíhajících vedle nebo blízko jejich fyzického těla. V mnoha případech pak po návratu do svého těla tyto rozmluvy a události přesně popisují.

Pozn.: OOBÉ se poněkud liší od astrální projekce nebo průzračného snění tím, že jsou objektivní a probíhají v reálném čase. To je způsobeno velkým množstvím éterické látky obsažené v astrálním těle, které je drženo blízko fyzického světa.

Existují dvě hlavní příčiny OOBÉ v reálném čase:

1. Tělo je blízko smrti, nebo se tak domnívá, což zapříčiňuje odliv velkého množství éterické látky do astrálního těla v rámci přípravy na smrt.
2. Osoba má aktivní čakry, které provádějí podobnou věc, tj. přelévají éterickou látku do astrálního těla. Aktivní čakry může mít člověk od přírody nebo je lze vyvinout cvičením.

Pozn.: Jestliže čakry produkují dostatek éterické látky, můžete vědomě vyvolat OOBÉ v reálném čase.

Při OOBÉ je realita skutečná a čas normální (reálný).

Projektujete-li se do fyzického světa v reálném čase jako při OOBÉ, je to ve skutečnosti hraniční prostor vyrovnávací zóny mezi fyzickou a astrální dimenzí. Jestliže astrální tělo obsahuje dostatek éterické látky, může existovat pouze v nepatrné vzdálenosti od stádia reality. Projekce je tedy v reálném čase a tak blízko fyzické dimenze, že rozdíl téměř není znát.

Pozn.: Mnohokrát jsem to při projekci v reálném čase během dne vyzkoušel a prozkoumával místní oblast, kde jsem hledal práce na silnici, nehody a jiné události, a poté si ověřoval přesnost a pravdivost těchto zjištění. Ve fyzickém světě existují silné přirozené bariéry pro OOBÉ v reálném čase. Jednou z nich je množství éterické látky produkované a dodávané astrálnímu tělu. Tím je omezena délka projekce podle stupně vyvinutosti a ovládnutí čaker.

Astrální projekce

Astrální tělo je projektováno do astrální dimenze, kde jsou věci zcela odlišné od reálného světa. Čas je zdeformovaný a rozpínavý, tzn. hodina v astrální dimenzi může být jako pár minut v dimenzi fyzické, což záleží na tom, v jaké části astrální dimenze se nacházíte. Realita je pohyblivá a proměnlivá.

Průzračný sen

To je případ, kdy si člověk během snu zcela uvědomuje, že sní. Buď získá určitý druh vědomé kontroly nad během událostí nebo upravuje zážitek pro astrální projekci. Průzračné snění se podobá astrální projekci více než OOBÉ, neboť jsou čas a realita zkreslené.

Astrální projekce nebo průzračný sen?

Mnozí projektoři ztratí vědomí před opuštěním svého těla. Vědomí se navrátí po skutečném oddělení od fyzického těla a to se již obvykle nacházíte v astrální dimenzi. Jestliže únik z vašeho těla není vědomý, máte vlastně průzračný sen, ne astrální projekci. Všechny tři typy projekce jsou v úzkých vztazích - všechny znamenají oddělení astrálního a fyzického těla a prožívání reality mimo fyzickou schránku.

ČÁST 2: ZAČÍNÁME

Potom, co fyzické tělo usne, astrální tělo se promítá do fyzického světa. Jakmile energetické tělo expanduje, astrální tělo volně plyne a vznáší se nad fyzickým tělem, ale v rámci ochranného pole expandovaného energetického těla. Uvnitř tohoto pole, známého jako rozsah působení šňůry, se astrální tělo drží blízko fyzického světa, neboť je v poli éterické látky. Při vědomé astrální projekci se může zdát, že se projektujete přímo do astrální roviny. Vždy je tu však na začátku mezistádium, kdy existujete jako astrální forma blízko fyzické dimenze. Toto stadium projekce můžete přehlédnout, jestliže v momentu projekce ztratíte vědomí. Prostor kolem těla v rozsahu působení šňůry je naplněn éterickou látkou a astrální tělo je v reálném čase zadržováno v tomto poli, blízko fyzické dimenze.

Éterická látka

Éterická látka je substance skutečné životní síly vytvářená všemi živými tvory pouze tím, že jsou naživu. Je to substance někde mezi fyzickou a astrální látkou, zčásti fyzická a zčásti astrální. Éterická látka má určitou váhu. Je to velmi čistá substance mezi hmotou a energií a je podobná své hrubější podobě - ektoplasmě. Za účelem poznání tohoto jevu byl prováděn vědecký výzkum. Umírající lidé v nemocnicích byli se svými postelemi umístěni na citlivé váhy krátce před úmrtím a připojeni na monitory EEG a EKG. Ve všech případech byla v okamžiku smrti zaznamenána náhlá ztráta hmotnosti kolem 8 gramů. To je způsobeno přelivem velkého množství éterické látky do astrálního těla v okamžiku fyzické smrti. To je podobné náhlému přesunu éterické látky do astrálního těla během zážitku blízkých smrti, kdy se tělo domnívá, že umírá. Tento náhlý rozsáhlý přesun éterické látky je počátkem procesu smrti. Podobným způsobem byla zkoumána také ektoplasma. Zhmotňovací média byla umístěna na citlivé váhy a požádána, aby vytvářela ektoplasma na jiných citlivých vahách. Bylo zjištěno, že tato média ztratí právě takovou váhu, jaká přibude s ektoplasma na druhé váze. Jestliže médium ektoplasma zpětně absorbovalo, došlo k opačnému jevu. Ektoplasma je vytvářena čakrami. Přeměňují část fyzikální hmoty z těla média na jinou substanci ektoplasma.

Interdimenzionální jev

Jakákoliv nefyzická nebo disinkarnovaná entita včetně astrálního těla musí v reálném čase blízko fyzické dimenze obsahovat éterickou látku. Nefyzické entity se bez éterické látky stáhnou zpět do dimenze, kde vznikly. Éterickou látku lze získat pouze z živých obyvatel fyzického světa.

Tok energie

Známa stříbrná šňůra dokáže více než pouze spoutat dvě těla. Je to skutečná pupeční šňůra přenášející informace a energii mezi fyzickým a subtilním tělem. Někteří projektoři ji vidí, jiní ne. Někdy vychází z pupku, jindy z čela. Oblast, odkud šňůra vychází, může záviset na aktivitě čaker. Nejsilnější a nejaktivnější čakra může řídit tok energie do subtilního těla. Záleží též na víře projektora a tvůrčí síle podvědomí. Šňůra se obvykle objeví právě tam, kde čekáte, že se objeví.

Jakmile astrální tělo vstoupí do astrální dimenze, musí být z čakr dobře zásobováno astrální energií, aby mohlo v této dimenzi interagovat. Jasná astrální paměť závisí velkou měrou na přístupné energii. Protože je astrální dimenze přirozenou sférou astrálního těla, nevymizí odtud kvůli nedostatku energie. Stejně jako v reálném světě - jestliže člověk několik dní nejedl a nespál, nezmizí do jiné dimenze. Pouze zeslábně, bude netečný a nebude příliš reagovat na fyzický svět.

Astrální mysl musí mít dost energie pro jasné a živé vzpomínky. Tyto astrální vzpomínky musí být dostatečně silné, aby vytvořily správný záznam ve fyzickém mozku tak, aby si je fyzická mysl mohla po probuzení vybavit. Např.: Nebudete-li spát několik dní, budete unavení, apatičtí a vaše interakce s realitou bude chabá a vágní. Shlédnete-li v tomto stavu nějaký film, budete si pamatovat jen málo. Později si možná budete vybavovat pouze útržky a všechny vzpomínky budou rozmazané a nejasné. Budete-li se však dívat na film dobře odpočatí, svěží a plní energie, dopadne to jinak. Budete dobře vnímat vše, co se děje, a bude to pro vás požitek. Vaše paměť pak bude jasná jak krystal.

Analogicky vypadá výsledek astrálního výletu. Jestliže má astrální tělo nedostatek energie, dojmy z výletu nejsou dost jasné. Jak jsem poznamenal dříve, vzpomínky musí být živé a silné, aby se zapsaly do fyzického mozku a zážitek byl zapamatován.

Využití čakr

Plné vyvinutí čakr a jejich ovládnutí může trvat mnoho let, podle přirozených předpokladů. To vám ovšem nebrání využívat je jednoduchým způsobem pro vylepšení vašich OOBE a průzračných snů již v ranné fázi vývoje. Shromažďování energie a stimulování čakr je velice jednoduché. Tato shromážděná energie bude automaticky proudit do vašeho astrálního těla před a během projekce. S učením, jak shromažďovat energii a řídit tok energie čakrami, se začne měnit povaha vašich snů, průzračných snů a OOBE. To vám svým způsobem dává druhý život plný bohatých zážitků, z kterých se můžete těšit, učit a růst po duševní stránce.

Vyšší úrovně a jejich vyrovnávací zóny

Obecně uznávaná jména sedmi známých úrovní existence od nejnižší po nejvyšší jsou: Fyzická, Astrální, Mentální, Buddhická, Átmická, Anupadaka a Adi. Tyto vyšší roviny jsou svou strukturou podobné astrální dimenzi, ale na mnohem vyšší úrovni vědomí a jsou od ní zcela odděleny. Mezi rozdílnými úrovněmi jsou přechodné oblasti neboli vyrovnávací zóny někdy nazývané nižšími podrovinami. Dobrou analogií k rozdílným dimenzím a jejich vyrovnávacím zónám je zemská atmosféra: jestliže by vzduch pozemské atmosféry byl astrální dimenze, stratosféra by byla vyrovnávací zóna a vesmírné vakuum by bylo mentální dimenzí. Zemskou atmosférou můžete létat normálním letadlem/astrálním tělem, velmi výkonné tryskové letadlo potřebujete, abyste se dostali do stratosféry, ale abyste mohli cestovat vesmírem, musíte mít vesmírnou loď/mentální tělo. To je vysvětlení, proč potřebujete rozdílná subtilní těla, abyste mohli cestovat do těchto rozdílných úrovní existence.

Astrální tělo může vstoupit do vyrovnávacích zón nebo podrovin dimenzí nad a pod astrální dimenzí, obsahuje-li správný typ energie. Pro existenci ve vyrovnávací zóně mezi fyzickou a astrální úrovní (v reálném čase) musí astrální tělo obsahovat éterickou energii. Pro existenci ve vyrovnávací zóně mezi astrální a mentální úrovní musí obsahovat mentální energii.

Projekce do vyšších úrovní

Při dostatečné kontrole čakr můžeme vytvořit energii pro tyto vyšší úrovně. Produkce jednoho specifického typu energie vynese vědomí na odpovídající úroveň a posílí patřičně subtilní tělo. Toho se obvykle dosahuje meditací pro pozvedávání vědomí a pokročilou prací s energií v čarkách. Vědomí pak může prožít tuto úroveň existence. Jestliže je k dispozici dostatek energie a jsou vyhovující podmínky, meditátor může projektovat specifické subtilní tělo přímo do jeho přirozené úrovně.

V závislosti na schopnostech operátora je vyšší tělo posílněno a projektováno z některého z nižších. Astrální tělo v sobě obsahuje všechna ostatní subtilní těla a může během projekce projektovat mentální tělo do mentální dimenze atd. Díky tomu získáme někdy rozmanitou sbírku vzpomínek z jedné projekce. Základním pravidlem je, že tělo, které obsahuje největší množství energie, bude mít

nejsilnější vzpomínky. Tyto dominantní vzpomínky budou uchovány fyzickou myslí po jejím návratu do bdělého stavu. Vědomé projektování do vyšších úrovní než je astrální, vyžaduje vysoký stupeň dovednosti. Musíte být mistry jak v pozvedávání vědomí tak v ovládnutí čaker, ale dá se to zvládnout. Já jsem se již projektoval do Astrální, Mentální, Buddhické a Atmické úrovně existence. Obvykle se věří, že člověku jsou přístupné pouze Astrální, Mentální a Buddhická úroveň, zatímco do vyšší Adi a Anupadaka úrovně není možné se projektovat. Tyto dimenze byly pojmenovány a popsány, takže tam někdo být musel - jinak by byly neznámé (ale třeba se o nich ví zprostředkovaně od jiných, vyšších bytostí). Jestliže si uvědomíte pravou přirozenost mysli, pochopíte, že neexistují žádné hranice.

Mimochodem: Tyto dimenze nemají žádnou cedulku, která by říkala: Vítejte do Astrální dimenze nebo Mentální dimenze, dávejte si pozor, na co myslíte!?. Nyní tedy popíšete vyšší úroveň. Použil jsem tato uznávaná jména.

Astrální dimenze

Je to svět naruby, podobný tomu, který našla Alenka v Říši divů. Všechno vypadá skutečně, ale je to proměnlivé a nestálé. Můžete tu nalézt všechno - od základních, hrubých úrovní plných sexuální energie až po nádherná a poklidná místa plná spirituální harmonie. Čas je zde zkreslený a rozpínavý. Hodina v astrální dimenzi vypadá jako pár minut ve fyzickém světě. Ve srovnání s fyzickým světem má mnohem vyšší vibrace. Je to jako přehrávat videokazetu dvacetinásobkem normální rychlosti, ačkoliv to není zřejmé, jste-li uvnitř. Pohyb mezi jezírky astrálních snů je pro většinu projektorů záležitostí typu hop nebo trop. Musíte nashromáždit rozsáhlé zkušenosti, abyste mohli podnikat plánované astrální cesty do specifických realit. V této dimenzi je nekonečné množství realit, rovin, říší a snových jezírek. Jak jsem již podotknul, přirozeně se vrství a shlukují do jezírek příznivých myšlenek. Během spánku nebo při průzračném snu podvědomí vytváří jedno jezírko speciálně pro vás, vaše osobní divadlo snů. Jestliže si uvědomíte sami sebe během snu, dostanete jej pod kontrolu. Kontrola je převzata od výkonného podvědomí. Bez účinku jeho mocné kontroly se vaše osobní zakázková říše změní. Budete se nalaďovat na jiné souhlasné části astrální dimenze a realita, v níž se nacházíte se začne mísit s jinými realitami a získávat odlišný vzhled. Při vědomé projekci do astrální dimenze se můžete naladit na jakoukoliv její část a cestovat do odlišných realit, jiných snových jezírek nebo do jejich směsí. Na to existují různé techniky, ale všechny vyžadují nějakým způsobem dezorientovat podvědomí a přinutit jej, aby vás přeneslo do jiné astrální reality. Někteří projektoři se dívají na své rozplývající ruce. Jiní se otáčejí a způsobují záměnu stran. Tyto metody dezorientují mysl a dávají podnět podvědomí naladit se na jinou část astrální dimenze.

Je velice složité popsat, jak se dá pohybovat mezi úrovněmi, zřejmě se to musíte naučit tím, že to uděláte - metodou pokusu a omylu. Musíte se naučit, jak využívat a řídit podvědomí a jak je přimět k určité činnosti.

Projekce do virtuální reality

Zde je jednoduchá a spolehlivá metoda pro vytvoření vlastní říše: Vezměte plakát s příjemnou scénérií, něco jasného a slunečného. Čím větší, tím lepší, ale standardní plakátová velikost by měla stačit. Pověste jej na zeď místnosti, v níž se hodláte projektovat, popř. v jiné místnosti, která je poblíž. Vezměte reflektor a nastavte jej tak, aby osvětloval plakát, stačit bude i obyčejná stolní lampa. Umístěte osvětlení nad nebo pod plakát, tak aby se po něm světlo rozptýlilo a osvětlovalo jej trochu jako promítací plátno.

Vstup do vaší osobní říše: Když se projektujete, jděte proti plakátu a na nic nemyslete. Nepřemýšlejte o tom, co děláte, jenom na něj zírejte a pohybujte se k němu. Jakmile se k němu tímto způsobem přiblížíte, vaše podvědomí vytvoří astrální říši podle plakátu. Jen se pohybujte až k plakátu a do něj. Je to jako vkročení do jiného světa. V tomto světě bude vše přesně jako na plakátu. Odhalí se normální třídimenzionální svět, přesná kopie, nerozeznatelná od reality.

Upravení světa podle svých představ: Vystříhnete a nalepte malé obrázky věcí nebo lidí, které chcete potkat v tomto světě, když do něj vstoupíte. Nenalepujte na plakát celé obrázky. Vezměte nůžky a vystříhnete podle obrysu věc nebo člověka. Snažte se najít obrázky, které jsou přibližně ve stejném měřítku jako plakát. Vystříhnete-li malý obrázek někoho, ať už živého nebo mrtvého, vaše podvědomí vytvoří myšlenkovou formu jeho(její) tělesné schránky a on(a) tam na vás bude čekat. To může být vynikající způsob, jak komunikovat s lidmi, kteří již zemřeli.

Spiritistická komunikace: (moje teorie) Podvědomí vytvoří myšlenkovou formu tělesné schránky nějakého člověka. Tato schránka může být oživena perfektní a podrobnou pamětí vašeho podvědomí. Je-li však láska mezi projektorem a vytvořenou osobou, duch této zemřelé osoby bude přitahován na scénu a využije možnosti komunikovat s projektorem pomocí oživování vytvořeného obrázku jeho starého těla.

Akašické záznamy

Akašické záznamy se nacházejí ve vyrovnávací zóně mezi astrálním a mentálním světem, zčásti jsou astrální, zčásti mentální, a svým způsobem se rozpínají mezi všechny úrovně. Jsou to záznamy všech myšlenek a všech událostí, které se kdy přihodily, něco jako obrovská až nekonečná mentálně-historická obrázková kniha. Akašické záznamy také obsahují pravděpodobnosti pramenící z minulých událostí, činů a myšlenek. Je to jako pohled do budoucnosti.

Pokud se naladíte na Akašické záznamy, nejspíše narazíte na události, které doprovázelo největší množství energie. Z toho důvodu nejsnáze spatříte války a pohromy. Energie obklopující tyto události jim dává vyniknout nad všechno ostatní a jsou tedy snáze viditelné. Pohlédnete-li do budoucnosti, do oblasti pravděpodobnosti, vstoupíte do matoucího maelstrému symbolismu smíšeného se současnými událostmi. Tento symbolismus je způsoben systémem víry většiny náboženství. Milióny lidí na světě věřily tisíce let v určitou formu proroctví, ať již to je biblická „Kniha odhalení“ nebo Nostradamova proroctví. Tato starodávná proroctví jsou bohatě prodchnuta symbolismem. Ten pak ovlivňuje způsob, jakým lidé myslí a sní o budoucnosti.

V Akašických záznamech se projevuje jako symbolická reprezentace budoucnosti. Symbolismus je velkou pomocí, která usnadňuje konzultaci s Akašickými záznamy.

Akašický symbolismus můžete využít jako index. Např. lze poměrně snadno pochopit, že odkaz „Pší Války“ reprezentuje válku. „Děsivá Zubatá“ je univerzální symbol smrti a destrukce. Takže pokud vás zajímá tento druh budoucích událostí, naladíte se na symbolický index pro válku a pak listujete oddílem minulých a budoucích válek. Kromě jasnoviddeckých schopností při hledání minulých a budoucích událostí velmi pomohou znalosti z historie, geografie, náboženského symbolismu, ústředních osobností při světových událostech a znaky států. Například co se týče vize budoucnosti, kterou uvádím dále: Kdybych byl věděl kdo byl známou osobou mluvící k davu a rozpoznal o jakou zemi se jedná, mohl jsem přesně předpovědět budoucí události, místo abych jim porozuměl až poté, co se staly.

Vstoupil jsem do stavu vědomí zvaného Akašické záznamy. Tam jsem byl zaplaven morem symbolismu. Viděl jsem ve čtyřech rozměrech náraz. Má vědomá mysl to dost dobře nemohla přijmout. Viděl jsem války, hladomory, epidemie, pohromy, zemětřesení, erupce sopek, pády letadel, vraždy atd. Bylo to příšerně zmatené a depresivní. Přesto jsem spatřil kousek symbolismu, kterému jsem porozuměl a naladil jsem se na něj. Děsivá Zubatá držela Pší Války (jak byli popsány mnohými proroky). Tito psi byli strašlivé bestie s rudýma očima a slintajícími chřtány. Držela je ta postava s kápí, zlou lebkou místo tváře a srpem v ruce. Spatřil jsem jak pustila psi, což symbolizovalo nadcházející válku.

Vznášel jsem se nad tím vším naladěm na tuto scénu, cítil jsem paprsky slunce a pach města pode mnou. Viděl jsem muže stojícího na vyvýšeném podiu pod dvěma obrovskými meči. Vedl charismatickou řeč k mnoha tisícům lidí. Jeden z mečů se proměnil na široký křížácký meč. Ten muž byl Saddam Hussajn, bylo to v Bagdádu u památníku neznámého vojáka. Viděl jsem to šest měsíců před začátkem války v Perském zálivu. Nevěděl jsem kdo je Saddam Hussajn nebo kde se scéna odehrála, dokud jsem to neviděl v televizi během války v zálivu. Pohled do Akašických záznamů je jako listování nekonečným mentálním fotoalbem. Jste bombardováni děsivou řadou obrazů a zvuků z minulosti, přítomnosti a pravděpodobné budoucnosti. Musíte si vybrat některý z těchto myšlenkových záznamů, naladit se na něj a vstoupit dovnitř. Pak budete záznam prožívat jako kdybyste tam skutečně byli a sledovali to v okamžiku, kdy se to děje. Konzultaci s Akašickými záznamy můžete provádět sami, pokud máte dostatečné schopnosti, obvykle se tak ale děje za asistence vyspělé bytosti z vyšší úrovně existence. Vše pak probíhá ve formě jakési prohlídky s telepatickým průvodcem. Enormní množství informací je pro vás filtrováno a vybraný záznam minulých událostí nebo pravděpodobné budoucnosti je vám jasnoživě předveden pomocí telepatického spojení s knihovníkem.

Někteří lidé tvrdí, že po vstupu do Akašických záznamů tam našli něco jako knihovnu se skutečnými knihami. Minulost, přítomnost i budoucnost byla zaznamenána ve formě textu v těchto knihách. Někdo dokonce říká, že přečetl záznam, a poté do něj vstoupil a prožil jej na vlastní kůži.

Všechna tato tvrzení odpovídají charakteru Akašických záznamů. Toto byly prohlídky za podpory knihovníka, kdy Akašické záznamy byly předváděny jako něco dobře známého, snadno použitelného a snadno pochopitelného.

Mentální dimenze

Velkolepá dimenze! Proměnlivé řeky zvuků ohraničené duhovými břehy pulzujícího světla. Myšlenky se objevují jako kaleidoskopické vzory světla a zvuku. Procházíte se poli nápadů pod třpytivým krystalickým nebem inspirace. Vstoupíte-li do tohoto světa, nesnažte se jej rozumově pochopit, jinak byste mohli zešílet, neboť to je nad lidské chápání. Pouze to vše přijměte tak, jak to je, pohybujte se s proudem a užívejte si!

Myslím, že tato dimenze je tím, čemu starodávni Vikingové říkali „Duhový Most“ do Asgardu. Skutečně to vypadá, jako byste stoupali po duze do nějakého nádherného světa, kde musí jistě prodlévat Bohové. Zůstávej zde v krásném úžasu. Nechej dítě v sobě hrát si v této pohádkové zemi divů. Vše vypadá skutečně a stále.

Čas je ještě zkreslenější než v astrální dimenzi a realita je kaleidoskopická.

Buddhická dimenze

Je to hřejivý abstraktní svět plný dokonalého míru a nekonečné lásky. Průzračně bílá dimenze. Není zde žádný jiný zrakový nebo sluchový vjem, než všeprostopující, oslnivá Bílá. V této dimenzi velmi rychle zanecháte vědomého myšlení a vzdáte se individuality. Jakmile sem jednou vstoupíte, není možné delší dobu přemýšlet (neexistuje k tomu žádný důvod). Cítíte neodolatelné přání směřující vás k tichému klidu. Je to jako být pohroužen ve hřejivé, zářivé Bílé bavlnce. V tomto světě přestanete být individui a stanete se součástí jednoho celku. Stejně tak přestanete být mužem či ženou. Je to tak trochu jako návrat do mateřského lůna. Jste obklopeni, pohlceni a přijati nekonečným láskyplným teplem, porozuměním, odpuštěním a usmířením.

Čas tu ztrácí jakýkoliv význam. Vstoupíte-li jednou do tohoto světa, již nikdy jej nechcete opustit, nemůžete jej opustit, dokud vás vaše fyzické tělo nezavolá a nepřitáhne zpět. To je léčivé a odpočinkové místo pro duši.

Atmická dimenze

Tato dimenze se jeví jako svět duchů. Zde duchové čekají na ty, koho na zemi milovali. Je to statné místo shromazdovani. Místo, kde se kona opetne setkani dusi.

Světlo v tomto světě je nejzarivejsi, nejjasnější stibro, jasnější než zablesk svareciho oblouku. Je tak jasné, že se zda nemožné do něj pohlednout, ale pres to všechno je to nanejvys jemne světlo, mekke a konejsive. Je to světlo bozi lasky. Lide zde vypadají jako ve fyzickém světě, ale co nejnadherneji. Extaticky salaji plamenem nejjasnější lasky, stesti a radosti, jakou si jen lze predstavit. Atmosfera je elektrizujici a vitalni, zaroven však hluboce spiritualni. V tomto světě cítíte přítomnost Boha jako hmatatelné všeprostopující síly. Komunikace zde probíhá pomocí telepatických představ na vysokém stupni, podobná „jeden-na-jednoho“ jasnovidectví, ale je více živá a realna. Rec a myšlenky ponechává zapomnění. Čas také zde naprosto stojí.

Skutecnost je skutečnější než normální skutecnost. Ve srovnani s tím je fyzický svět nejasny, unaveny sen plny napul mrtvych lidi. Tuto dimenzi jsem navstivil pouze čtyřikrát ve svém zivote. Pokaždé z nejhlubsi meditace pro pozvednutí vědomí se všemi čakrami siroce otevřenými a plne funkcni. Projevovala se také extremni aktivita temenni čakry. Doprovazel to pocit jako by tisice prstu vibrovaly a masirovaly cely vrcholek mé hlavy nad linií vlasu. Při techto čtyřech příležitostech má energie ve mne vyletela do zdanlive nemožných vysin a s sebou si vzala meho ducha a vědomí. Při vyvrcholeni tohoto hluboce mystickeho zazitku jsem slysel zvuk jedne dlouhé, pomalu stoupajici, ciste hudebni noty. Cital jsem tu notu v jadru své bytosti, ve svém srdci, volala mne a přitahovala k sobe.

Zameril jsem se na tuto notu a sladil se s ní. Každým kouskem síly a energie jsem ovládal soustředění svého vědomí na notu a projekci na ni. Zbaven fyzického těla jsem se projektoval přímo do této dimenze. Jako bych procházel skrze hustou clonu na jiné místo a do jiného světa. Po celý zážitek jsem si dualně uvedomoval své fyzické tělo.

Rozhlížím se kolem sebe v údivu, světlo je tak sříbrné a jasné, proniká hluboko do mé duše a cítím jeho léčivý dotek. Naproti mně je můj dávno mrtvý syn. Bylo mu osm let, když mne opustil a vypadal přesně tak, jako když jsem ho viděl naposledy. Zaril štěstím a jeho oči byly jasné a trpytí. Privinul jsem ho k sobě a plakal štěstím z toho, že ho vidím. Podíval jsem se za něj a spatřil velký zastup lidí čekajících na mne. Byli to všichni přátelé a příbuzní, které jsem znal a miloval a ztratil během svého života. Byli tam také mnozí lidé, které jsem neznal. Přesto všichni vypadali jako starí známi a já jsem cítil, že je všechny miluji. Tleskali, skakali nahoru a dolů a zdravili mne. Zazil jsem spoustu slz radosti a mnoho objímání a polibků. Když jsem pohledl za ně, viděl jsem, že jsme v přírodním kamenném amfiteátru. Podlaha byla z hladkého kamene a pár set metrů dál stoupala do hřebene, který se ohybal směrem k nám. Na vrcholku tohoto hřebene jsou Andělé. Vypadají přesně tak, jak je nakreslil Michaelangelo. Byli neuvěřitelně nadherní, s velkými bíle operenými křídly, kadeřavými zlatými vlasy a Alabastrovou kůží. Zatroubili dlouze na trpytí zlaté trubky a zazněla čistá a vysoká nota. Vysel jsem ze zastupu na volné prostranství. V bazně jsem pohledl na anděly a zamával na ně. Jak jsem to udělal, nota počala slabnout a Andělé začali spouštět své trubky. Stal jsem nezměrný okamžik tise a rozhlížel se kolem sebe. Pak sezacalo všechno mihotat a já se snesl zpět do svého fyzického těla. Ronil jsem slzy. Nikdy jsem se odtud nechtel vrátit.

Smrt

Když po smrti definitivně opustíte své tělo, domnívám se, že se stane toto: Prvních pár dní se budete projektovat v reálném čase blízko fyzického světa, dokud vám nedojde zásoba vaší éterické látky. Poté zazijete druhou smrt a vstoupíte do Astrálního dimenze. Tam se očistíte od veskeré touhy, neboť budete moci mít cokoli, co jste si kdy prali, a v nadbytku. To se uskuteční pomocí dokonalého využití mohutných tvůrčích schopností vašeho podvědomí. Zde můžete nasycit jakoukoliv vaši potřebu či touhu, dokud nezjistíte, že všechny touhy byly ve skutečnosti pouhá iluze.

Následně se zbavíte vašeho Astrálního (zadostiveho) těla a vstoupíte do Mentální dimenze. Tam uvidíte svůj prosly život, prozkoumáte a vyjádříte každou myšlenku, kterou jste kdy měli, a každý čin, který jste kdy provedli. Vaše myšlenky, vzpomínky a zkušenosti budou přidány k Akašickým Záznamům. Neboť ty jsou záznamem zkušenosti celé existence lidstva ve fyzické dimenzi.

Poté, co odložíte své mentální tělo, vejdete do Buddhické dimenze. Zde zůstanete mimo čas kvůli lezení, odpočinku, usmíření, odpustění a porozumění sobě samým. Pak se zbavíte vašeho Buddhického těla a vstoupíte do Atmické dimenze. Tam budete v božské přítomnosti čekat na ty, které milujete. Jednoho dne potom postoupíte do další úrovně existence, kde vám budou odhalena velká tajemství života...

ČÁST 3: TRÉNINK PROJEKCE

Abyste vyvolali projekci Astrálního těla při plném vědomí, musí být splněny čtyři základní požadavky:

1. 100% uvolnění vašeho těla v bdělém stavu.
2. 100% koncentrace na to, co děláte.
3. Dostatek přístupné energie.
4. Natlak na oddělení astrálního těla.

Tyto čtyři věci dohromady vyvolají OOBÉ.

Dále uvádím cvičení, která vás naučí uvolnit tělo, soustředit a očistit mysl, shromáždit energii, stimulovat čakry a vstoupit do stavu transu.

ZKLIDNĚNÍ MYSLI

Relaxace

Musíte se naučit a zcela zvladnout cvičení pro úplnou relaxaci těla. Jestliže již nějaké takové znáte, může být upraveno pro naše potřeby.

Tady je jedno velice jednoduché: Sednete si nebo lehnete a uvolňujete se. Začněte s chodidly - napnete je a uvolnete. Pokračujte lýtky, stehny, kyclemi, břichem, hrudi, pažemi, krkem a tváří dokud celé vaše tělo není neprosto uvolněno. Zkoumejte je několik minut a ujistete se, že vaše svaly zůstávají uvolněny. **Pozn.:** Hluboká fyzická relaxace je klicem ke stavu transu, resp. hluboká relaxace vyvolává stav transu. Jakmile jednou jste ve stavu transu, projekce astrálního těla je poměrně snadná.

Rozjímání

Když začnete s meditací, budete sužováni myšlenkami vaší povrchní mysli, jež funguje jako obrovsky zaznamník. Obsahuje zprávy, připomínky, nutkavé myšlenky, problémy k vyřešení, nevyřešené spory apod. Je věčně zaměstnána, nikdy neodpočívá, myšlenky, myšlenky, myšlenky, jedna za druhou, všechny vyžadující vaši pozornost. Než se pokusíte očistit svou mysl pomocí dechového cvičení (viz dále), je moudré vypořádat se s těmito povrchními myšlenkami, a to tak, že o nich budeme uvažovat. Pohodlně si sednete, provedte relaxační cvičení a přemyslejte, nic víc, pouze přemyslejte. Vyhledejte nejnalehvejší myšlenku ve vaší mysli a pokuste se ji prozkoumat, vyřešit a porozumět jí. Uvedomte si to slovo: přemyslení. Rozjímání neznamená očistění mysli nebo vizualizaci. Vyzaduje od vás přemyslet, hluboce a bezvýhradně, o němž za účelem lepšího porozumění a pochopení, jakým způsobem se vás to týká.

Uvědomělé dýchání

Je to jednoduchá forma meditace. Očistí vaši mysl a zaměří vaše vědomí. Sednete si nebo lehnete, zavřete oči, provedte relaxační cvičení a očistíte svou mysl. Dychejte zhluboka a pomalu a pozorujte, jak váš dech vchází a opouští vaše tělo. Pociťujte, jak proudí dovnitř a pociťujte, jak vychází ven. Celou svou pozornost zaměřte na vaše plíce a proces dýchání. Tato jednoduchá činnost stačí k tomu, aby zaměstnala vaši povrchní mysl. Neustupně odmitněte obtěžující myšlenky dříve, než mohou shromáždit síly a rozptýlit vás. Kontrolované dýchání zaměstná vaši povrchní mysl a umožní vám přemyslet na mnohem hlubší úrovni.

Povrchní myšlenky

Zvuky jsou nesmírně rozptýlující, vyvolávají povrchní myšlenky. Zatroubení automobilu způsobí: „Kdo je to“

Co se děje? Otevření dveří vyvolá: „Kdo to přichází nebo odchází?“ Povrchní mysl je stále velice zvědavá, co se kolem vás odehrává. Chce vědět vše a informovat vás o každé malickosti, která ve vašem okolí proběhne. Bude vás nutit, abyste otevřeli oči, vstali a zjistili, co se děje. Nepodlehnete jejímu nálehání. Vyčistěte techto znepokojujících, pozornost vyžadujících myšlenek pro trénování. S učním, jak je zrušit a ignorovat, poroste vaše schopnost koncentrace. Zastavte tyto sužující drobné myšlenky hned v zárodku, dříve než stačí zakorenit a vyrůst v něco většího.

Například:

Z „Kdo je to? Co se děje?“ se stane: „Kdo je.....“

Z „Kdo to přichází nebo odchází?“ se stane: „Kdo to př.....“

S opakovaním budou rozptýlující myšlenky kratší a kratší, dokud nezůstanou:

„Kd...?.....?“ a „K...?.....“

Az nakonec: ?.....?.....?.....?.....?

Mnoho lidí tvrdí, že nedokážou očistit svou mysl, protože je příliš snadno rozptýlí zvuky normálního denního ruchu, které je obklopují. Nevyužívejte hudbu nebo jiné zvuky, abyste je prehlusili, využijte je k tréninku. Je to jako cvičení s cinkami, cvičíte-li s perickem, vaše síla tím nevzroste. Musíte to zvladnout, jakkoliv těžké to je, chcete-li mít skutečně silnou mysl. Pomalu, ale jistě získáte schopnost očistit svou mysl. Jakmile to jednou dokážete, získáte cenný mentální nástroj. Budete schopni koncentrovat 100% vaší pozornosti na jednu ulohu a naprosto vyloučit cokoliv jiného.

Koncentrace

Musíte být schopni dokonalé koncentrace a soustředění pozornosti na to, co děláte. Nedostatek koncentrace je jednoduchá častá příčina neúspěšné projekce. Má nepříznivý vliv na každou část projekce, od relaxačního cvičení až po stav transu a vlastní projekci. Otestujte si svou schopnost koncentrace: Sednete si a uvolnete se. Zavřete oči a očistěte svou mysl od všech myšlenek. Dýchejte pomalu a zhluboka a počítejte každý dech na konci vydechu. Udržujte ji úplně prázdnou, stranou od počítání, tak dlouho, jak jen to vydržíte. Zjistíte jak dlouho to dokážete. Buďte k sobě poctiví a pokaždé, kdy se prodere ven nějaká myšlenka, začněte počítat znovu od začátku. Jste na tom dobře, vydržíte-li to déle než deset vydechu. Deset vydechu, nicméně, není dost dlouho. Přesto si nedělejte starosti - da se to nacvičit pomocí následujících cvičení.

Cvičení koncentrace 1

Zachování obrazu: Uvolnete se, zklidnete svou mysl a dívejte se na svíčku nebo zárovku. Umístěte světlo naproti sobě ve vzdálenosti několika kroků a minutu nebo dvě na něj upřene hleďte. Zavřete oči a soustředte se na pozůstatek obrazu, který vznikne za zavřenými víčky. Snazte se tento obraz udržet co nejdéle. Použijte kontrolované dýchání, aby vaše mysl zůstala během této činnosti čistá. Snazte se, aby byl obraz čím dál jasnější, místo aby se postupně vytrácel.

Cvičení koncentrace 2

Upravený pohled do jednoho bodu: Vyberte si bod na zdi a upřene na něj zírejte. Nesoustředte se na něj, pouze na něj klidně zírejte. Očistěte svou mysl od všech myšlenek a nasilím ji udržujte prázdnou. Vší silou se během této činnosti soustředte na dýchání. Cítíte-li, že vás napadá nějaká myšlenka, utnete ji a nedomyšlete ji do konce! Zůstaňte tak, jak dlouho jen vydržíte. Cvičte několikrát denne nebo ještě víc, pokud můžete.

Cvičení koncentrace 3

Energetické dýchání: Posadte se a uvolnete se. Zavřete oči a očistěte svou mysl. Provadejte kontrolované dýchání a představujte si, že vzduch, který vdechujete, je energie jasně zbarvená vaší oblíbenou barvou. Představujte si, že vzduch, jenž vydechujete, je kouřové sedy, plný toxického odpadu. Je to očišťovací cvičení. Stimuluje čakry k přijímání energie při nádechu a očistění od negativní energie při vydechu. **Pozn.:** Při těchto cvičeních koncentrace nebuďte pokud možno napjatí, vše se deje v mentální rovině. Ze začátku budete mít pocit, že musíte mysl napnout k prasknutí, abyste přestali přemýšlet, ale časem zjistíte, že opak je pravdou. Navyknete-li si na to, očišťování mysli je velmi uvolňující.

Stav transu

Když dosáhnete hlubokého stupně relaxace a mentálního zklidnění, bude vám připadat vaše tělo velmi, velmi těžké. Tato tíha je hlavním příznakem toho, že v okamžiku kdy se dostáváte do transu, přecházejí vaše mozkové vlny z frekvence Beta na Alfa rytmy. Stav transu je způsoben hlubokou fyzickou a mentální relaxací. Není na tom nic divného nebo nadpřirozeného. Jednoduše to znamená, že zatímco vaše tělo upadlo do stavu spánku, vaše vědomá mysl je plně bdělá.

Jak dosáhnout transu

Provadejte relaxační cvičení a zklidnění mysli prostřednictvím kontrolovaného dýchání. Představte si, že ve tmě slezate po žebříku. Nevizualizujte žebřík, pouze si představte, jak se při tom cítíte. Při vydechu cítíte jak vašimi imaginárními rukama (viz dále) slezate jednu nebo dvě prčky žebříku. Při nádechu cítíte, jak zastavate na žebříku v klidu. Co potřebujete je efekt mentálního sestupu ve vaší mysli. Úroveň vaší mozkové aktivity by se tak měla změnit z bdělých rytmů (Beta) na rytmy usnutí (Alfa) nebo rytmy hlubokého spánku (Theta). V okamžiku, kdy úroveň mozkové aktivity dosáhne Alfa rytmu, upadnete do transu. Pokračujte tak dlouho, dokud se to nepodaří. Čas potřebný k dosažení transu je proměnlivý v závislosti na zkušenosti, kterou máte s hlubokou relaxací a mentálním zklidněním.

Pozn.: Jakmile pocítíte tíhu, přestante se cvičením mentálního sestupu.

Nemáte-li rádi zebrik, představte si, že jste ve vytahu, který klesá, když vydechujete, a stojí při nadechu. Nebo si představte, že jste pirko, které se snasí při vydechu a zůstává ve stejné výšce při nadechu. Jak jsem již konstatoval, efekt mentálního sestupu potřebujete ke snížení úrovně vaší mozkové aktivity. Tento efekt ve spojení s hlubokou relaxací a mentálním zklidněním způsobí upadnutí do stavu transu. Abyste dosáhli pocitu klesání, můžete si vymyslet jakýkoliv scénář.

A takto vypadá stav transu: Všechno je tísí a cítíte se jako kdybyste byli v daleko větším prostoru. Po těle máte velmi lehký pocit bzučení. Všechno se zda být jiné. Je to trochu jako kdyby vám někdo ve tmě položil lepenkovou krabici přes vaši hlavu, cítíte změnu atmosféry. Všechno se zda být neostře a rozmazané. Když jste ve stavu transu, všechny ostře zvuky jsou jako fyzický úder na solar plexus.

Stav hlubokého transu

Úroveň transu, jaké dosáhnete, závisí do velké míry na vašich schopnostech relaxace a koncentrace a síle vůle. Abyste dosáhli hlubšího transu, tj. Theta rytmy a níž, musíte se při mentálním sestupu podporovaném kontrolovaným dýcháním koncentrovat daleko více a daleko déle. První stupeň transu, tj. pocit tíhy, je pro projekci dostatečně hluboký. Velmi nedoporučuji snažit se dostat do hlubšího než jen lehkého transu dříve, než máte se stavem transu hojnou zkušenost.

Jak poznám, že jsem ve stavu transu? Existují čtyři velmi nápadné příznaky:

1. Nepříjemný pocit chladu, který vás neroztřepe, spojený s rovnoměrnou ztrátou tělesného tepla.
2. Po mentální stránce se budete cítit velmi volně a všechno se bude zdát extrémně poooooooooalee. Myšlenkové procesy se zpomalí, jako kdybyste dostali umrtvující injekci.
3. Budete se cítit odpojení od svého těla - silný pocit vznášení se a vše se zda být hrozně daleko.
4. Úplná fyzická paralýza (ochrnutí).

Pozn.: Tyto čtyři příznaky dohromady znamenají, že jste upadli do stavu hlubokého transu. Nezaměňujte to se slabým pocitem vznášení, který občas nastane při lehkém transu, při uvolnění astrálního těla. Nebo s menší ztrátou tělesného tepla v důsledku dlouhého sezení bez pohybu a mírnou paralýzou (tíhou). Vjemy hlubokého transu jsou zcela nepříjemné a nezamenitelné.

Dostat se do stavu hlubokého transu je velmi obtížné, neboť potřebujete vysoce vyvinout schopnosti relaxace, koncentrace a transu, velkou sílu vůle a mnoho mentální energie. Nemůžete do něj upadnout čistě náhodou.

Jestliže máte strach, že klesnete příliš hluboko, pamatujte:

Kdykoliv to můžete přerušit. Koncentrujte všechnu svou vůli na pohyb svých prstů. Jakmile dokážete pohnout prstem, ohnete ruku, pohnete paži, zatřete hlavou, zkrátka ozivte své tělo; vstáňte a chvíli se procházejte sem a tam. Strach z upadnutí do hlubokého transu by neměl být s těmito cvičeními problémem. V meditacích skupinkách jsem viděl mnoho lidí, kteří upadli do lehkého transu a nebyli schopni dostat se zpátky. Obvykle se našel nějaký dobrý člověk, který na ně mluvil nebo masíroval jejich zápeřky atp., aby je probudil zpět do reality. To je zbytečné a je to výsledek špatného tréninku, tj. žádná cvičení koncentrace nebo vůle. Dotyčný člověk se pouze domnívá, že nemůže zpět, a tak se ani příliš nesnaží. Je to také dobrý způsob, jak získat pozornost ve skupině.

Pozn.: Vaše mysl je neobyčejně vykonná a má nesmírné prostředky. Dokáže cokoli bez omezení, je-li vytrenována, ovládnuta a důkladně motivována.

Expanze energetického těla

V určitém bodě po upadnutí do transu pocítíte mírné ochrnutí. To je brzy doprovázeno prohlubujícími se vibracemi a bzučením. Můžete mít také pocit, že jste velcí a nadmutí. Paralýza, vibrace a pocit nafouknutí jsou symptomy expanze energetického těla a uvolnění těla astrálního. Je to součástí normálního spankového procesu. Energetické tělo expanduje a otevře se za účelem shromáždění a uschování energie. Během toho se astrální tělo uvolní a vznasí se mírně mimo fyzické tělo.

Nenucenost transu

Mnoho lidí lidí předčasně přeruší projekci prostě proto, že nejsou zvyklí na stav transu. Myslí si, že je to pouze krátce otevřené okno do Astrálního dimenze. To jednoduše není pravda. Zůstanete-li po vstupu

do transu mentálně i fyzicky klidní, můžete jej udržovat celé hodiny. Během meditace jsem pravidelně trávil několik hodin ve stavu transu. Jestliže si po upadnutí do transu myslíte: ?Slava! Po-darilo se to!...Jsem v transu! Honem něco podniknout...driv, než to skonci!?, je jisté, že se to prerusi! Stav transu se ukončí prostým aktem nadměrného rozruse, tj. porušení relaxace a mentálního klidu. Jako dobrý nápad se jeví trávit čas ve stavu transu pouze kvůli navyknutí, jeste předtím, než se poku-síte o projekci. Pouze relaxujte, zůstaňte klidní, soustredte se na dychani a udržujte se v transu. Ne-skonci to drive, než si budete sami prat. Zvyknete si na ten pocit. Když se už cítíte při této cinnosti pohodlně, cvičte v transu shromazdovani energie a stimulaci čakr (viz dále).

Pozn.: Nemusíte být v transu, abyste se naucili pracovat s energií a čakrami, v transu to jde pouze lepe.

Pozn.: Cvičení transu může být prováděno vleže, ale nejlepší je pohodlně kreslo s operadly. Vaše ast-rální tělo se ve stavu transu uvolní; zkousejte zdvihát své astrální paze a nohy. Používejte k tomu ru-kou, jak je vysvětleno v dalším oddilu. Soustredte se a pocitujte své vědomí v pazi a pomalu ji zdvi-hejte volně od těla. Když to provádíte, můžete cítit lehké lechtani nebo omezenou zavrat uvnitř vaší paze nebo nohy. Zdvihnete svou astrální pazi a podívejte se na ni zavřenými očima, nehybejte však svaly. V tomto stavu můžete být schopni vidět skrze zavřená oční víčka, nemejte však strach, pokud tomu tak není - schopnost se dostaví později. Zdvihání vašich astrálních pazi je dobrý cvik pro projekci. Později budete využívat tyto astrální paze, k tomu, abyste vytažili astrální tělo ven z fyzické-ho.

Hmatové představy

Hmatové představy jsou vjemy nebo pocity lokalizovaného telesného uvědomění. Vaše ruce jsou vel-mí uzce spojeny s vaším telesným uvědoměním. Jsou schopny velice dobře pocitovat každou část vašeho těla. Imaginární ruce, popsáné dále, jsou pouze rozsirením tohoto uvědomění. Jestliže potre-bujete cítit uvědomění jakékoliv části vašeho těla, představujte si, že se vaše realne ruce snaží do-tknout této oblasti. Poté využijte uvědomění, které tímto způsobem v dane oblasti vznikne, k pred-stave, že se tam nachazejí vaše imaginární ruce. Nechte oči zavřené a ruce drzte naproti svému obli-cejí ve vzdálenosti asi 30 cm. Soustredte se, pocitujte, kde jsou, a pokuste se je vidět skrze tmou za vašimi zavřenými víčky. Prekrižte sva zapesti, pomalu jimi pohybuje kolem, otočte ruce, otevřete a sevřete ruce v pest. Usilovně se divejte, soustredte se, jako byste se snazili dívat ve tmě, a svým vnitřním okem spatříte nezretelny pohybuji se stin vašich rukou a pazi. Zavřete oči a dotknete se ukazovackem pravé ruky spicky vašeho nosu. Zjistíte, že i se zavřenými očima dokážete položit prst presne na jakoukoliv část vašeho těla. Vyzkousejte si to, položte svou skutecnou ruku na ruzne části vašeho těla. Víte stale presne, kde presne se vaše ruce nachazejí, cítíte a uvedomujete si, kde jsou. Po-zorujete-li, co se odehrava ve vaší mysli, zjistíte, že si uvedomujete část svého těla, které se chcete dotknout, od okamžiku, kdy se k tomu rozhodnete.

Prochazejte tímto způsobem celé své tělo a zvykejte si na pocity uvědomění, které takto v různých jeho oblastech vznikají. Deje so toto: Část vaší mysli se přemístí a odhalí vám oblast, které se chcete dotknout, aby usměrnila vaši ruku presne na toto místo. Vaše mysl přemístí na dane místo část svého vědomí a chova se jako domovsky majak pro vaši ruku.

Schopnost přemístit tímto způsobem vaše vědomí do rozlicnych částí těla je nezbytna pro práci s energií a popisovanou metodu projekce. **Pozn.:** Nemusíte tyto ruce vizualizovat, tzn. vidět je nebo si představovat, že je vidíte. vše probiha na zaklade hmatu, ne zraku. Musíte být pouze schopni pred-stavy, že je cítíte něco dělat, jako si zkoušíte některé jednoduché akce pouze v mysli.

Původně jsem tuto techniku vyvinul pro slepé lidi. Slepí lidé, jsou-li slepi od narození, nejsou schopni vizualizovat vůbec, zato však mají velice intenzivní pocit telesného uvědomění. Většina lidí, kteří vidí, má s jakýmkoliv druhem vizualizace také velké problémy a všechny techniky projekce zalezi si-lně prave na vizualizaci.

Pro tento pripad jsem vyvinul techniku projekce, která nezávisí na vizualizaci uzite k vytlacení ast-rálního těla. Ukazalo se, že je o tolik jednodussi a uspesnejsi než jiné techniky založene na vizualiza-ci, že jsem je pro oblibu této jednoduché hmatové techniky vypustil.

Pozn.: Slepí lidé nejsou slepi v astrální formě. Astrální tělo nemá žádné orgány jako takové, je to pouze bod vědomí. Astrální tělo, které vidíte během projekce, existuje pouze díky tvůrčím schopnostem podvědomí.

ČÁST 4: ZÁKLADNÍ PRÁCE S ENERGIÍ

Hlavní čakry:

1. Velka: základní čakra (konec patere, mezi anem a genitaliemi)
2. Slezinová čakra (mírně pod pupkem)
3. Solar plexus čakra (několik centimetru nad pupkem)
4. Velka: srdeční čakra (střed hrudi)
5. Hrdelní čakra (koren krku, nad místem, kde vychází z hrudi)
6. Čelní čakra (přesně ve středu čela)
7. Velka: temenní čakra (celý vrchol hlavy nad hranicí vlasů)

Kromě temenní čakry, která je mnohem větší, jsou přibližně ve velikosti vaší dlane.

Co jsou to čakry?

Čakry jsou ne fyzické orgány, které transformují syrovou energii Kundalini na jemnější a užitečnější formy energie jiného typu. Čakry samy o sobě neobsahují energii. Syrová energie je cerpana z planety vedlejšími čakrami v nohách a chodidlech, které pak napájí hlavní systém čaker. Energie Kundalini je ve své podstatě čistá myšlenková energie, která proniká a spojuje vesmír. Z tohoto živého energetického pole můžeme hlouběji cerpat pomocí usměrněné a tvořivé vůle. Energie Kundalini může být cerpana lidským tělem a pomocí systému čaker transformována na jemnější a užitečnější formu energie. Čakry jsou napojeny na centrální nervovou soustavu přes určité žlázy a nervová ganglia. Uplný systém čaker je neuvěřitelně složitý. V lidském těle existují 3 velké, 4 hlavní a přes 300 vedlejších čaker. Několik ne fyzických čaker je také situováno mimo lidské tělo. Podrobné mapy systému čaker a jejich spojujících meridianů a drah jsou již tisíce let využívány ve východním mysticismu a medicíně (např. akupunktura). Systém čaker využívá bez výjimky každá psychotronická schopnost. Ať už se jedná o jakoukoliv schopnost, metody jejího vyvíjení nebo používanou terminologii, vždy se jedná o ten samý způsob - stimulaci čaker. Je nemožné projevit jakoukoliv psychotronickou schopnost bez předchozí stimulace čaker. Mnozí lidé to budou popírat a tvrdit, že přestože nikdy nepracovali s čakrami nebo energií, mají psychotronické schopnosti. Souhlasím, že existuje mnoho způsobů, jak se v této oblasti vyvíjet, ale všechny, ať již přímo či nepřímě, stimulují systém čaker. A nezapomínejme na vrozené schopnosti. Mnozí lidé se již narodí s aktivními čakrami a z toho důvodu i s vrozenými psychotronickými schopnostmi. Mnozí lidé, kteří vykazují psychotronické schopnosti za pomoci ne fyzické duchovní entity. Tato entita stimuluje přímo čakry media, spojuje se s ním, dává mu psychotronické schopnosti jasnovidectví, channelingu, lecitelství, produkování ektoplasmy atd., aby se tak skrze něj mohla projevat. Odtud také získala své pojmenování - media nebo kanály, neboť mají schopnost stát se pasivním dopravním prostředkem pro duchovní entity, které chtějí ovlivňovat fyzický svět nebo s ním komunikovat.

Vy nepotřebujete duchovní entitu, abyste rozvinuli a využili psychotronické schopnosti. Naučíte-li se kontrolovat vlastní čakry a energii, můžete tyto věci provádět sami, aniž byste se zapletali s nějakými duchovními entitami s neodmyslitelným rizikem doprovázejícím tuto metodu.

Shromazdování

Sednete si nebo lehnete, provedte relaxační cvičení a očistíte svou mysl pomocí kontrolovaného dýchání. Soustředíte své vědomí do chodidel. Použijte rukou k vytáhnutí energie z chodidel, skrze nohy, až do základní čakry. Představujte si, že uchopujete energii a táhnete ji skrz sebe. Přesně jako jste to dělali, když jste používali tyto ruce při kontrolovaném a barevném dýchání a vtahovali vzduch a energii do plic.

Pozn.: Když to děláte, představujte si své ruce uvnitř nohou a uvnitř přední části vašeho trupu. Použijte kontrolované dýchání jako pomocníka při shromazdování energie. Cerpejte energii při nadechu a ponechte ji uvnitř při vydechu. Dělejte to stále znova a znova, cerpejte energii do základní čakry minimálně několik minut. Zatímco to provádíte, můžete a nemusíte něco cítit. I v případě, že nic nepocítíte, nabíráte tímto cvičením nějakou energii. Množství nacerpané energie se bude zvyšovat s časem a používáním čaker. Z chodidel, skrze nohy do základního centra je přirozená cesta proudění energie.

Tato energie bude stimulovat vaše čakry a ty budou tuto základní energii transformovat na energii jiného typu. Tato transformovaná energie bude pak plynout do vašich subtilních tel a posilovat je. Po určité době budete skutečně cítit, jak se ve vás tato energie dme a hucí.

Stimulace čaker

Otevření čakry: K tomu využijete vaše imaginární ruce. Až to bude potřeba, představte si, že trháte otvor do bochníku chleba v místě čakry. Nemusíte nic vizualizovat, stačí, když se budete cítit, jako byste to dělali (stejně jako v reálném životě, aniž byste se dívali na to, co děláte).

Čakry jsou nefyzická centra, takže k jejich stimulaci potřebujete nefyzickou metodu. Toho dosáhnete soustředěním vědomí do prostoru čakry a užitím mysli k manipulování s ní. Ke stimulaci potřebujete efekt mentálního otevření lokalizovaný v čakře a ten je zajištěn tímto trhaním otvoru vašimi imaginárními rukama. Pomocí přemístění vašeho vědomí do místa čakry a vyvolání efektu mentálního otevření přímo stimulujete čakru.

Pozn.: Před stimulací čaker provádějte cvičení pro shromáždění energie. Použijte kontrolované dýchání k podpoře vašich rukou při vytahování energie do každé čakry, tj. nacerpejte energii při nádechu a zadržte ji při vydechu při všech následujících cvičeních pro stimulaci čaker.

1. Základní čakra: Cerpejte energii do Základní čakry. Použijte ruce k jejímu otevření. Vtáhnete energii do Základní čakry. Zcela opakujte tento první krok sedmkrát.
2. Slezinová čakra: Vtahujte energii z chodidel skrze základní čakru až do Slezinové čakry.
3. Solar Plexus čakra: Vtahujte energii z chodidel skrze Základní a Slezinovou čakru až do Solar Plexus čakry. Otevřete Solar Plexus čakru. Opakujte to třikrát, počínaje v chodidlech.
4. Srdeční čakra: Vtahujte energii z chodidel skrze Základní, Slezinovou a Solar Plexus čakru až do Srdeční čakry. Otevřete Srdeční čakru. Opakujte to třikrát, počínaje chodidly.
5. Hrdelní čakra: Vtahujte energii z chodidel skrze Základní, Slezinovou, Solar Plexus a Srdeční čakru až do Hrdelní čakry. Otevřete Hrdelní čakru. Opakujte třikrát, počínaje chodidly.
6. Čelní čakra: Vtahujte energii z chodidel skrze Základní, Slezinovou, Solar Plexus, Srdeční a Hrdelní čakru až do Čelní čakry. Otevřete Čelní čakru. Opakujte třikrát, počínaje chodidly.
7. Temenní čakra: Vtahujte energii až do Temenní čakry stejně jako v předchozích krocích. Tato čakra je mnohem větší než ostatní (celý vrchol hlavy nad úrovní vlasů). Představte si, že máte mnohem větší, plošný bochník chleba uvnitř vrcholu vaší hlavy a trháte do něj otvor pomocí svých rukou nebo jako když roztrháváte svou kůži na hlavě (to je ale trochu nechutné - pozn. překladatele). Celý proces opakujte dvakrát, počínaje chodidly.

Pozn.: Snazte se pokud možno nenapínat jakékoliv svaly během cvičení. Během stimulace čaker můžete nicméně cítit lehké vnitřní napětí, pocit, který nepochází ze svalů. Jsou to zlaty a nervová ganglia napojena na čakry a stahující se v odpověď na stimulaci. Toto vnitřní napětí je bezné.

Základní neboli Koreňová čakra je velká čakra a nejdůležitější čakra, kterou je třeba aktivovat. Tato čakra je branou pro energii Kundalini. Dokud není dostatečně otevřená, energie nemůže plynout ani do ostatních čaker. Přinejmenším v ranných fázích rozvoje čaker venujete většinu času a energie na stimulaci Základní čakry.

Pozn.: Když jsem před mnoha lety začal shromáždět energii a rozvíjet své čakry, několik měsíců jsem nic nepocítoval. Mnozí lidé mi zase oznamovali, že měli silný vjem energie a čaker hned napoprvé, kdy je uzili. Někteří lidé mají od narození aktivnější čakry než ostatní. Nedostatečný vjem vám však nebrání v jejich stimulaci a rozvoji, dokonce ani tehdy, když jako v mém případě, napoprvé necítíte vůbec nic. Když jsem začal pracovat s energií, mé čakry nebyly vůbec aktivní a neměl jsem žádné psychotronické schopnosti.

Zastavte a zkontrolujte se

Během shromáždění energie a stimulace čaker kontrolujte, zda nejsou vaše svaly napnuté, a pokud je to nutné, proveďte znovu relaxaci. Vaše svaly budou mít automaticky tendenci reagovat na mentální činnost vtahování energie. Pamatujte, že to vše je mentální, vaše tělo musí zůstat klidné a relaxované.

Vnímání čaker

Pocity, které budete mít v čakrách, se mohou lišit podle stupně jejich aktivity, na níž má vliv váš fyzický stav, vrozené schopnosti a umění koncentrace a relaxace. Může se menit od jemného tepla, lokalizovaného tlaku nebo bublání, lokalizované závratě, hučení, jemné pulsace až po silné chvění nebo kombinaci všeho předchozího. Čím silnější vibrace, tím aktivnější je čakra. Položíte-li ruku na aktivní čakru, budete skutečně cítit chvění.

Některé čakry mohou způsobovat v aktivním stavu další lokalizované pocity:

Zakladní čakra: Zpočátku můžete cítit velmi lehké zhnutí nebo palení, či sevření, jako když jedete příliš dlouho na kole. Jakmile čakra pracuje správně, ucítíte jemné pulsování nebo chvění na jejím místě.

Solar Plexus čakra: Někdy může způsobit pocit krakého dechu, což vás může nutit k hyperventilaci. Časem a používáním to přestane, spolu s tím jak se čakra bude stabilizovat.

Srdeční čakra: Srdeční čakra si zaslouží speciální zmínku kvůli silným a někdy desivým pocitům, jež může způsobovat. Je-li silně aktivizována, může se zdát, že vaše srdce pracuje neuvěřitelným tempem. Je to silný pocit. Pokuste se jej ignorovat, pokud se vám to stane, neboť vám nijak neublíží. Není to tlukot vašeho srdce, ale pracující čakra. Víme, že se to snaže říká, než udělá: ignorujte to, ale s dalším cvičením a zvykem to zvládnete. Tento jev je nejvíce patrný v ranných fázích rozvoje. Myslím si, že vzniká nedostatkem energie plynoucí z nižších center. Svým způsobem je to jako práce čerpadla, když nemá dostatek tekutiny k čerpání. Je-li plně funkční, způsobuje srdeční čakra tyto pocity: Položte svou ruku na hrud s konečky prstu na srdci. Poklepávejte prsty na hrud současně se srdcem. Zrychlujte, dokud nebubnujete prsty tak rychle, jak jen to dokážete.

Pozn.: Váš skutečný tep se tímto pocitem nezrychlí. Pokud byste se připojili na monitor sledující srdeční činnost, zjistili byste, že váš tep se sotva změnil.

Hrdelní čakra: Chvění může způsobit velmi jemný pocit zaskrcení, kvůli velké citlivosti tohoto místa. Někdy se zda, jako byste měli emocionální bouli u kořene krku.

Temenní čakra: Při plně aktivitě se zda, jako by tisíce hebkých, teplých prstů jemně masirovaly vnitřek vrcholku vaší hlavy nad úrovní vlasů, a temenní čakra se rozšiřovala dolů k prostředku čela, aby zahrnula čelní čakru, jež je její součástí. Tento pocit je důvodem, proč to Buddhisté nazývají „Lotos s tisíci okvětními listky“.

Pozn.: Můžete cítit silnější pocity v některých čakrách a slabé nebo žádné v jiných. Soustředte se na tu nejnižší se slabými pocity. To pomůže vyvážit tok energie v systému čaker.

Jestliže se při projekci nenacházíte v rovnováze, neaktivní čakry mohou způsobit neúspěch, tzn. můžete své tělo částečně uvolnit, zjistíte však, že je přilepeno k fyzickému tělu v místě neaktivní čakry. Stane-li se to, zamerte se před projekci na stimulování neaktivní čakry.

Uzavírání čaker

Po jakékoliv práci s čakrami je velice důležité je uzavřít, dokud je nepotřebujete využít, jako při projekci. Toto uzavření je obzvláště důležité, jestliže v nich cítíte silnou aktivitu. Necháte-li čakry během normálních denních činností otevřené, budete ztrácet energii. To může způsobit únavu nebo dokonce problémy se zdravím. Kromě toho to může přivábit pozornost nežadoucích astrálních entit. Abyste je uzavřeli, jednoduše obraťte proces, dokud nepřestanete cítit jakoukoliv aktivitu. Pociťujte, jak vaše mentální ruce uzavírají čakry a tlačí energii zpět dolů. Čím jsou vaše čakry aktivnější, tím více času budete potřebovat, abyste se je naučili zavřít. Jestliže po všem stále ještě cítíte nějakou aktivitu, pomůže vám s jejich uzavíráním také jídlo a fyzická cvičení.

Psychotronické schopnosti

Začnete-li pracovat s čakrami, můžete pozorovat, jak ve vás začínají růst psychotronické schopnosti. To je přirozený vedlejší efekt stimulování čaker. V dalších kapitolách o pokročilejší práci s energií ukáží, jak vyvinout a využívat některé z těchto schopností a jak podnitit Kundalini.

Cvičení

Nejaka kontrolována dýchání, relaxační a koncentrační cvičení a cvičení mentálních rukou by měla být v ideálním případě cvícena denně. Můžete je cvičit kdekoli a kdykoli si na ně můžete ušetřit chvíli času.

Bude to dlouho trvat?

Mnoho lidí se mne ptá: „Jak dlouho to trvá, než se da naučit projekci?“ Moje odpověď zní: „Protože má každý jiné vrozené schopnosti, trvá to tak dlouho, jak to trvá.“ Dostal jsem dopisy od lidí, kteří zkoušeli bez výsledku různé jiné metody několik let a byli úspěšní hned napoprvé, když vyzkoušeli tuto techniku. Jiní lidé bez jakéhokoliv umění relaxace a koncentrace musí cvičit několik měsíců, než dojdou k úspěchu. Další část se zabývá oddělením astrálního těla od fyzického. Exit.

ČÁST 5: ASTRÁLNÍ ŠŇŮRA

Klíčovou součástí nové projekční techniky je neviditelná, imaginární šňůra visící z vašeho stropu. Tato šňůra bude využita k vytvoření dynamického tlaku v jednom bodě vašeho astrálního těla za účelem jeho oddělení od těla fyzického.

Šňůrová technika je podobná jiným pasivnějším a méně přímým metodám jako pronikávání ven a přijímání vibrací nebo vizualizace sebe sama naproti sobě, ale bezprostřednější a z toho důvodu efektivnější. Rozumíte-li mechanismu projekce, je zřejmé, že myšlenka přijímání vibrací je trochu nelogická. Vibrace jsou následkem a ne příčinou projekce. Když je vyvinut dostatečný tlak k úspěšnému uvolnění astrálního těla, energetické tělo expanduje a energie plyne skrze systém čaker, aby byla uskladněna v energetickém těle. Tento tok energie skrze stovky čaker a jejich spojovací síť nebo meridiány způsobuje vibrace. To samé se normálně děje během spánku, aniž byste to postrehli.

Pokračování v tlaku

Pasivnější a méně přímé metody projekce vyvíjejí nějaký tlak na oddělení astrálního těla, ale na velké ploše. Přemísťují vědomí mimo tělo, třebaže to činí otupele. Jakákoliv mentální činnost, která umísťuje vědomí mimo tělo, vyvine určitý tlak na astrální tělo. Šplhání rukou přes ruku po lano je silná a přirozená činnost, kterou si snadno představíte. Šňůrová technika soustředí všechny vaše mentální zdroje na jedinou, silnou a dynamickou činnost, která vyvíjí vysoký stupeň tlaku přímo v jediném bodě astrálního těla. Existují mnohé jiné, jemnější způsoby, které vyvíjejí tlak na astrální tělo. Mnoho meditací cvičení například vyvíjí pasivní tlak na astrální tělo. Můžete si představovat, že sjíždíte výtahem, padáte, sestupujete po zebříku nebo se prostě snasíte dolů. Všechny techniky jsou vyvinuty za účelem omezení mozkové aktivity. Jakýkoliv vědomě vyvolaný pocit vnitřního klesání vytváří pasivní tlak na astrální tělo, který způsobí snížení mozkové aktivity a vstup do stavu transu, kde je odhalena hlubší úroveň mysli.

Provedení vnitřního sestupu otupele přemísťuje vědomí mimo tělo a vytváří na velké ploše pasivní tlak na astrální tělo, avšak opačným směrem než je třeba pro projekci, tj. obecně směrem dolů. To je, jako kdybyste se snažili, aby vaše astrální tělo vypadlo z vašeho fyzického těla, tj. vaše vědomí se snaží padat směrem dolů ven z fyzického těla.

Mnozí lidé se snaží o projekci tím způsobem, že vyvíjejí pasivní tlak na astrální tělo směrem vpřed tak, že se vizualizují, jak vyplouvají mimo sebe, a doufají, že se jim to podaří, že spustí projekční reflex. Jiní zkoušejí bezprostřednější metody jako vizualizaci sebe samotného mimo vlastní tělo, což je velmi, velmi obtížné. Uvědomte si, že 99% lidí není schopno vizualizovat téměř nic, a dojde vám, že akt mentální vizualizace sebe samotného mimo své tělo a přemístění svého vědomí do této vizualizace je pro většinu lidí prakticky nemožný. Jinou oblíbenou metodou je přijímání vibrací. Tato metoda je mírně efektivnější než většina ostatních, neboť vyvíjí tlak v jednom místě, avšak stále je to pouze nepřímá mentální činnost a proto otupela. To všechno spolu s všeobecným nedostatkem informací o mechanismu projekce, tj. jak k ní dochází, nese vinu za neobyčejně vysoké procento neúspěchu potkávajících lidí ucti se projekci. Udržování pasivního tlaku na velké ploše astrálního těla nakonec po dostatečně dlouhé době bude aktivovat projekční reflex. Trvá to však velmi dlouho a je to mentálně nesmírně vycerpávající. Posledním výzkumem jsem vyvinul lepší, rychlejší a dynamičtější metodu projekce, která je velice efektivní. Tuto techniku nazývám jednoduše šňůra. Nespočívá to v tom, že by užití imaginární šňůry byl tak revoluční nápad (to není), ale v porozumení mechanismu projekce a v aplikaci těchto znalostí.

Jestliže rozumíte tomu, jak nejaká věc funguje, můžete ji používat efektivněji, a tak získat lepší výsledky. Nová metoda šňůry odtrahuje všeobecné rozptýlení mentálního zdroje a chronické plýtvání mentální energií zapřicíně obyčejně zdlouhavými postupy potřebnými pro projekci. Šňůra zkracuje čas potřebný k vyvolání projekce a optimalizuje využití dostupné energie. Jeden z nejdůležitějších požadavků pro projekci je dostatečná motivace. Bez motivace nebudete mít dostatek mentální energie k úspěchu a buď usnete nebo zapomenete, co se při projekci stalo. Proto je důležité zkrátit čas na přípravu tak, jak jen to je možné, aby to nebyl odrazující a mentálně vycerpávající úkol. Jediná věc, které má začínající projektor nadbytek je nadseni. Nadseni je čistá mentální energie. Šňůra spolu s porozumením, jak to funguje, připravuje podmínky pro lepší využití těchto energetických zdrojů a nasměrně zvyšuje pravděpodobnost úspěchu.

Získání pocitu šňůry

Pripevnete na strop nad vámi stuhu, šňůru nebo provaz. Nechte jej viset v dosahu paží tak, abyste na něj snadno dosáhli a mohli se jej dotknout. Často na něj sahejte a dotýkejte se jej, dokud ve své mysli nezískáte jasnou představu, kde je. Tento provaz je pouze hmatovou pomocí. Díky schopnosti dosáhnout a dotknout se provazu si zvyknete na prostorové souřadnice neviditelné, imaginární šňůry. Takto se utváří tato představa ve vaší mysli a tím i v myšlenkové formě, což vám usnadňuje představu doteku a šplhání po šňůře pomocí vašich imaginárních rukou.

Pozn.: Nemusíte šňůru skutečně vizualizovat nebo vidět, stačí, když budete tušit, kde se nachází. Tato metoda vůbec nepoužívá vizualizaci. Dosáhnutí a vytahování se po této neviditelné, imaginární šňůře pomocí vašich imaginárních rukou přemísťuje vaše tělesné uvědomění vyvolané vědomím ven z těla silným přirozeným jednáním, které vyvíjí přímý tlak v jednom bodě astrálního těla.

Aktivní čakra

Důležitý bod v případě, že je vaše Čelní Čakra aktivnější než Srdce Čakra, což se občas stává. Posaďte se do pozice vašich imaginárních šňůry, tak aby vaše paže byly ve 45° úhlu nad vaší hlavou. Pomáhejte-li si vizuálně stůžkou, přemístěte ji tak, aby místo nad vaší hrudí visela nad vaší hlavou. Změna polohy šňůry přemístí bod tlaku, který vyvíjíte na vaše astrální tělo, do místa neaktivnější čakra a docílíte tak lepšího výsledku. V každém případě umístěte šňůru do polohy, která je pro vás nejpřirozenější a nejsnazší k představení. Je důležité, aby vám pozice šňůry připadala přirozená. Experimentujte, dokud nenajdete tu pravou polohu pro vás. Jste připraveni na projekci?

Všechna cvičení uvedená v předchozích textech jsou nezbytným tréninkem na projekci. Nejsou však sama o sobě nutná všechna pro proces projekce. Jestliže během aktuální projekce provádíte všechna tato relaxační, mentálně uklidňující, mentálně poklesová cvičení, otevírání čaker a shromáždění energie můžete využívat zásob své mentální energie. To může způsobit mentální vycerpání a můžete se pak cítit bez energie a síly vůle pro vždy důležitý exit.

Všechna cvičení mají být prováděna odděleně od projekce samotné. Jsou to cvičení pro trénink a rozvoj vyvinutá za účelem zvýšení kontroly nad tělem i myslí a posílení proudění energie skrze čakra. Je to jako cvičení v posilovně, které je součástí fotbalového tréninku. Tato cvičení nevyužijete přímo při hře fotbalu, pouze zvyšují vaši fyzickou sílu tak, aby jste je dokázali hrát efektivněji.

Provadejte tréninková cvičení odděleně, dokud se nepokoušíte o pokročilou projekci v reálném čase. Pak je nezbytné projít celým postupem a aktivovat všechny čakra, dříve než začnete vlastní projekci. Hlavním smyslem při učení projekce je oddělit astrální tělo od fyzického při plném vědomí. Čím dříve se vám to podaří, tím lépe. Jinak to všechno můžete nakonec vzdát, protože vám to bude připadat příliš složitě. Z toho důvodu silně doporučuji všem začátečnickům, aby se soustředili na nejjednodušší a nejefektivnější způsob vědomé projekce. Jakmile jednou máte nějaké zážitky z projekce za sebou, můžete se pokusit o pokročilejší a tedy obtížnější typy projekce. Pomocí tréninkových cvičení jste se naučili uvolnit své tělo, očistit mysl a koncentrovat se. Začali jste vyvíjet PTU (přemístitelné tělesné uvědomění) a učít se, jak jej využít, tj. s použitím vašich imaginárních rukou vykonávat určité úkoly jak uvnitř, tak vně vašeho těla. Také jste začali probouzet a rozvíjet své čakra, takže je vaše tok energie silnější a strávili jste, doufám, nějaký čas tím, abyste si zvykli na stav transu. Tyto dovednosti připravily vaše tělo i mysl na projekci.

Kdy provádět cvičení

Přestože cvičení sama o sobě nejsou používána během projekční posloupnosti, musí být provedena pravidelně za účelem dosažení schopností a hladiny energie nezbytných pro vědomou projekci. Doporučuji cvičit relaxaci, koncentraci a mentální zklidnění denne. Používejte při těchto cvičeních své imaginární ruce. Práci s energií a čakrami a ostatní cvičení musíte provádět minimálně jednou týdně, aby měla nějaký účinek. Chcete-li cvičit ještě více, dobrá, jen se příliš neunavte.

Vaše projekční posloupnost

Je složité navrhnout jednu, univerzální projekční posloupnost vzhledem k tomu, že každý má jinou úroveň dovednosti a vrozených schopností. Z toho důvodu předkladam přizpůsobivější posloupnost a doporučuji upravit si projekční metodu v závislosti na vlastních potřebách a úrovni dovednosti. Pamatujte na staré přísloví „Co funguje, to funguje!“ Hrajte si se svou posloupností tak dlouho, dokud nenajdete to pravé - nejjednodušší a nejefektivnější. Nejprve uvedu úplnou posloupnost pro pokročilou projekci v reálném čase.

Úplná posloupnost

1. Proveďte bez zbytku relaxační cvičení.
2. Pomocí kontrolovaného dýchání očistěte svou mysl.
- 3.*Ponorte se do transu pomocí metody mentálního poklesu.
- 4.*Shromážděte energii a otevřete čakry.
5. Vytahnete se ven po imaginární šňůře.

Pozn.: Kroky 3. a 4.* mohou být přehozeny, tj. práci s energií můžete provádět jak před, tak po vstupu do transu. Práce s energií a čakrami je v transu efektivnější, někteří lidé však mají problémy se vstupem do tohoto stavu. Provedení práce s energií obvykle vstup do transu usnadní.

Pozn.: Jestliže máte i přesto problémy s upadnutím do transu, používejte při kroku 3.* metodu šplhání po šňůře místo cvičení mentálního poklesu, dokud se nedostanete do transu. Poté, dříve než budete pokračovat s projekcí, přestane šplhat po šňůře a pracujte s energií.

Jak využívat šňůru

Jestliže máte dobré schopnosti koncentrace, je to samo o sobě ucelená projekční metoda. Z technického hlediska doporučuji soustředit se pouze na tuto metodu, dokud nezískají více zkušeností. Touto projekční metodou dosáhnete normální astrální projekce. Délka této projekce v reálném čase závisí na dosaženém rozvinutí čakr a proudění energie.

1. Proveďte bez zbytku relaxační cvičení, dokud nejste naprosto uvolněni. To má trvat pouze pár minut, neprezentujte to.
2. Zdvihnete své imaginární ruce a vytahujte se, ruku přes ruku, po silné, neviditelné, imaginární šňůře, která nad vámi visí. Pokuste představit si pocit silného a hrubého lana ve vašich rukou. Nesnažte se vizualizovat tuto šňůru!

Chci, abyste si představili, že splháte po této šňůře v černočerné tmě, takže ji vůbec nemůžete vidět, pouze víte, kde je, a můžete si představovat jak ji cítíte. Vizualizace plývá cennou mentální energií, kterou je lepší využít k vyvolání přímého tlaku na vaše astrální tělo. Při této činnosti budete cítit lehkou závrat, především v horní části vašeho trupu. To je způsobeno vyvinutím dynamického tlaku na astrální tělo. Pocit závratě pochází z uvolnění astrálního těla. Tento pocit bude tím intenzivnější, čím více se budete po šňůře vytahovat.

Velmi důležitá poznámka 1: Tento pocit závratě a jakýkoliv pocit tlaku atp. zapřicineny vaší mentální činností vytahování se po šňůře musíte pečlivě sledovat. Naučte se dělat přesně tuto činnost a vyvolat tak zmiňovanou závrat. Budete muset cvičit své mentální šplhání, abyste ji vyvolali. Několik prvních pokusů této šňůrové metody se soustředte na nalezení správné mentální činnosti, která to způsobí. Jakmile jednou zjistíte, jaká vaše činnost to vyvolává, a dokážete ji svou vůlí přesně zopakovat, jste na dobré cestě dostat se kamkoliv. Velmi důležitá poznámka: ignorujte všechny počítky, které vnímá-

te během projekce, jinak vás rozptylí, naruí vaše koncentraci a zničí vaše sance na projekci. Soustredte se pouze na šplhání po vaší šňůře za naprostého vyloučení cehokoliv jiného. Vložte do této cinnosti vše, nebudte však napjati, musí to být pouze v mentální rovine.

3. Vytrvejte ve šplhání, stále vzhuru, a pocítíte tíhu. Tlak, který vyvíjíte na vaše astrální tělo, vás uvede do stavu transu. Když se to stane, nevšímejte si toho a soustredte se na to, co děláte.

4. Pokracujte ve šplhání a ucítíte, jak se vaše čakry otevírají v reakci na tlak, nepřestávejte.

5. Dále ucítíte počínající vibrace, budete mít pocit, že cele vaše tělo vibruje a budete se cítit ochromeni. Soustredte se celou svou myslí na šplhání po provazu a nepřestávejte.

6. Dále pocítíte, že jste opustili vaše tělo. Když se vytáhnete z těla, budete mít pocit lehkého bzučení. Opustíte své tělo ve směru imaginární šňůry a budete se nad ním vznášet. Jste volní!

Pozn.: Nenechte se vyrušit z koncentrace, když začnou vibrace. Jsou přirozeným následkem proudění energie skrze stovky hlavních a vedlejších čaker ve vašem těle. Jestliže zjistíte, že vás to rozptyluje, vložte více času a usilí do cvičení koncentrace, dokud tento problém nepřekonáte.

Pozn.: Jestliže jste zcela neovládli používání vašich imaginárních rukou k relaxaci, shromazdování energie a práci s čakrami, může pro vás být obtizne používat je ke šplhání po šňůře. To neznamená, že musíte být schopni kvůli projekci s použitím této metody otevřít úspěšne své čakry; to není bezpodmínečně nutné, ale pomaha to. Tato metoda je velice bezprostřední. Vyrazne zkracuje čas potřeby k projekci! Jakmile se začnete vážně vytahovat po vaší šňůře, upadnete do transu, vaše čakry se otevrou, zapocnou vibrace a vy se budete velice rychle projektovat!

Když to poprvé vyzkoušíte, může vás rychlost této metody vystrašit. Zda se, že všechno probíhá příliš rychle. Zvyknete si však a oceníte množství mentální energie zbylé pro použití během projekce. Jestliže jsou vaše schopnosti koncentrace dobré, dava vám tato metoda větší příležitost dostat se ven než všechny ostatní, i když jste ještě neovládli zcela hlubokou relaxaci a stav transu. Co je ještě třeba kromě schopnosti koncentrace, je schopnost vykonávat silně mentální cinnosti bez jakékoliv souvislosti s cinností svalstva, tzn. musíte dokázat oddělit mentální a fyzické cinnosti.

Máte-li potíže s jakoukoliv částí šňůrové metody, analyzujte je, naleznete problematickou oblast a pak se vraťte zpět a soustredte se na související trénink, dokud problém nepřekonáte.

Variace šňůry

Pozn.: Jedna z dobrých variací na prostou snurovou techniku, je nejprve provedení úplne poslušnosti cvičení a práce s energií a čakrami, odděleně od vlastní projekce. Provedte úplnou poslušnost, nezavírejte však čakry. Vstane a udělejte si prestávku, dělejte něco příjemného, napijte se atp. Pak se obcerstvení vraťte na svou postel/kreslo, pár minut relaxujte a začněte rovnou se šňůrou. tím zvysíte množství energie čaker přístupne během projekce.

Mechanismy fungování šňůry

Šňůra je v současnosti nejdynamičtější metoda projekce a když se jí jednou naučíte, nebudete mít nejspíše potřebu znát nějakou jinou. Nyní bych rád vysvětlil blíže mechanismy toho, co se děje, používáte-li šňůru:

c Očistění mysli: >Mentální akt šplhání po šňůře plne obsadí a očistí mysl.

c Aktivita mozkových vln: >Očistění mysli a vyvinutí dynamickeho tlaku v jednom bodě astrálního těla způsobí snížení aktivity mozkových vln.

c Hluboka relaxace: >Snížení aktivity mozkových vln uvadí tělo na hluboký stupeň relaxace.

c Stav transu: >Vyvíjení dynamickeho tlaku na astrální tělo, zatímco fyzické tělo je hluboce relaxované a aktivita mozkových vln se nachází na nízké úrovni, uvadí mysl a tělo do stavu transu.

c Čakry: >Vyvíjení dynamickeho tlaku na astrální tělo, a to ve stavu transu, způsobuje expanzi energetického těla a otevření čaker.

c Vibrace: >Vyvíjení dynamickeho tlaku na astrální tělo, zatímco energetické tělo je expandované a čakry jsou otevřené, způsobuje tok energie skrze asi 300 čaker v těle a pocit vibrací.

c Oddělení: >Vyvíjení dynamickeho tlaku na astrální tělo, zatímco energetické tělo je expandované, a vibrace působí na oddělení astrálního těla od fyzického.

Pozn.: Jestliže během konečné fáze projekční poslušnosti - exitu - vyvinete dostatečný tlak na astrální tělo, prevazíte zcela projekční efekt. To způsobuje manualní oddělení fyzického a astrálního těla. To znamená: Místo bezděčného vyklouznutí z vašeho těla pomocí projekčního reflexu na vrcholu

projekce a konečného stanutí u nohou vaší postele atd., vystoupíte z těla ve směru, kterým jste se vy-tahli po šňůře.

Jak dlouho to všechno bude trvat

Cely proces projekce můžete zvladnout za méně než patnact minut, já to dokážu pod pet minut. Rychlost této metody vám umožní použít všechnu dosazitelnou energii na jeden zatah. Jestliže se nedostanete ven v prvních patnacti minutach, pochybuji, že se vám to na tento pokus vůbec podaří. Jestliže k tomu dojde, buď vstávejte, udělejte si prestávku a vraťte se k tomu později nebo se prospěte. Použití šňůrové metody mne doslova ohromilo svou snadností a jednoduchostí hned napoprvé, kdy jsem ji vyzkoušel. Zkrátilo to můj obvyklý projekční čas (20-30 minut od úplného začátku) na přibližně 5 minut pro normální astrální projekci. Když však provádím projekci v reálném čase, stále používám úplnou posloupnost.

Má analýza mechanismu tohoto procesu pochází z vlastních zkušeností s používáním šňůrové metody a pozorného sledování, co se odehrává v mém těle během separace.

Má první šňůrová projekce

Zde je zpráva o mé první zkušenosti se šňůrou, když jsem ji vyvíjel jako životaschopnou teorii:

Lehl jsem si do své postele a přemyslel o své nové teorii. Vypracovával jsem techniku projekce, kterou by mohli aplikovat slepi lidé. Techniku, která by nevyžadovala zadnou optickou vizualizaci. Přišel jsem s napadem hmatových představ, kdy se k vytvoření tlaku na astrální tělo využívá hmatu, neboť tento smysl mají slepi lidé silně vyvinuty. Ležel jsem tak a dumal o tom několik minut, přičemž jsem se uvolnil a byl připravený k spánku. Tehdy jsem se rozhodl to vyzkoušet, abych zjistil, jestli je to praktické.

Pozn.: Neprováděl jsem žádná relaxační, zklidňující ani energetická cvičení. Chtěl jsem pouze vidět, dokážu-li pomocí této metody vyvinout tlak na své astrální tělo. Zdvihl jsem své imaginární ruce a začal splhat po šňůře, ruku přes ruku. Za okamžik jsem měl pocit závratí v oblasti bricha a horní části trupu a matoucí pocit uvnitř kosti jako lechtání v rukou a nohou. Zastavil jsem všechny myšlenky a zaměřil svou vůli na šplhání. Cítil jsem neobyčejný tlak vyvíjený na mé astrální tělo a má astrální hlava a horní část trupu se začaly uvolňovat a snažily se sledovat šňůru ve směru tlaku, který jsem vytvářel.

Stále se vytažující jsem cítil, jak mé mozkové vlny poklesly na úroveň alfa rytmu a pocítil jsem silný pocit tíhy, jak jsem se propadnul do transu. Pokračoval jsem v tahání a stav transu se prohloubil, mé tělo bylo nyní ochromeně. Stále jsem tahnul, čakry se otevřely a začaly vibrace. Byl jsem ohromen - prováděl jsem to teprve několik minut! Pokračoval jsem v tahání a mé astrální tělo brzy vyklouzlo z fyzického. Bylo to úplně jiné než jakékoliv projekce, které jsem kdy prováděl. Zdálo se, že projekční reflex neměl čas projevit se a projektovat mne mimo mé tělo. Doslova jsem se vytáhnul ven sam. Vznášel jsem se nad svým fyzickým tělem, stále si vedom sebe sama v posteli.

Prošel jsem zdí do obývacího pokoje, kde bylo více světla, neboť v mém pokoji byla pekna tma. Náhle jsem se ocitl v neznámém světě. „Kde to k čertu jsem“ pomyslel jsem si. Vsude kolem mne bylo kalné světlo a hustá mlha. Naproti mne stála velká budova se staromodní doskovou střešou. Po jedné straně byl starý železniční plot vyrobený z masivních, hrubě otesaných klad. Opřel jsem se o plot a přemyslel o tom všem. Požíval jsem se za dům a spatřil jsem odlesk vodní hladiny. Na druhé straně domu bylo nějaké jezero. To mi nedávalo žádný smysl a začínal jsem se nudit, tak jsem se zkusil přemístit do jiné říše ve snovém jezírku.

Pohlédl jsem na své ruce; to obvykle funguje. Byly bílé a blede a vypadaly neskutečné, brzy se začaly rychle rozplývat jako led pod plamenem pochodně. Z mých prstů brzy zbyly pahyly a má ruka se rozpustila a má paze ji pomalu následovala. Pokoušel jsem se ji obnovit. Vyrostla zpět, jak jsem se soustředil na vizualizování toho, jak by měla vypadat, ale hned, jak jsem se přestal koncentrovat, začala znovu mizet. Pak mně doslo, proč mi ta scenerie připadala tak povedomá, byl jsem v obraze. Na stěně v mém pokoji visí velký obraz přesně v místě, kde jsem se pokoušel projít zdí. Je tam zobrazen starý dům s doskovou střešou a hrubě otesaným plotem. Za domem je jezero, právě nadchází svítání a slunce začíná osvětlovat okolí. Není pochyb, byl jsem ve svém obraze. Měl jsem toho právě dost, bylo to příliš hlupe, než abych si mohl užívat radosti z projekce nebo vůbec cokoliv dělat. Zaměřil jsem se na své fyzické tělo, které jsem stále cítil. Soustředil jsem se na pohyb svých úst a očí a to mne

brzy navrátilo do meho fyzického těla. Posadil jsem se a přemyslel o tom, zatímco jsem zaznamenával výsledky svého pokusu.

Po opetovném zklidnění jsem se znovu pokusil šplhat po šňůře. Během pár minut jsem byl opet mimo své tělo. „To je skvele, „ pomyslel jsem si! Vznášel jsem se nad svým tělem a rozhlížel se po místnosti. Nekde v temnote na zdi byl obraz, do kterého jsem nahodou vstoupil. Sel jsem k nemu znovu, abych zjistil, zda se to stane opet. Jak jsem se přibližoval, byl větší a větší a zdálo se, že jsem se do něj zmenšil. Když jsem se dostal tesně k nemu, místo abych jim prošel, přemístil jsem se dovnitř a byl jsem zase v tom kalném světle, sychravem světě se starým domem a plotem. vše tam vypadalo jako skutečné, plot vypadal jako ze dřeva a dokonce i vzduch měl jinou vůni, vůni venkova a mocalu.

Opetovně jsem opustil obraz a vrátil se do svého těla, znovu jsem vše zapsal do svého záznamníku. Ležel jsem pak skoro celou noc a přemyslel o tom, co se stalo, o následcích, co to všechno znamená.... Takto jsem tedy objevil projekci do virtuální reality (VRP). Tato technika je v současnosti pouze hrubou metodou k vytvoření vlastního zakazkového světa. V budoucnu plánuji některé další experimenty v této oblasti, abych této metodě vychytil některé mouchy.

Vzpomínky na to všechno

Jeden z největších problémů jakékoliv vědomé OOB je pamatovat si vše i po probuzení. Tady je, co můžete podniknout proti zapomnění. Hned, jak se vzbudíte, sednete si na posteli a vybavujte si vzpomínky. Sedte a usilovně přemyslejte. Každé ráno si vyhradte na tuto činnost pár minut klidu. Takto si vytrenujete paměť na sny. Během této chvíle si opakujte klicové fráze, dokud na něco nenarazíte. Říkejte si věci jako: Podíval jsem se na své hodinky a... podíval jsem se na své ruce a... procházel jsem... mluvil jsem s... právě jsem se chystal... skončil jsem s... letel jsem nad... měl jsem... byl jsem uvnitř... byl jsem s... To jsou příklady frází, které vás mohou dovést k utrzkům snové paměti, na které můžete navázat. Vytvořte si ještě nějaké fráze, které vám budou vyhovovat. Může se zdát, že ve vaší paměti není nic, nac byste si mohli vzpomenout, snažte se však a vložte do toho skutečné usilí. Něco tam je, musíte to jen odhalit a vytáhnout na světlo. Jakmile se zaměříte na nějaký utrzek paměti, naleznete toho víc a víc. Budete překvapeni, kolik vzpomínek si tímto způsobem vybavíte. Je důležité zapsat si je hned, jak si je vybavíte. I kdybyste to měli dělat několikrát za noc. Snové nebo astrální vzpomínky se mohou zdát živě a nezapomenutelné, pokud je však nezaznamenáte, obvykle během několika málo sekund zmizí. Stačí, napíšete-li několik klicových slov, a mezery budete schopni vyplnit i později. S praxí se vaše paměť na astrální zážitky vyvíjí, až se obejdete i bez zápisu.

Uváznutí?

Někteří lidé mohou zjistit, že během projekce uvízli v některé části těla. Mohou se uvolnit z těla, ale uvíznou v oblasti hlavy nebo břicha. Pokud se to stane, vyvíjení příliš velkého tlaku při šplhání po provaze může způsobit fyzickou bolest a nepohodlí. To může mít dvě příčiny: Pokud jste uvíznuli v oblasti břicha, může to mít nějakou souvislost se stravou - mohou to způsobovat těžká proteinová nebo masitá jídla pozita před projekcí. Opatření: Jezte lehká jídla, jezte hodně, ale dejte si rybu nebo bílé maso místo červeného masa a vyvarujte se tuku, oleju, ořechů a syra. Pokud jste se zachytili v oblasti hlavy nebo nekde jinde, je to znamka neaktivní čakry způsobené možná zablokováním energie. Opatření: Během cvičení energie se soustředte na otevření této postizene čakry. Jestliže se to stane během vaší projekční poslušnosti, přestane se všim a otevřete tuto čakru, jste-li v transu, bude to tím snazší. Když jste tomu venovali nějaký čas, zkuste znovu vytahování po šňůře.

ČÁST 6: VÍCE O ŠŇŮŘE

Šňůra je velice efektivní technika projekce, přesto se jí však musíte učit, aby byla skutečně efektivní. Rád bych vypracoval několik kapitol o této technice, inspirovan dosavadní odezvou. c Při šňůrové technice není třeba vůbec žádná vizualizace. vše jsou hmatové představy. To znamená, že se přitom nemusíte vidět. Šplhání po šňůře, správná mentální činnost je nacvicovat šplhání ve své mysli. Toto mentální cvičení je šňůrová technika.

c Musíte se mentalne namahat a „skripat zuby“, tj. musíte do toho vložit maximální mentální usilí, jako kdybyste skutečně splhali po šňůře, ale aniz byste dovolili svalum, aby se na tom účastnili - všechno probíhá v mentální rovine. Vaše tělo nesmí nijak reagovat. Musíte se také cítit velmi silni, plni energie a odhodlani takto splhat třeba celou noc.

c Zjistíte, že některý způsob udržování pozornosti vaší mysli během šplhání bude vyvíjet větší tlak na vaše astrální tělo než jiný. Je velmi důležité, aby jste zaznamenali, který to je, a naučili se jej aplikovat. Takto seridíte své mentální šplhání pro maximální efekt. Když se strefíte do správného mentálního zamerení na akci, potvrdí vám to pocit závratí/padání v místě, kde je Solar Plexus.

c K uspesnému použití šňůry, je neobyčejně důležité pevne se k této cinnosti rozhodnout. Tato podmínka je pro uspech velice dulezita. Potrebujete usilí ve stylu „dokázat to nebo zemřít“. tím zaměříte veskerou svou mentální energii na jedno jedine, jediný cíl - opustit své tělo.

c Mnoho lidí mi poslalo e-mailem své příběhy o uspesnem využití šňůry. Ve všech případech praktikovali šňůru po náhlém rozhodnutí vyzkoušet to a sli - skutečně to provest! Tato podmínka uspechu predstavuje rozdíl mezi ostatními OOBÉ a zkušenostmi s různými úrovněmi šňůrou vyvolané relaxace, transu, paralyzy, aktivity čaker atd. Nemohu dostatečně zduraznit význam této podmínky pro uspech OOBÉ na zaklade šňůry.

c Při aplikaci šňůry, naprosto ignorujte všechny fyzické vjemy a jakékoliv zvuky. Jestliže jakýmkoliv způsobem zareagujete na nejaký vnější podnět, ztratíte ohnisko vaší mentální energie a značně zmenšíte své usilí.

Všechna práce s energií/čakrami a ostatní cvičení v částech 3 a 4 jsou navržena za ucelem stimulace toku energie a zvýšení koncentrace, síly vůle a mentální kontroly. Zvýšením toku energie během projekce a lepší kontrolou vlastní mysli se délka trvání v reálném čase zvětší. Také exit je snadnější. Můžete všechna tato cvičení zcela přeskocit a venovat se pouze učení šňůry. Každý má jinou úroveň schopností, vrozených dovedností a toku energie.

Někteří lidé musí kvůli OOBÉ hodně trenovat, jiní ne. Někteří lidé se raději naučí šňůru jejím prováděním, než přípravým treninkem. Jestliže je vaším cílem pouze vědomé OOBÉ jakéhokoliv druhu, jednoduché užití šňůry, jak je popsáno v následující kapitole, je to nejlepší pro vás.

Jednoduché užití šňůry

Někteří lidé mají dojem, že je šňůra příliš komplikována. Ten získali pravděpodobně díky detailnímu vykladu jejich mechanismu, který jsem uvedl v části 5, tj. jak to funguje. Šňůra je ta nejjednodušší technika projekce, jaká v současnosti existuje. vše, co musíte udělat pro použití šňůry v její nejjednodušší formě, jsou tyto dva kroky:

cJdete do postele nebo si sednete do křesla, relaxujte a uvolnete se, stejně jako byste to normálně dělali, kdybyste sli spat.

cZačnete splhat po šňůře.

***To je vše potřebné pro jednoduché užití šňůry ***

Protože tu nejsou vyžadována žádná časově náročná cvičení nebo komplikována relaxační cvičení, jednoduché užití šňůry má mnohé výhody. Umožňuje vám soustředit veskere mentální zdroje na věc samotnou. To je v mnoha případech vše, co je třeba k vašemu prvnímu vědomému OOBÉ. Jednoduché užití šňůry je méně složité, a tak budete mít chuť zkoušet projekci častěji, dokonce i když jste unaveni - jedna z nejlepších chvil to zkusit - a nemůžete se zabývat něčím složitějším. Větší cetnost pokusu projekce znamená větší praxi se šňůrou, a z toho důvodu bude technika zvládnuta dříve.

Sekundární cíl - průzračné sny

Měl jsem mnoho zpráv o živých snech a zvýšené aktivitě průzračných snů (lucid dream = L.D.) od lidí, kteří prováděli cvičení energie/čaker. To se stává příliš často na to, aby to mohla být náhoda. Práce s energií/čakrami zvyšuje úroveň energetického toku do energetického těla a zesiluje vědomí a pámet na sny a stav OOBÉ. Je to hanba, mrhat vši tou energií na nekontrolované sny, takže doporučuji použít L.D. jako sekundární cíl. tím získáte OOBÉ zážitek dříve, ve formě L.D., a tak neochabne váš zájem, dokud nezvládnete vědomý exit.

Průzračné snění

Abyste měli průzračné sny, musíte si naprogramovat spoušť, která vám umožní uvědomit si, že sníte, a tak nad vším získat kontrolu, tj. učinit to průzračným. Nejlepší způsob, jakým toho dosáhnout, je zvyknout si na pravidelné kontroly reality ve vašem bezném živote.

Kontrola reality

Kontrola reality se provádí tak, že přestanete s tím, co právě děláte a ověříte si stupeň reality vaší situace. To se dá snadno udělat. Pokaždé, když provádíte kontrolu reality. Položte si otázky: „Je tohle normální situace nebo je na ni cosi zvláštního?“ a „Mohu letat?“ Pokuste se vznést do vzduchu. Pokuste se zavřít oči. To je zrada, neboť v astrální formě nemůžete zavřít oči. **Pozn.:** Tyto kontroly se musí stát zvykem, aby měly nějaký účinek. Když zkontrolujete realitu během snu, přijdete na to, že sníte, a můžete nad snem převzít kontrolu. Pak je důležité si potvrdit, že si budete vše pamatovat. Opakujte si kolem dokola: „Tohle si budu pamatovat až se vzbudím.“

Spoušť průzračných snů

Klicem k úspěchu kontrol reality je jejich dobrá spoušť. Mělo by to být něco, co normálně provádíte mnohokrát denně. Může to být jakýkoliv druh navyklé činnosti, ale zde je pár nápadů:

>Čas: Pokaždé, když se podíváte na své hodinky, proveďte kontrolu reality. Elektrické hodinky jsou dobrou pomůckou. Nastavte pípnutí po hodině. Když pípnou, proveďte kontrolu reality. * Nejlepší jsou naramkové hodinky pípnající každou hodinu *

>Ruce: Pokaždé, když zaregistrujete své ruce, proveďte kontrolu reality.

>Kouření: Jestliže kouříte, pokaždé, když si zapalíte cigaretu, zkontrolujte realitu. Jste-li zvyklí kouřit, sáhnete po cigaretě obvykle i v průběhu snu.

Pozn.: Trvá to nějaký čas, než si na svou spoušť zvyknete, obvykle pár týdnů. Pomaha také dělat prohlášení, než se uložíte k spánku, např. „Nezapomenu se dívat na své hodinky“

Když získáte vědomí během snu, L.D., pravděpodobně již budete ve veřejném snovém jezírku. Pokud se chcete pokusit změnit to na projekci v reálném čase, zkuste si uvědomit své fyzické tělo. Dokážete-li jej vnímat, můžete být schopni vrátit se do časového umístění blízko nej. To je však obtížné a může to způsobit úplný konec zázitku, tj. návrat do bdělého stavu. Doporučuji užít si L.D. tak, jak jsou. Veřejná snová jezírka jsou velmi pestrá místa a zazijete obvykle spoustu zábavy. Uvidíte tam všechny druhy tajemných a nadherných věcí a zazijete všechny druhy dobrodružství.

Pozn.: Abyste vylepšili svou paměť na L.D., nezapomínejte si každou chvíli během L.D. připomínat, že si to máte zapamatovat.

Změna vaší reality

Jestliže se vám nelíbí snové jezírko, ve kterém zrovna jste nebo jste v OOBÉ v reálném čase a chcete vstoupit do snového jezírka, zde je několik způsobů, jak toho dosáhnout:

- Podívejte se zblízka na své ruce a sledujte, jak se rozplývají. (To je zajímavé už jen kvůli samotnému jevu rozplývající se rukou.)
- Otáčejte se kolem dokola, dokud neztratíte orientaci.
- Vizualizujte místo, kde byste chtěli být. (Okamžikové cestování). To vás obvykle přemístí do snového jezírka příbuzného zdroji vizualizovaného cíle.
- Vzletnete přímo vzhůru, tak rychle, jak jen můžete. Jestliže to selže ve změně vaší reality, získáte alespoň zážitek z vesmírného letu.
- Lette rychle pryč, blízko povrchu, dokud nenajdete místo, jaké se vám líbí. Rozmazání obrazu při letu způsobí změnu reality.
- Vstupte do zrcadla, obrazu nebo malby. To je to samé jako projekce do virtuální reality.

Tyto techniky působí dezorientačně na podvědomí a to vás pak přemístí do jiné reality.

Astrální forma v pohybu

Mnoho lidí má při několika prvních projekcích problémy s pohybem. I přemístění z jednoho konce pokoje na druhý může být pro ně úspěch. Tento nedostatek kontroly vzniká v důsledku nezvyklosti astrální formy. Je to jako být ve stavu beztlaku. Musíte učit pohybovat znovu od začátku. Projektujete-li se v reálném čase, jste pouze bod vědomí obklopený chatrnou éterickou schránkou. Pohyb je provozován pomocí myšlenek, ne svalů.

Astrální hybná síla

V astrální formě existuje určitý typ hybné síly, jež způsobuje většinu problému. Díky ní pokračujete chvíli v pohybu i poté, co jste se rozhodli zastavit. To vás může prostřít zdi, stropem atp. Tato setrvačnost je způsobena myšlenkou, již jste použili k pohybu. Jestliže je na danou akci přilís silná nebo přilís dlouho trvá, budete se pohybovat přilís rychle nebo přilís daleko. Jenom praxe vás naučí vypořádat se s tímto problémem přesně a elegantně.

Učení se astrálnímu pohybu je skutečně docela komická činnost. Vzpomínám si, jak jsem se ve svém mládí učil pohybovat ve svém rodném městě. Začal jsem s pokusem řídit své pohyby po svém domě a obvykle po chvíli skončil na strese. Poté jsem bezel dolů ulici, snažil se získat rychlost a vznést se jako letadlo. Za chvíli mne to přestalo bavit, ale nikdy jsem nemohl docela překonat vrcholky střeš sousedních domů. Často jsem bezděčně zabloudil do neznámých domů a tlapal jako opilec. Donekonečna jsem se mimochodem omlouval všem těm neznámým lidem, když jsem vplouval a zase vyplouval z jejich domu.

Jak se pohybovat

Abyste se pohnuli v astrální formě, musíte to prostě udělat. Nepremyslejte o tom, co děláte, jen to dělejte. Musíte se přimět k pohybu, menit směr a zastavit. To je nejlepší rada, jakou vám tu mohu dát. Skutečně se to musíte naučit tím, že to děláte. Uzte si to. Když jste naučili základní pohyb, nezkoušejte hned něco přilís náročného. Drzte se při zemi a naučte se nejprve pohybovat po okolí. Cvičte si to při rozdílných rychlostech, dokud se to nenaučíte řídit.

Učení se létání

Stejným způsobem, jakým jste se naučili základní pohyby, tj. s použitím mysli, se naučte letat. Nejprve zjistíte, že na vás působí cosi velmi podobného gravitaci. Vyletíte do vzduchu, jen abyste se vzápětí pomalu snášeli zpět k zemi. Vytrváte-li, začnete se pohybovat v řadě krátkých letacích skoků. To je způsobeno částečně zvykem a částečně základním pohybovým problémem. Jakmile váš pohyb způsobí ochabnutí mentální činnosti, klesnete zpět k zemi. tím se zastaví vaše letova setrvačnost a gravitační zvyk vás stáhne dolů. Můžete se pokoušet, stejně jako jsem to dělal já, bezet dolů ulici, odlepit se od země a vzletnout. Pak použijte svou vůli k provedení pohybu, stejně jako u základních pohybů. Žádná gravitace na vás v astrální formě nepůsobí. Letat budete od okamžiku, kdy se o tom přesvědčíte.

Rychlost

Tri rychlosti definované S. Muldoonem a bezně uznávané jsou pouze základním vodítkem. Zde jsou:

1. Rychlost chůze.
2. Rychlost automobilu.
3. Okamžikové cestování.

Myslím, že tyto tri rychlosti nejsou již aktuální. Bývaly to jediné typy rychlosti známe většině lidí. Dnes však naši mysl připravily filmy, počítačové hry a cestování letadlem na mnohem vyšší rychlosti. S praxí a dobrou mentální kontrolou můžete menit svou rychlost podle svých umyslů od rychlosti chůze až po nadzvukové rychlosti. Velkým problémem pro začátečníka je však kontrola směru a rychlosti. Má to hodně co do činnosti s tím, jak je projekce stala a jaké máte zkušenosti s působením své vůle na pohyb.

Okamžikové cestování

Je všeobecně uznávané, že dokážete-li vizualizovat cílové místo, můžete se tam projektovat během okamžiku, rychlosti myšlenky.

Zjistil jsem, že je to velmi nespolehlivé. Zjistil jsem, že vás tato okamžiková metoda prenese přímo na subjektivní místo vytvořené vizualizací vašeho cíle.

Může se zdát, že jste skutečně tam, kde jste chteli být, obvykle však najdete množství rozporu mezi skutečným místem a tím, kde se nacházíte. Okamžikové cestování se velice podobá projekci do virtuální reality. S použitím vašich vizualizačních schopností při cestování ve skutečnosti vůbec necestujete. Vytvoříte jen subjektivní kopii vašeho cíle a vstoupíte do ni.

Cestování na velké vzdálenosti

Podle svých zkušeností je spolehlivější pro projekci na malé až střední vzdálenosti (až několik set mil) sledovat povrch země. I tak je to obtížné, neboť je snadné podlehnout během cestování „Alenka“ efektu. Stačí, když jedinkrát uvolníte koncentraci, a sklouznete do snového jezírka. Při cestování v reálném čase musíte stále udržovat prísounou mentální kontrolu.

Skutečně však není praktické sledovat povrch na delší vzdálenosti. Například město na opačném konci světa je vzdáleno 12000 mil. Museli byste cestovat asi 64-násobkem rychlosti zvuku, abyste se tam dostali za 15 minut. Při této rychlosti v atmosféře se vše rozmazne a vzhled zemského povrchu a mraku způsobí dezorientaci, a tím i přesun do jiné reality. Všechny objektivní stránky projekce se ztratí. Nováckově se obvykle udrží v reálném čase pouze pár minut. Z toho důvodu je každá cesta na velkou vzdálenost omezena částí projekce v reálném čase. K cestám na velké vzdálenosti musíte studovat geografii. Musíte být schopni rozeznat kontinenty, oceány, země, státy a města. Dále musíte prostudovat mapu cílové oblasti a vyhledat nějaké orientační body. Abyste se tam projektovali, poté co si toto zapamatujete, musíte vystoupit na obeznu drah a sestoupit nad svým cílem. Když se přiblížíte k zemi, musíte upravit své přiblížení a zaměřit k geologickým rysům a orientačním bodům blízko vašeho cíle.

Kroužení kolem Země

Vstup na obeznu drah je poněkud složitější než se zdá. Dostat se tam nahoru je snadné, pohybujete se prostě přímo vzhůru, těžké však je zastavit se, když jste již dostatečně vysoko. Většina lidí včetně mne má tendenci vyletět pryč ze sluneční soustavy a někdy úplně opustit galaxii. Abyste se tomu vyhnuli, je nutná kontrola rychlosti během vzestupu.

Jednoduchý způsob vstupu na obeznu drah je projektovat se nejprve na měsíc. To vám dává velký viditelný cíl, na něj se můžete promítnout během několika okamžiků. Jakmile tam jednou jste, je jednoduché zaměřit zpět k Zemi, vstoupit na obeznu drah a kroužit, dokud nejste nad svým cílem. Ve vesmíru, mimo atmosféru nejsou žádné problémy s rozmazáním způsobeným rychlostí.

Jak daleko až můžete jít?

Neexistují žádné hranice, co se týče vzdálenosti, cíle nebo rychlosti. Můžete cestovat až do nejvzdálenějších galaxií. Rychlost myšlenky je nekonečná. Je to jako zhroucení prostoru a pohybování se bez pohybu. Jestliže něco vidíte, můžete se tam dostat tak rychle jak tohle. Ve srovnání s tím je rychlost světla hlemýždi rychlostí.

Často odletám do hlubokého vesmíru, kde jsou galaxie pouze malíčkem smouhy, daleko pryč, abych přemyslel a meditoval. To je snadné, ale horší je dostat se zpět pro další vědomý vstup. Nemáte-li dobré znalosti astronomie, které já nemám, je to problém. Nasledování stříbrné šňůry, pokud nějakou vidíte, není zrovna praktické při těchto druhých rychlostech, ačkoliv získáte alespoň základní směr, kterým se máte dat.

Abyste se navrátili z projekce na velké vzdálenosti, naladte se na své tělo a vnímejte je. Poté zkuste pohnout částí vašeho fyzického těla, např. prstem. To vás navrátí do vašeho těla a ukončí projekci při plných vzpomínkách na OOB.

Vítr budoucnosti

Čas od času se při projekci setkáte se zvláštním ukazem. Já tomu říkám „Vítr budoucnosti.“ Budete se nekam projektovat, na myslí nějaký vlastní cíl, když náhle ucítíte neodolatelný tlak. Budete cítit, jak s vámi něco pohybuje proti vaší vůli, obvykle dozadu. Chvilu s tím můžete bojovat, ale bude to stále a

vytrvale silnější, až vás to odfoukne pryč; přes vrcholky střeš, nahoru do nebe a do budoucnosti. Pak, po nějakém čase, klesnete dolů na jiném místě a v jiném čase. Často to bude někde na Zemi. Budete tam opuštěni a ponecháni, abyste se mohli procházet zmateni. Můžete dokonce potkat lidi, které neznáte, zatím, a budou zmatení stejně jako vy.

Může to být skutečná scéna z vašeho budoucího života, může to být symbolická vize nebo směsice obojího. Můžete být neviditelným divákem nebo můžete splynout se sebou samým v budoucnosti a vidět chvíli svými budoucíma očima. Může to také být scéna důležité budoucí události. Může to být pohroma, zivelná nebo jina, nebo nezvykleho či vzrusujícího na světové scéně. Tyto typy událostí jsou obvykle obklopeny spoustou energie a to může být částečně příčina takové vize.

Jedina vysvětlení jaká mužu dát jsou:

c Zasah vašeho vyššího já: Z nějakého důvodu se rozhodne, že je právě čas ukázat vám něco z vaší budoucnosti.

c Stretnutí s jasnovidností: Vaše Celní čakra se zaktivovala pro jasnovidectví a naladila se na budoucí záležitosti. Váš bod vědomí se chytil do této vize a projektoval se do ní.

c Kombinace obojího - to je nejlogičtější.

Symbolické vize

Existuje jina stránka tohoto větru, která je velmi podobná té předchozí, ale vize, již prožíváte je symbolická nebo má některé symbolické aspekty spíše, než že je skutečnou budoucí událostí nebo scénou.

Pozn.: Rád bych vás varoval před symbolickými aspekty vizi. Jestliže nerozumíte podstatě symbolismu, může to způsobit velké škody ve vašem životě. Toto varování platí všeobecně pro všechny jasnovidcké vize, ať již prozíte v astrální formě nebo ne.

Například: Vítr budoucnosti vás odnese na scénou, kde vidíte, že jste vyhráli spoustu peněz. Sedíte u tabulky a srovnáváte váš tiket s výsledky. Vidíte, že vyhra je 18 miliónů dolarů. Sledujete vaše čísla nebo tiket a zjistíte, že jste vyhráli. Cítíte vzrušení, vlnu adrenalinu, opajíte se sny o bohatství a vaše srdce se třese vzrušením. Po této vizi začnete nakupovat spoustu tiketů. Také začnete dělat rozhodnutí, která váš život ovlivní ve stylu „Az dostanu ty prachy“. tím si ve svém životě můžete způsobit nenapravitelnou škodu! Ztratíte svou podnikavost, iniciativu, vaše ambice, tj. přestanete se snažit. Takto přijímáte systém viry v „Nakladní Kult“, viru, že dostanete všechno - se všemi negativními stránkami, které tento primitivní systém má. Začnete pocítat čas vašeho života, místo abyste jej zplně prožívali.

Co vám možná ze symbolismu předchozí vize nedošlo je:

Tolik peněz je trochu nezvykle pro tah loterie. 18 miliónů dolarů je podivně množství peněz a může být vzácnou událostí. To je to, čemu říkám postovní známka - razítka s datem od budoucí události. To znamená, že když vaše místní loterie bude mít vyhrů udaného množství, něco důležitého se stane ve vašem životě nebo ve světě kolem vás. Pokud chápete, jak symbolismus funguje, budete schopni nashbírat během vize více informací o nadcházející události. Prostředí, symboly, spojitosti s vámi, činnosti a posloupnosti událostí v ní, to všechno jsou důležité aspekty jejího významu.

Špatné pochopení vize může zničit váš život. Pouze zkušenosti a inteligentní aplikace logiky vás naučí interpretovat symbolické vize. Dokud tyto zkušenosti nemáte, je nejlepší zacházet s jakýmkoliv druhem vize velice opatrně.

Některé možné příčiny symbolické vize jsou:

1. Dostali jste varování nebo navod od vašeho vyššího já.
2. Procházíte zkouškou, v níž je budoucnost, osud, význam a smysl vašeho života. Postovní známka této vize může znatit dobrou i špatnou událost ve vašem životě. Můžete skutečně vyhrát loterii.

Pokud jde o mě, určitě bych se ujistil, zda mám patřičný tiket, pro každý případ, ale nebyl bych na tom závislý.

Příklad větru budoucnosti

Opustil jsem své tělo a pohyboval se po domově. Náhle mnou jakási síla pohnula přes místnost. Snažil jsem se s tím bojovat, ale bylo to stále silnější, až mne to odneslo ven z domu a vzhůru k nocnímu nebi. Po krátké chvíli jsem se dostal zpět dolů, mimo svůj domov. Byl jsem tam ponechán uprostřed silnice. Naproti mně stála chladnička. Jen tak tam ležela uprostřed silnice s otevřenými dveřmi. Prohledl jsem si ji a zjistil, že nefunguje. Za ní byla masivní červená zeď z cihel, 12 metru vysoká a dva-

krát tak široka. Na této silnici žádné skutečné zdi z cihel nebyly. Pak jsem si uvědomil, že vedle mne stojí má žena. Otočil jsem se k ní a řekl ahoj. Ona rekla pouze velice chladne sbohem, pak se otočila a odesla pryč. Rozpacite jsem sledoval její odchod. Udivilo mne, že místo aby šla do našeho domu, kracela od něj pryč až zmizela v dálce. Díky dostatečným zkušenostem se symbolismem a podstatou vizi jsem věděl, co to předpovida - konec meho manželství. Nemohl jsem to pochopit, neboť jsme měli teprve nedlouho předtím svatbu a byli jsme spolu velmi šťastní.

K rozluštění symbolické vize je potřebné ji analyzovat a rozdělit na části. Šest významných aspektů této vize bylo:

- Postovní znamka... (razítka s datem události) lednicka, která nefungovala
- Spojitosti... (něco nebo někdo ve vizi, kdo nebo co má nějakou spojitost se mnou).
 1. má žena,
 2. byl jsem mimo svůj domov,
 3. byl jsem tam jako já
- Symbol... (základní podstata blížící se události) velká cihlová zeď - symbolizuje bariéru nebo konec něčeho. To byl jediný skutečný symbol ve vizi, zatímco ostatní části byly symbolické svou přirozeností nebo činností.
- Symbolické činnosti... (naznačují význam vize) chladně sbohem mé ženy
- Symbolické modifikatory ... (pozměňují symbol nebo v tomto případě symbolickou činnost ve vizi)
 1. má žena se vzdálila ve směru pryč od domova,
 2. kracela pryč, dokud nezmizela z dohledu
- Posloupnosti událostí
 1. rozbitá lednicka,
 2. velká cihlová zeď,
 3. činnosti mé ženy neboli: Když jsem uviděl rozbitou lednicku (postovní znamka), spatřil jsem cihlovou zeď (symbol) a má žena (spojitost) rekla sbohem a opustila mne (symbolická činnost) ve směru pryč od našeho domova, dokud nezmizela (symbolické modifikatory).

Načasování a posloupnost vize je důležitá k odhalení jejího významu. Je důležité rozložit vizi do jejích 5 základních částí a zaznamenat ji do deníku, dokud je ještě ve vaší mysli čerstvá.

Pozn.: Ke každé části vize může existovat více než jeden modifikator.

Ohlédnutí

Rok poté, co jsem měl uvedenou vizi, jsme se přestěhovali do jiného města. V ten samý den jsme si museli od příbuzných půjčit chladničku. Naše se totiž rozbila a byla v opravě. Vypůjčená lednicka také nefungovala. Když byla naše opravena, druhá lednicka ležela dva a půl roku na verandě a čekala na odvoz. Jasně jsem si vybavil vizi a věděl jsem, že tato lednicka je razítkem s datem nadcházející události. Také jsem věděl, o jakou událost půjde, ale skutečně jsem neviděl žádné jiné příznaky. Jednoho dne však přišli a odvezli tu lednicku. O týden později byl s mým manželstvím konec. Náhle, navzdory a bez důvodu, který by se dál alespoň trochu předvídat. Když se takto ohlednu do minulosti, je dokonale jasné, co ta vize znamenala. Bylo to tak jednoduché, jak přesně. Nejsymboličtější vize jsou jednoduché. Dávejte si pozor, abyste se z vize nesnazili vycítit příliš mnoho, jinak zastíníte skutečnou zprávu v ní obsaženou. Vždy rozložte vizi na její jednotlivé části. Ptejte se u každé části: „Co to znamená samo o sobě?“, „Co to dělá?“, „Co je nejjednodušší, nejjednodušší symbolicky význam té věci?“ Napíste si odpovědi a pak použijte zdravý rozum a logiku. To vám umožní porozumění pravému významu vize.

Zrcadla

Zrcadla jsou historická magická zařízení používaná jako brány do jiných světů. Existuje také spousta pověstí a starých příběhů vztahujících se k těm, kdo odesli na věčnost. Když někdo zemřel, všechna zrcadla v domě byla přikryta. Dělal se to proto, aby neobtěžoval nejméně, že nemá obraz v zrcadle a nebyl otesen. Jiným důvodem bylo predejit jeho polapení v zrcadle.

Zamyslete-li se nad mechanismy projekce, má to určitou logiku. Smrt je v rané fázi velice podobná vykonané projekci v reálném čase. Největším rozdílem je absence živého těla, do kterého se je možné vrátit. Duchové jsou normálně udržováni blízko fyzické dimenze v reálném čase asi týden po smrti.

Trvá to, dokud nevyprchá zásoba éterické látky, která pouta ducha k jeho fyzickému telu. V této době se duch obvykle potuluje kolem příbuzných a těch, které miloval, říká sbohem a zvyká si na podmínky nového způsobu existence. Tento rozlučkový proces ulehčuje psychologické trauma ze smrti a pomáhá duchovi připravit se na další etapu existence. Toto se může přihodit se zrcadlem: Nový duch může neuvážene vstoupit do zrcadla. Pakliže se to stane, octne se v zrcadlovém světě stejným způsobem, jako projektor vstoupí do obrazu při projekci do virtuální reality. Jakmile je jednou v zrcadlovém světě, neví obvykle, kde se nachází, a jak se odtud dostat, a může tam uvíznout po celou dobu jeho pobytu v reálném čase. To nebude překážet v cestě duši. Pouze to způsobí zmatek na pár dní, než vstoupí do další etapy existence. tím mohou být jeho poslední dny poblíž fyzického světa velmi zmatené a zabrání to přirozenému rozlučkovému procesu. Domnívám se, že odtud pochází staré pověry. Z toho důvodu si myslím, ve světle mého porozumění projekci a procesu smrti, že zakryvání zrcadel po umrtí je velmi dobrý nápad pro dobro zesnulého. Nejlépe je ponechat to tak pro jistotu dva týdny.

Lepší „sbohem“

S nedávno odeslým duchem je možné během jeho pobytu v reálném čase, během jeho posmrtného putování, komunikovat. To lze provádět prostřednictvím neobalného dopisu ponechaného duchovi ke čtení. Může vás též slyšet, takže učině je i mluvení k němu. Myslím si, že dobrou praxí by bylo pověsit na zed v neobalné pokoji rozlučková psaní od všech lidí, které zesnuly miloval. Ponechte psaní otevřená, se všemi stranami snadno viditelnými, aby bylo čtení snadnější.

(c) ANS system, Brno