

ASTRÁLNÍ PROJEKCE

Robert S. Peterson

ASTRÁLNÍ PROJEKCE



jak dosáhnout
mimotořlové zážitky
a co od nich oěekávat

1998-2002

ASTRÁLNÍ PROJEKCE

Jak dosáhnout MIMOTĚLOVÉ ZÁŽITKY a co od nich očekávat

KNIHOVNA MOMO A VITARIAN

DO PDF PŘEVEDL VITARIAN

Vlastníte-li podobné knihy a chcete je převést do
elektronické podoby kontaktujte mě na
vitariann@gmail.com, taktéž najdete-li v textu
chyby - napište která strana a umístění překlepu..

Robert S. Peterson

Robert S. Peterson*

**ASTRÁLNÍ PROJEKCE - Jak dosáhnout
mimotělové zážitky a co od nich očekávat**

Přeloženo z anglického originálu

OBE by Robert S. Peterson,

© Robert S. Peterson 1995

All rights reserved.

© Czech edition by

Alexander GIERTLI - EUGENIKA Pbl.

Fedinova 10, P.O.Box 187

850 00 Bratislava 5

9/fax/záznam.: **00421-7-63 81 15 91**

e-mail: **eugenika@eugenika.sk**

© Překlad Marie Majtánová

Jazyková úprava Eva Dragomirecká

Grafická úprava Attila Pápay

Návrh obálky Erika Vavreczká s použitím reprodukce
„Jiný svět“ od M. C. Eschera

Vydání první

Bratislava 1999

Tisk SVORNOST', spol. s r. o., 832 10 Bratislava

ISBN 80-88913-23-3

PODĚKOVÁNÍ

Chtěl bych poděkovat za pomoc:

Kathy Petersonové, mé manželce. Bez její podpory by tato kniha neexistovala.

Robertu Monroovi, jehož knihy úplně změnily můj život. Třebaže jsi už své tělo navždy opustil, tvá láska a nadšení zároveň s duchovnem se stále šíří a brázdí tento svět.

Mému bratru Joeovi za neocenitelnou lásku a pomoc.

Mým přátelům ve Phoenixu: Johnovi, Peggy, Dawn, Patricii, Sabrině, Bobovi, Cheri, Bradovi, Bobovi, Georgann, Jonovi, Herbovi, Mary, Judy, Perrymu, Carol, Jean a všem ostatním. Těm, kdož mě inspirovali svou hudbou: Jonu Andersonovi, Kerrymu Livgrenovi, Tomu Scholzovi a Danu Fogelbergovi.

OBSAH

Poděkování/5

Úvod / 11

I. ČÁST

OD SKEPTIKA K VĚŘÍCÍMU / 17

1. Pozadí I 19

Cvičení: Utvrzení / 21

2. Děťství I 23

Cvičení: Modlitba / 27

3. První kontakt I 29

Cvičení: Uvolnění / 31

4. Rozbité iluze / 33

Cvičení: Den představ / 37

5. Pocity a dojmy I 41

Cvičení: Každodenní vizualizace / 46

6. Můj první mimotělový zážitek I 49

Cvičení: Imaginární vibrace / 55

7. Večírky I 57

Cvičení: Hypnogogická hra / 62

8. Překonávání strachu I 65

Cvičení: Zbavení se strachu / 68

9. K smrti vyděšen / 71

Cvičení: „Jojo“ vizualizace / 74

10. *Malý tichý hlas uvnitř I* 75
Cvičení: Brána do astrálu / 85
//. *Jasnovidec I* 87
Cvičení: Pád do studně / 95
12. *Škola létání I* 97
Cvičení: Lucidní snění / 107
13. *„Někdy se ztratí i stříbrná šňůra“* / 109
Cvičení: Vizualizace černé skříňky / 115
14. *Pomocná ruka I* 117
Cvičení: Imaginární hudba / 121
15. *Co dělají astrální programátoři během spánku I* 123
Cvičení: Přesouvání bodu vědomí / 126
16. *Víra I* \21
Cvičení: Utišení mysli / 132

II. ČÁST

CO MI KNIHY NEŘEKLY / 135

17. *Co mi knihy neřekly I* 137
Cvičení: Kývání hlavou / 150
18. *Boj o zrak* / 151
Cvičení: Představa houpacího křesla / 166
19. *Mysl během mimotělového zážitku I* 169
Cvičení: Tělesné cvičení a vizualizace knihy / 179
20. *Léčky fantazie I* 181
Cvičení: Dýchání / 186
21. *Lidé a zvířata I* 189
Cvičení: Příď lodi / 193
22. *Svět mimo těla I* 195

Cvičení: Bzukot / 199

23. *Faktory prostředí I* 201

Cvičení: Vysoký pisklavý zvuk / 205

24. *Jak dosáhnout mimotělového zážitku* / 207

25. *Psychické zážitky I* 217

Cvičení: Rozvíjení psychických schopností / 229

26. *Otázky a odpovědi I* 231

Cvičení: Kolébání ze strany na stranu / 241

27. *Vesmír není konečná hranice I* 243

ÚVOD

Tato kniha se zabývá *mimotělovými zážitky*. Vžila se pro ně anglická zkratka *OBE* (*Out-of-Body-Experience*), ale často se vyskytne též název „astrální projekce“. V knize budu střídatě používat obou výrazů. Stručně řečeno, OBE je zážitek, při němž se vědomě nacházíte vně svého fyzického těla.

Kniha nepodává zcela vyčerpávající informace o OBE: existují tucty knih o mimotělových zážitcích, s příběhy, teoriemi a množstvím dobrých informací. Spíš nabízí novou perspektivu, založenou na zkušenosti autora a na jeho úhlu pohledu. Mým cílem není znovu opakovat staré teorie, nýbrž prezentovat nové informace založené na tom, čemu jsem se naučil, a poskytnout návody k vyvolání OBE.

Jde o únik z našeho těla. Je to dobrodružství. A zcela jistě překračuje běžné normy chování!

Většina OBE má společné znaky. Například, lidé často vidí během zážitku vlastní fyzické tělo a jiné předměty v místnosti. Obyčejně popisují, že mají éterické tělo, které může procházet hmotou. Někdy jejich těla vidí i druzí. Mluví též o plavání nebo létání a často popisují místa nebo události, které svým fyzickým zrakem nemohli vidět. Existuje mnoho knih o mimotělových zážitcích, s množstvím rozmanitých

přístupů, od vědeckého až po okultní. Mnohé z nich čtenáře přísně varují, aby to sami nezkoušeli kvůli nebezpečí smrti, onemocnění, zešílení, selhání srdce a dokonce strachu z případného pochování zaživa! Napsal jsem tuto knihu, abych se pokusil vyvrátit vzpomínané mýty.

Budí to strach?

Samozřejmě. Kdykoliv čelíme něčemu neznámému, děsí nás to. Avšak přistupovat k čemukoliv se strachem je škodlivé. Starověcí evropští mořeplavci věřili, že Země je plochá deska a že by mohli doplout až k jejímu okraji. Kvůli strachu z neznáma nakonec vyvodili závěr, že je nebezpečné plout příliš daleko na západ. Když přemohli svůj strach a pustili se statečně dopředu, nejenže objevili zcela novou zem, ale změnilo se i jejich smýšlení o dvojrozměrné a trojrozměrné realitě. Pokořili-li své obavy, objevíme úplně nový svět a projdeme změnou od trojrozměrného smýšlení o realitě ke čtyř- nebo vícerozměrnému smýšlení. Všichni významní průkopníci odložili aspoň načas své obavy a vydali se vpřed navzdory nebezpečí. Odvaha je schopnost jít do nebezpečné nebo obávané situace s myšlenkou: „Ano, bojím se, jsem k smrti vyděšen, to mne však nemůže zadržet.“ V knize *Duna* od Franka Herberta se mi nejvíce líbil výrok: „, *Strach je zabiják myslí.*“

Co když je to nebezpečné?

Mnoho věcí v životě je nebezpečných. Řídit auto je nebezpečné. Přecházet přes silnici je nebezpečné. A přece to děláme. Vstoupit do nebezpečné situace je někdy naše

nejlepší volba. V knize Janet Mitchell *Out-of-Body Experience*: uvádí autorka následnou analogii:

Moji rodiče mi nebránili chodit ani mi neříkali, že to nesmím, i když věděli, že bych mohla vběhnout pod jedoucím auto. Učili mne, jak přejít přes cestu bezpečně. (Str. 84)

Neříkám, že máme slepě vběhnout do jízdni dráhy, říkám, že podíváme-li se na obě strany, můžeme bezpečně „přejít přes cestu“ OBE a dát svému životu zcela novou dimenzi.

K čemu je to dobré?

Z OBE můžeme mnoho získat. Skoro každá kniha o OBE, kterou jsem četl, udává, že OBE má hluboký účinek na lidi. Lidé získávají nový postoj k životu a k smrti.

Při OBE se můžeme poučit o podmínkách po smrti a o tom, jaké to tam „na druhé straně“ doopravdy je. Toho bychom mohli využít jako odrazového můstku k rozvíjení psychických schopností. Mohli bychom objevit (sami pro sebe) pravdy a mýty o pozadí velkých světových náboženství. Kdyby věda dokázala reprodukovat OBE v laboratorních podmínkách, mohla by objevit racionální zákony ovládající lidskou mysl a hmotu, jež nám psychické schopnosti dnes pouze naznačují.

Někteří jedinci dokonce navrhli možnosti využívání OBE k průmyslové špionáži, ke skrývání informací a k podobným aplikacím. Co je však závažnější, jak věřím, je to, že nám astrální projekce pomůže stát se duchovněji.

Osobně jsem přesvědčen, že skutečná hodnota nespočívá v materiálních věcech, nýbrž v duchovnu. Co pro vás znamená duchovno, to je vaše záležitost, dokud nad sebou neztratíte kontrolu. Duchovno by nás nemělo opravňovat k tomu, abychom omlouvali nemorálost nebo omezovali jiné lidi. Duchovno je osobní věc a pro každého znamená něco jiného.

Když opustíte tělo, jste duch. Nejste hmatatelní ani materiální. Budete ve spojení se svou duší a budete na ni působit. A budete mít povahu ducha. Budete doopravdy odpovídat třem z pěti definic slova „spirituální“.

Skutečnost, že zažijete OBE, vás neudělá automaticky duchovním. Ať mne to stálo cokoliv, pohled na mé bezduché tělo byl pro mne prospěšný a uvědomil jsem si, že jsme duchovní bytosti a že „budoucí život“ není až tak daleko!

Tato kniha má dvě části. První část je příběh o tom, jak jsem se ze skeptika změnil ve věřícího a co můžete očekávat, že zažijete, zkusíte-li sami dosáhnout OBE. Druhá část obsahuje informace a techniky založené na mých mimotělových zážitcích.

Jako dodatek ke kapitole o technikách OBE obsahuje každá kapitola jednoduchá cvičení a pokyny na pomoc čtenářům. Můžete postupovat podle těchto cvičení nebo je ignorovat, podle svého uvážení. Doporučuji však, abyste si cvičení aspoň přečetli, protože dávají užitečné informace doplňující hlavní text.

Ještě poslední poznámky. Do knihy jsem včlenil výtahy z mých poznámek o OBE, jež ilustrují klíčové body. Text zůstal většinou nezměněn vzhledem k originálu, vynechal jsem však části, které jsem pokládal

za nepodstatné nebo příliš osobní. Místy jsem přidal malé dodatky, které uvádím v hranatých závorkách. V celé knize jsem jména lidí nahradil iniciálami, abych chránil jejich soukromí.

A nyní, milý čtenáři, nastal čas, abychom si posvětili na OBE.

I. část

*Od skeptika
k věřícímu*

KAPITOLA 1

POZADÍ

Narodil jsem se v Minneapolisu v Minnesotě, kde jsem strávil prvních 24 let života. Mé dětství bylo normální, až na několik neobvyklých zážitků, které popíšu později.

Než jsem začal chodit do školky, poznal jsem chlapce jménem Brian, který byl asi o tři roky starší. Spřátelili jsme se. Brian byl dobrý kamarád, ale často lhal. Cítil, že lež ho dělá mezi ostatními dětmi chytřejšího a důležitějšího, a rád se stavěl do pozice „moci“. V tom mladém věku jsem byl naivní a věčně jsem se vyptával, ale neměl jsem smysl pro nečestnost. Když jsem se pořád potloukal s Brianem, měl jsem brzy příležitost odhalit, co je to lež. A tak jsem už tak slepě nevěřil všemu, co mi Brian řekl. Stále však byl mým jediným kamarádem, protože nablízku nebyly žádné děti v mém věku.

Místo přerušení přátelství jsem Briana bral jako výzvu. Jeho přátelství jsem si vážil, ale musel jsem se naučit rozeznávat fakta od výmyslů. Musel jsem využívat logiky, abych mohl říci, kdy lže a kdy mluví pravdu. Někdy to fungovalo, jindy ne. Lépe se mi dařilo, když jsem si některá fakta ověřoval u dospělých, o nichž jsem věděl, že jim mohu věřit.

Zakrátko zasáhli moji rodiče a řekli, že už s Brianem

nesmím kamarádit, protože má na mne „špatný vliv“. Měli pravdu. Přátelství s Brianem mi však dalo několik cenných lekcí, pokud jsem byl ještě v ovlivnitelném věku. Zaprvé jsem se naučil, že nemohu věřit všemu, co slyším nebo co si přečtu. Získal jsem skutečný cit pro „pravdu“ a naučil jsem se o všem pochybovat. Zadruhé jsem se naučil užívat úsudek, dedukci a logiku. Má láska k pravdě se změnila v lásku ke vědeckým poznatkům, kuriozitám a v touhu po vědomostech a bádání.

Když jsem začal chodit do školy, udělal jsem svůj první důležitý objev: školní knihovnu. Většina dětí se obyčejně rozběhla do oddělení beletrie chytit nějakou pohádkovou knížku. Já jsem utíkal k regálům označeným „VĚDA“ a studoval učebnice. Četl jsem jakoukoliv knížku, jen když byla vědecká: Zajímali mne dinosauři, biologie, lasery, botanika, archeologie, astronomie a všechno, co zaujalo mou mysl v určitém týdnu. Dokud jsem neuměl číst, učil jsem se prohlížením obrázků. Máma mě brávala s sebou do veřejné knihovny a nechala mne motat se okolo, než si vybrala nějaké knihy. I tady jsem samozřejmě šel rovnou ke vědeckým knihám. V oddělení pro děti byly většinou pohádkové knihy. Tak jsem bloumal v oddělení pro dospělé a hledal vědecké knihy. Jednou jsem zabloudil do oddělení anatomie. Jsem zvědav, co by řekli mí rodiče, kdyby zjistili, co všechno jsem věděl o sexu a rozmnožovacím systému už v šesti letech! Pamatuji si na hádky s ostatními šestiletými o tom, odkud pocházejí děti. Pořád trvali na čápech a podobných nesmyslech a nemohl jsem jim vštípit nic rozumného.

Získal jsem pověst „děda vševěda“ nebo „rozumbra-

dy". Nedbal jsem na to. Všechno, co jsem udělal proti takové reputaci, bylo, že jsem se uzavřel v malém kroužku kamarádů. Na střední škole mě začala zajímat oblast počítačů a zvědavost mne vedla k tomu, že jsem studoval i ve volném čase. Prošel jsem několika programátorskými rychlokurzy organizovanými univerzitou v Minnesotě. Když jsem absolvoval všechny, které mohla univerzita poskytnout, trávil jsem volné chvíle studováním manuálů a psaním počítačových her. V počítačových laboratořích na univerzitě se můj obličej stal dobře známý. Často jsem se v duchu usmíval, když mne mnohem starší lidé prosili o pomoc s programátorskými úkoly.

Po střední škole jsem vstoupil na Minnesotskou univerzitu s hlavním zaměřením na oblast počítačů. V té době jsem začal mít OBE a to změnilo můj další život. Možná ho změnil i vám!

CVIČENÍ 1

Tvrzení

Části, jež budou následovat na konci každé kapitoly, obsahují cvičení a mají usměrnit čtenáře, kteří mají zájem naučit se, jak dosáhnout OBE. V prvních kapitolách to budou jednoduchá cvičení, později složitější.

Prvním naším cvičením bude tvrzení. Tvrzení je něco jako novoroční předsevzetí. Něco, co si řeknete, abyste posílili své odhodlání něco vykonat. Nestačí jen říci si tvrzení, nejdřív byste měli o něm přemýšlet a pak si je několikrát pomalu v duchu zopakovat. Vždy, když je

vyslovíte, měli byste procítit to, co se skrývá za vašimi slovy, a doopravdy tomu i věřit.

Tvrzení slouží k mnoha účelům. Zaprvé: je to způsob, jak jasně komunikovat s vlastním podvědomím, a z výzkumů hypotézy víme, jakou sílu naše podvědomí má.

Zadruhé: mnoho lidí zabývajících se metafyzikou věří ve vyšší vědomí, někdy zvané „vyšší já“ nebo „nad-já“, které je dokonce silnější než podvědomí.

Tvrzení umožňují zprostředkovat naše záměry tomuto vyššímu já, jež nám může pomoci dosáhnout našich cílů.

Zatřetí: mnoho lidí zabývajících se metafyzikou věří, že naše víra přímo ovlivňuje naše zážitky. Tvrzení vám usnadní změnit to, čemu věříte, a provést pozitivní změny v životě.

Nejúčinnější jsou tvrzení, která si uděláte sami pro sebe. Měla by být stručná, srozumitelná a vyjádřená v pozitivním smyslu. Pracujte například se slovem „chci“ místo „nechci“. Jasně formulujte věci, které chcete ve svém životě změnit, a co uděláte pro to, aby se změny uskutečnily. K tomuto cvičení byste měli užít tvrzení týkající se vaší touhy mít OBE. Můžete si utvořit vlastní tvrzení nebo použít následující:

Chci mít mimo tělové zážitky. Chci opustit své tělo. Víím, že vesmír odpoví na mé potřeby a touhy rychle, účinně a k mé spokojenosti. Já za to budu praktizovat cvičení OBE, spolupracovat s vesmírem, následovat svou intuici a jednat podle ní, budu se dělit se svými vědomostmi, šířit lásku a spolupracovat se svým vyšším já.

KAPITOLA 2

DĚTSTVÍ

Vyrůstal jsem v rušném domě se třemi bratry a sestrou. Můj otec byl svým způsobem zbožný člověk. O své víře obyčejně nemluvil. Jednou nebo dvakrát jsem zaslechl, že se zmínil o Edgaru Cayceovi, ale většinou jsem to ignoroval, pustil jsem to z hlavy jako něco „okultního“ nebo „nevědeckého“. Nikdy neodhaloval svým dětem okultní myšlenky.

Matka byla oddaná katolička a ze svých dětí vychovala „dobré“ katolíky, co každou neděli jdou do kostela, pomodlí se a během týdne úplně zapomenou na Boha i na víru. Tak či tak jsem vyrůstal se zdravým smyslem pro to, co je správné a co ne, a nikdy jsem neužíval drogy. Ve škole jsem byl jediný, kdo nikdy nezkusil marihuanu. Dodnes jsem drogy nevyzkoušel: drogy jsou pro lidi, kteří jsou líní a schází jim vůle vyvolat si vlastní, přirozeně změněné stavy vědomí. Jednou jsem se zeptal matky, jestli si nevzpomíná na něco neobvyklého v souvislosti s mým dětstvím. Řekla, že vždycky, když jsem byl vážně nemocen, jsem měl stavy náměsíčnosti. Přesněji řečeno, vstal jsem uprostřed noci a tancoval v kruhu a zpíval přitom jako indiánský šaman. Samozřejmě, že jsem v těchto okamžicích nebyl při vědomí.

Když jsem onemocněl, pamatuji se jenom na zvláštní pocit, který mě často vyděsil: Při usínání jsem měl strašidelnou „noční můru“. Zdálo se mi, že držím v dlani malé zrnko soli. Pak se mé vědomí začalo zmenšovat, dokud zrnko soli nevypadalo jako mrakodrap. Ze strachu, že mne to zrnko rozmačká, jsem se s křikem probudil.

Nepovažoval jsem se za dítě s mimořádnými parapsychologickými schopnostmi. Přesto jsem měl několik zážitků hodných vzpomnutí. Jednou, bylo mi tenkrát asi deset až dvanáct let, jsem byl nesmírně sklíčen. Nevzpomínám si proč, ale moje deprese byla tak hluboká, že jsem si přál zemřít. Za chvíli poté, co jsem si lehl spát, jsem se probudil s tím, že se vznáším nad svým tělem. Provázel mne někdo, koho jsem pokládal za anděla. Myslel jsem, že jsem zemřel, a překvapilo mne, že jsem při opuštění těla necítil žádnou bolest. Věřil jsem, že smrt je bolestivá, avšak nebyla.

Nakonec jsem se zastavil před velkou, velice silnou neviditelnou bytostí, o níž jsem si ihned pomyslel, že je to Bůh. Bytost mi řekla, že je čas odejít a vzápětí jsem pochopil, co to znamená: Smrt.

Pak se mne zmocnila touha vrátit se zpět. Přepadla mne lítost po domově. Cítil jsem vinu, že jsem chtěl umřít. A věděl jsem, že by rodiče má smrt nesmírně zarmoutila. Tak jsem začal naléhat a prosit, abych se mohl vrátit zpátky na Zem. „Proč?“ zazněla otázka. Na chvíli jsem se zamyslel a hledal odpověď. Pak jsem řekl: „Každý tam dole si myslí, že smrt je bolestivá a smutná. Musím se vrátit, abych všem řekl, že smrt není bolestná, je radostná.“

Po kratším uvažování „Bůh“ souhlasil a já se vrátil

zpět. Vzbudil jsem se překvapen realností toho, co jsem prožil. Přesvědčil jsem však sám sebe, že to byl jen sen a nic víc. Další zážitek jsem měl asi ve 14 nebo v 15 letech. Se dvěma kamarády jsme si hrávali na zápasníky.

Jednou jsme si povídali o zápasení a přišla řeč najeden zápasnický hmat, takzvaný „uspávací hmat“. Jím bylo možno vyřadit soupeře tak, že se mu zastavil přísun krve do mozku. Všichni jsme byli nesmírně zvědaví, jaké to může být. F.D. byl z nás tří nejsilnější a další se bál, proto jsem souhlasil, aby F.D. tento hmat - tzv. medvědí objetí - vyzkoušel na mně. Vyšli jsme ven a já zažil nejsilnější „medvědí objetí“ v životě. Nemohl jsem dýchat a brzy jsem upadl do bezvědomí. Bylo to jako probuzení ze snu. Náš svět byl tím snem a já se probudil do reality, reálnější a jasnější než ve skutečnosti. Měl jsem nejasnou iluzi života na Zemi. Ta se pomalu ztrácela, ale mně z toho nebylo smutno. Za chvíli jsem se ocitl ve „skutečném“ světě, v obrovském městě, které jsem už znal.

Zdálo se, že se mi vrátila paměť - ano - usnul jsem a zdálo se mi o malém místě zvaném „Zem“ - a nyní jsem procitl. „Byl to hloupý sen,“ pomyslel jsem si a brzy jsem zapomněl na všechno o "Zemi". Můj život pokračoval tak jako předtím, než jsem usnul. Bydlel jsem v tom fantastickém městě dlouhá léta - připadalo mi to jako celá staletí. Žil jsem tam tak dlouho, že jsem ÚPLNĚ zapomněl na Zem. Stovky let jsem na ni zapomněl. Když se mne někdo na ni zeptal, nedokázal jsem si vzpomenout, protože to bylo už tak dávno.

Jednoho dne jsem šel do obchodu. Najednou jsem nečekaně ztratil orientaci a cítil jsem, že padám. Vtom jsem otevřel oči a viděl jen neznámé listí, oblohu a F.D.

s dalším chlapcem, jak na mne civí. Kde jsem byl? Jak jsem se sem dostal? Co se stalo? Pak jsem si vzpomněl: před stovkami let jsem usnul a objevil jsem se zde. Tomuto místu říkali „Zem“ a já jsem byl součástí zvláštního snu. Musel jsem opět usnout. Moje pozemská paměť se pomalu vracela. Ptal jsem se chlapců, jak dlouho jsem byl v bezvědomí. Prý několik minut. Ptali se mne, co se stalo, ale řekl jsem jim, že o tom nechci mluvit.

Třetí parapsychologický zážitek byl tenhle: Vezl jsem se s otcem v nákladním autě a vjeli jsme pod železniční viadukt. Bylo to nedaleko Columbijského parku v Columbia Heights v Minnesotě, jen několik bloků od místa, kde jsme bydleli. Když jsme vjeli pod most, právě po něm přejížděl vlak. Přepadl mne velice nepříjemný pocit a „představil“ jsem si, jak vlak padá z viaduktu na naše auto a drtí nás. Řekl jsem otcí, že mám strach. Když jsme vyjeli ven, zeptal jsem se: „Jak často vlak vykolejí?“

Otec (pracoval jako úředník na dráze) odpověděl, že je téměř vyloučeno, aby vlak vykolejil: ve výjimečných případech se to může stát na mostech nebo na viaduktech. V temže týdnu vlak skutečně vykolejil, přesně na onom viaduktu. Bylo mi tehdy 14 let. Někdo může říci, že tyto psychické zážitky poukazují, že jsem se narodil s jistými nadpřirozenými schopnostmi. Naprosto s tím nesouhlasím. Několik neobvyklých událostí v dětství ještě neznamená, že máte mimořádné parapsychologické schopnosti. Mé dětství bylo úplně normální. Jednou, když jsem byl malý, jsem slyšel, jak si otec povídá s mým bratrem a řekl něco jako „astrální projekce“. Zeptal jsem se na to bratra, ale ten mne jednoduše odbyl: „To je, když

lidé létají mimo své vlastní tělo." Znělo to zajímavě, ale přespříliš nevědecky - jako pohádka. Trpělivě jsem čekal, až mne matka zase vezme do knihovny a zkoušel jsem najít v katalogu heslo „Astrál". Tenkrát o tom v knihovně neměli žádnou knihu, takže jsem na to brzy zapomněl.

CVIČENÍ 2

Modlitba

Mnoho lidí všech společenských postavení věří, že máme nějaké duchovní průvodce nebo ochránce. Křesťané jim říkají andělé strážní- Zoroastriáni je nazývají Fervashi. Spiritualisté jim říkají duchovní průvodci. Ať jim říkáme jakkoliv, oni slyší naše tiché myšlenky a modlitby a mohou nám v mnohém pomoci. Dokonce nám mohou pomoci dosáhnout OBE.

Protože průvodci jsou zde, aby nám duchovně pomáhali, je tohle cvičení modlitbou k vašim průvodcům, aby vám pomohli mít OBE. Nemohu vám říci, jak se modlit, ale mohu vám uvést příklad, jaký někdy užívám:

Modlím se k Bohu, ke všemu tvorstvu a ke svým průvodcům, pomocníkům a ke každé laskavé bytosti, aby mi pomohli dosáhnout cíle: vědomě cestovat mimo tělo. Pomozte mi opustit tělo a zůstat při vědomí a za to udělám, co bude v mých silách, abych se stal duchovnějším a pomáhal ve vašem poslání.

KAPITOLA 3

PRVNÍ KONTAKT

9. září 1979 jsem se opět dostal k tématu mimotělových zážitků. Můj bratr Joe věděl, že otce zajímá okultismus, proto mu ke Dni otců daroval knihu *Cesty mimo tělo* od Roberta A. Monroa. Pamatuji se, že jsem se jako dítě přehrabával v kartotéce, a když otec dočetl knihu, poprosil jsem ho, aby mi ji půjčil, a on souhlasil.

Monroe popisoval OBE tak logickým, vědeckým způsobem, že jsem knihu přímo zhltl. Ve skutečnosti jsem Monroeovým tvrzením nevěřil, ale líbil se mi jeho přístup. Kniha mne nenutila věřit jeho slovům, ale ponoukala, abych to sám vyzkoušel.

Rozhodl jsem se, že přistoupím na Monroovu výzvu a použiji jeho techniky, abych se přesvědčil, zda jsou ty experimenty reálné, nebo jde jen o hypotézy, fantazie a sny. V onu noc, předtím než jsem šel spát, pokusil jsem se poprvé o astrální projekci. Nejdříve jsem si zapamatoval Monroovu metodu a pak se rozhodl zavřít oči a zkusit to. První krok bylo uvolnění. Vynaložil jsem hodně času k tomu, abych se úplně uvolnil. Další krok - a ten už byl trochu těžší - bylo balancování mezi bdělým vědomím a spánkem. Jednou nebo dvakrát jsem skoro usnul, ale pokaždé jsem se strhl zpět k plnému vědomí,

příčemž jsem si dával pozor, abych nepohnul svým zcela uvolněným tělem. Trvalo dost dlouho, než jsem se znovu cítil dost pohodlně, abych mohl přistoupit k dalšímu kroku - k vyprázdnění mysli ode všech myšlenek. To bylo ještě těžší. Kdykoliv jsem zaslechl nějaký zvuk, vyrušilo mě to a má mysl začala „bloudit“. Pak mě začalo velmi svrbět tělo. Sotva jsem se poškrabal, ucítil jsem na tom místě další svrbění. Třebaže jsem už překonal pocit svrbění na několika místech (a ostatní jsem ignoroval), bylo obtížné udržet se a nemyslet na nic.

V jistém okamžiku jsem zjistil, že dokážu udržet mysl prázdnou několik minut, a rozhodl jsem se, že to stačí, abych přešel k dalšímu kroku - k použití imaginárních siločar na vyvolání „vibrací“. Monroovu metodu jsem sledoval do písmene, pozorně jsem dodržoval přestávky mezi jednotlivými kroky. Skoro jsem to už vzdal, když jsem ucítil v hlavě mohutný „brnk“. Bylo to, jako by se siločáry staly skutečnými a já se chytil elektrického vedení.

Napadlo mě: „Á, to asi není nejlepší způsob!“ Pokusil jsem se vrátit do normálního stavu vědomí zrušením imaginárních siločar. Rychle jsem je stáhl zpět, avšak k mému překvapení „elektřina“, již jsem cítil na konci siločar, se rovněž ke mně přiblížila. Vypadalo to, jako bych chytal ryby a ucítil prudký záběr na konci udice. Honem jsem se pokusil vytáhnout udici z vody, ale podařilo se mi jenom zachytit háček a trhnout rybou. A byla to „pořádná“ ryba: druh elektrické „vibrace“, který mi násilně vnikl do těla, zaplňoval mé tělo jakoby elektrickými šoky a příšerným burácivým hlukem. Báł jsem se, že mi to ublíží, a mou první reakcí byla panika. Slyšel jsem, jak mi

divoce tluče srdce v příšerném strachu, ale nebyl jsem schopen to zvládnout.

Nevím jak, ale najednou jsem mohl vidět přes zavřená víčka. Pohlédl jsem nahoru a viděl modrý prstenec elektrického „ohně“ letícího rovnou k mé hlavě. Byl jasně modré barvy, o průměru asi třicet centimetrů, silný asi pět centimetrů a jiskřil energií. Instinktivně jsem se pokusil zvednout ruce a bránit se před nárazem, byl jsem však paralyzovaný a neschopný pohybu. Prstenec modré energie mi začal klouzat po čele a já odvrátil pohled v hrůze, co bude dál. Začal jsem zoufale zápasit, abych opět získal kontrolu nad svým tělem, a „vibrace“ se pomalu uklidnily a začaly se ztrácet. Když úplně zmizely, mohl jsem se zase pohnout. Rozhýbal jsem si ruce i nohy a byl jsem rád, že jsem neztratil schopnost pohybu, byl jsem šťastný, že jsem zcela ve svém těle. „Bože můj,“ pomyslel jsem si. „Funguje to! Monroe nelhal! JSOU TADY DALŠÍ SVĚTY!“

CVIČENÍ 3

Uvolnění

Jedním z klíčových faktorů při opuštění těla je uvolnění. Tělo by mělo být úplně uvolněno, jak jen je to možné. Pokud fyzické tělo není zcela uvolněné, nesmírně těžko od něj dokážeme odvrátit svou pozornost.

Některé laboratorní experimenty naznačují, že během OBE může být fyzické tělo dokonce uvolněnější než během normálního spánku. Naučit se uvolnit tělo do takové míry (aniž bychom usnuli), může být obtížné, avšak

přináší to své ovoce. Skutečnost, že se naučíme fyzicky relaxovat, přispívá ke snížení krevního tlaku a k odstranění stresu. Budete-li relaxaci pravidelně cvičit, budete se lépe cítit a déle žít.

Tímto cvičením byste se měli naučit relaxovat vůlí své tělo, úplně a rychle. Měli byste se naučit uvolnit každé vlákno a tkanivo vašeho těla. Jedna z běžných metod relaxace je zaujmout pohodlnou polohu a pomalu postupovat jednotlivými částmi těla. Začít od nohou, směrem nahoru, napínat a uvolňovat každý sval příslušné končetiny.

Zvláštní pozornost by měla být věnována uvolnění svalů na obličeji, včetně očních víček, čela a svalů čelistí. K maximálnímu uvolnění můžete klidně nechat pootevřená ústa.

Když jste skončili tuto základní relaxaci, vraťte se ještě jednou a znovu pomalu zkontrolujte každý sval a přesvědčte se, zdaje uvolněný. Cítíte-li v některém svalu napětí, zopakujte postup a opět projděte každým svalem.

KAPITOLA 4

ROZBITÉ ILUZE

Po zážitku s vibracemi jsem vstal z postele a šel do obývacího pokoje, abych sdělil někomu, komukoliv, že to bylo skutečné. Máma už ležela v posteli a spala, otec usnul ve svém oblíbeném křesle před televizorem a nechtěl jsem ho budit. Šel jsem do kuchyně a vypil sklenku vody, občas jsem pohnul rukama a nohama, abych se přesvědčil, že jsem úplně ve svém těle. Po několika minutách jsem se vrátil do svého pokoje, lehl jsem si, ale nemohl jsem usnout. Nedokázal jsem přestat myslet na svou zkušenost a její důsledky.

Zaprvé: byl to nejdrastičtější zážitek v mém životě. Bylo to, jako by ony vibrace ubližovaly mému tělu, a burácející, syčící zvuk mi naháněl ještě větší hrůzu. Stál jsem tvář v tvář dvěma nej většími obavám lidstva: strachu z neznámého a strachu ze smrti. Moje vědecké já nedokázalo nalézt žádné vědecké vysvětlení tohoto zážitku - nebyla to část fyzického světa, již bych znal. Zkoušel jsem o tom uvažovat na podkladě katolické víry, která tvrdí, že tělo mohu opustit jen až umřu. Měl jsem právě blízké setkání se smrtí? Několik hodin jsem přemýšlel a hledal smysl zážitku, nakonec jsem však usnul bez odpovědi.

Následující den jsem strávil sám se sebou filozofováním o zážitku. Celý můj názorový systém se najednou rozpadl na kusy. Vidět znamenalo uvěřit, a já nemohl popřít, že jsem prožil vibrace, syčící zvuk, paralyzování a modrý prstenec energie. Dokonce jsem „viděl“ zavřenými víčky. Víím, že to nebyly halucinace, nebyl jsem šílený, nezdálo se mi to a nebyl jsem ani v hypnóze. Můj zážitek byl pro mne nesmírně „reálný“, aspoň tak reálný jako mé bdělé vědomí, ne-li ještě víc.

Mé první zjištění bylo, že existuje určitý druh nemateriální reality. Takový poznatek byl v naprostém protikladu k mému vědeckému poznání, neboť věda mne naučila věřit, že nic takového jako nemateriální realita neexistuje.

Kromě toho, uvažoval jsem, Einsteinova teorie relativity říká, že hmota je vlastně energie. Jestliže člověk může vědomě opustit své tělo a vstoupit do skutečně nemateriálního světa, nemůže být z "hmoty" nebo z "energie", jak ji známe my. Věda ve svých teoriích nepřipouští pojmy typu „vědomí" nebo „duše". Věda mne přivedla k názoru, že existují tři základní dimenze (plus čas) a pět smyslů. Všechno ostatní pokládala za pověru, nesmysl, halucinace, případně náboženství.

Je logické, že v případě nesprávného předpokladu jsou všechny závěry vycházející z onoho předpokladu rovněž nesprávné. Protože jsem narazil na vědecké předpoklady, které jsou nesprávné anebo přinejmenším neúplné, vyvodil jsem z toho, že mnohé anebo všechny závěry moderní vědy jsou taktéž nesprávné. Přinejmenším ignorují některá důležitá fakta.

Můj vlastní vědecký trénink mne přivedl k tomu, abych

nedůvěřoval vědě jako takové! Nemohl jsem nadále věřit učebnicím, které jsem miloval už jako dítě! A přece věřím, že funguje-li systém, můžeme jej klidně používat, dokud neobjevíme něco, co funguje lépe. Rozhodl jsem se, že i nadále budu využívat vědecké metody jako nástroj, avšak už nikdy nebudu beze zbytku důvěřovat samotné vědě. Jediné, co jsem prozatím mohl udělat, abych uklidnil svou mysl, bylo znovu to zkusit a poznávat nemateriální svět.

Můj vnitřní neklid neskončil zároveň s mým vědeckým názorovým systémem. Byl jsem katolík. A to způsobilo další komplikace.

Katolický systém mne naučil věřit v jedno „nebe“, v jedno „peklo“ a v jednu Zemi. V den soudu, jak říkali, Bůh bude soudit člověka, zda byl dobrý nebo špatný. Lidé označení za špatné půjdou navěky do pekla, lidé označení za dobré zase navěky do nebe. A samozřejmě, dokud nezemřeme, prožijeme své dny na Zemi.

Domýšlel jsem si, co by katolíci řekli na nemateriální svět. Liberální katolíci by pravděpodobně říkali, že jsem směšný a mají k tomu vědecké argumenty. Fundamentalisté by zřejmě tvrdili, že jakýkoliv podobný zážitek je dílo Dábla, který se pokouší svést mou duši k hříchu. Stále jsem odmítal věřit, že to byl jenom klam: vidět znamená uvěřit. Viděl jsem, že nemateriální místo existuje, a nebylo to „nebe“ ani „peklo“. Tak jsem objevil i v katolicismu základní teze, které byly nesprávné. Rozhodl jsem se, že nebudu věřit tomu, čemu mě katolíci naučili, protože byli ve věcech nemateriálního světa stejně neznalí, jako jsem býval i já.

I nadále jsem chodil občas do kostela, ale začal jsem

hlouběji zkoumat svou katolickou víru. V naději, že najdu nějaké odpovědi, vytáhl jsem bibli, kterou jsem dostal jako dar při biřmování, a přečetl jsem si celý Nový zákon a velkou část Starého zákona. Bible mne přesvědčila, že Ježíš byl dobrý člověk a mnoho lidí všeličemu naučil. Opravdu jsem souhlasil se vším, co Ježíš údajně řekl.

Avšak dokonce ani to, co jsem si přečetl v bibli, nesouhlasilo s mým katolickým názorovým systémem! Mé srdce tížily složité otázky. Proč v katolických kostelech trvají na tom, že Ježíš je syn Boha, když Ježíš sám sebe často označoval za „syna člověka“? Proč se modlí: „Pane, nejsem hoden, abych tě přijal,“ a potom ho vzápětí přijmou? Proč se modlí za své drobné zájmy, místo co by prosili Boha za ochranu našeho světa? Proč kážou, že se máme bát Boha? Proč organizují slavnosti a loterie, když Ježíš říkal, aby místa určená k uctívání nezneužívali podobným způsobem a dokonce sám vyhnal penězoměnce z chrámu? Proč v kostelích vybírají peníze? Proč se vynakládají miliony a miliony dolarů na velkolepé kostely - viděli jste někdy baziliku sv. Petra? - když lidé umírají hlady? Proč nazývají papeže „svatým otcem“, když Ježíš říkal, abychom nikoho nejmenovali otcem? (Matouš 23:9). Proč katolíci chodí do kostela a modlí se veřejně, třebaže Ježíš říkal: „Když se modlíš, jdi do své komůrky...“ (Matouš 6:5). Proč lidé chodí v neděli do kostela, a během týdne už nejsou duchovní? Vypadalo to ošklivě, vždyť jako horlivý katolík jsem měl chodit do kostela, a když jsem si tuto povinnost splnil, mohl jsem už být světský a neduchovní, kolik jsem chtěl. Jediný zážitek naboural všechny moje pokrytecké představy: Během své

zkušenosti jsem viděl, že jsem duchovní bytost - opravdu, byl jsem duch - a myšlenka umírání bez nějakého skutečného vztahu k Bohu byla hrozivá. Než jsem měl OBE, stačilo mi odříkat modlitbu, které jsem dokonce ani nerozuměl. Potom mi bylo jasné, že musím udělat víc. Protože mne mé OBE přivedlo k opravdovému zájmu o duchovní věci, uvědomil jsem si, že mne to naučilo být více duchovním, ne méně. Zjistil jsem, že Bůh by mne neposlal do pekla kvůli tomu, že jsem opustil kostel a našel si svou vlastní duchovní cestu.

Odhodlal jsem se ignorovat bolest, strach, nebezpečí a zkusit to se smrtí a zatracením, abych objevil pravdu. Rozhodl jsem se cvičit noc co noc, dokud nedosáhnu dalších výsledků. Mezitím jsem si naplánoval „nájezd“ na veřejnou knihovnu v Minneapolisu, kde jsem chtěl najít více informací o OBE a o metodách k jejich dosažení.

CVIČENÍ 4

Den představ

Pokud jste už četli nějaké knihy o astrální projekci, položili jste si možná otázku: Proč jsou téměř všechny techniky OBE založeny na představivosti? Proč je tam tolik vizualizace? Proč je představivost tak důležitá k opuštění těla? Dovolte mi, abych vám to všechno objasnil: OBE jsou mnohem víc než jen představivost, jsou skutečná. Absolutně skutečná. Jestliže budete mít jen jeden zážitek, nebudete už pochybovat. Během OBE jste tak čilý, pozorný a při vědomí jako při čtení těchto řá-

dek. Někdy ještě bdělejší. Vizualizace je jenom odrazový můstek, abyste se dostali ze svého těla.

Než začnu mluvit o vizualizaci, rád bych odhalil další mýtus. Některé okultní knihy tvrdí, že děti dokážou snadno opustit své tělo, ale většině dospělých to jde mnohem hůř. Z toho vyvodily závěr, že jak stárneme, stáváme se připoutanějšími k fyzickému tělu. Tvrdí, že čím jsme starší, tím nesnadněji dosáhneme OBE, protože se více zaměřujeme na naše tělo. Není to stoprocentní pravda. Lidé, kteří to tvrdí, pouze omlouvají svou lenost a to, že necvičí.

Proč potom nemá víc dospělých OBE? Jednou z příčin je skutečnost, že dospělí už neužívají svou představivost tolik a tak výrazně jako děti. Neznamená to, že neumíme představivost dobře užívat, značí to pouze, že to většina lidí nedělá. Na představivosti je něco magického. Děti to vědí intuitivně. Je to věc soustředění se. Děti neužívají svou představivost, aby se odpoutaly od svého běžného života. Umějí snívat s otevřenýma očima a něco si představovat. Proto jsou děti tak sensitivní! I my se můžeme stát tak sensitivními - tak vědomými - začneme-li užívat svou tvořivou představivost.

Cvičení nemá trvat jen několik minut, ale celý den. Chci, abyste si udělali „den představ“. Abyste během celého dne při každé možné příležitosti cvičili svou tvořivou fantazii. Scénky představivosti nemusí být dlouhé. Je lépe, budou-li kratší a častější než dlouhé a zřídka. Uvedu několik příkladů. Až si teď půjdete sednout, na několik vteřin si představte, že propadáte židlí (ve vašem astrálním těle) a ocitáte se na zemi nebo na podlaze. Až budete příště otvírat dveře, představte si, že vaše ruka

prošla klikou, místo co by ji uchopila. Až budete stoupat po schodech, představte si, že se plynule vznášíte, aniž byste museli kráčet. Představte si, že vaše astrální tělo vyjde po schodech a počká tam na vaše fyzické tělo. Až se příště podíváte do zrcadla, představte si, že se z dálky díváte na své fyzické tělo. Při každé možné situaci si představujte, že jste astrální tělo.

Stejně vhodné je představovat si věci nesouvisející s OBE. Například až pojedete autem, představte si, že se odpoutáváte od země a začnete létat nad cestou. Když zastavíte před semaforem, představte si, že vytáhnete pušku a odstřelíte jej!

KAPITOLA 5

POCITY A DOJMY

Monroe říkal, že největší překážkou OBE je strach, a já jsem brzy zjistil proč. Kdybych už byl nějakým způsobem schopen opustit své tělo, a Monroe toho schopen byl, kolik dalších lidí je „tam venku“ a mohou mi nějak ublížit, pokud tam budu i já? Myslel jsem i na to, že když lidské tělo zemře, musí už mít trvalé OBE. Co mi mohou udělat? A kromě toho, co se může stát mému tělu, dokud já jsem venku? To bylo několik otázek, jež mi bloudily hlavou během dvou měsíců od mého prvního zážitku.

Během těchto dvou měsíců jsem měl první sen o OBE. Zdálo se mi, že mám sen. Ve snu druhé úrovně jsem se svěřil bratrovi, jak často zkouším OBE a ukázal jsem mu, jak se má soustředit. Potom jsem cítil, jak se mi zvedá hrudník. Myslel jsem na to, že se zvedá ještě víc, a tak se i stalo. Moje snové já potom vystoupilo z těla, které leželo na posteli ve snu první úrovně. Vydal jsem se ke dveřím, když mne to vtáhlo zpět do mého těla. „Dobře,“ pomyslel jsem si, „teď se mohu probudit a naznačit, že jsem byl mimo své tělo.“ Když jsem se však probudil, věděl jsem, že to byl jen sen. Nebylo to nic ve srovnání s mým prvním zážitkem s vibracemi. Ovšem

sny o OBE byly vždy příjemné a věděl jsem, že později je budu moci srovnat se skutečným OBE. Měl jsem takové tušení, že mé první opravdové OBE co nevidět nastane. Třebaže jsem během oněch dvou měsíců neměl další mimotělový zážitek, měl jsem několik nečekaných a děsivých pocitů. Tyto pocity nebyly zlé - jen překvapující. Často mne vytrhly ze stavu blízkého OBE a zkazily celý pokus. Někdy se mi zdálo, jako by někdo položil teplou ruku na mé tělo. Dokonce jsem pocítil několik štípnutí na patách!

Jednou v noci jsem přesně sledoval Monroeův postup a udělal jsem slušný pokrok při opouštění těla. Najednou jsem byl nesmírně čilý a bdělý. Oči jsem měl zavřené a propadal jsem hlouběji do tmy, kterou jsem měl před sebou, do hlubšího stavu vědomí.

Vtom jsem slyšel autoritativní hlas: „STOP!“ Nemohl jsem nic namítat. Nikdy jsem nepředpokládal, že během těchto experimentů uslyším nějaké hlasy. Zpanikařil jsem a udělal všechno, abych se přinutil vrátit zpět do normálního stavu.

Následující noci jsem se pokoušel, ne moc úspěšně - vyprázdnit mysl. Po chvíli jsem začal mít kolébatý pocit, jako by se část mého vědomí mírně houpala. Zkoušel jsem zvětšit kolébání, ale čím víc jsem se snažil, tím méně jsem se houpal. Když jsem přestal, kolébání opět zesílilo. Tento pocit se velmi přibližoval pocitu „zemské nemoci“, kterou mívají námořníci, když jsou příliš dlouho na moři a potom spí na pobřeží. Po chvíli experimentování jsem dokázal změnit směr kolébání z strany na stranu místo nahoru-dolů. Byl to zvláštní pocit, ale nebylo v něm nic škodlivého. Od té doby jsem mohl vyvo-

lat houpavý pocit poměrně snadno, pokud jsem se během cvičení dostatečně uvolnil.

Několikrát jsem vyvolal neobvyklé tělesné vibrace, způsobené mou relaxační technikou napínání a uvolňování celého těla. Byl jsem zvědav, zda tyto tělesné vibrace souvisejí se skutečnými vibracemi během OBE. Odpověď přišla jednou v noci, kdy jsem se rozhodl udělat experiment, kde jsem se pokusil sledovat své usínání.

Uvolnil jsem se a spouštěl pořád hlouběji a hlouběji do spánku. Najednou mne něco proti mé vůli „hodilo“ do stavu naprosté bdělosti. Pak jsem ucítil slabé chvění. Vibrace se dostavily, aniž bych je vyvolával. Tehdy jsem poznal, že „pravé“ vibrace jsou praskavé, elektrické vibrace. Bylo to, jako by elektrické proudy narušovaly mé tělo, ale byly bezbolestné a neškodné. Pokusil jsem se je silou vůle zesílit. Podařilo se mi přidat jim trochu síly, avšak přesně jako u prvního zážitku jsem slyšel (ale necítil), že mi srdce divoce bije. To přerušilo tok mých myšlenek a vibrace zeslábly, jako by je mé myšlení (nebo zneklidnění) odehnalo pryč.

Jedné noci se mi podařilo dostat se do stavu, kdy má mysl nebloudila. Zaslechl jsem v místnosti nějaké bouchnání, které jsem si neuměl vysvětlit. Pak jsem uslyšel silnější, výraznější bouchnutí, které pravděpodobně vycházelo ze země asi pět stop od postele. Zaměřil jsem smysly tím směrem a „cítil“ jsem silnou přítomnost něčeho, jako by tam byl nějaký druh přízraku nebo ducha. Báł jsem se, avšak snažil jsem se ovládat své pocity a v duchu jsem se ptal, kdo to je a jaký má záměr. Nepřišla žádná odpověď. Vrátil jsem se zpět do stavu plného vědomí a pohlédl tím směrem. Viděl jsem mlhavý, ne-

definovatelný pohyb. To už jsem byl tak vystrašen, že jsem postupně začal rozhýbávat své tělo, abych se přesvědčil, že nejsem mimo ně. Prahl jsem najít pro to všechno nějaké materiální, logické vysvětlení, ale bez úspěchu. Pak mi, samozřejmě, trvalo delší dobu, než jsem se uklidnil a troufl si zavřít oči a usnout.

Po čase jsem začal pozorovat silné škubavé pocity během cvičení OBE. Jako by mě někdo tahal za šaty nebo za vlasy. Zdálo se mi, že to má něco společného s kolébavým pohybem. Jako by něco nebo někdo tahalo vším, co se houpalo. Vypadalo to, jako kdyby něco trhalo mým astrálním tělem, zatímco já byl zcela ve svém těle.

Také jsem začal cítit různé „tlaky“. Bylo to, jako by mi přikládali těžká závaží na různé části těla, na čelo, chodidla, hrudník. Někdy, když jsem se nepohnul, začaly být ty tlaky po několika minutách nepříjemné.

Cvikem jsem se zlepšil v tvoření vibrací. Zjistil jsem, že těsně před tím, než se dostavily vibrace, byl jsem vždy jakoby „hozen“ do stavu náhlé bdělosti. Někdy se zdálo, jako by moje vědomí bylo soustředěno v oválném disku na povrchu těla. Vždycky však, kdykoliv nastaly vibrace, začalo mi bouchat srdce, propadl jsem panice, a tak vibrace postupně slábly, až jsem se vrátil do normálního stavu. Když jsem otevřel oči, byly vibrace pryč. Tělo jsem měl těžké a strnulé. Ruce tak ztuhlé, že jsem sotva dokázal rozevřít dlaně. Někdy jsem míval po cvičení i slabé závratě.

Když jsem zkoušel opustit tělo, zaznamenal jsem další zvláštní pocit: zvonění v uších. Rychle jsem se naučil ono zvonění vyvolat, avšak nikdy to k ničemu nevedlo, proto jsem je začal ignorovat.

Další věci, již jsem zažil během cvičení, byly náhlé pocity padání. Klidně jsem se pokoušel o OBE, když jsem najednou cítil, jako by se pode mnou otevřely padací dveře a já zmaten padal asi tři stopy hluboko. Pak jsem byl jemně vržen zpět do stavu plného vědomí, jako by mé astrální tělo hodili zpátky do fyzického těla. Mělo to i jinou obměnu, která se mi stávala častěji: zdálo se mi, že mé vědomí bylo hozeno tři až pět stop dopředu nebo dozadu.

Někdy jsem slyšel v hlavě nesmírně hlasité burácivé zvuky. Když to nastalo, obvykle jsem cítil, jako by mé vědomí drtily ze všech stran. Jako by vlastní hranice vědomí se mi stěsnaly do malého bodu uprostřed hlavy.

Jedna přítelkyně mi vyprávěla o šokujících pocitech, které ji občas vyrušily těsně před OBE. První pocit byl ten, že cítila, jak se jí srdce „roztahuje“, rozpíná do stran. Druhý spočíval ve ztrátě dechu, jako by astrální tělo nedýchalo, a ona úplně ztratila pocit tělesného dýchání. Rovněž říkala, že celé její zorné pole se někdy náhle zmenšilo jako clona fotoaparátu.

Snaha ignorovat takové pocity je jako chtít ignorovat facku. Zjistil jsem, že je nejlépe, když je člověk připustí a zůstane přitom pasivní, nenechá se jimi vystrašit a překazit snahu o dosažení OBE. Když jsem se konečně naučil klidně se s těmito pocity vyrovnat, přivedlo mne to k vědomé astrální projekci.

Na všech těch děsivých zážitcích bylo však něco pozitivního: pomohly mi překonat vlastní strach. Byl jsem postaven přímo proti svým obavám a musel jsem jednu po druhé zdolat, hlavně strach z neznámého.

CVIČENÍ 5

Každodenní vizualizace

Okultní literatura zabývající se mimotělovými zážitky tvrdí, že každou noc ve spaní opouštíme své tělo, avšak během těchto výletů obvykle nejsme při vědomí. OBE se obvykle dostaví až poté, co je naše vědomí vyřazeno z činnosti. Někdy se však při tomto procesu pokazí něco a kousek našeho vědomého já si během oddělení od těla podrží bdělost. V takových případech se často s trhnutím „probudíme“ ještě dřív, než se úplně ponoříme do spánku.

Jedním z triků k dosažení mimotělových zážitků je přinutit svou podvědomou mysl, aby vás vzbudila poté, co opustíte tělo. Dokážete-li ovlivnit podvědomou mysl, aby vás po ukončení procesu odloučení vrátila do původního stavu vědomé bdělosti, pak prožijete OBE při plném vědomí.

Je několik možností, jak ovlivnit podvědomou mysl. V předcházejících cvičeních jsme k jejímu ovlivnění (a rovněž k ovlivnění jiných věcí) použili tvrzení a modlitbu. Další skvělá metoda je hypnóza. Výzkum hypnózy slibuje nové možnosti při dosahování OBE. Bohužel, pokud vím, udělalo se v této oblasti zatím jen málo experimentů a literatura je nedostatečná.

Narazil jsem na několik dostupných hypnotických audiokazet, které mají pomoci vyvolat OBE. Jsem však dost odolný vůči hypnóze, takže jsem při poslechu neměl téměř žádné výsledky. Jediné, čeho jsem dosáhl, byly jakési vzdálené obrazy, které nebyly ani zdaleka tak zajímavé jako astrální projekce.

Jiný způsob, jak ovlivnit podvědomí, jsou vizualizace, na něž se soustředíme několikrát během dne. Každá představa podobná OBE je vhodná. Já užívám tyto:

- Představte si, jak letíte nad údolími, moři, pláněmi.
- Představte si, jak jste vystřeleni pryč z vašeho těla.
- Představte si, jak se vznášíte a plujete vzduchem.
- Sedněte si a vizualizujte, že jste udělali krok dozadu a postavili se tak, že se díváte na temeno své hlavy. Pak si v duchu říkejte: „Tohle nejsem já. Je to jenom schránka.“

Zkoušejte udržet představu tak dlouho, jak jen můžete. Uvidíte, jak „reálně“ ji dokážete utvořit. Tyto zkušenosti jsou při studiu OBE nesmírně cenné.

V některých cvičeních v následujících kapitolách uvádím k vyvolání mimotělových zážitků další vizualizace.

KAPITOLA 6

MÉ PRVNÍ OBE

Ráno 1. listopadu 1979 začalo naprosto normálně. Vstal jsem okolo sedmi, prošel svou běžnou ranní rutinou a chytil autobus na Minnesotskou univerzitu. Dorazil jsem tam asi v devět, vešel do oblíbené počítačové učebny a začal programovat. Několik hodin jsem usilovně pracoval na počítačové hře, dokud nenastalo mé čtvrtěční vyučování. Spěchal jsem na hodinu, během níž jsem si udělal množství poznámek, a běžel zpět k počítačům.

Tentokrát jsem se přihlásil k druhému univerzitnímu počítači a začal jsem pracovat na jiné hře, kterou jsem sám napsal. Ze zadní části učebny bylo slyšet hořejový zápas z rádia. Pracoval jsem asi do deseti večer. Po dvanácti hodinách intenzivního programování jsem se cítil unaven a vyhrávalo mi v žaludku. Od rána jsem nic nejedl. Vypnul jsem počítač a prvním autobusem, který jsem chytil, jsem jel domů. Než jsem se dostal domů, měl jsem už pořádný hlad. Požíval jsem se do lednice a našel velký pekáč s lazaněmi. Matka mi udělala večeři, ale já ji nestihl, protože jsem se tak dlouho zdržel na univerzitě! Odřízl jsem si velký kus, ohřál a hltavě snědl. Jako obvykle jsem se chtěl pokusit opustit tělo, avšak toho večera jsem byl příliš unaven. Když

jsem se asi v půl dvanácté dostal do postele, skoro okamžitě jsem usnul.

Upadl jsem do hlubokého spánku a začal se mi zdát nenáviděný sen, který straší tolik programátorů: sen o programování. Dlouhé hodiny se mi zdálo pořád o jednom: Sedím za počítačovým terminálem a ptám se sám sebe: „Jak bych mohl vylepšit tenhle program?“ Zabýval jsem se tím snem několik hodin. Pak už jsem to nemohl vydržet. Sen mne do úmoru trápil. Pomalu jsem odvrátil pozornost od snu a nutil se procitnout. Jak jsem to zkoušel, všiml jsem si, že sen neustále pokračuje! Běhl jsem, a spal současně! Co následovalo, mohu jen stěží popsat. Mé vědomí se rozdělilo na pět částí. Každá část byla oddělená a samostatná, a ještě nadto jsem byl současně každou z nich. Každá měla své vlastní myšlenky a komunikovala s ostatními. Všech pět částí se dohadovalo o počítačové hře a o tom, jak ji vylepšit!

Ten pocit lze těžko vyjádřit slovy: Byl jsem pěti osobami v téměř okamžiku a mluvil jsem sám se sebou! Jedna z částí se zeptala: „No, jak bychom mohli vylepšit Hvězdné války?“ Jiné „já“ odpovídalo: „Myslím, že bychom měli umožnit víc interaktivní komunikace mezi vesmírnými loděmi.“ Další „já“ hned reagovalo: „Ne, já si myslím, že je důležitější vylepšit bojové schopnosti lodí soupeře kontrolovaným počítačem.“ Další z pěti částí se během této komunikace nudila a snažila se přivést k vědomí. Protože jsem byl při vědomí, fascinovalo mne to, co se dělo: Byl jsem při vědomí, a rozdělen na pět částí a každá z nich měla možnost něco říci.

Nejdřív jsem se snažil pokračovat v diskusi, avšak začalo se dít něco podivného. Jak jsem přicházel k vědomí,

zdálo se, že moje ostatní čtyři části se zrychlují! Pokoušel jsem se udržet konverzaci, avšak rozhovor byl stále rychlejší. Brzy to připomínalo magnetofon, na němž je spuštěno přetáčení se zvukem, a já ztratil přehled, o čem je řeč. Hlasy mezitím zeslábly, až nakonec úplně zmizely. Mé vědomí už nebylo rozděleno. Byl jsem úplně bdělý a vědomý si svého okolí, avšak věděl jsem, že něco není v pořádku. Cítil jsem se nezvykle. Byl jsem příliš bdělý, a přitom stále ještě jakoby ve spánku.

Po chvíli jsem začal mít zvláštní pocit, jakoby třesavku v celém těle. Zaposlouchal jsem se, zda nezjistím, co ten pocit vyvolalo. Slyšel jsem něco v pozadí, co znělo jako hokejový komentátor! Pomyslel jsem si: „To je zvláštní. Odkud to může být?“ Nedivil bych se, kdyby ten zvuk vycházel z koupelny, kde jsme měli malé rádio, ale na ně to znělo příliš hlasitě. Rádio muselo být blíž k mému pokoji. Rovněž by nebylo divné, kdyby rádio bylo v jídelně, která byla hned vedle mého pokoje. V jídelně jsme však neměli rádio a kromě toho i v tomto případě by znělo moc nahlas. Tak jsem usoudil, že rádio musí být někde v mém pokoji. Chvilku jsem měl za to, že se zapnul můj malý budík s rádiem, avšak ani ten by nehrál tak silně. Bylo to tak hlasité, že to klidně mohlo být mé stereo, pamatoval jsem si však, že jsem je vypínal, než jsem šel spát. Kromě toho, když jsem se lépe zaposlouchal, hlas komentátora zněl blíž, než bylo moje stereo.

Jak jsem naslouchal, zvuk komentátorova hlasu byl stále hlasitější a hlasitější, jako by někdo plynule zvyšoval hlasitost. Když už to bylo nesmírně hlasité, dostal jsem strach a cítil jsem bolest v uších, až jsem chtěl vykřiknout. Vtom to skončilo a já prožil úplné a totální

ticho. Pociťil jsem však další zvláštní pocit: jako bych byl úplně oddělen od těla, třebaže jsem zabíral stále týž prostor. Rozhodl jsem se, že se pokusím dostat ven.

Tenkrát jsem už měl přečteno několik knih o OBE. Některé z nich přinášely dobré techniky k oddělení vědomí od těla, ale žádná z nich neříkala, co dělat dál! Jak se dostanu z těla, v němž se nacházím? Protože jsem byl ve svém astrálním těle, nepůsobila na mne gravitace, takže jsem nemohl jen tak „vypadnout“ z těla ven. Mé astrální tělo mohlo procházet hmotnými předměty, proto jsem nepředpokládal, že by bylo možné něčeho se zachytit a vytáhnout se ven. Rovněž jsem nepočítal s tím, že se z těla vytlačím, protože nebylo proti čemu se tlačit.

Několik minut jsem přemýšlel o tomto problému. Potom jsem se podíval na své fyzické tělo a zjistil jsem, že je na povrchu pevné. Vnější část těla vypadal jako šedivá překážka. Mé fyzické tělo bylo jako láhev: pevné a hmotné na povrchu, avšak duté uvnitř. Byl jsem jako náplň v láhvi, plynný a pružný, ale nebyla odtud žádná cesta ven!

Nejdříve jsem se snažil točit uvnitř fyzického těla, abych se nějak dostal ven. Házel jsem svýma astrálníma rukama sem a tam, jako bych si chtěl navléci těsný svetr. Pak jsem se svíjel, až jsem se ocitl pod hrudním košem. Natáhl jsem své astrální ruce nahoru a snažil se vydrápat ven břichem. Snažil jsem se, avšak nějaká překážka, nějaké silové pole mne pořád drželo. Čím víc jsem bojoval s překážkou, tím nemožnější se mi zdálo ji překonat. Chvillemi jsem měl dojem, že už jsem o kousek postoupil, ale pak mne to zas vrátilo na začátek.

Rozhodl jsem se, že zkusím něco jiného. Zdvihl jsem

své astrální nohy nad hlavu a udělal přemet dozadu přes hlavu a ven z těla.

Byl jsem volný a jakoby v beztlížném stavu. Chtěl jsem se pomalu vznést ke stropu. Sotva jsem si to pomyslel, začal jsem se jemně vznášet nahoru. Rozhlédl jsem se a pomyslel na cíl- vrch stropu. Vtom jsem přímo vyletěl nahoru. Rozhlížel jsem se místností s pocitem úžasné radosti.

Podíval jsem se dolů na své tělo. Leželo pod pokrývkou a z mého pohledu vypadalo, jako by právě ochrnulo a bylo bez života. Napadlo mi: „Jej, jak odtud spadnu dolů?“ Sotva mi to proběhlo myslí, začal jsem se řídit dolů do mého fyzického těla a opět jsem se s ním spojil. Upadl jsem do krátkého spánku beze snů. Po minutě nebo po dvou jsem se probudil ve svém fyzickém těle. Nevěřičně jsem se ptal sám sebe: „Byla to halucinace? Zdálo se mi to?“ Ne. Bylo to tak reálné, že reálnější už by to snad ani nemohlo být.

Zvedl jsem se na posteli a pohlédl na hodiny. Byly tři čtvrtě na čtyři. V mysli jsem si třikrát nebo čtyřikrát promítl celou událost, abych si zapamatoval každý detail a mohl si později všechno zapsat. Během toho zážitku jsem byl nesmírně klidný a soustředěný. Aspoň dokud jsem nespádl zpátky do těla. Teď, když jsem byl bezpečně v něm, rozmýšlel jsem nad tím, co se stalo: doslova jsem se nacházel mimo své tělo. Čím víc jsem na to myslel, tím se mi to zdálo úděsnější. Srdce mi ještě pořád divoce bušilo vzrušením. Byl jsem však víc unaven než vystrašen, a tak jsem se uklidnil a opět usnul.

Můj sen „debata o počítačové hře“ však pokračoval! Tentokrát jsem byl připraven a chápal jsem, co se děje, a

okamžitě jsem se opět oddělil od těla. Stejně jako předtím jsem byl oddělen, ale pořád jsem ležel uvnitř těla. Mohl jsem se znovu odpoutat, avšak nechtěl jsem se unáhlit. Rozhodl jsem se, že pokud jsem ještě v těle, něco vyzkouším.

První pokus byl velmi jednoduchý: Chtěl jsem zkusit, zda mohu zvednout své astrální ruce a podívat se na ně. Jak asi vypadají?

Ohnul jsem astrální paže v loktech a prohlédl si je. Vypadaly úplně obyčejně a přirozeně. Vypadaly tak normálně, že když jsem s nimi několikrát zatřásl, byl jsem přesvědčen, že to nejsou astrální ruce, nýbrž fyzické, a že jsem opět spojen s tělem. Řekl jsem si: „To není nic neobvyklého. Jsem úplně v pohodě. Nejsem oddělen od těla - jaký jsem byl bláznínek.“ Zkusil jsem položit ruce zpět, ale nešlo to! Zdálo se, jako by byly zablokovány v nějakém silovém poli! Tlačil jsem a tlačil, snažil jsem se dostat ruce do původní polohy, ale čím víc jsem se snažil, tím silnější odpor jsem cítil: mohl jsem jimi pohnout nejvýš několik centimetrů. Pak jsem doopravdy zpanikařil! Proti tomu silovému poli jsem vynaložil tolik síly, kolik jsem jen mohl. Nakonec jsem vši silou, již jsem shromáždil, prudce třískl rukama zpět do jejich původní polohy.

Na chvíli jsem měl výpadek a znovu jsem se úplně probral do fyzického vědomí. Znovu jsem se sám sebe ptal: „Bylo to skutečné?“ Bylo to tak skutečné, že jsem byl přesvědčen o tom, že jsem doopravdy fyzickým tělem. Proč jsem měl paralyzované ruce? Nejsem si příliš jist, asi jsem byl příliš přesvědčen, že jsou to mé fyzické ruce, takže se mé vědomí rozdělilo na fyzickou

a astrální část a ruce se dostaly do nějakého paralytického stavu.

Jak jsem o tom pořád dokola přemýšlel, podivil jsem se: „Proč se v knihách o OBE o něčem takovém nepíše?“

Mých dvou mimotělových zážitků jsem dosáhl tak, že jsem se stal bdělým během snu. V literatuře se to popisuje jako lucidní sny. Tuto metodu opouštění těla zdokumentovali už začátkem 20. století autoři Oliver Fox (pseudonym Hughha Callowaye) a Yram (pseudonym Marcela Louise Forhana). Jejich knihy jsem četl až po své první zkušenosti, do té doby jsem si myslel, že OBE lze dosáhnout jenom vědomou snahou.

O lucidních snech si ještě promluvíme v kapitolách 12 a 26.

CVIČENÍ 6

Imaginární vibrace

Mnoho lidí popisuje při opouštění těla pocit zvyšování vibrací. V knize *Projekce astrálního těla* autorů Muldoona a Carringtona se píše:

Ano, užíváte astrální tělo dokonce i teď, lze říci, že je sladěno tak, aby bylo v souzvuku s vibracemi odpovídajícími hmotné části těla. Takže existují faktory způsobující držení astrálního těla ve hmotném, a naopak, faktory způsobující jeho odpoutání. Energie, kterou je možno vynaložit k disharmonizaci obou těl, je vlastně táž energie, která působí odpoutání astrálního těla od fyzického.

Je-li to pravda, pak váš duch vibruje o několik stupňů výš než vaše tělo, ale obojí je v synchronizaci. Je to, jako

byste vy a vaše tělo prožívali týž hudební tón, avšak v rozličné oktávě. Následné cvičení vám pomůže zvýšit vaše vibrace:

Lehněte si, zavřete oči a úplně se uvolněte. Představte si, že jste oddělen od těla a ležíte uvnitř tělesné schránky. Představte si, že vaše fyzické tělo vibruje pomalu a astrální tělo trochu rychleji. Představujte si, že vibrace, které procházejí vaším astrálním tělem, můžete slyšet a cítit, jako byste stáli před reproduktory vysokými devět stop.

Dále si představte, že se vibrace astrálního těla zvyšují a postupně narůstají, jsou stále vyšší a vyšší. Jak se vibrace zvyšují, narušuje se synchronizace s hmotným tělem a rezonance je stále silnější.

Opakujte to několikrát. Toto jednoduché cvičení skutečně může navodit vibrace, které vám pomohou oddělit se od těla. Může to pomoci též při pokusech naslouchat zvukům „uvnitř“ vaší hlavy v rozličných okamžicích cvičení.

KAPITOLA 7

VEČÍREK

Mimotělový zážitek je možno přirovnat k večírku, jenž se odehrává v sousedním bytě. Zatím byly příležitostné psychické zkušenosti podobné zvukům na večírku - dělal jsem, co jsem mohl, abych je ignoroval. Pracovat se změněnými stavy vědomí bylo jako kráčet nahoru po schodech a pak přiložit ucho na dveře. Pocity a dojmy byly jako hluk večírku, který jsem slyšel za dveřmi. Moje první OBE bylo, jako když otevřete dveře a vstoupíte dovnitř. To, co se dělo potom, bylo jako vejít dovnitř, napít se a pozvat všechny k sobě!

Bylo 26. listopadu 1979. Od mého prvního OBE 2. listopadu uplynulo 24 dní. Už dva a půl měsíce jsem se zabýval zkoumáním změněných stavů vědomí a snažil jsem se něco naučit o OBE. Má hra s těmito změněnými stavy mě trochu vyváděla z míry kvůli různým šfouchancům, tahání, zvukům a vjemům, jež jsem nečekal. Mé první OBE mnou otřásl ještě víc - nepochybně bylo reálné a mé první pokusy a výsledky se při srovnání s OBE zdály bezvýznamné. Tužil jsem, že se mi otevře jakýsi druh psychických dveří.

Dokud jsem chodil na univerzitu, bydlel jsem doma a vedle studia jsem pracoval. Jednoho dne uspořádala

matka nealkoholickou oslavu narozenin a já s J.P. jsme začali debatovat o OBE. Požádal mne, abychom vyzkoušeli malý experiment: namířil ukazováčkem asi ze vzdálenosti jednoho palce do středu mezi mýma očima a zepal se, jestli něco cítím. Zacítil jsem tam zvláštní pocit, jako by mi čelem chtěla vyjít část mého astrálního těla. Řekl, že přesně neví, o co jde, ale že cítí totéž. Tehdy jsem ještě nevěděl nic o "třetím oku", takže jsem tomu nevěnoval pozornost.

Po oslavě jsem šel do postele a dělal svůj každodenní pokus o vyvolání OBE. Po několika minutách cvičení jsem otevřel oči a zahlédl nepatrné pohyby a světélkování ve vzduchu! Lekl jsem se a přitom jsem začal cítit, že opouštím tělo! Zpanikařil jsem a všemožně jsem se snažil zůstat v těle! Sotva jsem byl bezpečně v těle, zavřel jsem oči a rozhodl se, že nebudu pokračovat. Nakonec se mi podařilo usnout, ale podstatně později než obvykle.

Ráno mne unaveného vzbudil budík. Musel jsem vstát dřív, protože vyučování mi začínalo v osm. Uvědomil jsem si, že jsem příliš unaven a nedokážu na přednášce dávat pozor, takže musím do sebe dostat nějaký kofein k povzbuzení. Protože nemám rád chuť kávy, vytáhl jsem z lednice láhev sody, otevřel ji a sedl jsem si ke stolu. Dal jsem si doušek a zamyšlený jsem se snažil probrat a nějak se motivovat. Vtom jsem cítil, že mi láhev vyklouzla a prázdná ruka se sevřela v pěst. Vyplašeně jsem čekal, že uslyším hlasitý rachot tříštící se láhve, avšak neozvalo se nic. Okamžitě jsem se podíval na svou ruku a láhev byla stále tam, bezpečně jsem ji držel! Nebyla to psychokineze. Má astrální ruka se

náhodou otevřela, zatímco má fyzická ruka pevně svírala láhev. Tehdy jsem začal tušit, že to bude zvláštní den. Stihl jsem spoj na univerzitu a šel na vyučování. Má poslední hodina končila v poledne a pak jsem se musel dostat na závažnou schůzi v zaměstnání, která začínala v jednu. Uvažoval jsem, že si udělám přestávku na oběd. Něco hluboko uvnitř mi však říkalo: „Jen klid, máš dost času.“ Zdálo se, že to jsou mé vlastní myšlenky, avšak zároveň jakoby ode mne oddělené, jako nějaký hlubší zdroj vědění. Pustil jsem to z hlavy. „To se mi jen ozývá hladový žaludek.“

Šel jsem do místní restaurace a prostudoval menu. Jejich specialita - burger - vypadal skvěle, ale podávali k němu jenom malou porci opékaných brambor. Měl jsem tisíc chutí na hranolky, ale měl jsem u sebe málo peněz. Objednal jsem si proto pouze burger. Když číšnice odešla, pomyslel jsem si: „Mám přece dost peněz a mám hlad. Měl jsem si objednat hranolky. Mám na ně chuť.“ Nechtěl jsem však obtěžovat číšnici změnou objednávky, a tak jsem neřekl nic.

Za pár minut mi číšnice přinesla burger s obrovskou porcí hranolků! „Tady se děje něco zvláštního,“ pomyslel jsem si. „Začíná to být divné.“ Byl to parapsychologický zážitek? „Ne,“ myslal jsem si. „Byla to jen shoda okolností.“

Když jsem dojídal oběd, „něco“ hluboko uvnitř mi řeklo: „Měl by sis raději pospíšet, nebo ti ujede autobus do St. Paulu a nestihneš schůzi.“ Opět jsem to ignoroval: „To jsem jenom já a obávám se, že zmeškám schůzi.“ Rychle jsem dojedl a zaplatil. Hranolky mi nezapočítali.

Přeběhl jsem ulicí na autobusovou zastávku a můj au-

tobus se právě plnil cestujícími. Stihl jsem to! Nastoupil jsem a podíval se na hodinky. Bylo čtvrt na jednu. Cesta z Minneapolisu do St. Paula trvá obvykle 45 minut, byl jsem přesvědčen, že schůzi stihnu. Pak mi napadlo: „Kdybych si nebyl pospíšil s obědem, byl by mi ujel tenhle autobus a nestihl bych schůzi. Byla to parapsychologická zkušenost?“ „Ne,“ přesvědčoval jsem se znovu. „Byla to jenom náhoda.“

Schůzi jsem nezmeškal, ale zdržela mne od práce na důležitém projektu, a proto jsem se rozhodl zůstat v práci déle. Pracoval jsem asi do tři čtvrtě na deset, pak jsem jel autobusem do Minneapolisu. Jakoby „náhodou“ byl autobus na zastávce přesně, jak jsem tam dorazil. Nastoupil jsem a sedl si. Potřeboval jsem stihnout ještě další autobus v centru Minneapolisu, takže jsem se podíval do jízdního řádu, kdy odjíždí. Autobus se pomalu vymotal ze zastávky a líně se vlekl rychlostí 10 kilometrů za hodinu. Můj další autobus měl odjezd z centra přesně ve čtvrt na jedenáct a další pak jel až před půlnocí. Následných pět městských bloků udržoval řidič stejnou rychlost.

Měl jsem jen 30 minut k tomu, abych se dostal do Minneapolisu a stihl svůj spoj. Autobus se vlekl, což mne rozladilo. Pomyslel jsem si: „Kdyby tak byl nějaký způsob, který by přinutil řidiče pochopit, že musím být v centru přesně ve čtvrt na jedenáct.“ U dalšího bloku autobus zastavil a nastoupili noví cestující.

Potom se stalo něco zvláštního. Autobus vyrazil ze zastávky jako namydlený blesk! Postupně zrychloval, dokud nepřekročil rychlostní limit! Vřítel se do Minneapolisu krkolomnou rychlostí a půlku zastávek ignoroval! A ještě k tomu přešel na červenou! Na zastávce jsme

byli v jedenáct deset. Stihl to za 25 minut - nový světový rekord! Vystoupil jsem a autobus zmizel v dálce. „Hm, hm,“ pomyslel jsem si, „to je neuvěřitelné!“

Když jsem čekal na další spoj, znovu jsem dumal: „Byl to parapsychologický zážitek?“ Kolik „náhod“ se musí nakupit, než uvěříte, že se s vámi opravdu děje něco zvláštního? Kdyby mi někdo na ulici, třeba dokonce uznávaný vědec, vyprávěl o podobných mimořádných psychických zkušenostech, pravděpodobně bych se mu vysmál. Protože se to však stalo mně, nebylo mi do smíchu. „Dobře,“ uznal jsem. „Věci tohoto druhu asi nebudou jenom obyčejná náhoda. Byla to jen výmluva, kterou jsem říkal moc dlouho.“

Zajímal jsem se o OBE, ne o parapsychologické zkušenosti. Jaksi jsem však prožíval oba druhy. Začal jsem mít mimořádné zážitky, nezávisle na tom, jestli jsem chtěl nebo ne. Naprosto jsem se zamiloval do těchto zvláštních záležitostí, které se začaly dít, ale měl jsem obavy o své duševní zdraví: Co bude následovat - Vznesené přeludy? Psychotické jednání? Paranoia? Jak důležité jsou mé myšlenky? Lze této síly zneužít?

„Měl bych někomu sdělit, co se mi přihodilo?“ ptal jsem se sám sebe. „Kdybych to neprožil na vlastní kůži, ani za milion let bych tomu nevěřil. Jak mohu čekat, že mi někdo uvěří? Ani nápad!“ Řekl jsem si, že to nikomu nepovím.

Jako skeptik jsem nechtěl věřit v parapsychologické zážitky. Měl jsem za to, že to celé je veliký nesmysl. Jak však šla léta a já stále praktizoval OBE, začal jsem mít tyto zážitky pravidelně. Často se v průběhu dne staly tři až pět událostí, které bylo možno klasifikovat jako parapsychologické.

Začaly být tak časté, že jsem nemohl popřít jejich reálnost. Pochybuji, že by mimořádné psychické zkušenosti byly přímo spojeny s mimotělovými zážitky. Spíš si myslím, že byly spojeny s cvičeními, při nichž jsem dosahoval změněných stavů vědomí. Objevil jsem, že když se příliš zabývám běžným životem, počet zážitků je menší. Kdykoliv jsem si však našel čas k meditaci a ke zkoumání změněných stavů vědomí, jejich počet stoupl.

Byl jsem zklamán, že v četných knihách o OBE není ani zmínky o přepojení mezi cvičením OBE a mimořádnými psychickými zkušenostmi. Dostatečně odvážní lidé, kteří chtějí zkusit vyvolat OBE, by měli vědět o tomto přepojení: Když se pokoušíte o OBE, můžete dosáhnout mnohem víc, než předpokládáte! Některé z těch zážitků mohou být znepokojující, mohou vás vyvést z míry a někdy vás mohou pořádně polekat.

CVIČENÍ 7

Uspávací hra

Spánek je nesmírně složitá věc. Každý spánkový cyklus má několik stadií, včetně snění nebo stadia REM (Rapid Eye Movement) - rychlého pohybu očí. Četné z mých OBE se staly během hypnogogických a hypnopompických stadií. Hypnogogické stadium nastává na začátku spánkového cyklu, právě v okamžiku, kdy začínáte upadat do spánku. Během tohoto stadia se vaše vědomá mysl začne „toulat“ a vaše podvědomá mysl získá převahu. Hypnopompické stadium je podobné, avšak

nastává ve chvíli přirozeného probouzení se (ne při buzení budíkem).

Je velice snadné rozeznat tato stadia vědomí: v obou případech je normální a přirozené, že vidíte smíchané vizuální vjemy a slyšíte zvuky. Hlasy a obrazy obyčejně nemají žádný smysl.

Při cvičení byste měli experimentovat s oběma stadii vědomí. Naučte se rozeznávat hypnogogické vjemy, sledujte je a naslouchejte jim se zájmem, místo abyste hlouběji usnuli. „Pohrajte si“ s těmito přirozenými změnami vědomí, abyste pocítili zkoumání „hranic“ vědomí. Tento druh hry je zábavný a může pomoci vyvolat OBE. Protože máme obvykle pět nebo i víc spánkových cyklů za noc, máme každou noc aspoň deset příležitostí k vyvolání OBE! To značí sedmdesát možností za každý týden, kromě našeho běžného cvičení!

Při cvičení zkuste zůstat bdělý anebo prodlužujte bdělý stav při usínání. Zkoušejte balancovat na úzké hranici mezi vědomím a podvědomím. Pokuste se posouvat blíž a blíž k spánku a zároveň se držte tenkého paprsku vědomí. Učte se setrvat na této hranici delší dobu: Je to užitečné při vyvolávání OBE.

Jednou v noci jsem pracoval se síťovým počítačovým programem, umožňujícím komunikaci s jinými uživateli. Ptal jsem se jednoho chlapíka, proč je tak pozdě ještě vzhůru. Řekl, že co mu paměť sahá, vždycky měl problémy se spaním. Měl těžký případ insomnie (nespavosti) a nespal už několik dní. Řekl jsem mu, že mohu jeho nespavost vyléčit. Odpověděl, že mi nevěří, ale že by byl šťasten, kdyby se to podařilo. Tak jsem mu začal vyprávět o mých astrálních výletech a skončil jsem tím,

že jsem mu doporučil pět technik OBE k vyzkoušení. Přešlo několik týdnů. Když jsem se s ním opět zkontaktoval (přes počítač), řekl: „Funguje to! Vyléčil jsi mou nespavost! S tvými technikami jsem okamžitě usnul! Teď už mi to nedělá žádné problémy!"

Vtip je v tom, že je nesmírně snadné upadnout do spánku během cvičení OBE. Nejlepší způsob, jak se udržet při bdělosti, je „strhnout se" hned, jak rozeznáme první náznaky spánku. Tak se můžete naučit udržet se ve bdělém stavu, aniž byste usnuli.

Jiná technika je lehnout si a pokusit se usnout s rukou ohnutou v lokti a zdviženou do vzduchu. Jakmile začnete usínat, svaly se uvolní a vaše ruka klesne, přičemž se probudíte. I tak se naučíte dostat se velmi blízko ke spánku, aniž by vás ovládl. Později můžete přestat s držetím ruky během cvičení a dostat se ještě blíž ke spánku a setrvat v bdělosti.

Toto cvičení přináší i jiný užitek. Při něm se zároveň učíte sjednotit vědomí s podvědomím. Učíte se udržet při vědomí v době, kdy velení přebírá vaše podvědomí. Když se to naučíte, může vaše vědomí přímo komunikovat s podvědomím bez rušivých vlivů. Pak se začnou dít magické věci. Vaše podvědomá část začne spolupracovat s vaší vědomou částí. Levá půlka mozku začne kooperovat s pravou půlkou. Vaše kreativní mysl s myslí analytickou. Všechny stránky vašeho života se zlepší.

KAPITOLA 8

PŘEKONÁVÁNÍ STRACHU

Jak jsem pokračoval v pokusech s OBE, přihodily se mi zvláštní a děsivé věci. Po vážné úvaze jsem seznal, že si zahrávám s ohněm. Všechny pokusy s OBE mi připadaly příliš hrozivé a nebezpečné. Co se dělo s mým tělem? Vládly mnou vnější síly, nějaké duchové? Zmocnil se mne strach o mé duševní zdraví a pochybnosti, zdajsem ještě normální. Rozhodl jsem se skončit s pokusy OBE a vrátit se zpět do obyčejného života.

Následné dva týdny jsem se nepokusil ani jednou o změněný stav vědomí. Dělal jsem, co jsem mohl, abych se vrátil k normálnímu životu. Třebaže jsem necvičil, stále se mi děly podivné věci. Začal jsem číst lidem myšlenky. Začal jsem „vědět“, jakou písničku za chvíli zahrají v rádiu. Když jsem se v noci pokoušel usnout, pořád jsem cítil ony zvláštní pocity: houpání, záškuby, trhání a podobně. Zneklidnily mne ještě víc, protože jsem se o ně vůbec nesnažil.

Dospěl jsem k několika zajímavým závěrům: Zprvu, nebylo už možné prostě se vrátit - nemohl jsem to jen tak vypnout. Zadruhé, nejlepší způsob, jak jsem se mohl vyrovnat s těmi divnými zážitky, bylo prozkoumat je a pokusit se je pochopit. Potřeboval jsem se na-

učit, jak je zvládnout a jak ovládnout strach, který ve mně vyvolávaly.

První krok znamenal konfrontovat se se svými obavami. Dokud jsem se těchto zážitků bál, měly nade mnou moc. Kdybych dokázal eliminovat strach, už by mě nemohly ovládat. Získal bych kontrolu nad sebou i nad zážitky.

Nejdůležitější bylo uspořádat si myšlenky. Vyjmenoval jsem si všechny důvody, proč jsem chtěl mít víc zážitků OBE a proč jsem se jich měl bát. Seznam vypadal takto:

1. Chci mít víc OBE. Po prvních dvou zážitcích jsem nemohl udělat čelem vzad a zapomenout na ně. Zkoušel jsem to, ale nešlo to. Kromě toho mě má zvědavost stále motivovala, abych pokračoval.

2. Vyvodil jsem, že jednou, až umřu, budu nucen opustit tělo a smířit se s tím. Zdálo se mi výhodnější, když se naučím pravidlům dřív, než zemřu, abych jich potom, až nastane můj čas, mohl lépe využít. Probádám-li mimotělové stavy, pokud ještě žiji, bude možná můj přechod do druhého světa plynulejší a příjemnější. Až zemřu, budu hozen do nového, neznámého světa přesně tak, jako když se dítě narodí do našeho. Představte si, jak by bylo nádherné, kdyby plod dítěte mohl navštěvovat nějaký druh školy, pokud je ještě v matčině lůně! Představte si dítě, které by umělo mluvit už v den svého zrození!

3. Když lidé zemřou, odpoutají se od těla. Je to nezbytnost, osud, jemuž neujdete. Od počátku věků opustily tento svět už miliardy lidí, ten další musí být proto naprosto bezpečný pro „existenci“ lidských bytostí, ne tak hrůzný, jak jsem se domníval já.

4. Byl jsem dvakrát mimo tělo a nic hrozného se mi nestalo: Necítil jsem žádnou bolest, nikdo mne nepřepadl a nečíhali tam žádní démoni, kteří by si chtěli přivlastnit mé tělo. Během prvního zážitku jsem se jemně vznášel ve vzduchu. Cítil jsem se úplně bezpečně. Pouze můj strach z neznáma přerušil oba zážitky.

5. V poslední době jsem četl několik knih o OBE, jež obsahovaly stovky příběhů. Ve většině případů lidé popisují OBE jako něco překrásného, bezbolestného, až extatického. Mnozí lidé, kteří prožili NDE (Near Dead Experience - zážitky blízké smrti) - klinickou smrt, se ani nechtěli vrátit zpět do svého těla. Byli dokonale šťastni a spokojeni s tím, že tam zůstanou provždy!

6. Přes nedůvěru ke katolické víře jsem si zachoval některá přesvědčení, například víru v Boha. Počítal jsem s tím, že jsem-li dobrý člověk, Bůh nedopustí, aby mne potkalo něco zlého, když budu mimo tělo. „Koneckonců," pomyslel jsem si, „budu přece v Božím království."

7. Knihy o OBE, které jsem četl, tvrdily, že tělo je vybaveno ochranou, která zajistí můj okamžitý návrat, kdyby hrozilo něco zlého. Knihy mluvily o tom, že mnoho jednoduchých věcí mě může automaticky vtáhnout zpět do těla, například třeba špatný krevní oběh, strach nebo pomýšlení na fyzické tělo.

8. Věřil jsem (a stále ještě věřím) v "anděly strážce", kteří mi pomáhají, když jsem v tísní nebo když to potřebuji.

9. Také jsem četl, že ocitnu-li se ve skutečných obtížích, ztratím vědomí a moje podvědomá mysl získá převahu a přivede mě zpátky do bezpečí.

Prošel jsem si seznam a stál tváří v tvář svému strachu.

Rozhodl jsem se, že se naučím ovládat mimotělové zážitky a jejich vedlejší efekty, i kdyby to znamenalo smrt. Té noci jsem si do deníku zapsal poznámku na vysvětlení, co jsem dělal a jak jsem rozmýšlel o smrti. Napsal jsem omluvu pro případ, že bych během cvičení zemřel.

Sotva jsem si podrobil svůj strach, opět jsem se začal pokoušet o OBE. Tentokrát jsem zaujal serióznější přístup. Udělal jsem si jednoduchý tréninkový rozpis: Každou sobotu a neděli ráno bych měl zůstat pár hodin v posteli a pokoušet se opustit tělo. Už to nebyl pouze zájem o změněné stavy vědomí, dal jsem si jasný cíl. Stal jsem se badatelem, rozhodnutým objevit své vlastní pravdy. Praxí jsem se stále zlepšoval v reprodukování podmínek nezbytných k vyvolání vibrací. Naučil jsem se zůstat během pokusů klidný a zjisil jsem, že to je nesmírně důležité, protože to pomáhá prodloužit zážitek.

Nakonec jsem poznal, že každý strach časem pomine. Když se stokrát vystavíte neznámu, pak už se vám nezdá hrozivé. Vítězství nad strachem - to bylo velké plus v mém duchovním vývoji a udělalo mě šťastnějším i v běžném životě. Dalo úplně nový smysl známému výroku z bible *{Kniha žalmů 23:4}*: „I kdybych šel tmavým údolím smrti, nebudu se bát zlého...”

CVIČENÍ 8

Zbavení se strachu

Cvičení OBE může být úděsné, skutečné OBE samo o sobě úděsné není. Obvykle je nesmírně klidné a šťastné. OBE jsou děsivá pouze pro ty, kteří nechápou, co se děje.

Nejčastěji jde o strach z neznámého. Neznámé prostředí s novými zákonitostmi může každému připadat hrozivé. Ovládáte-li pravidla, nemusíte se takových zážitků bát.

Pravidlo 1: Vaše přesvědčení jsou tvůrci vašich zážitků.

Pravidlo 2: Váš postoj vytváří všechny rozpory. Přistupujete-li ke cvičení s negativními myšlenkami, vaše OBE budou přiměřeně nepříjemná. Přistupujete-li s pozitivním postojem, vaše OBE budou úžasná.

Pravidlo 3: Když jste venku, vaše tělo nemůže obsadit žádný jiný duch. Víc si o tom povíme v kapitole 26.

Pravidlo 4: Neexistují žádní „démoni“. I o tom si povíme v kapitole 26.

Pravidlo 5: Nemůžete se ztratit nebo přijít o tělo.

Pravidlo 6: Jediná věc, které byste se mohli bát, je váš strach.

Cvičení k této kapitole je následné: Napište si seznam všech tužeb, přesvědčení, obav a očekávání, na něž si vzpomenete. Máte-li problémy s psaním, postačí, samozřejmě, když si to necháte projít hlavou.

- запиšte si všechna vaše přání. Chcete opustit tělo? Chcete poznat vyšší pravdy? Co očekáváte od těchto a jiných zážitků podobného druhu?

- запиšte si svá přesvědčení o mimotělových zážitcích. Věříte, že je to nesprávné? Věříte, že je to ďáblův trik? Věříte, že je to jenom sen? Věříte, že jsou tam démoni nebo duchové, kteří vám chtějí ublížit? Opravdu věříte, že se tam někde nalézá nebe a peklo? Věříte, že démoni nebo duchové mohou obsadit vaše tělo, dokud jste mimo? Opravdu věříte tomu, že OBE je v očích Boha hřích?

- popište své obavy a strach. Bojíte se, že se ztratíte během

cestování mimo těla? Bojíte se duchů? Bojíte se posedlosti? Máte strach z létání? Bojíte se výšek?

- zapište všechno, co očekáváte. Myslíte, že potkáte duchy nebo anděly? Nebo jiné astrální cestovatele? Očekáváte beztlížný stav? Anebo to, zda budete mít nějaký oděv?

- projděte si seznam ještě jednou a označte každý bod, který vás trápí. Např. v případě, že věříte v démony, kteří mohou obsadit vaše tělo, pokud jste pryč, škrtněte tento bod. Když jste skončili s označováním „negativních“ bodů, projděte každý z nich a konfrontujte jej v mysli. Nepokoušejte se vyvolat OBE, dokud si nepodrobíte své negativní pocity anebo je aspoň nedostanete pod kontrolu. Jakmile přemůžete negativní pocity vůči OBE, vaše obavy zmizí. Jestliže i přes to věříte v démony, jednou možná nějakého potkáte. Pokud v démony nevěříte, nebude vás žádný obtěžovat. Dokud však nevyřešíte tyto obavy, mohou ovlivnit vaše zážitky.

Přezkoumání a podrobení si obav a strachu není lehké. Neznám nikoho, kdo je naprosto osvobozen od jakéhokoliv negativního přesvědčení. Pokud však na obavách pracujeme, dostáváme se o krok dopředu správným směrem. A už jen vědomí, že na nich pracujete, obvykle stačí k tomu, aby vaše OBE byla skvělá a pozitivní.

KAPITOLA 9

K SMRTI VYDĚŠEN

Když jsem zvítězil nad strachem z OBE, zaznamenal jsem výrazný pokrok. Moje třetí a čtvrté OBE nebylo spontánní, ale vyvolal jsem si je sám. Byla však krátká a jednotvárná. Do té doby jsem si myslel, že existují pouze dva způsoby, jak opustit tělo: lucidními sny, jako moje první dvě OBE, nebo cvičením, jako moje třetí a čtvrté OBE. Zanedlouho jsem však objevil další způsoby.

1.1. 1980 - OBE č. 5

Zdálo se mi, že tábořím se skupinou lidí u řeky. Mysleli jsme, že jsme v bezpečí, ale náhle náš tábor napadli dva upíři - muž a žena - a sen se změnil v noční moru. Dlouho jsem bojoval s upírkou, než jsem ji zabil. Byl jsem vyčerpán.

Aby hrůza byla ještě větší, přiběhl upír a napadl mne. Bojovali jsme urputně a tvrdě, avšak já už byl oslaben z boje s upírkou. Upír mne nakonec přemohl a začal mi sát krev. Slábl jsem a uvědomoval si, že už se nemůžu bránit. V tom snu jsem umíral! Dokonce jsem věřil, že opravdu umírám.

Pak jsem se vyplašeně probudil a otevřel oči. Hned jsem uviděl ruku svírající můj krk! Byl jsem plně při

vědomí, ve svém těle, a vypadalo to, jako by mě chtěl někdo zabít! Na pár vteřin jsem si ještě jednou promítl boj, který se odehrál v mém snu, opět jsem si pomyslel, že umírám, a byl jsem vyhozen z těla jako topinka z opékače!

Narovnal jsem se a otočil, abych viděl, kdo napadl mé ubohé tělo. Ruka, která se natahovala po mém krku, byla má vlastní! Volně visela přes polštář. S úlevou jsem si vydechl. Přece jen jsem nebyl v nebezpečí. Doslova mě to k smrti vyděsilo!

Byl jsem přilepen k tělu, ale tentokrát jsem se nesnažil odtrhnout, místo toho jsem začal řídit své astrální já vlastní myslí. Rázně jsem si pomyslel: „Chci jít do domu mého bratra!“ Nic se však nestalo. Místo toho jsem slyšel svůj fyzický hlas (trochu přidušeně) v pozadí. Podíval jsem se na své astrální ruce. Jemně se kývaly tam a zpět...

Pohnalo mě to blíž k fyzickému tělu. Padl jsem do něj a hned jsem otevřel oči (neztratil jsem vědomí). Viděl jsem ruku přehozenou přes polštář, jako by se natahovala po mém krku, přesně tak, jak jsem to viděl během OBE.

Všichni jste už slyšeli výraz „k smrti vyděšen“, že? Toto OBE mi vrhlo na onen výraz nové světlo. Snad se ukázalo, že není nic takového, jako „k smrti vyděšen“, protože nejhorší, co se může stát, je to, že jste při vyděšení vypuzeni z těla. Snad to znamená, že můžeme zemřít jen tehdy, jsme-li připraveni zemřít. Rád přemyslím o tom, že naše smrt je naplánovaná naším vyšším vědomím a není způsobena náhodně.

V pozdějších OBE jsem objevil ještě jiný způsob opuštění těla. I v tom případě mě to překvapilo:

25. 5. 1980 - OBE č. 16

Šel jsem na přednášku z matematiky. Když ve čtvrt na jednu začala, přihodilo se mi něco zvláštního. Seděl jsem, ale náhle jsem byl úplně dezorientován a necítil tělo. Vypadalo to, jako bych vypadl z těla a byl tahán vlevo (na západ)! Když jsem přišel k sobě, byl jsem zmaten a silně se mi točila hlava. Závrať po několika minutách pominula.

Od té doby jsem měl několik podobných zážitků, kdy jsem vypadl z těla. Jednou jsem zakopl a vypadl ven, když jsem krácel po ulici! Když jsem se vrátil zpátky do těla, bylo v pořádku a neztratil jsem krok.

U tohoto typu OBE je neobvyklé, že se stane bez varování, při plném vědomí. Vždy jsem byl naprosto zdrav, nikdy pod vlivem nějakých léků. Během zážitku jsem nebyl unaven a mé tělo nebylo velmi uvolněné, aspoň ne natolik, jako když jsem normálně vyvolával vibrace. Pravděpodobně nejsme svázáni s tělem do takové míry, jak si myslíme!

Někteří badatelé zašli až tak daleko, že tvrdí, že se „uvnitř“ těla vůbec nenacházíme. Snad je naše fyzické tělo pouze zaostření našeho vědomí, a když se naučíme, jak toto zaměření na tělo změnit, budeme moci opouštět tělo podle přání.

CVIČENÍ 9

„Jojo“ vizualizace

Toto cvičení používá představivost k vytvoření astrálního kolébavého pohybu. Jakmile jej utvoříte, můžete do něj „zapadnout“ a on vás vytáhne z těla ven. Tuto metodu k opuštění těla jsem užil už mnohokrát.

Lehněte si, úplně se uvolněte a snažte se dostat do stavu vnímavosti. Pak si představte, že před vámi, v úrovni očí, je jojo. Představte si, že jeho šňůrku máte připojenou v oblasti mezi obočím. Na jojo nepůsobí gravitace, takže nepadne. Skutečné jojo potřebuje pohon (tlak a tah) vaší ruky, avšak toto imaginární jojo potřebuje tlak a tah z vašeho třetího oka. Pomocí představivosti stiskněte a pusťte jojo dolů na konec šňůrky a pak je přitáhněte zpět ke třetímu oku (bod mezi obočím). Když pracujete s jojem, zkuste to dělat s otevřenou myslí, zaměřenou pouze na tento pohyb.

Myslí tlačte a přitahujte jojo asi padesátkrát. Zkuste to dělat tak dlouho, dokud nebude vaše vizualizace tak skutečná, že jojo před sebou opravdu uvidíte. Nepočítejte pohyby, které jste udělali, protože to může odvrátit vaši mysl od soustředění. Snad si myslíte, že to vypadá nesmyslně, je to však jedna z nejuspěšnějších technik, jaké jsem poznal. Jestli si jojo dnes ještě nedokážete jasně představit, pokračujte ve cvičení každý den, dokud se vám to nepodaří. Když se snažíte opustit tělo, měli byste mít na paměti několik velice důležitých klíčových bodů, a jedním z nich je realita. Dokážete-li si představit jojo naprosto reálně, mimotělové zážitky jsou na dosah.

KAPITOLA 10

MALÝ TICHÝ HLAS UVNITŘ

Jednoho chladného dne začátkem roku 1980 jsem čekal na zastávce autobusu. Tehdy jsem měl už za sebou asi tucet OBE. Přemýšlel jsem o své oblíbené televizní show „Kung Fu“, kde se vždy nacházela roztroušená zrnka moudrosti. V této show zobrazovali mistry vždycky jako skromné, ale především moudré. Přál jsem si být tak moudrý jako oni. Pak jsem si vzpomněl na příběh z bible o Šalamounovi (1. Královská, 3:5-13). V tom příběhu Bůh nabídl Šalamounovi dar podle vlastního výběru. Šalamoun si vybral dar moudrosti. Byl dobře odměněn. Chtěl jsem vědět, jaké by to bylo, kdybych byl také tak moudrý. „Kdybych byl moudrý,“ uvažoval jsem, „patrně bych si mohl pomyslet na nějakou otázku, zaměřit se do svého nitra a najít tam opravdu moudrou odpověď.“

Kdybych byl moudrý člověk a někdo by mi položil otázku, jak bych odpovídal? Začal jsem o tom fantazírovat. Kládl jsem si různé filozofické otázky a předstíraje, že jsem moudrý, zkoušel jsem na ně odpovídat. Kdyby se mě, dejme tomu, zeptali: „Co je to láska?“ Chvilku jsem se zamyslel. Řekl bych: „Láska je spojovací síla Vesmíru.“ Kdyby se někdo zeptal: „Kdo jsem?“, odpověděl bych: „Jsi jiskra božího duchovního světla.“

Autobus nejel, a tak jsem pokračoval ve snění. Kladl jsem si další otázky. A pokaždé jsem hlouběji nahlédl do svého nitra, abych našel odpověď. Po několika pokusech jsem byl překvapen odpověďmi, ke kterým jsem dospěl. Odpovědi vůbec nevypadaly jako moje! Tehdy se však nepříhodilo nic neobyčejného, takže jsem si o tom nic nezapsal.

Tato „hra na moudrost“ byla velmi zábavná, takže během dalších dní jsem si ji procvičoval, jakmile jsem měl čas. Místo specifických otázek jsem začal klást dotazy takto: „Řekni mi něco moudrého.“ To mi také přineslo neočekávané výsledky, například:

Opravdová láska nikdy není sobecká. Je špatné vůbec nikoho nemilovat. Lépe je někoho milovat a přitom sobecky toužit po jeho lásce. Ještě lépe je milovat někoho s touhou dát mu svou lásku, a nic za to nežadat. A nejlépe je nesobecky milovat všechno jako součást stvoření, včetně vaší lásky a vás.

Při bližším prozkoumání jsem zjistil, že když jsem si kladl otázky, netvořil jsem odpovědi vlastně v hlavě. Dostal jsem jenom směs myšlenek, pocitů, slov, zvuků a obrazů a ten zmatek jsem si pak „přeložil“ do slov. Pak jsem ten překlad vyslovil a jaksi dával smysl. Později se tento proces stal tak automatický, jako bych jenom „hovořil“.

Naučil jsem se klást si otázky a dostávat na ně odpovědi, ale byl jsem dost skeptický. Vypadalo to, jako bych si odpověď, kterou jsem chtěl, sám utvořil, hlavně když odpovědi měly mnohem víc „vzletu“, než jsem si myslel, že mám. Odpovědi ke mně přicházely z vrcholu hlavy. Přišly jen v případech, že jsem je o to požádal, a často

byly první věci, jež vstoupila do mé mysli poté, co jsem si položil otázku. Proto jsem to celé považoval za „hru“, kterou jsem nikdy nebral vážně.

Pak jsem si vnitřním zdrojem moudrosti začal rozvíjet vlastní osobnost. Pomalu jsem přicházel na to, že někdy dostávám odpovědi, aniž bych kladl otázky. Začal jsem zevnitř dostávat rady a připomínky, které přicházely jakoby zčistajasna.

Zjistil jsem, že odpovědi jsou formulovány ve druhé osobě. Místo příjmu vzkazu: „Měl bych zaparkovat tamhle,“ jsem dostal vzkaz: „Měl bys zaparkovat tamhle, Bobe.“ Kromě toho začaly být vzkazy specifitější. Vzkaz: „Měl bys zaparkovat tamhle,“ se změnil v „Měl bys zaparkovat tamhle, protože na tamtěch parkovacích hodinách je víc času než tady na těch.“ Později se ukázalo, že rady jsou správné. Nejdříve jsem myslel, že mi začíná přeskakovat. Jen blázní slyší hlasy. Jak jsem však už řekl, neslyšel jsem skutečné hlasy, přijímal jsem jen dojmy a ty jsem překládal do slov. A tak jsem začal mít obavy, zda nejde o duchy. Jednoho dne jsem se rozhodl, že celý problém podrobněji vyšetřím. Jednou po práci jsem šel na procházku a začal tomu „zdroji“ klást nové otázky:

Otázka: *„Jak se jmenuješ? “*

Odpověď: *„Můžeš mi říkat, jak chceš. “*

Otázka: *„Máš vůbec nějaké jméno? “*

Odpověď: *„Jména nejsou podstatná, podstatná je moudrost. Pamatuj si, důležité je poselství, ne jeho zdroj. “*

Otázka: *„Jsi duch? “*

Odpověď: *„Ne v takovém smyslu, jak o tom smýšlíš ty. “*

Otázka: *„ Tak potom kdo nebo co jsi? “*

Odpověď: „*Někdo, komu leží na srdci tvé dobro. Já jsem ty, jiná část tebe.* ”

Otázka: „*Proč jsi zde? Proč tě poslouchám?* ”

Odpověď: „*Mou úlohou je pomáhat ti, jak mohu, aby ses stal více vědomým, mám dávat pozor, jestli vkládáš pozornost do lekcí, kterým se učíš.* ”

Otázka: „*Jestliže ty jsi já, proč mé oslovuješ jako ty?* ”

Odpověď: „*To ti má pomoci rozlišit mezi tvými vlastními myšlenkami a mými vzkazy.* ”

V některých knihách jsem se už o tom dočetl, proto jsem tomu začal říkat můj „vnitřní hlas“. Celé měsíce jsem mu nedůvěřoval. Někdy jsem si vzal jeho radu k srdci, jindy ne. Občas můj vnitřní hlas dokázal, že jeho vedení je moudré, avšak stále jsem mu nevěřil.

A protože jsem měl strach, co by si lidé pomysleli, nikdy jsem se nikomu o tom ani nezmínil.

Jednoho dne se mnou začal můj vnitřní hlas debátovat: „Proč se mnou pořád bojuješ?“ Řekl jsem: „Prostě ti nevěřím. Slyšel jsem příběhy o pomatených lidech, kteří vraždili, a potom tvrdili, že jim to přikázal Bůh nebo Hlasy. A když už se ptáš, každá neverbální komunikace mi připadá opravdu divná, kdyby někdo zjistil, že diskutuji s hlasem svého nitra, určitě by mě zavřeli do blázince.“ Můj vnitřní hlas odpověděl: „Copak jsem ti někdy řekl, abys zabíjel? Ne! Lhal jsem ti už někdy? Ne! Dal jsem ti jakýkoliv důvod, abys mi nevěřil? Ne! Bylo něco špatného na tom, co jsem ti řekl? Ne!“ Pak pokračoval: „Vždycky měj na paměti tohle: je naprosto v pořádku, když posloucháš svůj vnitřní hlas a jeho rady, avšak vždycky uplatni svůj vlastní úsudek. Bylo by nepřípustné, aby ses vylouval na mne, když něco uděláš

nebo neuděláš nebo když vynecháš svůj úsudek. Dokud budeš používat svůj vlastní zdravý rozum a úsudek, nikdy nemůžeš někoho zabít, protože zdravý rozum ti řekne, že vražda není správná."

„Jsem tady proto, abych ti radil a dával ti užitečné pokyny. Mohu ti odpovědět na všechny otázky za předpokladu, že ty otázky nejsou součástí tvých nynějších lekcí. Na některých zkouškách si musíš najít své vlastní odpovědi."

„Co od tebe žádám, je nesmírně jednoduché. Vyzkoušejme si tenhle experiment: Pokus se jeden týden mi důvěřovat a poslouchat mé rady (samozřejmě při použití vlastního úsudku a zdravého rozumu), aniž bys se mnou bojoval. Kdybych tě v tom týdnu oklamal nebo zavedl do omylu, klidně mě můžeš ignorovat. Pokud ti však moje rady budou k užitku, můžeš s nimi nakládat, jak chceš."

Souhlasil jsem s pokusem a začal jsem sledovat rady vnitřního hlasu. Po týdnu se má psychická ostražitost zvýšila. Rozhodl jsem se, že i nadále budu naslouchat vnitřnímu hlasu, pokud mi nedá důvod nevěřit mu. To byl začátek spolupráce mezi mnou a mým vnitřním hlasem. Začal mi víc radit, pomáhal mi interpretovat mé sny a připomínal mi věci, na něž jsem nezapomněl. Například jednou ráno jsem vytáhl z garáže svůj motocykl a vnitřní hlas mi řekl, abych si vzal i brašnu s nářadím: „Dneska se ti bude hodit! Když si ji nevezmeš, budeš litovat." Zeptal jsem se vnitřního hlasu, zda budu mít s motorkou nějaké mechanické problémy. Řekl: „Tvá motorka je pořádku." - „Proč si tedy mám brát s sebou nářadí?" - „Věř mi. Když si je nevezmeš, bude tě to mrzet." Když jsem později zaparkoval, zahlédl jsem muže

s odstaveným nákladním autem. Zeptal jsem se: „Máte nějaký problém s autem?“ Odpověděl: „Ano. Nemáte u sebe náhodou Philipsův šroubovák?“ Vytáhl jsem brašnu s nářadím a podal mu šroubovák. Byl jsem rád, že jsem si vzal to nářadí a poděkoval jsem svému vnitřnímu hlasu. Měl pravdu - bylo by mi líto, kdybych to nářadí s sebou neměl. Můj vnitřní hlas je často až posedlý pomáhat lidem. Například jednoho dne jsem šel do banky, ale přišel jsem deset minut před otevřením. Bloumal jsem po ulici, přemýšlel, jak zabít čas. Pak mě můj vnitřní hlas požádal, abych zašel k MacDonaldu, který byl opačným směrem. Poslechl jsem. Muž přede mnou si objednával nějakou kávu, ale mluvil zkomoleně, protože byl hluchoněmý. Pokladní mu nerozuměl, třebaže muž žádost několikrát zopakoval. Uměl jsem trochu americké posunkové řeči, a tak jsem převzal roli tlumočnicka, abych umožnil diskusi s pokladním. Když jsem odešel z restaurace, měl jsem v srdci hřejivý pocit. Můj vnitřní hlas mě pochválil za dobře vykonanou práci.

Vnitřní hlas mi rovněž poskytoval mimosmyslové informace, ke kterým bych se jinak nedostal. Jednoho dne jsem se rozhodl pro oběd v jídelně. Stál jsem v řadě a uvažoval, jaký jogurt a s jakou příchutí si koupím. Nakonec jsem se rozhodl pro borůvkový a vzal jsem si kelímek. Můj vnitřní hlas mi řekl: „Brusinkový.“ Zeptal jsem se: „Myslíš, že bych si měl jogurt vyměnit?“ Odpověděl: „Ne, je to v pořádku. Jez, na co máš chuť.“ Vzal jsem si tedy borůvkový. Sedl jsem si, otevřel kelímek - a uvnitř byl jogurt jogurt s brusinkovou příchutí! Kelímek byl prostě označen „Borůvka“ a byl tmavě modrý. Avšak jogurt uvnitř byl brusinkový.

Vnitřní hlas pečlivě vedl mé činy a stále pracoval k mému užitku. Zápis v deníku z roku 1985 ukazuje, co tím míním:

9. 2. 1985 sobota

Další mimosmyslové události. Asi před měsícem jsem zjistil, že Boston (rocková kapela) má člena jménem Barry Goudreau, který vydal album. Protože jsem fanoušek Bostonu, chtěl jsem album sehnat, ale už bylo vyprodané. Šel jsem do každého známého obchodu s deskami v Minneapolisu a ve St. Paulu, avšak nikde jej neměli. Řekl jsem J.O., že seženu-li album, pošlu jí kopii na kazetě. Chtěl jsem jí poslat ještě jinou kazetu, ale můj vnitřní hlas se hned ozval. Měl jsem nejdřív zajít do papírnictví, abych koupil nějaký obal příslušné velikosti. Už jsem jej kupoval, když můj vnitřní hlas řekl: „Vezmi dva!“ Zeptal jsem se: „Proč? Dnes přece nechci poslat žádnou jinou kazetu než tuhle.“ On však řekl: „Jen vezmi dva. Jsem si jist, že oba budeš potřebovat.“ Pospíchal jsem, a tak jsem se s vnitřním hlasem nehádal, vzal jsem dva obaly, aniž bych uvažoval, co pošlu v tom druhém. Když jsem přijel k poště, zaparkoval jsem na nejlepším místě, třebaže všechna ostatní místa byla obsazena. Můj vnitřní hlas mi navrhl ještě před odchodem z domu, abych si udělal kopii z posledního vydání novin MSPR (Minnesota Society for Parapsychological Research - Minnesotská společnost pro parapsychologický výzkum). Když jsem šel z pošty, pustil jsem se rovnou k univerzitě, abych si udělal několik kopií těch novin. Snad osud chtěl, že jsem nikde nemohl najít místo k parkování, jen dva bloky od tiskárny. Můj vnitřní hlas mi řekl: „Tady zaparkuj.“

Vždyť to není pěšky tak daleko." Zaparkoval jsem a šel do tiskárny. Cestou jsem zahlédl ve výkladu něco zajímavého, šel jsem se podívat. Byl to malý obchůdek s hudebninami, o němž jsem nevěděl, ani jsem v něm nikdy nebyl. Můj vnitřní hlas mi řekl: „Jdi dovnitř! Kopírování novin počká." Vešel jsem. Byl to opravdu malinký obchod, avšak měli tam oddělení s názvem „NA PRODEJ". Můj vnitřní hlas mi řekl: „Jdi tam a hledej pod písmenem G!" Mentálně jsem odpověděl: „Prosím tě! Hledal jsem album Barryho Goudreaua ve všech obchodech v Minnesotě. V tomhle zapadlém obchůdku ho nemohou mít, a vůbec už ne na prodej!" Pak jsem si pomyslel: „No co, stejně mi to nic neudělá, když se tam podívám." Tak jsem byl určitě nesmírně pečlivě doveden k tomu, abych album Barryho Goudreaua našel a stálo mě pouze 2,19! Řekl jsem prodavači, že jsem „pátral" po tom albumu snad ve všech obchodech ve městě a nikde ho neměli. Řekl: „Opravdu? To je zajímavé. A tady jste je našel."

Pak jsem udělal kopie novin. Vyšel jsem z tiskárny a vzpomněl si, že jsem nezapnul parkovací hodiny. Můj vnitřní hlas mi řekl: „Netrap se kvůli tomu. Jdi naproti do JRCA a kup nějaké kazety k nahrání alba." Řekl jsem: „Ale moje parkovací doba už uplynula a kazety v obchodě JRCA jsou dražší než v obchodě Best Buy. Můžeme jít zpátky k autu, zaplatit za delší parkování, abych nedostal pokutu, a koupit kazety v Best Buy, jednu za 2 dolary, zatímco v JRCA obvykle stojí 2,50." Můj vnitřní hlas však naléhal, abych šel do JRCA. Třebaže jsem mu stále oponoval, vždy věděl, co je pro mne nejlepší. Vešel jsem do JRCA a zeptal se: „Kolik u vás

stojí Maxell UDXL-I1?" Prodavač přinesl čtyři kazety (chtěl jsem koupit čtyři, ale neřekl jsem mu to!). Řekl, že jedna je za 1,99! Měl jsem už jen 9,00, takže to bylo přesně tolik, kolik jsem potřeboval k zakoupení čtyř kazet. Vrátil jsem se k autu. Žádná pokuta!

Můj vnitřní hlas byl spolehlivý ve většině mimosmyslových informací, které jsem obdržel. V mnoha případech se zdálo, že je to „podvod“, protože jsem nemusel nic dělat, abych ty informace získal, dostal jsem je na požádání.

Rovněž jsem zjistil, že můj vnitřní hlas má smysl pro humor. Jednou ráno jsem si zapisoval svůj poslední zážitek mimo těla a ztratil jsem pojem o čase. Když jsem si uvědomil, že čas pokročil, začal jsem pospíchat. Zabouchl jsem dveře, a vtom mě můj vnitřní hlas zastavil: „Haló, Bobe, zapomněl jsi ty dveře zamknout!“ Utíkal jsem zpátky, zamkl a poděkoval mu. Můj vnitřní žertem poznamenal: „Ty bys zapomněl i na své tělo, kdybys k němu nebyl připoután!“

Často mi pomáhal i při mých OBE. Například:

25. 7. 1982 neděle - OBE č. 80

Opět jsem použil metodu kolébání, abych se dostal ven z těla. Byl jsem přilepen k tělu. Chvilí jsem o tom přemýšlel. Usoudil jsem, že jediná cesta, jak se pohnout, je zavřít oči a důvěřovat pocitům. Zavřel jsem tedy oči, ale hned jsem si pomyslel: „Ne! Když zavřu oči, mohu usnout!“ Když jsem hodinu četl a pak zavřel oči, obvykle jsem usnul. Mohu říci, že by se mi to určitě stalo. Třebaže jsem cítil, že se začínám v těle hýbat, rozhodl jsem se otevřít oči a viděl jsem, že jsem opět na stejném místě.

Napadl mne jiný způsob: kdybych mohl změnit zrak na čistě astrální, bylo by to možná lepší. Zvedl jsem ruce (astrální) před sebe a snažil se vidět jasnovidně. Zaslechl jsem, jak mi můj vnitřní hlas říká: „Takové cvičení jasnovidného vidění ti moc pomůže i při tvém pozemském jasnozřivém vidění.“ Podíval jsem se na ruce, ne astrálně, ale jasnovidně, jako bych se snažil vidět ducha ve fyzickém světě. Když jsem se takovým způsobem zadíval na ruce, byly průhledné. Vypadaly jako průhledné, tmavě černé mlhavé stíny. Chvilí jsem je pozoroval, pak jsem ztratil vědomí.

Zde je další případ, jak mi můj vnitřní hlas pomohl během OBE:

31.10.1982 neděle - OBE č. 83

Minulé noci se stala další věc. Bylo to, jako by mi můj vnitřní hlas dával lekce. Chtěl mě naučit rozdíl mezi jasnovidným a astrálním zrakem. Nejdřív mi ukázal scénu jasnovidně a řekl: „Tohle je jasnovidný zrak.“ Potom mi ukázal stejnou scénu astrálním zrakem. Zapamatoval jsem si některé odlišnosti. Předně, třebaže oba obrazy byly jasné a živé, astrální vidění mělo větší hloubku. Mohl jsem určit svou polohu v prostoru, protože jsem měl normální vnímání. Jasnovidným zrakem jsem viděl tytéž věci a mohl bych říci, že byly trojrozměrné, ale spíš byly jako fotografie, na kterých některé detaily vyčnívaly víc než ostatní. Zkrátka, jasnovidně to vypadalo jako pohled na dokonalou fotografii, pouze některé objekty v místnosti vypadaly jaksí zvýrazněné. Astrální zrak se lišil tím, že v obrazu jsem byl já.

Můj vnitřní hlas byl jednou z nejužitečnějších sil mého

života. Mohou se stát úžasné věci, když začnete používat takový nástroj. Váš vnitřní hlas je vždycky zde, jen musíte naslouchat ve svém nitru.

Co je přesně tento vnitřní hlas? Někteří lidé věří, že to je duchovní průvodce. Snad někteří z dnešních „zprostředkovatelů“ dokážou plně komunikovat se svým vnitřním hlasem a dělají stejnou formu slovního překladu. Osobně věřím, že vnitřní hlas je komunikační spojení s naším nadvědomím, s naším vyšším já.

Můj vnitřní hlas je notoricky čestný a otevřený. Jednou jsem se ho zeptal: „Proč jsi se mnou nekomunikoval už před tím chladným, zimním dnem?“ Odpověděl: „Proč jsi mi nikdy předtím nenaslouchal?“ Zeptal jsem se: „Proč nyní ke mně nepromlouváš častěji?“ Odpověděl: „Proč mi nenasloucháš častěji?“ Pak mě překvapil: „Proč nenasloucháme všichni?“

CVIČENÍ 10

Brána do astrálu

Tohle je variace OBE techniky nacházející se v mnohých publikacích, například v knize *Astrální brány* od J. H. Brennana.

Zaujměte pohodlnou polohu a zavřete oči. Uvolněte se, jak jen můžete a začněte vizualizovat. Představte si, že vaše vědomí je smršťeno do nekonečně malého světelného bodu. Představte si, že stojíte před zamčenými dveřmi. Vizualizujte si ony dveře jakýmkoliv způsobem, s přepychovými rytinami a s klikou, všelijak, utvořte prostě bránu.

Dále si představte, že vytahujete z kapsy klíč (anebo z řetízku na krku, apod.) a odemkněte dveře. Otevřete bránu a vstupte dovnitř. Zavřete za sebou a dveře opět zamkněte. Symbolický akt zamčení dveří je kvůli ochraně: zamkněte je pokaždé, když je použijete. Dejte klíč tam, odkud jste ho vzali, a vykročte dopředu. Představte si, že je před vámi tunel s jasným světlem na konci. Představte si, že kráčíte až na konec tunelu, vystoupíte ven a octnete se mimo vaše tělo. Stojíte vedle něj.

Pak si představte zážitek mimo tělo, se všemi detaily, které vám napadnou. Představte si, že vycházíte z těla za nějakým cílem. Pokuste se představit si a zapamatovat tolik detailů, kolik je jen možno. Když skončíte, představte si, že se znovu vracíte do těla. Představte si, že jste opět v tunelu, procházíte dveřmi. Odemkněte dveře, projděte a zase je zamkněte z druhé strany. Přiveďte se k plnému vědomí a otevřete oči.

Mnoho autorů tvrdí, že toto vizualizační cvičení může vyvolat skutečné OBE, přesně tak, jako vstěpuje jeho myšlenku do vašeho podvědomí.

KAPITOLA 11

JASNOVIDEC

Od konce července 1981 jsem měl 44 zážitků OBE a hromadily se zážitky mimosmyslové. Dělal jsem počítačové programy pro minnesotský DNR. Jednou mou spolupracovnicí byla L.D., docela obyčejná žena, až na oči. Nemohl jsem se jí dívat do očí, protože se mi zdálo, že vidí přímo skrze mne. Měl jsem silné tušení, že je jasnovidná. Řekl jsem o tom J.R a on mi navrhl, abych se jí zeptal. Nechtěl jsem, mohla by si myslet, že jsem blázen. Všichni v práci užívali počítačový program k odesílání pošty, něco jako dnešní E-mail. Jednoho dne jsem chtěl poslat odkaz mé šéfce, která však nebyla příliš pohotová při čtení pošty. L.D. četla svou poštu často, a proto jsem jí poslal vzkaz: „Prosím, řekněte P.L. (mé šéfce), aby si přečetla poštu.“ Po několika dnech mi L.D. poslala vzkaz, který říkal: „Tohle není vzkaz.“ Když jsem ji požádal, aby mi to vysvětlila, postěžovala si, že nikdy nedostala žádnou „dobrou“ poštu. Poslala mi nezajímavý vzkaz, protože můj vzkaz byl pro ni rovněž nezajímavý. Sebral jsem všechnu odvahu a napsal jsem jí následující odpověď:

Od: BOB PÁTEK ČERVENEC 31, 1981 9:39

Takže nechcete vzkazy typu „Povězte P.L., aby si pře-

četla svou poštu," *co? No, dobře. Vždycky jsem měl rád dobrou filozofickou diskusi. Začnu ji a položím vám možná překvapující otázku: JSTE JASNOVIDNÁ?*

Ke svému překvapení a úlevě jsem měl pravdu: Byla jasnovidná! Taktéž mívala OBE a nadto navštěvovala spiritualistický kostel. Přesně jako já měla strach o tom s někým mluvit, co by si ostatní mohli pomyslet.

L.D. a já jsme se stali dobrými přáteli. Málokdy jsme se viděli osobně, neboť jsme pracovali v různých směnech, ale několik let jsme si počítačem vyměňovali poštu. Tenkrát jsme se dohodli na malém experimentu: k utvoření důkazu o OBE měl jsem se pokusit během astrálního cestování ji navštívit. Ona by mě pak mohla jasnovidně vidět a potvrdit, že mé OBE bylo „skutečné“. - Od té doby jsem se snažil během OBE navštívit L.D.

Doslova všechny knihy o mimotělových zážitcích tvrdí, že během OBE je všechno řízeno myšlenkami osoby. Tvrdí, že jediné, co musí člověk udělat, aby cestoval, je myslet na místo nebo osobu, kterou chce navštívit, a bude tam magicky transportován. Já jsem také očekával, že mé myšlenky budou během OBE všemocné, avšak zjistil jsem, že to není tak jednoduché. Následný výtah z mého deníku ilustruje některé problémy vyskytující se během OBE, zvláště když jsem se snažil cestovat na určité místo. Popisuje též několik bodů souvisejících s OBE, včetně jasnosti vědomí a toho, jak funguje zrak mimo těla. Téma vědomí je rozebráno v kapitole 19 a mimotělesným zrakem se podrobně zabývám v kapitole 18.

24. 10.1981 - OBE č. 52

Probudil jsem se v 8:00 ráno a rozhodl se zkusit vyvolat OBE. Při prvním pokusu jsem neměl štěstí. Nakonec jsem usnul a až do 9:30 jsem se probouzel a znovu usínal. Když jsem se naposled vzbudil, bylo mé tělo úplně uvolněné a má mysl ve správném rozpoložení. Klidně jsem myslel na OBE a sledoval, jak je moje tělo uvolněné.

Pocítil jsem nával vibrací a přenesl na ně svou pozornost. Vibrace sílily, ale nebyly tak silné, jako při mém prvním zážitku s vibracemi. Spíš se podobaly vibracím, které jsem cítil, když jsem cvičil v noci. „Dobře,“ pomyslel jsem si, „přeji si, abych si mohl vzpomenout, co mám dělat dál, takjak to obvykle dělám,“ Nemohl jsem však a vibrace se zdály trochu slabší. Pak jsem si pomyslel: „Snad bych měl prohnout záda, ale to asi nebude fungovat.“ Nemohl jsem si vzpomenout na nic jiného, tak jsem se rozhodl vyzkoušet to. Ohnul jsem záda a ruce přehodil za hlavu. Okamžitě mě to hodilo do mého astrálního těla.

Když jsem dosáhl vrcholu zpětného (sestupného) pohybu, začal jsem se kolébat opět nahoru. Poté, co jsem znovu dosáhl těla, snažil jsem se dostat pryč, avšak místo toho jsem zůstal přilepen k tělu. Byl jsem úplně při vědomí, pevně přichycen k tělu a udiven, že je mé vědomí tak jasné. Ještě zvláštnější bylo, že jsem viděl normálně. Byl to astrální ekvivalent fyzického zraku... Uvolnil jsem své astrální ruce, napřáhl se dozadu a pokusil se vytlačit ven z těla. Jak jsem tlačil, cítil jsem, že se mé astrální tělo zezadu natahuje. Cítil jsem se jako kousek keksu v soudku velmi hustého medu. Cítil jsem miliony drobných nití připevněných ke dvěma tělům (ne rukama, jen

jsem je tam cítil). Vynaložil jsem všechno úsilí, abych se odpoutal, avšak asi po 15 vteřinách jsem byl opět vtažen do těla.

Byl jsem tedy v těle a myslel, že je konec. Usoudil jsem, že to znovu nepůjde, protože jsem byl úplně bdělý. Ovšem moje tvrdohlavá stránka požadovala, abych to zkusil zase. Uvolnil jsem se proto a čekal na vibrace. Objevily se takřka ihned a pak jsem k odpoutání použil stejnou metodu jako dřív. Tentokrát jsem nezůstal přilepen k tělu. Sedl jsem si, rozhlédl se kolem a přemýšlel: „O, skutečně jsem při vědomí. Nikdy předtím jsem neměl tak jasné vědomí. Dokonce ani v denním životě. Teď vyzkouším něco, co jsem měl v úmyslu udělat.“

První experiment, který mi napadl, bylo vyzkoušet, jak působí zvuk. Tak jsem vyslovil něco jako : "Haló! Zkouška jeden, dva tři!" Třebaže jsem formoval slova svými astrálními rty a použil astrální hlasivky, nevydaly žádný zvuk. Slabě jsem zaslechl v pozadí něco jako hlas, ale byl příliš tlumený, nemohl jsem rozumět. Problém byl pravděpodobně pouze v interpretaci onoho zvuku v mém mozku. Rozhlédl jsem se dokola a všiml si, jak jinak vypadají věci při OBE. V minulosti jsem často viděl během OBE šedá oblaka. Nyní jsem blíž prozkoumal svůj pohled. Viděl jsem několik míst, kde astrální hmota jen ležela v malých shlucích. Když jsem se rozhlédl místností, zjistil jsem, že všechno je normální, kromě toho, že okolo věcí vidím různé druhy „vyzařování“. Jako by všechno v mém pokoji mělo vlastní auru, která u každého předmětu zářila trochu jinak... Také jsem si všiml, že na některých místech byly jakési skvrny a místa, kde aura byla černá nebo pokrytá černí. Pomyslel

jsem si: „To je šílené. Zbytečně ztrácím čas. Měl jsem hned jít za L.D., abych si ověřil pravdivost experimentu.“ Potom jsem však opět upadl do bezvědomí a zase se probudil ve svém těle. Moje analytické já zase řeklo ne, byl jsem však příliš tvrdohlavý, než abych to vzdal. Zopakoval jsem metodu, opět se dostavily vibrace a byl jsem připraven na další výlet. Když jsem se dostal ven, byl jsem asi čtvrt metru nad svým tělem. Postavil jsem se. Věděl jsem, co chci udělat: dostat se do bytu L.D. Pomyslel jsem si: „Jsou dvě možné cesty, jimiž se mohu vydat: buď zadními dveřmi nebo oknem.“ Slyšel jsem, jak se zadní dveře otevřely a zavřely, proto jsem na ně upřímil pozornost. Můj astrální zrak se otevřel a uviděl jsem matku vcházet do domu. Všiml jsem si i kuchyňských hodin, byly však příliš rozmazané, abych poznal, kolik ukazují. Bylo to spíš jako jasnovidnost, resp. jasnovidné vidění než fyzický zrak. Napadlo mi: „Raději nepůjdu zadními dveřmi, tam je velké riziko, že by mě něco mohlo vyrušit. Radši zkusím okno.“ Podíval jsem se na okenní parapet a pokusil se k němu dostat tak, že jsem si přiblížil jeho obraz. Obraz okna se přiblížil, avšak když jsem se znovu podíval, bylo ve stejné vzdálenosti. Pokusil jsem se podívat naň blíže. Najednou se moje oči chovaly jako „transfokátor“ kamery. Ale místo toho, aby zvětšovaly, pohnul jsem se klouzavým pohybem blíž. Přiblížil jsem se jen o čtvrt metru a zastavil se. Zkusil jsem to zopakovat a trochu to šlo. To už jsem byl asi šedesát centimetrů od okenního parapetu.

Řekl jsem si: „Dost už toho nesmyslu s pohybem mysli.“ Zvedl jsem se na kolena, pak jsem vstal a byl jsem připraven projít oknem. Rozhodl jsem se, že budu mít

otevřené oči, takže nic nemohu zkazit. Jak jsem vykročil okenním sklem, mé vědomí se dost zamžilo. Najednou všechno vypadalo zvláštně. Byl jsem venku, ale bylo to tak divné, že jsem nedokázal říci, kde jsem. Rozhlížel jsem se a uviděl obrazy, snad z přibližujícího se snu. Nemohl jsem dokonce ani říci, zda jsem na přízemí nebo na prvním poschodí. Rozeznával jsem věci, ale nic se nezdálo být na svém místě. Viděl jsem hračky, nábytek a ostatní předměty. Ohlédl jsem se dokola a viděl, že jsem venku, severně od naší kuchyně a o poschodí výš! Začal jsem být zmaten a nakonec jsem vypadl. Pamatuji se, jak jsem si říkal: „Teď nechci vejít do snu.“ Probudil jsem se při plném vědomí opět ve svém těle. Udělal jsem si pohodlí a zkusil to znovu. Vibrace jsem ucítil v tom okamžiku, jak jsem na ně pomyslel. Místo abych se hodil dozadu, vrhl jsem se tentokrát vpřed a bez problémů jsem se ve svém astrálním těle postavil.

Pomyslel jsem si: „Skoro každá kniha o astrální projekci říká, že můžeme okamžitě k někomu cestovat, stačí na něj pomyslet. Zkousím to znovu.“ Zavřel jsem oči, představil si L.D. do nejmenších detailů. Seděl jsem a vizualizoval, ale nic se nedělo. Nejdřív jsem myslel, že asi nevizualizuji dostatečně. Představil jsem siji však perfektně, do všech podrobností. Otevřel jsem oči a seděl jsem pořád v posteli ve svém astrálním těle. Řekl jsem si: „Takhle se nikam nedostanu.“ Začal jsem myslet na L.D. v naději, že to bude fungovat lépe než vizualizace. Stále však nic. Pak jsem asi na půl minuty vypadl. Probral jsem se opět ve svém těle a věděl jsem, že je konec...

Následující zápis popisuje další neúspěšný pokus o cestování:

10. 4. 1982 sobota - OBE č. 70

...neviděl jsem svou ruku, a tak jsem usoudil, že musím být mimo tělo. Abych se přesvědčil, sáhl jsem pravou rukou dolů do postele. Když moje ruka prošla fyzickou postelí, věděl jsem, že nejsem fyzický. Švihl jsem nohama, odrazil se a vstal. Zkusil jsem chodit, ale nemohl jsem. Stál jsem asi metr a čtvrt ode dveří s rukama nataženými směrem k nim. Jakkoliv jsem se pokoušel dostat se pryč, nehnul jsem se ani o centimetr. Pomyslel jsem si: „Má jediná možnost je myslet na L.D., snad mě to tam transportuje.“ Zavřel jsem oči a myslel na L.D. Nic se nedělo, proto jsem si ji začal vizualizovat. Zase nic. Myslel jsem na její osobnost. Žádný pohyb. Nic z toho nefungovalo. Zpozoroval jsem rychlý pohyb a cítil, jak se opět stávám fyzickým. Byl jsem znovu ve svém těle.

Několikrát jsem se dokázal „vmyslet“ na jiné místo, avšak mělo to nepředvídatelné následky:

10. 7. 1982 sobota - OBE č. 79

...zavřel jsem (astrální) oči a začal myslet na L.D. Znova jsem je otevřel, a nic se nezměnilo. Rozhodl jsem se, že siji raději budu vizualizovat. Zavřel jsem oči a představil si L.D. Mentálně jsem volal „L.D.“ Otevřel jsem oči a rozhlédl se. Nebyl jsem na stejném místě! Neviděl jsem však ani L.D. Vůbec jsem netušil, kde jsem. Byl jsem tak zaskočen změnou prostředí bez jakýchkoliv fyzických vjemů, že jsem ztratil vědomí...

25. 3. 1984 neděle - OBE č. 105

...vystřelil jsem přímo do vzduchu. Myslel jsem na L.D. **a** v zlomku vteřiny se mi zdálo, jako by se moje vědomí

zamlžilo a místo letu jsem byl ohromující rychlostí někam přemístěn. To mne zmátlo a na vteřinku jsem si pomyslel: „Ne! Já tam chci letět.“ Na chvíli jsem zacítil přítomnost L.D., avšak můj zmatek mne znovu vrátil zpátky do těla...

10.11.1985 neděle - OBE č. 118

...vyšel jsem ven a nahoru, takže jsem byl přikrčen u svého pravého ramena asi třicet centimetrů nad tělem. Věděl jsem přesně, co chci udělat. Přečetl jsem skoro celou knihu od Roberta Monroa *Daleké cesty*, první věc, již jsem chtěl vyzkoušet, bylo proto zkontaktovat se s mými průvodci - tento proces Monroe nazval „kontrola totožnosti“. Nejdřív jsem zkoušel potichu si říkat „kontrola totožnosti“, avšak nic se nedělo. Pak jsem na to jen myslel, ale stále nic. Poté jsem zaslechl přátelské myšlenky jiné osoby. Byl to hlas třicetiletého muže a říkal: „O co se pokoušíš?“ Rozhlédl jsem se, ale nikoho jsem neviděl. Jiný hlas řekl: „Ó. Ale kontrolu totožnosti?“ Cítil jsem se dost hloupě a zesměšněn. Musel jsem vypadat hezky potrhle, když jsem se zkoušel zkontaktovat s průvodci odříkáním - resp. myšlením si - slov vyčtených z knihy. Zvlášť když ta slova byla jen pokus autora popsat nepopsatelnou astrální zkušenost. A hlavně když jsem byl nezpůsobitý použít k přemístění svou vlastní mysl. „To nic,“ řekl jsem si. „Je to z knihy, kterou jsem četl.“

Pak jsem se pokusil přitáhnout směrem ke „kontrole totožnosti“, místo co bych na ni myslel, avšak ztratil jsem vědomí. Dál si pamatuji pouze to, že jsem se po několika hodinách vrátil do těla.

Lidem žijícím bez těla musíme připadat jako naivní děti. Když jsme mimo těla, musíme se snažit zkoušet nové věci, učit se z vlastních chyb a nebát se ani neostýchat požádat o pomoc. Hlavně bychom měli umět brát sami sebe s humorem.

CVIČENÍ 11

Pád do studně

Zaujměte jako vždy pohodlnou polohu a zavřete oči. Co nejvíc se uvolněte a pak si představte, že se díváte dolů do nesmírně hluboké studně. Dál si představte, že do ní padáte, hlavou dolů. Jak padáte, sledujete přibližující se dno studně. Snažte se představit si pocit padání tak reálně, jak jen je to možné. Cítíte gravitaci, která vás táhne dovnitř. Nechte se tím pocitem unést. Podaří-li se to, budete vrženi do astrálního těla. Když to napoprvé nevyjde, opakujte vizualizaci tolikrát, až se bude zdát skoro skutečná.

KAPITOLA 12

ŠKOLA LÉTÁNÍ

Po přečtení nových knih o OBE jsem byl pln nadšení pro astrální cestování. Proč nakonec sedat do letadla k pobřeží, když můžete nasednout do astrálního letadla k duchům? Vyzkoušel jsem všechno, co jsem poznal, abych cestoval pomocí myšlenky, avšak nic z toho nefungovalo. Snad jsem čekal příliš mnoho. Možná že byla ve mně příliš zakořeněna věda a část ze mne stále věřila, že cestování musí být složitější než myšlení.

Ať už byla příčina jakákoliv, rozhodl jsem se zaujmout jiný postoj k přemísťování se mimo tělo. Místo užití mysli k teleportaci jsem zvolil let přátelskou oblohou! Můj první pokus o létání nebyl zcela neúspěšný, avšak nebyl ani příliš koordinovaný:

27.1.1981 úterý - OBE č. 32

...v noci jsem se probudil mimo své tělo. Neviděl jsem ve fyzickém smyslu slova, ale aspoň jsem věděl, kde jsem. Byl jsem v naší zadní uličce a věděl jsem, že projektuji.

Pomyslel jsem si: „Kam mám jít?“ a vzápětí jsem se bez váhání rozhodl: „K E.J.“ - rozhodnut jsem byl už večer, než jsem si lehl do postele... Tak jsem se rozběhl, odrazil a vystartoval do vzduchu.

Rychle jsem stoupal nad domy a na chvíli jsem zakolísal. Pamatoval jsem si na mnohé sny o létání, kde jsem havaroval. Řekl jsem si, že budu-li ovládat svou mysl, všechno bude v pořádku. Letěl jsem stále výš a výš, až jsem dostal strach. Báł jsem se letět příliš vysoko. Raději jsem se snažil udržet se dostatečně nízko. Viděl jsem střechy domů, stromy, všechno. Když jsem poprvé vyletěl vzhůru, zjistil jsem, že nevidím fyzicky, proto jsem si v duchu řekl: „Měl bych vidět.“ Pak už jsem všechno viděl dobře. Viděl jsem před sebou své ruce natažené ve stylu Supermana. Začal jsem stoupat příliš vysoko a obával jsem se, že se dostanu moc daleko od Země.

S tou myšlenkou jsem začal klesat níž a níž. Klesal jsem velmi rychle, až jsem byl nucen přistát. Přistál jsem bez problémů v nějaké ulici na úbočí kopce. Pomyslel jsem si: „...Teď se tam už nedostanu!“ Pak jsem si už uvědomil, že opět mám sen.

Nikdy mě nikdo neučil létat, takže jsem byl pyšný na svůj první pokus. Další moje pokusy však byly stejně nešikovné, ne-li ještě víc.

8. 5.1982 sobota - OBE č. 72

...prošel jsem dveřmi a pak ven... Venku bylo jasno a slunečno. Změna byla překvapující, protože místnost, v níž spalo moje tělo, byla tmavá. Sluneční světlo mě neoslepovalo, vypadalo velice jasné a čisté. Pomyslel jsem si: „Kam jít, abych mohl vzlétnout?“ Pohlédl jsem vzhůru a viděl větve našeho stromu. Přešel jsem podél chodníku směrem k západu. Přišel jsem na přední dvůr, zastavil se a obrátil k východu (tam byl náš zadní dvůr). Rozhlédl jsem se. Cítil jsem se trapně, že jsem venku, na

veřejnosti, kde mě při pokusech vzlétnout každý vidí. Věděl jsem, že mě nikdo nemůže vidět, avšak stále jsem váhal a bál se možnosti, že mě přece jen zahlédnou. Udělal jsem několik rychlých kroků směrem k východu a skočil dopředu do dobré letové polohy. Po vteřince nebo po dvou jsem už byl úplně bez tíže a plachtil jsem vzduchem několik metrů. Potom jsem se však zasekl a spadl! Stačil jsem se zachytit, abych nedopadl na obličej.

Rozhodl jsem se vyzkoušet to znovu. Tentokrát jsem zašel dál západním směrem až na chodník před domem. Běžel jsem asi půl druhého metru k jihu (směrem od domu) a odrazil jsem se do vzduchu. Nejdřív jsem se však porozhlížel, aby mě sousedé neviděli. Zase jsem se ocitl obličejem na trávniku! Nestalo se mi nic, neboť jsem nebyl fyzický, a proto jsem vstal, rozhodl se jít na zadní dvůr (východ) a zkusit to ještě jednou. Přešel jsem asi tři metry a bez jakéhokoliv varování jsem upadl do bezvědomí.

2. 7. 1982 pátek - OBE č. 77

Brzy ráno jsem měl sen. Zdálo se mi, že s někým hovořím o astrální projekci. Když rozhovor skončil a byl jsem opět ve svém pokoji, řekl jsem si (pořád ve stavu spánku): „To je výborný nápad, myslím, že budu mít OBE.“

Tak jsem se ve snu postavil a vyšel ven. Přešel jsem na místo za naším domem (východ) a tam jsem se ocitl mimo své tělo! Uvědomil jsem si svůj stav a byl jsem překvapen, avšak perfektně se mi podařilo ovládnout emoce. Sen mě připravil, abych zůstal před nastávajícím OBE klidný. Stál jsem venku, obrácen k východu. Myslel jsem na před-

cházející neúspěchy s astrální levitací a klidně jsem si říkal: „Za pokus to stojí.“ Silou vůle jsem začal stoupat do vzduchu, rovnou nahoru ve svislé poloze (vestoje). Trochu mne to vyplašilo, ale řekl jsem si: „Jen klid, nic tady není. Dám si hezkou a jednoduchou lekci létání. Nebudu se pouštět do žádného dobrodružství.“

Ve výšce asi čtyř a půl metru jsem si řekl: „Dost, to prozatím stačí.“ Myšlenka, jíž jsem nemohl zabránit, mi proběhla myslí a způsobila, že jsem vystoupil trochu výš, avšak v duchu jsem si říkal: „Je to v pořádku. Nic zlého se mi nemůže stát. Nemůže mi to ublížit. Mám to pod kontrolou.“ Pak jsem se ve vzduchu zastavil. Své astrální tělo jsem úplně uvolnil, až jsem je ani necítil, a s jasně a přesně zaměřenou myšlenkou jsem se pohnul dopředu východním směrem.

Pomalu jsem se pohyboval (letěl) k východu v pohodlné poloze. Pomyslel jsem si: „Jsem úplně uvolněný. Je to výborná tělesná pozice k létání.“ Pak jsem pohlédl dolů na své astrální tělo a viděl jsem, že jsem téměř vzpřímený. Ruce mi visely dolů, hlava vpředu a tělo nakloněné asi ve 30 stupňovém úhlu. Nohy jsem měl uvolněné a přirozeně ohnuté asi do 45 stupňového úhlu. Poloha, v níž jsem se nacházel, připomínala polohu cyklisty, až na to, že jsem byl víc vzpřímen a ruce volně visely.

Můj let nebyl příliš stálý. Postupoval jsem nahoru a dolů, napravo a pak zas vlevo a pokoušel jsem se korigovat směr. Nyní jsem letěl trochu rychleji a jasan na našem dvoře stál přímo přede mnou. Snažil jsem se jej obletět, avšak neměl jsem v létání dostatečnou praxi. Už jsem myslel, že vrazím do stromu, když jsem trhl tru-

pem vlevo (k severu) a podařilo se mi hlavou vyhnout srážce. Zbytek těla vrazil do stromu a k mému velkému překvapení se ovinul okolo stromu a sklouzl po něm pružně jako had. „Uf!“

Pak už mi nic nestálo v cestě. Začal jsem letět trochu rychleji, a proto jsem stoupal výš a výš. Vyletěl jsem do výšky asi sto dvaceti metrů, pak jsem se snížil asi na šedesát metrů, takže jsem lépe viděl kraj. Díval jsem se dolů beze strachu a bez paniky. Zjistil jsem, že všechno vidím perfektně - stejně, jako když jsem v těle, a velice jasně. Nikde jsem však neviděl slunce a zdálo se mi, že venku je tma. Viděl jsem však dobře a všechno se ukazovalo v nejasném, skoro šedivém světle. Bylo to jako sledovat obraz z infračervené kamery.

Jemně jsem klouzal, trochu pomaleji nad domy, a pozoroval detaily sousedních domů. Pozorně a zblízka jsem během pohybu sledoval všechny podrobnosti a znovu se ujišťoval, že jsem ve skutečném, bdělém stavu. Detaily se neměnily, ani moje rychlost. A úžasné podrobnosti, které jsem okolo sebe viděl, mne ujišťovaly, že vidím realitu a ne sen. Zjistil jsem že:

1. Ve snech si všimneme velice málo detailů, vlastně jen těch, jež jsou bezprostředně nutné k odhalení odehrávajícího se příběhu. Tohle nebyl sen. Navíc jsem byl naprosto bdělý a při vědomí.

2. Dokonce i v běžném životě přehlízíme nebo opomíjíme většinu detailů, které nás obklopují. Věděl jsem, že prožívám realitu s větší jasností než v normálním tělesném životě.

3. Protože to, co jsem viděl, se neměnilo (a já jsem hledal změny), věděl jsem, že alespoň můj zrak je nor-

mální a že se mi to nezdá. Sny mají ošklivý zvyk měnit prostředí, aby vyvolaly určité situace a pocity.

4. Zjišťoval jsem a zkoumal detaily, které jsem tam dole viděl. Všechny byly stejné jako v bdělém životě.

Letěl jsem asi tři bloky východním směrem. Pohlédl jsem k severu a viděl někoho vycházet z domu, jenž stál na severní straně Lowry Avenue. Ten člověk stál a díval se na mne do vzduchu. Proto jsem se spustil pomalu dolů křížem přes ulici na jižní stranu Lowry, ale k západu. On přešel přes ulici a vyšel nahoru ke mně. Když začal mluvit, ztratil jsem vědomí a přišel do stavu polobdělého spánku. V takovém stavu jsem s mužem vyměnil několik slov a ztratil jsem vědomí. Muž byl asi 30-letý, s krátkými hnědými vlnitými vlasy a s laskavými očima a byl nesmírně přátelský. Byl nedbale oblečen. Byl trochu vyšší než já, asi metr osmdesát vysoký. Nepamatuji si, o čem jsme mluvili, když jsem byl ve stavu polobdělého spánku.

Toto OBE nastolilo jednu velmi závažnou otázku: Jaký je rozdíl mezi lucidním snem a OBE? Jsem přesvědčen, že lidé si občas tyto zážitky pletou. V některých případech je nesmírně těžké zjistit rozdíl. Někteří mají za to, že OBE jsou slabě projevené lucidní sny. Jiní se zas domnívají, že lucidní sny jsou slabě projevená OBE.

Srovnání obou dvou zkušeností můžeme najít v 6. kapitole knihy *Očima mysli (Empirická analýza stavů mimo těla)* od Gabbarda a Twemlowa. (*With the Eyes of the Mind*, 1984.) Autoři stanovili následné rozdíly mezi OBE a lucidními sny:

- Lucidní sny se vyskytují u 50% až 70% populace, zatímco OBE u 14% až 25% populace.

- Jsou dva typy lucidních snů: první se vyskytuje během REM fáze spánku a je znám jako DILD (z angl. *Dream Initiated Lucid Dream* - Ze sna vyvolaný lucidní sen). Druhý se vyskytuje v začáteční fázi spánku a jmenuje se WILD (z angl. *Wake Initiated Lucid Dream* - Z bdělosti vyvolaný lucidní sen). Oba typy lucidních snů přicházejí pouze během spánku anebo při náporu spánku. Typická OBE jsou vyvolána za bdělého stavu, skoro jako u WILD, avšak některá se vyskytnou nečekaně. Někteří lidé zaznamenali OBE, během nichž nečekaně „vypadli z těla“ za plného vědomí, jak je to popsáno též v kapitole 9. Některé případy nastanou, když je fyzické tělo aktivní, například při chůzi na ulici.

- Při lucidních snech lidé dovedou vědomě programovat svůj sen, zatímco ti, co prožívají OBE, jsou většinou pasivní pozorovatelé.

- Lidé s lucidními sny vidí ucelený obraz svého těla, zatímco lidé prožívající OBE se vidí odděleni od fyzického těla, které je nehybné a bezmyšlenkovité.

- Lidé s lucidními sny mají vědomí příliš živé, dokonce až mystické, zatímco při OBE má jejich vědomí reálnější formu.

- Lidé s lucidními sny se dívají na svůj zážitek jako na produkt mysli, zatímco při OBE jej vnímají jako skutečnou realitu.

- Lidé s lucidními sny mají mozkové vlny typické pro spánek, zatímco mozek při OBE nevykazuje typicky spánkové vlny.

- Lidé s lucidními sny procházejí fází REM, při OBE však tato fáze nebyla zpozorována.

- Při lucidních snech lidé obvykle nevidí svoje fyzické tělo, při OBE je naopak většinou vidí.

- Kromě toho autoři cítili, že pouze některé lucidní sny mají na jednotlivce trvalý pozitivní dopad, zatímco OBE obvykle vykazují velice pozitivní a trvalý dopad.

- V lucidním snu se člověku obyčejně nezdá o tom, že je ve svém pokoji, jak je běžné u stavu mimo tělo.

- Po probuzení z lucidního snu člověk akceptuje „ne-reálnost“ daného snu. Po OBE člověk většinou důrazně tvrdí, že zážitek byl „reálný“.

- Četné lucidní sny mají sexuální obsah. Podle autorky Patricie Garfieldové „plné dvě třetiny“ jejích lucidních snů mají sexuální obsah. Sex je v lucidním snu přesvědčivě reálný, je stejný jako opravdový sex. OBE však mívají sexuální obsah jen málokdy.

Pokud lidé, kteří mívají OBE, tvrdí, že prožili „astrální sex“, jejich zážitek vůbec nepřipomíná fyzický sex. Je to spíš jako extatická iluze v mysli, přenos energie nebo euforie, avšak zcela určitě to není jako fyzický sex.

- Lucidní sny - podobně jako běžné sny - není snadné si zapamatovat, pokud k tomu člověk nemá předpoklady. U lucidních snů je klíčovým faktorem paměť. OBE si však člověk přesně pamatuje i po několika letech, a to bez předchozích podmínek.

Zážitky mimo tělo jsou taktéž typickým znakem zážitků blízkých smrti. Těžko si lze představit, že by měl někdo během zážitku blízkého smrti lucidní sny, hlavně proto, že fyzické tělo při zážitcích blízkých smrti neprochází spontánně fází REM. Nejpřesvědčivějším argumentem je snad tohle: měl jsem lucidní sny, nad nimiž jsme měli úplnou kontrolu, pak jsem sen rozptýlil, abych se

probudil ve stavu mimo těla. Když k tomu došlo, zjistil jsem, že prostředí v lucidním snu vypadá uměle proti prostředí při OBE. Dokonce je možné pomoci mysli prostředí změnit. Zde předkládám příklad:

17. 5.1986 sobota - OBE č. 126

Ráno jsem byl na začátku snu, v němž jsem procházel sály nemocnice a byli tam i jiní lidé. Uvědomil jsem si, že se mi to zdá a sen se stal lucidním. Nejdřív jsem si chtěl chvilku pohrát se stavem lucidního snu, proto jsem začal rychle běhat po hale. Pak jsem zdvihl nohy a letěl docela slušnou rychlostí nemocniční chodbou. Už jsem byl na konci, avšak místo toho, abych narazil do zdi, rozhodl jsem se soustředit a utvořit tunel, jímž jsem proletěl. Silou vůle se přede mnou ve zdi objevila díra a zformoval se tunel. Prostředí nemocnice se pomalu měnilo ve scénu tunelu, z haly se stal tunel. V reálném životě by se takový tunel (bez světla) zdál směrem ke konci temnější. Tunel v mém snu však vypadal bez konce a temnější byl vpředu. Byl tam zvláštní druh šedého světla, skoro jako mlha, jež zakrývala konec tunelu.

Začal jsem velkou rychlostí letět dolů tunelem, ale věděl jsem, že je to iluze. Už mě to nudilo, proto jsem zpomalil, spustil nohy a opět se zaměřil na nemocnici. Byl jsem v téže hale. Otočil jsem se a letěl zpět chodbou v opačném směru, zahrnul vlevo směrem k hlavnímu oddělení. Pak jsem se zastavil a rozhodl, že už nechci mít iluzi snu. Zavřel jsem oči, abych se oddělil od snu. Scéna se rozplynula a můj zrak se zatemnil. Vznášel jsem se mimo tělo. Pak jsem se rozhodl trochu si zadovážet a začal jsem divoce poletovat do všech stran, dělal jsem

salta a přemety. Udělal jsem asi dvacet velkých přemetů, jako proudové letadlo, ale z nějakého neznámého důvodu jsem nemohl otevřít oči. Pocit létání mě pořád ovládal. Měl jsem z toho velikou zábavu, že si můžu volně poletovat, a rozhodl jsem se udělat pokus: zkusit letět k slunci. Zastavil jsem se a postavil se vzpřímeně. Sáhl jsem si nad hlavu imaginární siločarou a pokoušel se jí dotknout slunce. Když se mi zdálo, že má siločára se dotkla povrchu slunce, snažil jsem se „cítit“, jak je na jejím konci. Nebyl v tom velký rozdíl, bylo to pouze trochu „hustější“ (to je jediný způsob, jakým to lze popsat).

Pak jsem se začal zvedat nahoru podél siločáry, směrem k slunci. Zrychlení bylo obrovské, až jsem měl dojem, že letím rychlostí světla. Asi po třech minutách oné závratné rychlosti jsem stále necítil změnu, proto jsem se zastavil a snažil se zjistit, kde jsem, nebyl jsem však schopen něco vidět. Potom jsem vypadl a probudil se ve svém těle.

Kdybych si pamatoval něco z astronomie, věděl bych, že trvá přes osm minut, než bychom rychlostí světla dorazili k slunci. Takže jsem nemohl cestovat rychlostí světla.

Rozdíl mezi OBE a lucidním snem není vždycky zjevný. Myslím, že se budete muset spolehnout na vlastní smysl pro „reálné“ a „nereálné“, abyste to mohli sami rozeznat. Jedno je však jisté: potřebujeme víc vědeckých studií. Bylo by předčasné dělat závěry, že „OBE jsou vlastnějistá interpretace lucidních snů“, jak navrhuje Stephen La Berge v 9. kapitole své skvělé knihy *Lucid dreaming* (Lucidní snění).

CVIČENÍ 12

Lucidní snění

Mnozí experti na OBE tvrdí, že nějaká část našeho psyché je už obeznámena se zážitky mimo tělo. V četných knihách se píše, že každé noci část naší duše opouští naše fyzické tělo a odchází, aby na sobě pracovala. Co se děje potom, je tak vzdáleno od fyzického světa, že si obvykle pamatujeme pouze kousky, zlomky těchto cest v podobě „snů“.

Během OBE i během lucidních snů vaše tělo spí, avšak na rozdíl od snuje vaše vědomí bdělé. Vaše tělo se tedy ubírá ke spánku každou noc. Předpokládejme, že znáte způsob, jak „probudit“ vaše vědomí, ale tělo přitom nechat ve spaní. Můžete změnit obyčejný sen na OBE. Můžete se probudit a říci si: „Moment. Víím, že tohle je sen. Jsem úplně bdělý.“ Pak můžete pokračovat ve snu a mít „lucidní sen“, anebo se probudit ze snu a mít zážitek mimo těla. Obojí je zábavné.

Lucidní sny jsou úžasné. Můžete provádět doslova všechno, co se vám zachce. Můžete zůstat naprosto při vědomí a dělat vše, co si jen umíte představit. Jsou skoro tak zábavné jako OBE, ale nejsou tak reálné. Prostředí je umělé. OBE jsou naproti tomu někdy omezenější, avšak reálné.

Problém spočívá v tom, že pokud máte sen, obyčejně nepomýšlíte na probuzení. Ve skutečnosti si ani neuvědomujete, že máte sen: myslíte si, že jste vzhůru.

Zde je jednoduché cvičení, které vám pomůže překonat tento problém. Zeptejte se sami sebe s naprostou

vážností: „Mám sen?“ Nuže, máte sny? Třebas se vám právě zdá o čtení této knihy. Jak tedy víte, že se vám to všechno nezdá? Chci, abyste se přesvědčili, že se vám to nezdá.

Položíte-li si dneska tuto otázku každých patnáct minut, pravděpodobně si budete klást touž otázku i večer, kdy máte sny. Denní návyky se často přenášejí do snů.

Nemusíte se ptát každých patnáct minut, ale čím častěji si otázku položíte, tím spíš se dokážete přichytit při snění. Můžete si udělat připomínkovač, například z vašich hodinek. Jak často se díváte na hodinky? Kdykoliv se na ně podíváte, zkuste zjistit, zda nesníte. Nezabere to mnoho času. A může to být zkušenost, která změní váš život!

Takže šťastné snění. A možná šťastné OBE!

KAPITOLA 13

NĚKDY SE ZTRATÍ I STŘÍBRNÁ ŠŇŮRA"

Můj první způsob kontaktování lidí ve stavu mimo tělo -použitím síly myšlenky-zřejmě nefungoval. Druhý způsob - létání - nebyl o mnoho lepší. Nějaké rozptýlení mě vždycky zastavilo dřív, než jsem dosáhl cíle. Rozhodl jsem se vyzkoušet třetí způsob, chodit pěšky. Aspoň dokud ne-najdu lepší způsob cestování. Nakonec, co je na tom špatného? Bylo to tehdy, kdy jsem objevil „stříbrnou šňůru“, o níž se píše i v knihách. Většina knih ji podle biblického verše (Ecclesiastes 12:6) nazývá stříbrná šňůra. Šňůra podle nich spojuje astrální tělo s fyzickým a v případě ne-bezpečí vás vtáhne zpět. Brzy jsem zjistil, že šňůra nehraje spolehlivou úlohu:

8. 3.1980 sobota - OBE č. 11

...vymanil jsem se ze svého těla a vyletěl nahoru. Pokoušel jsem se dostat z těla uchycením se ve vzduchu a pomocí nohou se odrazit. Dostal jsem se asi na půl druhého metru od těla, když šňůra začala nabývat na síle a vtahovat mě zpět směrem k tělu.

Bojoval jsem s tím, a když jsem byl asi třicet centimetrů od postele, podařilo se mi na několik vteřin odo-

lávat tahu, ale pak jsem byl šňůrou násilně vtažen zpátky do těla. Když jsem se spojil s fyzickým tělem, probudil jsem a rozhlédl se okolo. Nebyl jsem v nebezpečí ani jsem nebyl během celého OBE rozrušen, a přece mě stříbrná šňůra proti mé vůli vtáhla zpátky do těla. Proč?

Sylván Muldoon a Hereward Carrington se v knize *The Projection of the Astral Body (Projekce astrálního těla)* pokusili řešit problém stříbrné šňůry. Tvrdí, že existuje „rozsah působení šňůry“, který je okolo fyzického těla jako magnetické pole o šířce asi čtyř a půl metru. Pokud jste - podle nich - v jeho dosahu, stříbrná šňůra vás pravděpodobně vtáhne zpět. Jste-li už mimo dosah, můžete se volně toulat. Byl jsem dost rozzloben na svou stříbrnou šňůru, ale co jsem měl dělat, abych jí zabránil vtáhnout mě zpátky do těla? Četné knihy o astrální projekci varují před zahráváním si se svou astrální šňůrou. Tvrdí, že poškodí-li člověk šňůru, může jeho tělo fyzicky velmi trpět, a kdyby se šňůra přetrhla, tělo zemře.

Co však autory opravňuje vyhlašovat se za experty? Jak často se vlastně lidé pokoušeli hrát si se svou astrální šňůrou? Rozhodl jsem se být opatrný, ale neupadnout do strachu a do okultních pověr. Rozhodl jsem se neakceptovat žádná omezení, ale nadále bojovat!

30. 7.1981 úterý - OBE č. 44

...Šňůra počala vyvíjet mírný tah, ale já hned zareagoval a odolával jsem pohyby podobnými plavání, posouval jsem se dopředu jihovýchodním směrem přes roh mého pokoje do kuchyňské haly. Dostal jsem se až do kuchyně navzdory tahu své vlastní astrální šňůry. Když už jsem si probojoval cestu do kuchyně, zlobilo mne, že

musím tahat šňůru, jež stále působila proti mně. Otočil jsem se, chytil šňůru a vši silou jsem s ní škulbl, abych ji víc uvolnil.

Šňůra klesla na podlahu a já jsem pokračoval...

V uvedeném zážitku vypadala astrální šňůra jako zářící kus zahradní hadice. Brzy jsem zjistil, že stříbrná šňůra může mít rozmanité podoby, zvláště když je astrálním cestovatelem poněkud dezorientovaný počítačový programátor:

31. 1. 1982 neděle - OBE č. 63

Minulé noci jsem nespál a díval se na televizi až do jedné. Byl jsem velmi unaven. Ráno jsem se brzy probudil a zas usnul.

Začal jsem mít sen. Zdálo se mi, že v našem domě byla party. Pak jsem se probudil. Jediné, co si ze snu pamatuji, bylo, že: **1.)** J.P. a CA. byli venku, když sen skončil. **2.)** Dveře do mého pokoje byly otevřeny a **3.)** L.D. a někteří další byli nahoře v pokoji J.P. a CA. Opět jsem se ponořil do spánku, ale pak jsem zjistil, že dokážu nesmírně snadno projektovat. Stačilo postrčit vědomí dopředu a začal jsem se astrálně houpat. Hned mě to vrhlo do astrálního těla a začal jsem se kolébat tam a zpět. Cítil jsem značné vibrace, jež pořád zesilovaly. Věděl jsem, že zčásti jsem uvnitř a zčásti mimo své tělo...

Při pohybu dopředu jsem vyrazil vpřed a otočil se nahoru, abych obě těla oddělil velice rychlým a násilným způsobem. Sotva jsem udělal ten pohyb, ucítil jsem v astrálním těle silné trhnutí spojené s pocitem, jako by můj solar plexus klesl, a bylo mi i trochu nevolno od žalud-

ku. Neviděl jsem, avšak opět jsem vnímal myslí. Byl jsem asi třicet centimetrů nad tělem, vleže, kolmo směrem k tělu a snad půl metru od postele. Chvilí jsem měl obavy, zda jsem neztratil astrální šňůru a zda nedělám permanentní projekci (smrt). Pak jsem si pomyslel: „No, teď už je stejně pozdě nějak se tím vzrušovat. Buď jsem v pořádku anebo už nastalo poškození.“

Tak jsem to ignoroval a rozhodl se, že se pokusím kontaktovat L.D. Byl jsem šokován. Zjistil jsem, že držím v ruce výpis z tiskárny a cítil jsem potřebu vzít ho s sebou a ukázat L.D. Pořád jsem měl na mysli předcházející sen. Dveře mého pokoje vypadaly otevřené, třebaže fyzické dveře byly ve skutečnosti zavřeny. Nějak jsem věřil, že L.D. je nahoře v pokoji J.P. a CA. Chytil jsem proto konec výpisu a šel do jídelny. Nechtěl jsem ten výpis z počítače roztrhnout. Kráčel jsem tedy velmi opatrně a ohlížel se, abych viděl, jak se rozvine. Druhý konec ležel na podlaze vedle mé postele - stranou od mého těla.

Kráčel jsem pozpátku a sledoval, jak se výpis rozbaluje a s každou novou stránkou, jež se oddělila z hromady, je pořád delší. Když jsem se díval zpátky do svého pokoje, viděl jsem výpis, ne však astrální šňůru. Vtom jsem si uvědomil, že ten rozvinující se výpis je moje astrální šňůra v přestrojení! Proto se zdálo, že nemá konec! Jen vzal na sebe jinou podobu!

Pokusil jsem se vejít stropem do jejich pokoje, avšak neúspěšně. Upadl jsem do bezvědomí.

Jak je to s tím nošením dříví do lesa? Ať už je to jakkoliv, když se moje astrální šňůra během zážitku neroztrhla, rozhodl jsem se, že příště už venku nebudu tak „jemný“! Hodný chlapeček skončil!

6. 2.1982 sobota - OBE č. 64

...Byl jsem ve svém astrálním těle a houpal jsem se. Snažil jsem se aspoň trochu vytlačit ven z těla, avšak cítil jsem odpor astrální šňůry.

Minulé noci jsem se na tyto problémy připravoval. Pořád jsem si opakoval následná tvrzení: **1.)** Když jsem ve svém astrálním těle, všechno je řízeno myšlenkou, vědomou nebo nevědomou. **2.)** Na Zemi pro mne neexistuje nic pevného, pouze v mé mysli. **3.)** Nepocítím žádný odpor a nic nebude omezovat mou volnost. **4.)** Budu schopen jít, kam se mi zachce, a to bez přerušení. **5.)** Budu schopen vidět zdmi a stropy. Nyní, když jsem ucítil odpor své astrální šňůry, pomyslel jsem si: „Ale! To není fér! Dělam astrální projekci a měl bych být volný!“ Avšak právě v oné chvíli, kdy jsem už tak dlouho ze všech sil odolával, mne to násilně vtáhlo zpátky do těla. Po krátkém výpadku jsem se probudil ve fyzickém těle bez jakýchkoliv škodlivých následků.

Řekl jsem si: „Tak snadno se nevzdám!“ a zkusil jsem týž postup. Tentokrát to bylo poměrně jednoduché a snadno jsem vyklouzl ven. Odtlačil jsem se od svého těla a vykročil ke dveřím pokoje. Vtom jsem zacítil astrální šňůru, jak mne tahá a působí ještě větší silou. Byl jsem asi metr od svého těla, vzpřímený a obrácený ke dveřím.

Když jsem cítil, že se šňůra začíná napínat, obrátil jsem se směrem k tělu. Rád bych ještě připomenul, že během celé té doby jsem všechno vnímal pouze myslí. A protože jsem „neviděl“, musel jsem cítit, kde šňůra je. Cítil jsem ji, byla připojena k astrálnímu tělu na dolní části hrudního koše, kousek pod srdcem, v místě, kde se žebra rozdělují směrem dolů.

Šňůra byla na dotek hladká a velmi silná, jako kus zahradní hadice. V průměru měla asi jeden centimetr.

Položil jsem ruku těsně nad šňůru, takže bych měl vidět, kde se nachází, až se probudím. Předpokládal jsem, že i má fyzická ruka se přesune na ono místo. Zaujal jsem postoj kung-fu s váhou na jedné noze. Tím jsem byl připraven na přetahování se s vlastní astrální šňůrou!

Vší silou jsem zatáhl. Začal jsem vzdorovat jejímu tahu a neustále jsem se přitom přesvědčoval, že bych měl být tohoto trápení zbaven.

Chvilí jsem odolával tahu astrální šňůry, jak jsem jen uměl, avšak nakonec mě opět vtáhla zpátky do těla.

Můj kung-fu postoj mi zřejmě nepomohl lépe odolávat šňůře. Bez nejmenšího poškození dokázala odolat mé největší námaze. Bylo zde mnoho nezodpovězených otázek týkajících se astrální šňůry, co to vlastně je a zda vůbec existuje. Mnoho lidí, kteří měli OBE nebo zážitky blízké smrti, tvrdilo, že viděli šňůru nebo kabel, spojující jejich astrální tělo s fyzickým. Lidé ze všech společenských skupin a z různých částí světa mluvili o šňůře bez ohledu na místo, věk a náboženské vyznání.

Na druhé straně mnoho lidí nevidělo žádnou šňůru, i když ji hledali a předpokládali, že ji uvidí. Měl jsem několik OBE, v nichž jsem šňůru viděl, a další, kde nebyla žádná. Osobně si myslím, že astrální šňůra existuje jen jako psychologická útěcha nebo potřeba. Nevěřím, že má nějaké skutečné spojení s fyzickým tělem. Rovněž nevěřím, že má nějakou funkci kromě psychologického symbolu.

Nevěřím, že zahrávání si se stříbrnou šňůrou může způsobit újmu na těle, a nevěřím, že tělo zemře, když se šňůra poškodí. Přesto vás na ni pro jistotu upozorňuji.

CVIČENÍ 13

Vizualizace černé skříňky

Jde o další vizualizační cvičení. Zaujměte svou oblíbenou polohu, zavřete oči a úplně se uvolněte. Nechte se ponořit hlouběji a hlouběji do spánku, pokud vědomě nevidíte hypnogogické obrazy.

Potom si představte černou skříňku velkou asi sedm a půl centimetru ve vzdálenosti asi devadesáti centimetrů před vámi v úrovni očí a trochu nalevo od středu vaší imaginární obrazovky. Podržte si ten obraz asi třicet vteřin.

Pak si představte stejně velký šedivý oblak, vpravo od skříňky. Oblak nemá přesný tvar, je však vyšší než širší, vypadá skoro jako sněhulák. Představujte si tyto dva útvary vedle sebe dalších třicet vteřin.

Nyní si představte paprsek světla, jak pomalu přechází z černé skříňky k šedivému oblaku. Je stále blíž a blíž, až se ho nakonec dotkne a naplní jej světlem. Pocítíte-li přitom nějaké zvláštní vjemy, zůstaňte klidný a sledujte je.

Když se nic nestane, zopakujte si vizualizaci několikrát od začátku. Přesvědčte se, zda to děláte pomalu a tak živě, jak jen je možné.

Co to ve skutečnosti vlastně působí? Jednou jsem použil tuto vizualizaci k opuštění těla. Během ní jsem ucítil ostrý pocit podél páteře a měl jsem nutkání se fyzicky hodit zpátky do postele. Sledoval jsem onen impuls a pokusil jsem se hodit sebou dozadu. Pohnulo se však pouze moje astrální tělo a já byl venku. Bylo to nesmírně snadné OBE. Nevím jak a proč, ale fungovalo to.

KAPITOLA 14

POMOCNÁ RUKA

Můj třetí způsob cestování - chození - byl stejně neúspěšný jako oba první způsoby. Stříbrná šňůra a jiné věci mi bránily v mých cílech a já byl velmi zklamán. Ovšem ne ochoten vzdát se.

Potom během jednoho z mých nejdelších OBE jsem byl dost statečný a vyzkoušel jsem další způsob. Usoudil jsem, že bytosti ve světě OBE by měly být lepší odborníci na cestování než já. A protože jsem sám nebyl při cestování úspěšný, rozhodl jsem se požádat někoho o pomoc. Do těch dob jsem byl spokojen se zkoumáním na vlastní pěst. Báł jsem se kontaktu s "duchy", protože jsem si nebyl jist jejich mocí ani tím, co mi mohou udělat, dokud jsem „venku".

25. 7. 1982 neděle - OBE č. 80

...Byl jsem úplně mimo tělo... otevřel jsem oči. Zdálo se mi, že jsem uvázl ve fyzickém těle. Pomocí rukou jsem se snažil otočit a dostat se nějak ven z těla. Cítil jsem sice, že se obracím, avšak oči mi říkaly, že jsem se ani nepohnul. Podíval jsem se pozorněji. Byl jsem pořád ve stejné poloze. Bylo to, jako bych měl závrať - vnímal jsem pohyb (otáčení), avšak tkvěl jsem stále na jednom

místě. Chvilí jsem nad tím dumal. Zvažoval jsem, co bych asi tak měl udělat, abych se dostal ven. Pak jsem vypadl. Vrátil jsem se do fyzického těla, byl jsem úplně bdělý, avšak s dobrými podmínkami na projekci. Rozhodl jsem se zkusit to znovu. Použil jsem stejnou metodu kolébání. Pokusil jsem se vytlačit nahoru a dolů, dokud jsem nezacítil jemné záchvěvy vibrací. Pak jsem totéž zkusil provést fyzicky. Využil jsem švihů houpavého pohybu, jenž mne vytáhl z těla.

Oddělil jsem se trochu od těla a zjistil jsem, že jsem znovu přilepen k tělu. Trochu víc jsem o tom přemýšlel. Uvědomil jsem si, že jediný způsob, jak se mohu hýbat, je zavřít oči a místo zraku věřit svým pocitům.

Zavřel jsem oči, ale vzápětí mi napadlo: „Ne! Když zavřu oči, mohu usnout!“ Když jsem hodinu četl a pak zavřel oči, obvykle jsem usnul. A to se mi stávalo dost často. Třebaže jsem se začal pohybovat, rozhodl jsem se otevřít oči. Viděl jsem, že jsem zas na stejném místě.

Napadl mi jiný způsob: kdybych změnil zrak na čistě astrální, bylo by to v pořádku, uvažoval jsem. Zvedl jsem proto ruce před sebe a snažil se vidět jasnovidně... Pohlédl jsem na své ruce, ne astrálně, nýbrž jasnovidně, jako když se z fyzického světa snažíte vidět ducha. Když jsem se tak na ně podíval, vypadaly průsvitné. Vypadaly jako průzračné tmavě černé mlhavé stíny. Chvilí jsem se pozoroval, pak jsem vypadl.

Poté jsem se vzbudil oddělený od těla, avšak uvnitř těla. Překvapilo mě to a byl jsem rád, že jsem stále mimo. Zdálo se mi, že jsem volnější než dřív. Vstal jsem a přešel k severní zdi místnosti, avšak cestou jsem nepostřehl žádné fyzické předměty - moje stereo, počítač ani skříň.

Naplánoval jsem si projít zdí a pak letět do domu L.D. Nahnul jsem se dopředu a prostrčil hlavu zdí. Pohlédl jsem ven. Poprchávalo, ale velice slabě. Všechny předchozí pokusy projít touto zdí byly neúspěšné, proto jsem zkusil něco jiného - nechal jsem hlavu venku, vyskočil do vzduchu, udělal kotrmelec zdí a přistál venku na nohou. Byl jsem volný!

Přešel jsem na zadní dvůr. Chystal jsem se k letu, ale chtěl jsem mít volnou cestu. Jasan mi zase stál v cestě. Šel jsem blíž, vyskočil a vyletěl na jednu z větví. Seděl jsem na větví, vedle viděl jabloň a několik dalších stromů. Pomyslel jsem si: „To je hloupé, pokoušet se projít stromem. Tady je plno stromů. Měl bych přejít do uličky a odtamtud vzlétnout.“

Momentálně jsem však byl nahoře na stromě! Díval jsem se dolů. Byl by to dlouhý pád. Báľ jsem se seskočit z takové výšky! Zvážil jsem možnost přeletět k jabloni. Už jsem se k tomu chystal, když jsem opět vypadl.

Byl jsem v bezvědomí jen krátce - snad 15 až 30 vteřin. Pak jsem se znovu probрал. Pořád jsem byl mimo tělo! Nebylo to jako v předcházejících dvou případech. Zase jsem byl zvědav na ten jasnovidný pohled. Zvedl jsem ruce a pozorně je sledoval jasnovidným viděním. Dokázal jsem měnit pohled. Mohl jsem jej změnit tak, že jsem astrální ruce viděl jako pevné, neprůhledné, avšak musel jsem se soustředěně dívat. Chvíli jsem experimentoval s jasnovidným pohledem, potom jsem znovu ztratil vědomí.

Zase jsem byl v bezvědomí jenom chvíli a probudil se mimo tělo! Byl jsem volný! Měl jsem z toho radost. Přešel jsem k severní zdi. Naklonil jsem se a udělal dal-

ší salto zdí. Pak jsem dostal skvělý nápad: „Zavolám si na pomoc průvodce!“ Sotva jsem to udělal, cítil jsem přítomnost nesmírně dokonalé a silné bytosti. Neviděl jsem ji, ale cítil jsem, že má velice širokou auru. Napadlo mi, že ji proto nevidím, neboť její vibrace jsou mnohem vyšší než moje.

Mentálně si zavolal na pomoc dva další duchy-přátele. Zdálo se mi, že ti dva byli méně vyvinuti než jejich pán, jehož přítomnost jsem cítil. Byli to jeho pomocníci. Nebyli k němu vázáni, ale vždy udělali, oč je požádal, protože sloužit mu byl způsob jejich duchovního rozvoje. Svým přátelům řekl přesně, co mají dělat. Neslyšel jsem to dobře, ale mohu říci, že dostali pokyn, aby mne doprovodili k domu L.D.

Ti dva byli normálně vyhlížející duchové a byli asi tak vysocí jako já. Dobře jsem je viděl. Byli ke mně nesmírně milí a brzy jsme se spřátelili. Vypadali jako dva průměrní muži. Jeden měl hnědé vlasy, druhý trochu světlejší, pískové barvy. Byli šťastní a byli dobří přátelé. „Hlavní“ duch odešel a já jsem bohužel vypadl.

Když jsem se zase probudil, byl jsem stále mimo tělo. Šli jsme v trojici k východu po Larpendeur Avenue, směrem k Snellig Avenue. Oba kamarádi si povídali. Snažil jsem se zapamatovat si z toho aspoň zlomky, které by mi později pomohly dokázat, že zážitek byl „skutečný“, ale všechno jsem zapomněl...

Jak jsme chvíli šli, ucítil jsem najednou bolest. Bylo mi špatně od žaludku a cítil jsem slabost. Měl jsem nutkání vrátit se zpátky do těla. Nechtěl jsem s tím pocitem bojovat. Věděl jsem jenom, že se musím vrátit do těla. Zastavil jsem se a řekl, že je mi nesmírně líto, ale musím

se vrátit do těla. Naprosto to chápali. Jeden z nich řekl: „Samozřejmě. Nedělej si z toho těžkou hlavu, dobře?“ Tak jsme se tedy rozloučili.

Obrátil jsem se k východu a zavřel oči. Neměl jsem výpadek vědomí, jen chvíli jsem viděl naprostou tmou. Znovu jsem se probрал mimo tělo! Vstal jsem a pomyslel si: „To je zvláštní! Proč se obvykle namáháme chodit pěšky - proč prostě neletíme k L.D.? Teď bych si tam měl zaletět. Pěšky to trvá moc dlouho.“ Pak jsem upadl do bezvědomí. Trvalo to chvíli. Začal jsem mít sen. Zdálo se mi, že mám OBE, ale byl to zcela zřejmě jenom sen.

CVIČENÍ 14

Imaginární hudba

Tohle cvičení pochází od mého přítele J.H. Užíval je k opuštění těla.

Nejdřív si udělejte pohodlí a úplně se uvolněte. Pak si vyberte píseň, kterou moc dobře znáte. Tak živě, jak jen je možné, si představte, že onu píseň slyšíte. Pokuste se v představě zaměřit veškerou svou pozornost na hudbu. Dělejte to, dokud se vám nebude zdát, že hudba opravdu hraje. Znovu připomínám, snažte se, aby to bylo co nejreálnější.

J.H. říká, že pokud si dokážete představit hudbu jasně, snadno se změní ve vibrace a vy můžete prostě opustit tělo. Někteří lidé si dovedou lépe představit zvuk než obrazy. Vyzkoušejte oba způsoby a uvidíte, který vám vyhovuje líp.

KAPITOLA 15

CO DĚLAJÍ ASTRÁLNÍ PROGRAMÁTOŘI BĚHEM SPÁNKU

Četné knihy o zážitcích mimo tělo, hlavně ty okultního původu, říkají, že během spánku podvědomě opouštíme svá těla a „astrálně pracujeme“. Problém spočívá v tom, že obvykle nepíšíou, co je to astrální práce, snad pomoc lidem při jejich „posledním přechodu“, smrti.

Mé první OBE, kdy jsem měl rozdvojené vědomí, mi ukázalo, že části psychiky mohou být během spánku nesmírně aktivní. Nikdy jsem se však nepokládal za astrálního sociálního pracovníka. To platilo až do 1. září 1981, kdy jsem měl své 46. OBE.

Někdy po půlnoci jsem se nečekaně probudil mimo tělo. Když jsem se probral, stál jsem vedle postele uprostřed pokoje. Byl jsem poněkud vyveden z míry a než jsem si uvědomil, co se se mnou děje, moje podvědomí mě „složilo“. Bylo to, jako by mě uspal profesionální anesteziolog.

Po chvíli jsem se opět probudil mimo tělo. Zase jsem stál uprostřed pokoje. I tentokrát však byl zážitek ukončen mým podvědomím.

Zdálo se mi, že uběhla asi hodina. Potom, přesně jako

při prvním OBE, jsem pomalu začal být bdělejší a bdělejší a poznal jsem, že mám víc násobné vědomí. Má bdělost se zvyšovala, až jsem byl zcela při vědomí, avšak tentokrát bylo mé vědomé já pozorovatelem. Bylo mi umožněno vidět astrálně, ale nezvládl jsem to. Jiná má část řídila celou show, dělala nesmírně závažnou práci a o všem věděla. To, co jsem viděl, bylo ohromující.

Pomaloučku jsem letěl vzhůru, až jsem uviděl něco, co vypadalo jako lidský mozek. Vnímал jsem tělo, k němuž náležel. Nějak jsem věděl, že je to mé vlastní tělo. Mozek vypadal jako stovky malých světelných kuliček, seskupených do tvaru lidského mozku. Každá kulička měla odlišný jas. Všiml jsem si, že čtyři speciální kuličky zářily jasněji než ostatní, a věděl jsem, že jsou od nich odděleny. Nástroji své mysli jsem pracoval asi 10 minut na úpravě neuronových drah, přepojoval jsem a manipuloval s energií. Pak jsem čtyři kuličky nabil energií. Dál jsem naprogramoval mozek, aby mohl využívat různá neurologická spojení a dělat automatické úpravy! Během spánku jsem byl psychickým léčitelem. Spokojen s vykonanou prací jsem odešel. Přistoupil jsem k dalšímu mozku a zopakoval týž postup. Popřepojoval jsem, převedl energii a nakonec naprogramoval mozek, aby pomáhal v procesu léčení. Když jsem byl hotov s druhým mozkiem, pracoval jsem na třetím, pak na čtvrtém.

Pátý mozek byl mnohem těžší případ. Když jsem k němu přistoupil, dokázal jsem říci, že patří čtyřicetileté ženě s tmavými vlasy. Jako v předchozích případech i ona měla nějaký psychický problém a já jsem vnímal mnoho poškozených částí jejího těla.

Prošel jsem stejnými procedurami. Podíval jsem se na mozek a viděl mnoho zničených kuliček. Cítil jsem, že přestala užívat některé části svého mozku, když ztratila schopnost používat tyto kuličky. Sklonil jsem se k nim blíž, jako bych se díval zvětšovací sklem, a začal jsem pracovat. Pracoval jsem asi hodinu na jejím „popřepojování“ a otevření drah. Přenesl jsem do ní spoustu energie. Má energie se šířila jejím tělem a léčila tolik poškození, kolik se dalo. Pak jsem ještě dlouhý čas strávil programováním jejího mozku, aby léčil tělo. Když jsem odcházel, její tělo i mozek už pracovaly na procesu léčení.

Jakmile jsem se dostal k šestému mozku, pozorující část mé psychiky začala získávat kontrolu. V tom okamžiku jsem se vlil jako kapalina do svého těla. Byl jsem pln úzkosti. Podíval jsem se na hodiny, bylo 2:00 ráno. Prošel jsem si zážitek ještě několikrát v mysli, abych naň nezapomněl. Pak jsem se ponořil do spánku.

Hned jsem viděl další mozek. Vtom si mé podvědomí uvědomilo, že „já“ se opět vědomě přidalo. Rychle se vrátilo zpátky do těla a já se opět probudil. Zas jsem zadřímával a tentokrát jsem byl hozen do zimy. Podvědomí už mě neprovázelo. Další, nač si ještě vzpomínám, je, že se mi později v noci něco zdálo.

Toto OBE mne naučilo mnohým věcem. Naučilo mne, že spánek není „nevyužitý“ nebo „promarněný“ čas. Naučilo mne, jak důležité je pomáhat lidem a jaká je to závažná práce. Byl to poučný zážitek. Dodal mi úctu k mému vyššímu já.

Jistá část našeho psýché opouští tělo, ať se nám to líbí nebo ne, a věnuje spoustu času a energie astrální práci.

Spánek je snad nezbytný pro naše přežití a duševní zdraví proto, že potřebujeme onu podvědomou astrální činnost. Záleží na nás, zda se rozhodneme být vědomí a budeme se učit ze zkušenosti, nebo zůstaneme nevědomí.

CVIČENÍ 15

Přesouvání bodu vědomí

Tohoto cvičení jsem už několikrát použil k opuštění těla. Může vyvolat i jiné zvláštní, ale neškodné stavy.

Zavřete oči a několik minut se snažte úplně se uvolnit a zbavit mysl všech obav a prázdných myšlenek. Pak se na pár minut pokuste určit, kde sídlí vaše vědomí. Je uprostřed vaší hlavy nebo někde mezi očima? Ať je to kdekoliv, představte si v tom místě světelný bod. Poloha nemusí být stoprocentně přesná.

Nejste-li spokojen s tím, kde jste si představil světelný bod, pohybujte jím, dokud se nedostanete do správného místa. Několik minut se co nejpodrobněji zabývejte představou onoho světelného bodu.

Dál si představte, že světelný bod pomalu klesá dolů až do spodní části mozku. Přemístěte si jej níž asi o deset centimetrů, pak jím pomalu pohybujte zpět do původní polohy.

Celé několikrát zopakujte. Tato vizualizace může vyvolat vibrace a dostat vás ven z těla.

KAPITOLA 16

VÍRA

Příroda s "opravováním mozků" mi dala vážnou lekci. Když jsem se pokoušel dokázat, že jsou moje zážitky „skutečné“, měl jsem problém dosáhnout cíle a obvykle jsem byl zklamán. Když jsem se jen nechal unášet zážitkem, bylo to zábavné a měl jsem z toho dobrý pocit. Najednou jsem si uvědomil, že nemusím nikomu nic dokazovat. Naše zážitky mají určitě vyšší cíl, ať už v těle nebo mimo tělo. Podstatné je, že věříme tomu tajemnému v nás a doufáme, že nás povede k tomu, co je pro nás nejlepší.

Nikdy se mi nepodařilo dostat se do domu L.D. při vědomém OBE, ale několikrát jsem byl už blízko. Například 4. října 1981, kdy skončilo moje 51. OBE (v němž jsem byl při plném vědomí), vstoupil jsem do stavu polovědomého spánku a byl jsem v bytě L.D. Všiml jsem si několika detailů, včetně haldy šatů na posteli. Když jsem jí popsal svůj zážitek, řekla, že je to „úplně jako v mém bytě. Hlavně co se týká těch šatů. Prala jsem a poukládala jsem věci na zvláštní postel.“ Časem L.D. změnila zaměstnání a já s ní ztratil kontakt.

Protože jsem se rozhodl „plavat po proudu“, nebyl jsem

zklamán. Můj cíl - dát najevo svou přítomnost během OBE - se časem a trpělivostí také splnil. V roce 1985 jsem měl OBE, během něhož si můj spolubydlící J.H. uvědomil mou přítomnost.

7. 9.1985 sobota - OBE č. 116

Minulé noci jsme si s mým spolubydlícím J.H. povídali o OBE až do dvou hodin ráno. Předtím jsme v televizi sledovali horor. Oba jsme se rozhodli zkusit dosáhnout OBE a dohodli jsme se, že pokud se to někomu z nás podaří, zkusí se s druhým v tomto stavu zkontaktovat...

Poprvé jsem se probudil asi v 7:20 a přemýšlel jsem o dosažení OBE. Byl jsem však tak unaven, že jsem usnul dřív, než jsem se mohl o cokoli pokusit.

Pak jsem se probudil okolo 9:30 a řekl jsem si: „Už jsem promrhal skoro celé dopoledne a pořád jsem se ještě nepokusil o OBE.“ Tak jsem se nakonec rozhodl. Lehl jsem si rovně s rukama podél těla. Nechal jsem se přiblížit k spánku a pak jsem si rázně řekl: "Chci mít OBE." Začal jsem si představovat pruh světla (dlouhý asi metr) vycházející z místa ve středu mezi očima. Sáhl jsem vědomím na konec paprsku a přitáhl se tím směrem. Pak jsem vyvolal kolébavý pocit přitahováním a odsouváním vědomí ke konci paprsku. Skoro ihned jsem zacítil vibrace, ale byly velice slabé, téměř jsem je necítil. Po několika minutách zmizely a já byl mimo tělo.

Oči jsem měl otevřené a první věc, již jsem udělal, byla, že jsem se podíval dolů. Snažil jsem se otočit hlavu dolů, a třebaže jsem měl pocit, že se otáčím, můj pohled se neměnil, pořád jsem se díval do horního rohu

pokoje. Ústa jsem měl nesmírně suchá a strnulá. Nedokázal jsem pohnout pohledem. Ucítil jsem mírnou závrať, když jsem otáčel hlavou, avšak pohled byl stále týž. Tak jsem s tím přestal.

Pak jsem si všiml jakési formy ducha vznášejícího se z místa, kde měl J.H. pokoj, směrem k mému pokoji, a napadlo mi, že to asi bude on. Pomyslel jsem si: „J.H. mě předběhl! Dobře! Aspoň nemusím jít za ním do jeho pokoje! Doufám, že si bude pamatovat, co dělal.“

Postava ducha, již jsem viděl, přiletěla až ke mně, zůstala stát u mé levičky, těsně u postele. Otočil jsem oči vlevo, abych se podíval (otočit hlavu jsem neuměl), avšak nedokázal jsem si dost dobře vybavit jeho podobu.

Jak jsem tak sledoval postavu, vešel další duch a připojil se k prvnímu. Když jsem se díval na ony dvě postavy, jejich podoby se začaly ztrácet a znovu se objevovat, takže část z nich byla úplně průhledná, část byla viditelná, ne však průsvitná a část neviditelná. Teď jsem viděl, že to není J.H. Jeden z duchů byl muž, druhý žena, drželi se spolu, dokud nespočinuli na posteli ani ne čtvrt metru nalevo ode mne. Zdálo se, že si mě vůbec nevšimli.

Zajímalo mne, zda obrazy, které jsem viděl, byly skuteční duchové nebo jen myšlenkové formy nebo výjevy z doby, kdy tito lidé bydleli v téhle místnosti. Byl jsem podivně klidný, nevzrušoval jsem se, že sleduji duchy. Protože se zdálo, že o mne nejeví zájem, odvrátil jsem od nich svou pozornost a opět jsem se zkoncentroval na opuštění těla.

Sáhl jsem za sebe a pokusil se odstrčit ven z fyzického

těla, avšak zase jsem měl jen pocit pohybu, a pohled se nezměnil. Zkusil jsem říci něco jako „Dělám astrální projekci, takže bych se měl umět odtud dostat,“ zdálo se však, že slova ze mne vycházejí fyzicky. Protože jsem měl v krku sucho a sevřený pocit, slova vycházela zkomoleně, jako bych měl celá ústa umrtvena. Udělal jsem mentální poznámku, abych si všechno zapamatoval, a spustil se zpět do těla.

Ještě jednou jsem se rozhlédl a jak jsem se díval, mnoho dalších duchů se začalo objevovat a mizet z mého pohledu. Soustředil jsem na ně pozornost a viděl jsem je jasněji. Za chvíli se mi zdálo, že celá místnost je plná duchů rozličného druhu. Většina z nich byla asi 30 až 50 letých a povídali si spolu v té přeplněné místnosti. Připomínalo to taneční nebo svatební zábavu, protože zde bylo pohromadě mnoho lidí, kteří spolu debatovali. Jak jsem pohnul očima, pohnuli se i duchové, což vyvolávalo zvláštní efekt. Byl jsem zvědav proč, ale nelámal jsem si nad tím hlavu.

Zkoumal jsem některé duchy v pokoji a zapamatoval jsem si, jak někteří vypadali: asi 35 letý muž, oblečený společensky ve stylu 50. let s nižnými škrábanci a odřeninami na obličejí. Bavil se se ženou, též společensky oblečenou ve stylu 50. let. Žádný duch si mne, zdá se, nevšiml, takže jsem je ignoroval a pokusil se opět dostat se ven z těla a navázat spojení s J.H.

Ležel jsem v těle a pokoušel se zvednout nohy nad hlavu a udělat kotoul vzad. Myslel jsem, že by to mělo fungovat, neboť v předešlých OBE mi to vždy přineslo úspěch. Cítil jsem, jak moje vědomí udělalo kompletní přemet, a cítil jsem, že znovu ležím v nezměněné polo-

ze. Pak jsem pomalu přešel do stejného snu, jaký jsem měl před probuzením.

Po chvíli jsem si uvědomil, že mám opět sen a přinutil jsem se procitnout. Probral jsem se stále ještě mimo tělo. Pomyslel jsem si: „Jsem mimo tělo a perfektně ovládám tuto realitu. Měl bych být schopen dostat se pryč.“ Rozhodl jsem se, že jediný způsob, jak se někam dostanu, je zavřít oči a jít, úplně se spolehnout na ostatní smysly, proto jsem tedy zavřel oči a ohnul nohy v kolenou, dokud mi neprošly postelí a dotkly se podlahy. Pomocí rukou a kolébatvého pohybu jsem se postavil. Udělal jsem několik kroků směrem k pokoji J.H. Zastavil jsem se a rozmýšlel, zda bude lépe jít do obývacího a potom dveřmi do jeho pokoje nebo projít skříní.

Rozhodl jsem se projít skříní přímo do pokoje J.H. Tak jsem šel a dostal se až k jeho posteli. V okamžiku, kdy jsem se začal rozhlížet pokojem, zdvihlo mě to a násilně vtáhlo zpět do těla. Ještě si pamatuji, že jsem byl zpátky v těle a měl zavřené oči. Připadalo mi však, že jsem pořád mimo tělo, jen jsem se cítil ztuhlý a nehybný. Přinutil jsem se otevřít oči a v tom okamžiku jsem se stal fyzičtější, až se otevřely i mé fyzické oči a byl jsem úplně ve svém těle.

Otočil jsem se a podíval na hodiny, bylo ohromné, že jsem mohl hýbat hlavou. Bylo něco po desáté. V mysli jsem si vybavil znovu celý zážitek. Pak jsem vstal, abych to zapsal do počítače. J.H. zaslechl, že jsem vstal, přišel ke mně a ptal se, zda jsem měl OBE.

J.H. mi řekl, že právě experimentoval s hypnogogickým stavem, když mě uviděl ve svém pokoji. I jiní lidé cítili mou přítomnost.

Jsem věřící i skeptik. Musím věřit v paranormální jevy, protože jsem to sám na sobě prožil. Zároveň jsem v mnohých směrech skeptický. Skepse je zdravá, protože nám nemůže zabránit v kontaktu s realitou a kontrole nad sebou samým.

Neměli bychom věřit všemu, co slyšíme nebo čteme. Vždy musíme věřit sami sobě a ptát se na to, co má smysl.

Rozdíl mezi skeptikem a věřícím je prostý: perspektiva. Když jsem byl skeptik, přistupoval jsem ke všemu s negativním postojem. Byl jsem pesimista. Všechno byly jalové řeči, dokud se nedokázalo, že jsou reálné. Mystiky a parapsychology jsem považoval za podvodníky, lháře a šarlatány, kteří žijí celý život v sebeklamu.

Mé parapsychologické zážitky - hlavně OBE - změnily můj postoj z negativního na pozitivní. Víím, že lidé jsou ve své podstatě dobří. Překážky jsou jen lekce, z nichž se máme poučit. Můj názor na život je pozitivní a optimistický. Vyplatí se být optimistou. Věřím v magické, poněvadž jsem to zažil na vlastní kůži.

CVIČENÍ 16

Utišení mysli

Podle mého názoru jedním z nejdůležitějších faktorů při opouštění těla je, abyste zaměřili vaše vědomí dole na jediný soustředěný, sotva viditelný paprsek.

Nejlépe to vysvětlíme na příkladu. Představte si dva rodiče s hejnem malých hlučných dětí. Večer rodiče pošlou děti do postele a čekají, až usnou, aby se mohli věnovat záležitostem dospělých. Snaží se být nenápadní a

naslouchají, zda zvuky v dětském pokoji ztichly, pokud ano, pokračují. Nepřítomnost hluku může znamenat, avšak nezaručuje, že děti už spí.

Podobně si myslím, že všichni máme vyšší já čili nadvědomí, jež čeká, až se naše vědomí úplně utiší a uklidní. V tom okamžení odchází věnovat se věcem z jiného světa.

Zjistil jsem, že když omezím vědomí do jediného prsku (když mysl nebloudí) a když je tak dokážu udržet asi tři minuty, dostaví se vibrace a začne proces oddělování.

V určitém bodu, když vibrace probíhají přirozeně, rozšířím vědomí opět do normálního stavu a umožním pokračovat procesu myšlení. Jen pak mohu být při plném vědomí mimo těla. Je to jako proklouznout s někým nepozorovaně bezpečnostními dveřmi. Nestačí se tomu jen oddat. Musíte zúžit své vědomí, takže je sami téměř nevnímáte. Rovněž nestačí jenom koncentrovat mysl. Je to něco jiného než utišení mysli.

Zde je tedy cvičení k zaměření vědomí do klidného, ztišeného stavu: viděli jste někdy při bouři blesk a pak jste čekali zahřmění? Anebo slyšeli jste někoho klepat na dveře nebo zvonit telefon a vy jste byli o několik místností dál? V takových okamžicích obvykle přestanete myslet a jenom nasloucháte. Na krátkou dobu vaše mysl zastaví všechny pochody a utiší se. Cvikem dokážete postupně tuto dobu prodloužit.

Místo co byste přemýšleli, snažte se být posluchačem nebo pozorovatelem. Místo sledování vlaku myšlenek vyskočte zněj. Nemyslete, konejte. Nesoustřeďujte se na nic, jen si představte, že se díváte na prázdnou obra-

zovku před vašima očima. Staňte se pasivními, trpělivě sledujte a čekejte. Ze začátku nebudete umět nadlouho přerušit své myšlenky. Cvikem se naučíte pasivní stav prodloužit.

Když vás zasáhnou vibrace, může to být dost šokující a může to narušit váš tichý stav mysli. Začnete-li uvažovat: „O, Bože, co se to se mnou děje?“ nebo „Co mám dál dělat?“, pak jste ztratili stav klidu a vibrace se začnou ztrácet. Naštěstí trvá několik vteřin, než zmizí - zrovna dost k tomu, abyste tichý stav mysli obnovili. Nestačí se zaměřit na to, jak vibrace nabývají na síle - budou silnější pouze za předpokladu, že se vrátíte zpět do stavu utišení mysli.

Naučte se udržet onen stav bez ohledu na to, co se děje s vaším tělem. Když nastanou vibrace, podržte si tichý stav mysli na 10 až 15 vteřin a pak můžete vstát z těla.

II. část

Co mi knihy neřekly

KAPITOLA 17

CO MI KNIHY NEŘEKLY

Když jsem začal mít víc zážitků mimo těla, rozšířil jsem je samozřejmě o vlastní typ vědeckých experimentů. Během výletů jsem narazil na některé zvláštní věci, o nichž se nezmínila ani jedna z knih o OBE. Jiné zvláštnosti se v oněch knihách vzpomínaly jen na okraji a podle mne nebyly dostatečně vysvětleny. Zde podávám několik vlastních zjištění:

I. UVÁZNUTÍ VE FYZICKÉM TĚLE

První nezdokumentovaná věc, na niž jsem narazil, byl problém „uváznutí“ ve fyzickém těle. Při několika OBE jsem zjistil, že jsem „přilepený“ k fyzickému tělu, neschopný se z něj pohnout. Typickým příkladem bylo mé třetí OBE:

9. 12. 1979 neděle - OBE č. 3

Byl jsem částečně mimo tělo. Levou ruku jsem měl volnou. Zamával jsem s ní a sledoval ji, abych se přesvědčil, že je to skutečné, že se mi to nezdá. Snažil jsem se hýbat i ostatními končetinami, avšak ty se ani nepohnuly. Zkusil jsem použít volnou ruku, abych dostal zbytek těla ven, ale ten byl nějakým způsobem blokován.

(Nemohl jsem hýbat s fyzickýma ani s astrálníma nohama. Byly bezvládné.) Cítil jsem, že když pološím levou ruku zpátky na místo její fyzické polohy, mohu vypadnout z astrálního stavu. Neměl jsem však - téměř paralyzovaný - jinou možnost. Znovu jsem zahýbal levou rukou, abych se ještě jednou přesvědčil, že se mi to nezdá. Pak jsem ji položil na místo fyzické ruky. To mě vrátilo zpět do fyzického světa.

Po určitém experimentování jsem přišel na několik způsobů, jak se „odlepít“ a vymanit z pout fyzického těla. Zde je jeden úspěšný případ:

22.1.1983 sobota - OBE č. 88

...Prvním problémem bylo dostat se ven z fyzického těla, co obvykle vyžaduje jistý druh držení astrálního těla. Tentokrát to šlo bez problémů. Otočil jsem se, takže jsem byl obličejem dolů (mé tělo bylo obličejem vzhůru). Pak jsem se odstrčil, dokud jsem nebyl na rukou a na kolenu. Mé ruce, kolena a nohy se stále překrývaly s fyzickým tělem. Postupně jsem odtahoval ruce i nohy jednu po druhé a vstal jsem z postele. Byl jsem osvobozen od svého těla.

Většina knih o OBE se shoduje v názoru, že „realita“ mimo tělo je ovládaná především myšlenkami, obavami a očekáváním. V jednom OBE jsem využil svého strachu před pádem z postele na zmaření přesvědčení, že uvážnu, a pak jsem se odpoutal. Přes dílčí úspěchy jsem dosud nenašel uspokojivé vysvětlení problému uvážnutí v těle, mám však slova útěchy - stávalo se mi to častěji, když jsem se teprve učil, jak se vědomě dostat ven z těla. Postupem času byly případy uvážnutí stále vzácnější.

II. OPAČNÝ NÁVRAT DO TĚLA

Přihodilo se mi to jen několikrát, ale byla to zajímavá zkušenost. Poprvé se mi to stalo, když jsem byl na chatě svých rodičů v severní Minnesotě. Necítil jsem se ve své kůži a byl jsem unaven. Sel jsem si do svého pokoje trochu poležet.

Ležel jsem vzpřímen na zádech s hlavou k západu a nohama k východu. Vyvolal jsem vibrace a vznesl se asi metr nad tělo. Mé astrální tělo se zdálo úplně paralyzované a neměl jsem nad ním žádnou kontrolu.

21. 9. 1980 neděle - OBE č. 23

...Snažil jsem jít nahoru, ale nešlo to. Chtěl jsem jít dopředu, ale nemohl jsem. Nakonec jsem se chtěl obrátit a to se mi podařilo, takže moje astrální hlava byla nad fyzickými nohama a naopak. Začal jsem klesat dolů do těla opačně otočený! Jakkoliv jsem to zkoušel, nedokázal jsem zastavit. Konečně jsem se vrátil do těla a na chvíli jsem měl výpadek. Když jsem opět přišel k sobě, byl jsem dezorientován. Byl jsem přesvědčen, že mám být obrácen k východu, jako moje astrální tělo, avšak probudil jsem se směrem k západu ve fyzickém těle. V jednom okamžiku jsem byl v astrálním těle, obrácen k západní stěně místnosti. V dalším jsem otevřel oči a viděl východní stěnu. Cítil jsem se silně dezorientován, bylo to jako závrať, spíš však fyzická než mentální. Jinými slovy, připadalo mi to, jako bych pořád fyzicky cítil otáčení nebo přeorientování mého astrálního těla. Asi za minutu závrať přestala a všechno bylo zas normální.

Protože se mi při těchto příhodách nikdy nic nestalo, nedělal mi opačný návrat do těla žádné problémy.

III. ZATMĚNÍ PŘI VYSTUPOVÁNÍ A NÁVRATU DO TĚLA

Četné knihy zabývající se zážitky mimo tělo tvrdí, že když člověk opustí své tělo, obvykle nastane na zlomek vteřiny „zatmění“. Totéž se stává i při opětovném návratu do těla. Co to vlastně je, proč nastává a čemu se z toho můžeme naučit? Toto krátké zatmění, jež obyčejně předchází a následuje po OBE, má velký význam, protože může udělat zážitek více subjektivní a méně objektivní, méně „reálný“.

Skeptici mohou říci, že zatmění naznačuje ztrátu vědomí, během níž člověk vlastně začne mít sen. Mohli by říci, že zatmění je určitý druh zkratu do stavu mozkových vln delta, které provázejí naše každodenní sny. A mohou tedy tvrdit, že OBE je jenom sen se subjektivní realitou.

Některé teorie tvrdí, že zatmění je nezbytné. Crookall věřil, že nastává proto, že fyzické ani astrální tělo není použitelné jako nástroj vědomí během jeho přechodu. Někteří lidé věří, že zatmění nastává, protože pouze podvědomé já může oddělit duši od těla: vědomí člověka se tedy během přechodu musí vzdát kontroly ve prospěch podvědomí. Jiní tvrdí, že příčinou zatmění je neschopnost lidského mozku interpretovat zážitek procesu oddělování. Případně jej snad i dokáže interpretovat, avšak z nějakého důvodu je část mozku, odpovědná za paměť, vyřazena z funkce.

Navzdory těmto teoriím jsem prožil několik OBE, kdy jsem během oddělování neprošel ztrátou vědomí, a jiná, kdy jsem neměl zatmění ani při opětovném návratu do těla. Poprvé se mi to stalo během mého pátého OBE:

1.1. 1980 úterý - OBE č. 5

...Hleděl jsem na své astrální ruce. Jemně se kývaly sem a tam. Myslel jsem, že to kývání musí rušit mé cesty. Uklidnil jsem se. Zdálo se mi, jako by mě to přitáhlo blíž k fyzickému tělu. Cítil jsem se víc fyzický. Pak jsem klesl zpět do těla a hned jsem otevřel oči (žádné zatmění). Ani zlomek vteřiny jsem nebyl v bezvědomí. Po celou dobu jsem byl při plném vědomí. Opatrně jsem se snesl dolů do těla. Cítil jsem, že se stávám pevnější. V okamženi jsem se ujal fyzického těla a otevřel oči, byl jsem úplně bdělý...

Ve svém 54. OBE jsem byl při plném vědomí během celého odchodu i návratu do těla:

31. 10. 1981 sobota - OBE č. 54

...Udělal jsem si pohodlí a začal se v mysli jemně houpat.

Byl jsem mimořádně uvolněný a můj způsob myšlení byl ideální: PASIVNÍ.

Ponořil jsem se hlouběji k hranici bezvědomí, avšak nikdy jsem ji nepřekročil. Ucítil jsem silný elektrizující pocit asi ve třetině páteře. Zpozorněl jsem, ale zároveň mě to rozrušilo. Ležel jsem na zádech, zády zkroucený okolo polštáře a cítil jsem se nepohodlně. Obrátil jsem se, takže jsem ležel na břiše, ale cítil jsem, že se tělo zároveň se mnou neobrátilo! Otočilo se jen moje astrální tělo! Nenechal jsem se tím vyrušit ani rozčilit, protože jsem věděl, že proces oddělování ještě neskončil. Věděl jsem, že jsem napůl venku, napůl v těle.

Přesně jsem si uvědomoval, co mám dál dělat, abych dokončil proces. Jemně a opatrně jsem se trochu odtáhl

z těla. Několik centimetrů ze mne už bylo venku. Instinktivně jsem věděl, že by měly nastat vibrace. Dostavily se a pronikaly mi shora dolů hlavou. Když vibrace vrcholily, chopil jsem se příležitosti a zvedl se z těla, zároveň jsem se otočil, takže jsem byl čelem ke dveřím. Mentálně jsem si poznamenal, že mám opět jasné vědomí. Když jsem se dostal ke dveřím, podíval jsem se a uvědomil si, že moje astrální já je zkrouceno okolo astrálního polštáře přesně jako moje fyzické tělo okolo svého polštáře. Sáhl jsem po něm astrální rukou a zkusil je odtáhnout. Vtom jsem viděl, že mám na sobě stejné oblečení jako mé tělo - pyžamo. Zatáhl jsem za polštář, avšak nemohl jsem jej uvolnit.

Byl jsem zklamán a obrátil jsem se směrem k západu. Šel jsem se podívat na své tělo severozápadním směrem, avšak zastavil jsem se v okamžiku, kdy jsem na východě zahlédl nějaká světla. Pokoušel jsem se na ně podívat a prozkoumat je, poznal jsem však, že můj zrak je zvláštní. Všechno vypadalo jako nakloněné ve 45% úhlu. Jako by mé astrální tělo leželo ve sklonu 45%. Chtěl jsem ta světla vidět lépe, proto jsem se snažil narovnat. Ať jsem se o to pokoušel, jak chtěl, stále jsem byl pod 45% úhlem. Bylo to, jako bych byl na poloviční cestě mezi vzpřímenou a ležící polohou. Napadlo mi, abych se podíval na své fyzické tělo, ale sotva jsem na ně pomyslel, vzápětí mě to do něj beznadějně vtáhlo.

Nyní jsem byl napůl fyzicky ve svém těle a vynaložil jsem velké úsilí, abych zůstal bdělý. Stále jsem si opakoval:

„Zůstanu při vědomí.“ Pak mi napadlo, že kdybych znovu otevřel oči, pomohlo by mi to zůstat bdělý. S vel-

kou námahou jsem otevřel oči a všechno bylo rozmazané. Byl jsem však bdělý. Pak to vypadalo, jako bych byl v katalepsii (chorobné strnutí končetin při některých nervových nemocech). Nesmírně, nesmírně pomalu se můj zrak stával reálnější, až jsem byl nakonec opět ve svém těle. Byl jsem zas fyzický. Když jsem se rozhýbal a podíval na hodiny, bylo půl desáté ráno, takže jsem odhadl, že projekce trvala kolem pěti minut.

Zde je další příklad:

18. 9. 1982 čtvrtek - OBE č. 81

...pak mě zasáhly vibrace a byl jsem jako v katalepsii. Chtěl jsem se pohnout, ale nemohl jsem. Pokoušel jsem se dostat z těla, ale nešlo to. Otevřel jsem oči. Mohl jsem se dívat dokola, ale nedokázal jsem se vytlačit z těla. Cítil jsem se jako ve stavu bez tíže, a přece jsem se neuměl pohnout. Po neúspěšném pokusu odkutálet se z těla směrem doprava jsem pohlédl na skřín. Trochu jsem se rozhlédl. Potom jsem se zkusil odkutálet vlevo. Pak jsem uviděl vlevo červenou skvrnu. Byly to moje hodiny s červeným digitálním displejem. Slyšel jsem, že někteří lidé věří, že čas mimo těl plyne jinak, proto jsem se podíval na hodiny. Měl jsem je těsně vedle zorného pole: tělo leželo obráceno vzhůru. Zkusil jsem otočit hlavu. Po velké námaze se mi podařilo otočit hlavu vlevo. Šlo to nesmírně těžce. Jakmile jsem ji otočil, celé tělo mi ztuhlo. Otáčel jsem svou fyzickou hlavou. Bez výpadku vědomí jsem cítil, jak celá má bytost vchází do fyzického těla. Jak jsem otočil hlavu, už jsem nebyl v astrálu, ale viděl jsem čas: půl desáté ráno.

Měl jsem mnoho dalších naprosto vědomých výstupů

a návratů do těla, a to z jednoduché příčiny: obvykle jsem se snažil, aby moje OBE trvalo co nejdéle, takže jsem nenechal zážitek skončit, dokud nenastalo zatmění nebo ztráta vědomí.

Nikdy nemůžeme vědět, proč obvykle nastane zatmění. Snad věda odhalí příčinu, ovšem pouze za předpokladu seriózního vědeckého výzkumu.

IV. BOLEST BĚHEM OBE

Zjistil jsem několik zajímavých věcí o bolesti, pokud jsem mimo tělo. Všechny knihy tvrdí, že během OBE není možné cítit bolest. Tvrdí, že jenom tělo cítí bolest. Takže po následujícím zážitku jsem byl velmi překvapen:

26. 4.1980 sobota - OBE č. 14

Vstoupil jsem do svého astrálního těla a náhle jsem cítil z obou stran tlak na žebrech, jako by mě někdo šfo- uchal! Nemohl jsem vydržet ten lechtivě bolestivý pocit, otočil jsem se a znovu uložil zpátky do těla. Sotva jsem byl v těle, všechno bylo v pořádku. Znovu jsem opustil tělo a zase jsem cítil totéž! Snažil jsem se neví- mat si šfouchanců, přemohla mě však bolest a musel jsem se vrátit.

Byl jsem rozhodnut. Zkusím to zas. Ještě jednou jsem rozkýval své astrální nohy. Tentokrát jsem uviděl něco zvláštního. Nepoužíval jsem své oči, dokonce ani astrál- ní, nýbrž cítil jsem své astrální končetiny myslí! Dokon- ce jsem je částečně i viděl smyslovými očima, jako bych vizualizoval v představě! I teď jsem si všiml astrálních rukou. Když jsem se dostal ven, pohyboval jsem prsty.

Opět jsem zacítil lechtivou bolest na hrudníku obou stran. Teď to však nebylo tak hrozné a lépe se mi dařilo ignorovat a odolávat bolesti. Cítil jsem, že mi ruka chytila pravé zápěstí. Jemně se mi snažila pomoci ven z těla, avšak lechtivá bolest mě opět přinutila vrátit se. Když jsem se potřetí vrátil do těla, dostal jsem náhle silnou závaň a musel jsem přerušit pokusy...

To byl jediný zážitek, kdy jsem cítil „bolest“ v pravém slova smyslu. Jak jsem napsal, připadalo mi to, jako by mě někdo pořádně dloubal do žeber.

S OBE-bolestí jsem se vlastně nesetkal až do roku 1983:

9.1.1983 neděle - OBE č. 86

...Tleskl jsem rukama před sebou tak silně, jak jsem mohl. Přesně podle očekávání vydaly i zvuk. Musel jsem se jimi uhodit dost silně, protože jsem na chvíli cítil bolest, ale byla to bezbolestná bolest! Zřetelně jsem rozeznával pocit bolesti v dlaních, ale přitom to vůbec nebolelo!

Pocit bezbolestné nebo zdánlivé bolesti jsem zažil několikrát. Například jednou, když jsem se rozhodl nevylétnout z těla nahoru, nýbrž sletět dolů pod tělo:

27. 4.1980 neděle - OBE č. 15

Někdy ráno jsem zjistil, že jsem vědomě mimo tělo, avšak velice blízko něj. První nápad byl dostat se pryč. Sotva jsem na to pomyslel, začal jsem klesat dolů z postele pod své tělo. Cítil jsem postel, když jsem jí procházel.

To, co jsem prožil, bylo vnímání třiceti nebo čtyřiceti

pružin v posteli probodávajících mé astrální tělo, jak jsem klesal dolů. Nebylo to bolestivé, avšak cítil jsem tupý, šhubavý pocit „pseudo-bolesti“.

V dalším OBE jsem předpokládal, že ucítím bolest, ale nestalo se tak:

25. 5.1984 pátek - OBE č. 109

Probudil jsem se v astrálu. Zdálo se mi, že na mne zleva něco útočilo. Probral jsem se v astrálním těle a viděl jsem, že se oháním pravou astrální rukou. Divoce jsem tloukl imaginárního protivníka po mém levém boku. Třebaže jsem bil vší silou, necítil jsem žádnou bolest. Přišel jsem k vědomí a dál jsem mával rukou, abych získal rozběh k vyšvihnutí se z těla. Brzy však nastalo zatmění.

Otázka astrální bolesti, především její nečekané nepřítomnosti, je další velmi dobrý způsob jak jasně odlišit OBE od stavu běžného snu.

V. JAK POHNOUT TĚLEM BĚHEM OBE

Knihy, které jsem četl o zážitcích mimo těla, mě ujišťovaly, že během OBE nelze pohnout fyzickým tělem. Zjistil jsem, že je to sice obtížné, ne však nemožné. Několikrát se mi podařilo během OBE přinutit otevřít tělesné oči, což mi poskytlo další zajímavá zjištění. Víc o tom mluvím v následující kapitole. Nemám sice, jak to dokázat, avšak očividně se mi podařilo během některých OBE rozličnými způsoby pohnout svým tělem. Zde je příklad:

8. 11. 1980 sobota - OBE č. 25

...znova jsem se začal astrálně houpat. Zkoušel jsem pohnout nohama a pohnuly se mé fyzické nohy! Zdály

se mi nesmírně těžké. Noha, již jsem pohnul, nebyla kývající se astrální noha, nýbrž fyzická a její pohyb jsem vnímal zrakem mysli. V tom okamžiku jsem vypadl a vrátil se zpět...

Podobně se mi podařilo během OBE fyzicky promluvit. Například:

4.10.1981 neděle - OBE č. 51

...Byl jsem zase v astrálním těle, přilepen k fyzickému tělu. Snažil jsem se říci „to není fér“, ale nemohl jsem. Zkusil jsem to proto telepaticky a slabě jsem to zaslechl astrálním sluchem. Byl jsem zklamán, že se mi nepodařilo „promluvit“ fyzicky, zkusil jsem to ještě jednou. Vtom jsem slyšel promluvit svůj fyzický hlas, zněl však zkresleně, jako by někdo mluvil za mne. Změna z fyzického zvuku na astrální snad způsobila, že zněl breptavě a zkomoleně.

Měl jsem též OBE, během nichž jsem vynaložil všechno své úsilí, abych se přinutil fyzicky promluvit, ale neúspěšně. Opět pouze vědecké experimenty mohou dokázat, zda člověk je schopen během OBE působit na své tělo.

VI. MÝTY OKOLO OBE

Existuje mnoho léty nahromaděných nepravdivostí okolo zážitků mimo tělo a mnohé z nich jen zbytečně lidí rozrušují.

A. Zdravotní stav

Některé knihy tvrdí, že OBE snáze dosáhne dokonale zdravý člověk. Jiné naopak říkají, že je to snazší, je-li tělo fyzicky slabé, nemocné nebo vyčerpané.

Měl jsem už OBE i během nemoci, i když jsem byl úplně zdrav, během bohatství i během chudoby, když se mi vedlo lépe i když mi bylo hůř, dokud mne smrt nerozdělí! Během většiny zážitků jsem byl zdrav, ale zdravotní stav mého těla zpravidla vůbec neměl vliv na zážitky ani na mou schopnost je vyvolat.

B. Poloha na břiše

Mnohé knihy varují čtenáře, aby se nepokoušel mít OBE, když leží na břiše. Zpočátku jsem měl i já menší obavy, ty však netrvaly dlouho:

5. 4. 1981 neděle - OBE č. 38

...Otočil jsem se na břicho. Chtěl jsem dělat projekci, ale byl jsem příliš líný vynaložit jakékoliv úsilí. Už jsem skoro spal, když jsem zjistil, že se kolébám. Pomyšlel jsem si: „Dobře. Teď se do toho mohu dát.“ Zvětšil jsem houpání. Už jsem byl skoro připraven vyjít z těla, když mi napadlo: „Moment. Četl jsem, že během OBE bych neměl ležet na břiše. Asi bych fakt neměl.“ Kývání se zpomalilo. Řekl jsem si: „Měl bych se asi obrátit.“ Avšak vzápětí: „Ne! To by mohlo překazit celý pokus. Musím využít příležitosti, pokud se dá.“ Tak jsem se opět začal kolébat. Když bylo kolébání dost velké, vystoupil jsem z těla...

Mnohokrát jsem dělal projekci vleže na břiše, a nikdy jsem při tom neměl žádné problémy nebo nepříjemnosti.

C. OBE s překříženýma rukama

Mnoho knih o OBE upozorňuje čtenáře, aby se nepokoušeli dosáhnout OBE s překříženýma rukama nebo

s tělem v nějaké jiné neobvyklé poloze. Zřejmě je zde nebezpečí blokování toku energie v těle, které by snad mohlo ublížit fyzickému nebo astrálnímu tělu. Některé knihy tvrdí, že je pro astrální tělo problematické opustit fyzické tělo, je-li ve zvláštních polohách.

Opustil jsem své tělo v rozličných neobvyklých a zvláštních polohách a nemělo to žádné negativní vedlejší účinky.

Podstatné je, aby se vaše tělo během OBE cítilo pohodlně a uvolněně. Cítíte-li se pohodlně a relaxovaně v podivně vypadajících polohách, neváhejte je použít. Přesto bych doporučoval pouze polohy umožňující dobrý krevní oběh. Někteří lidé ve spaní vypadají jako rozšlápnutí mravenci nebo jako výsadkář, jemuž se včas neotevřel padák. Má hlavní zásada je: když v takové poloze dokážete spát, bezpečně v ní můžete i opustit tělo.

Některé polohy usnadňují proces opuštění těla. Zjistil jsem, že když ležím na boku, cítím se někdy až příliš pohodlně a usnu dřív, než opustím tělo. Když ležím na zádech, mám dojem, že lépe kontroluji stav vědomí.

D. Zacházení s energií během OBE

Často se mě lidé ptali, zda jsem se po návratu do těla necítil bez energie. Nedivím se tomu, neboť některé knihy tvrdí, že OBE vyžaduje značné množství energie, protože je těžké a vzácně dosažitelné.

Mé zkušenosti ukazují pravý opak. Nikdy jsem se nevrátil do těla vyčerpaný. Necítil jsem únavu, byl jsem spíš osvěžen, šťasten. Když jsem se vrátil do těla, cítil jsem se svěží, protože zážitek byl nesmírně vzrušující a povznášející.

Třebaže bylo hodně mýtů a legend týkajících se OBE, máme se pořád čemu učit. Jediný způsob, jak překonat bariéry strachu, pověr a předsudků, které nám překáží v rozšiřování našeho poznání a vědomí, je prověřit tyto mýty, prozkoumat naše hmotná omezení a vynést informace na světlo.

CVIČENÍ 17

Kolébání hlavou

Vzpřímeně se posaďte (neležte), zavřete oči a velice jemně a pomalu začněte pokyvvovat hlavou „ano“. Nepokoušejte se to analyzovat, pouze prociťujte kolébavý pocit. Zapamatujte si ten pocit. Představte si, že i vaše astrální tělo se kolébá stejně jako vaše hlava.

V jistém bodu je vaše hlava v rovnováze, a když s ní pohybujete se zavřenýma očima, pravděpodobně onen rovnovážný bod ztratíte a budete trochu dezorientováni.

Dělejte to několikrát při různých příležitostech, vždy se tomu věnujte aspoň minutu. Jako obměnu můžete místo kývání hlavou kroužit.

Toto cvičení je prospěšné z několika důvodů. Zaprvé, zkusíte pocít dezorientace. Cvičení OBE vás někdy mohou přivést do stavu dezorientace. Když budete obeznámeni s tím pocitem, lépe jej budete moci zvládnout. Zadržte, když si onen kolébavý pocit zapamatujete, snáze budete umět navodit stav před OBE, který sám o sobě může přinést kolébavé pocity.

KAPITOLA 18

BOJ O ZRAK

Vědečtí experimentátoři rychle objevili, že zrak se během OBE liší od fyzického zraku. Provedli jednoduchý experiment: umístili předmět do zamčené místnosti. Pokusná osoba se tam měla dostat a identifikovat předmět. Experiment se zdál dost snadný, avšak člověk měl s určením předmětu problémy. Nejúspěšnější subjekti, jakými byli Ingo Swann a Keith („Blue“) Hararyová, udělali nákresy toho, co během experimentů s OBE viděli. Kresby byly často neidentifikovatelné, přinejmenším zkreslené. Například při jednom pokusu byla předmětem zájmu americká vlajka. Ingo Swann udělal velmi působivý a přesný nákres objektu. Vlajka byla nakreslena jako obdélník se čtvercem v jednom rohu a s pruhy ve zbytku obdélníku. Zdálo se, že Ingo viděl vlajku dost přesně, avšak nedokázal identifikovat, že jde o americkou vlajku. Proč existují taková zkreslení?

Ve snaze objasnit, zda se při OBE neprojevuje určitý druh jasnovidectví, vymysleli parapsychologové důmyslný experiment. Sestrojili optickou skříňku, která byla řízena počítačem. Počítač si zvolil náhodné barvy, kvadrant a vzorky. Barvy a vzorky se zobrazily ve zvoleném kvadrantu. Obraz bylo možno identifikovat pouze v pří-

padě, že někdo stál na určitém místě před skříňkou, kde mohl vidět navrstvené obrazy jako jeden obraz. Složitost vrstvení vizuálních obrazů měla vyloučit jasnovidectví. Experiment měl velmi malé procento úspěšnosti, avšak někdy byl předmět „viděn“, jako by se naň subjekt právě díval zvenčí svého těla. Při experimentu byly též problémy se zkreslením zraku. Proč?

Myslím si, že zkreslení astrálního zraku částečně způsobuje fakt, že astrální tělo není vybaveno očima, které pracují se světlem. A proto je fyzický mozek nucen nefyzické „obrazy“ fyzicky interpretovat. Mnohé pokusy jsem zaměřil na zkoumání astrálního ekvivalentu zraku.

I RŮZNÉ TYPY ZRAKU

Během zážitků mimo těla jsem objevil čtyři základní typy zraku. Pojmenoval jsem je astrální zrak, tělesný zrak, vnímání myslí a jasnozřivost. Je zde, samozřejmě, i pátá kategorie: nulový zrak. OBE se někdy nesmírně obtížně popisují, neboť během nich se váš zrak může několikrát změnit. V jedné chvíli užíváte vnímání myslí, po chvíli vidíte astrálním zrakem atd.

A. Astrální zrak

Astrální zrak lze nejlépe vysvětlit jako astrální obdobu fyzického zraku. Pěkný příklad dává OBE č. 52 v kapitole 10. Tento typ zraku je běžnému tělesnému zraku bližší než ostatní typy. Pokud jsme mimo tělo, objekty pozorované tímto zrakem vypadají přesně tak, jako když je vnímáme v těle. Je to nejvhodnější typ zraku, protože fyzický mozek snadněji interpretuje obrazy viděné během OBE. Zrak se zaostřuje očima astrálního

těla a předměty se obvykle zdají pevné. Obvykle jsem musel vyvinout větší snahu, abych užil tohoto typu zraku, a všiml jsem si, že moje periferní vidění není nejlepší. Zde je příklad z mých záznamů:

25. 1.1981 neděle-OBE č. 31

...Teď jsem byl při plném vědomí. Pamatoval jsem si problém zraku a rozhodl jsem se podívat se na svou kývající se ruku, nebyl jsem si jist, zda byla fyzická nebo astrální. Prohlédl jsem šiji a viděl jsem, že se kývá. Připadalo mi to jako fyzický zrak. Byl jsem si jist, že jsem ve fyzickém těle. Pokoušel jsem se dostat ven. Pak přišlo zatmění, probral jsem se ve fyzickém těle a zjistil, že jsem se mýlil. Nebyl jsem ve fyzickém těle v okamžiku, kdy jsem se domníval, že jsem. Fyzickou ruku jsem měl vklíněnu mezi nohama, takže kývající se ruka, již jsem viděl, byla astrální. Viděl jsem astrální podobu fyzického světa...

Následný příklad ilustruje další závažnou věc: zrak (kromě jiného) je ovlivněn našimi domněnkami a názory:

23. 2. 1980 - OBE č. 9

...Pohlédl jsem nahoru asi v třicetistupňovém úhlu, ale neviděl jsem svou skříňku atd. Viděl jsem šedou plochu, skoro jako by to byl časový tunel, jako stará televizní show. Bylo to však spíš jako šedivý oblak... Nejpodivnější věc, jakou jsem zjistil o astrálu, je, jak pracuje astrální zrak. Je to jako „dívat se tunelem“. Vidíte jen tam, kam se podíváte, a jenom to, co očekáváte anebo chcete vidět. Neviděl jsem nic z prostředí mého

pokoje. Neviděl jsem například stolek ani skříň, avšak viděl jsem své astrální tělo, když jsem čekal, že je uvidím. Při pátém OBE jsem také viděl velmi zvláštním zrakem. Viděl jsem fyzický polštář, ruku apod., ne však své astrální ruce. Když jsem chtěl vidět, co dělají, pohlédl jsem dopředu a jejich obraz, kývající se jemně sem a tam, slábl. Pak se pomalu vyjasnil, až jsem nakonec rozeznal, že to jsou moje ruce...

B. Vnímání myslí

Astrální vnímání myslí je typ zraku, jež jsem během OBE zažil nejčastěji. Nemá nic společného se skutečným zrakem. Věci nemůžete „vidět“, ale „cítíte“ svou myslí, kde se nacházejí. Tento typ zraku není soustředěn okolo astrálních očí. Předměty cítíte ve všech směrech současně, celým svým vědomím. Velice špatně se to vysvětluje nebo popisuje fyzickými pojmy. Pomocí tohoto zraku se můžete bezchybně pohybovat přeplněnou místností, avšak nebudete „vidět“ žádný konkrétní předmět. Zde je příklad:

15. 8. 1980 pátek - OBE č. 21

Někdy v noci jsem se probudil v astrálním těle. Pomalu jsem se pohyboval uvnitř fyzického těla. Kolébal jsem se a byl jsem poněkud překvapen, neboť se kolébal i mé vědomí. Rozhoupal jsem se víc, až jsem se astrálníma nohama dotkl podlahy...

Rozhodl jsem se vzbudit matku. Navzdory tahu astrální šňůry razil jsem si cestu a prošel dveřmi. Šel jsem do kuchyňské haly a odtud do ložnice rodičů. Viděl jsem obě spící těla. Tělo mého otce mluvilo ze snu. Podíval

jem se, zda jejich těla vyzářují auru. Neviděl jsem žádné vyzářování. Rozhodl jsem se vzbudit matku. Natáhl jsem ruku, zatřásl matkou: „Probud' se, mami!“ Nakonec se probudila, avšak mne neviděla. Pokoušel jsem se upoutat její pozornost, ale ona vstala a prošla mnou!...

Můj zrak byl zas divný, napadlo mi, že se ještě jednou podívám, zda neuvidím zář jejich aury a nesmírně pozorně jsem „prohlédl“ jejich těla. Ve skutečnosti jsem neviděl, nýbrž cítil jsem věci myslí jako radarem. Vždy jsem cítil jejich přítomnost, avšak musel jsem vynaložit mimořádné úsilí, abych je „viděl“ i očima. Tohle jsem si v oné chvíli uvědomil a snažil se všechno si dobře „prohlédnout“, abych si na to mohl po návratu vzpomenout. Pro mozek musí být nesmírně těžké interpretovat zrak myslí do fyzických pojmů.

C. Tělesný zrak

Tělesný zrak je velmi nepříjemný. Nikde jsem nečetl, že se to stává, ani jsem si nemyslel, že je to vůbec možné, dokud jsem to sám neprožil. Stává se to, když se pokoušíte otevřít astrální oči, a místo toho otevřete skutečné oči a máte úplně jinou a zmatenou perspektivu. Tímto typem zraku vidíte věci pouze ve směru vašeho pohledu. Často bývá zkreslený. Je to podobné rozdvojenému vědomí, až na to, že vědomí máte stále v astrálním těle. Zde jsou příklady z mých záznamů:

29. 11. 1980 sobota - OBE č. 27

...Byl jsem mimo tělo, vznášel jsem se asi metr od něho. Náhle jsem si uvědomil, že nevidím, a tak jsem se snažil otevřít oči. V tom okamžení, na zlomek vteřiny,

se mi vědomí rozdvojilo! Cítil jsem, že mé fyzické tělo otevřelo oči! Já se zatím neustále vznášel nad ním a díval se dolů! Jinak řečeno, byl jsem v astrálním těle a díval se dolů, ale to, co jsem viděl, bylo z pohledu mého fyzického těla, které se dívalo nahoru! Byl jsem opravdu zmaten, šokován, překvapen, všechno dohromady, a pak jsem ztratil vědomí a začalo se mi něco zdát...

17. 12. 1980 středa - OBE č. 29

...Zrovna jsem usínal, když jsem si všiml, že mám dva páry rukou! Měl jsem to zcela pod kontrolou, avšak mé vědomí nebylo příliš dobré. Přinutil jsem se klesnout dolů pod postel. Nic jsem neviděl, dokonce jsem ani „nevnímal myslí“. Svě astrální tělo jsem však cítil dobře a věděl jsem, kde jsem. Okamžitě jsem se vznesl ke stropu. Nesnažil jsem se o to ani jsem na to záměrně „nemyslel“. Jen jsem se prostě vznesl a připadalo mi to naprosto přirozené. Pořád jsem nic neviděl. Pokoušel jsem se otevřít oči a opět se mi zdálo, jako by se otevřely mé fyzické oči a díval jsem se z jejich pozice. Uvědomil jsem si nebezpečí toho všeho (mohlo by mě to zmást jako u OBE č. 27). Tak jsem zase zavřel oči.

24.1.1981 sobota - OBE č. 30

...Byl jsem asi deset centimetrů pod svým fyzickým tělem. Otevřel jsem oči a třebaže se mé astrální tělo kolébalo, můj zrak ne! Zjistil jsem, že můj zrak je normální, ne jako obvykle zkreslený astrální zrak, a byl jsem zvědav proč. Pak to nastalo. Opět jsem hleděl svými fyzickými očima! Stalo se to už předtím, ale tentokrát jsem se rozhodl podívat se na věc lépe. Nedávalo smysl,

že se dívám očima fyzického těla. Rozhodl jsem se přijít věci na kloub. Napřáhl jsem před sebe a před obličej (astrální) ruku. Díval jsem se fyzickými očima a neviděl nic kromě stropu a lampy nad hlavou. Fyzické tělo nevidělo mou astrální ruku, již jsem jasně cítil, jako by byla před mými fyzickými očima. Necítil jsem nepohodlí, ale myslel jsem, že mám už příliš dlouho otevřené fyzické oči a potřebuji zamrkat. Zamrkal jsem, bylo to normální mrknutí. Opět jsem mrkl. V tom okamžiku, v tom zlomku vteřiny se mi zdálo, jako by má astrální hlava vyletěla nahoru, aby se spojila s fyzickou. Během mrknutí jsem cítil, že hlava je fyzická, i když se astrální nohy pořád houpaly. Usoudil jsem, že to už asi zůstane záhadou. Rozhodl jsem se, že půjdu něco udělat, a tak jsem se vznesl asi metr a půl nad tělo. Oči jsem zavřel, aby mě už nerušily...

D. Jasnouzřivost

„Jasnouzřivost“ je výraz, jehož užívám k definování celé škály různých typů zraku, jako je vidění aury a přijímání vzdálených obrazů lidí a měst. Věřím, že „vzdálené pohlížení“ využívá především tohoto typu zraku, jemuž se před lety říkalo „cestovní jasnouzřivost“. Jsem přesvědčen, že cvikem se každý může naučit užívat tohoto druhu zraku, ať už mimo tělo nebo v něm. Zde uvádím několik příkladů z mých zápisků:

24.10.1981 sobota - OBE č. 52

...Byl jsem mimo tělo na dalším výletě. Když jsem se dostal ven, vznášel jsem se asi třicet centimetrů nad tělem. Vstal jsem. Věděl jsem, co musím udělat. Musel jsem se

nějak dostat do domu L.D. Řekl jsem si: „Ano, jsou dvě možné cesty, buď zadními dveřmi, nebo oknem.“ Zaslechl jsem však, že se zadní dveře otevřely a pak zavřely. Zaměřil jsem tam svou pozornost a otevřel se můj jasnozřivý zrak. Viděl jsem, že to byla matka, jež vešla zvenčí. Všiml jsem si i hodin v kuchyni, byly však rozmazané a neviděl jsem číslice. Vzpomínám si, že to bylo úplně jako jasnozřivá vize...

15. 5. 1982 sobota - OBE č. 73

...Pohlédl jsem dolů na svoje houpající se nohy, ale viděl jsem jenom postel. Nohy jsem neviděl. Pomyslel jsem si: „Dobře, teď je nejlepší chvíle k procvičení mého jasnozřivého zraku, protože vím, co mám hledat - své nohy.“ Takže jsem napolo zavřel astrální oči a zaostřil pohled. Experimentoval jsem s očima a po šesti pokusech jsem nakonec zjistil, jak držet oči, abych měl nejlepší jasnozřivý obraz svých nohou. Neumím dost dobře popsat, jak jsem se díval, je to něco, co lze získat pouze experimentováním. Prostě viděl jsem jasnozřivě a zřetelně jsem rozeznal dva páry nohou. První pár - fyzický - ležel na posteli. Druhý - astrální - se kýval nahoru - dolů, aniž by mu v tom bránila fyzická postel. Cítil jsem, že právě užívám jasnozřivý zrak nebo „druhý zrak“, neboť jsem postřehl rozdíl mezi ním a běžným astrálním zrakem. Astrálním zrakem, jehož jsem užíval, jsem obvykle neviděl příliš detailně. Během této projekce jsem však viděl nohy, pyžamo, které jsem měl oblečené i jeho přesný design. Když jsem se díval na nohy astrálně, viděl jsem obyčejně jen nahé nohy, případně nejasný oděv. Tímto typem zraku jsem si všiml i

jiných podrobností. Nejhezčí však bylo vidět oba páry nohou. Vypadaly poloprůsvitně a dobře jsem mohl rozeznat barvu.

25. 7. 1982 neděle - OBE č. 80

...Pohlédl jsem na své (astrální) ruce, ne však astrálním, ale jasnozřivým zrakem, jako kdybych se snažil vidět ducha z fyzického světa. Mé astrální ruce byly průsvitné, když jsem se na ně takto díval. Vypadaly jako průsvitné, tmavě černé mlhavé stíny. Chvilí jsem je pozoroval, pak jsem vypadl.

II. ZVÁŠTNOSTI ZRAKU

Astrální cestovatelé vždy mluví o rozdílech mezi fyzickým světem a světem OBE. Například dveře, které jsou fyzicky zavřené, mohou se mimo tělo jevit otevřené. Proč ty rozdíly?

Nejobecnější vysvětlení je, že ve skutečnosti nevidíme fyzický svět: vidíme astrální obraz fyzického světa. Říká se, že astrální svět je nesmíme plastický a když jej necháme, zformuje se do podoby fyzických předmětů. I já jsem během výletů mimo těla viděl jisté zvláštnosti:

A. Pohled na fyzické tělo

Co vlastně vidíme, jsme-li mimo tělo? Vidíme-li pouze astrální obrazy fyzických objektů, vyplývá z toho, že bychom neměli být schopni vidět vlastní tělo. Konec konců své astrální tělo už používáme. Během OBE jsem se nedíval často na své fyzické tělo, ale když jsem to udělal, vypadalo obyčejně jako šedivá skvrna. Přece však někdy vyhlíželo jinak, než jsem očekával:

27. 4. 1980 neděle - OBE č. 15

Někdy nad ránem jsem se probral vědomě mimo tělo, avšak těsně vedle něj. První, co mi napadlo, bylo dostat se pryč. Sotva jsem pomyslel na odchod, klesl jsem dolů postelí pod své tělo. Cítil jsem postel, jak jsem jí procházel. Svě tělo jsem viděl přes postel jako masu šedé, do tvaru těla zformované hmoty. Pomyslel jsem si: „Ne nechci jít dolů. Chci jít nahoru.“ Vtom jsem se vznesl nad tělo až ke stropu. Začal jsem procházet stropem a cítil jsem jeho vrstvy procházející máma rukama a hlavou. Bylo to velmi zvláštní!

Když jsem byl v polovině cesty nahoru, cítil jsem všechno myslí, ne astrálním zrakem. Napadlo mi: „Měl bych vidět, co je tam nahoře (nad mým pokojem).“ Rychle jsem otočil hlavu, abych se tam podíval, před očima se mi mihlo něco jako kredenc a pak už si jen pamatuji že jsem byl zase v těle.

31.1.1981 sobota - OBE č. 33

...Vše v astrálu jsem viděl dobře. Kolébal jsem se a byl jsem ve stavu vysokých vibrací. Nacházel jsem se asi třináct centimetrů pod svým fyzickým tělem. V astrálním světě vypadalo asi jako duch ve fyzickém světě. Připadalo mi jako průhledná skořápka ve tvaru člověka uvnitř prázdná...

15.1.1984 neděle - OBE č. 101

...Tehdy jsem si uvědomil, že mám zavřené oči a opravdu nic nevidím. Můj zrak byl úplně temný. Proto jsem otevřel astrální oči a obrátil se, abych se podíval zpět na fyzické tělo. Pokoj vypadal normálně. Viděl jsem v něm

všechno. Pohlédl jsem na postel a vypadala přesně, jak měla: všechno vzhůru nohama. Ale neviděl jsem v ní ležet tělo! Zkusil jsem trochu zašilhat, ale stále jsem neviděl své tělo. Všiml jsem si, že ložní prádlo bylo stlačeno, jako by v něm něco leželo, ale to něco bylo naprosto neviditelné. Pomyslel jsem si: „To je zajímavé. Jsem zvědav, proč je nevidím.“ Zavřel jsem oči a snažil se přepnout na jasnozřivost. Stěží jsem dokázal myslí vnímat své tělo jako mlhavý šedý stín na posteli. Řekl jsem si: „Hm, no dobře,“ a rozhodl se něco udělat...

B. Astrální mračna

Během některých zážitků jsem si všiml šedých mračen visících ve vzduchu. Pořád nevím, co to vlastně je, proč existují. Vypadá to jako nedefinovaná astrální hmota.

C. Astrální světla

Při některých OBE jsem zpozoroval zvláštní světlo, jež neumím vysvětlit. Pokud vím, není to u OBE běžné, ale mnoho lidí udává, že viděli podobná světla během zážitků blízkých smrti. Zde několik příkladů:

20. 12. 1979 čtvrtek - OBE č. 4

...Dostavily se silné vibrace. Já zůstal klidný. Ovládl mě. Vzdálil jsem se z těla asi na metr a čtvrt. Na západě jsem uviděl jasné světlo. Bylo na poloviční cestě zdí mezi mým pokojem a obývánkem. Podíval jsem se a viděl své tělo. Začalo mě to k němu tahat. Řekl jsem si: „Ne! Ještě jsem neskončil! Chci jít do domu J. P! Chci jít k J.P. a C.A.! Chci tam jít!“ Zčásti jsem už byl zpátky v těle. Zčásti jsem se ještě držel venku. Mohl jsem hýbat

oběma těly (astrálním i fyzickým). Ruce jsem měl astrální, ale oči astrální i fyzické! Zamával jsem si levou rukou před obličejem a podíval se na ni fyzickými očima. Neviděl jsem ji! Cítil jsem ji, avšak nedokázal jsem ji vidět. Chtěl jsem ji vidět, a proto jsem ji najednou uviděl. Částečně jsem dokázal hýbat i ostatními končetinami. Rozhodl jsem se vrátit zpět a ukončit zážitek.

7. 3. 1982 neděle - OBE č. 66

...Podíval jsem se a všiml jsem si trochu výše na západě malý, ale koncentrovaný bodjasného světla. Fascinoval mě a já se na něj upřeně díval. Nevypadalo to jako fyzické světlo. Snažil jsem se zaměřit oči rozličnými způsoby, abych jej viděl zřetelněji. Zkoušel jsem fyzický i astrální zrak, vnímání myslí a mnohé jiné formy zraku. Snažil jsem si jej přiblížit. Nevím, proč mě tak zaujal. Byl jsem jím skoro zhypnotizován. Byl jsem zvědav, zda nějak nesouvisí s mým tělem a zda se neprobouzím. Pak jsem ucítil, jak se mi vědomí pomalu vrací zpátky do fyzického těla, avšak stále jsem k němu nebyl úplně připoután. Znovu jsem se začal kolébat, ale cítil jsem, že se mi všechny smysly pomalu vracejí do těla. Kolébání bylo pomalejší a pomalejší, až se zastavilo a já byl zpátky.

D. Různé

Někdy jsem viděl věci, jež nedávaly žádný smysl:

27. 6. 1982 neděle - OBE č. 76

...Otevřel jsem oči a astrálně jsem viděl velice rozmazaně cosi, co nedávalo smysl. Trvalo to zlomek vteřiny a

následoval další obraz, který byl velice jasný, ale trval velmi krátce. Tato druhá vize vypadala jako čtverhranná duha nebo čtverhranné zobrazení světelného spektra. Okolo toho čtverce barev jsem viděl jen šedé pozadí. Uvnitř úplně vlevo byl největší blok čistě černé barvy. Vpravo od něj bylo asi šest jiných barev, jež byly uspořádány buď jako na duze (červená-oranžová-žlutá-zelená-modrá-fialová), nebo v opačném pořadí (fialová-modrá-zelená-žlutá-oranžová-červená). Jasně si to pamatuji, jen čtverec barev byl v pravé části mého zorného pole. Nakonec vize pominula a viděl jsem opět první rozmazaný obraz. Pak jsem ucítil, jak mne zasáhl strašný elektrický výboj, jako bych strčil prst do zásuvky a dostal 110 voltovou ránu. Zasáhlo to každou buňku mého těla a byl jsem mrštěn zpět do těla. Srdce mi divoce a nekontrolovatelně tlouklo, jako by ten šok byl fyzický...

Praxí se lze naučit ovládat mimotělový zrak. Doporučuji vám experimentovat s rozličnými typy zraku, abyste poznali, co vám nejlépe vyhovuje. Doporučuji vám používat takovou formu zraku, již dokážete vyjádřit fyzickými pojmy, abyste si po návratu do těla mohli svůj zážitek zaznamenat.

.

III. OBJEKTIVITA ZRAKU

Četné knihy o zážitcích mimo tělo tvrdí, že OBE jsou zcela pod vlivem našich myšlenek, domněnek, očekávání a přání.

Je-li to však pravda, do jaké míry je to „reálné“? V čem se to shoduje s našimi zážitky „reálného“ anebo „objektivního“ světa? Když opustíte tělo a vydáte se k Jupiteru a věříte, že planeta je modrá a ne oranžová,

uvidíte modrý nebo oranžový Jupiter? Vidíte opravdu „skutečnou“ planetu nebo jenom tu, kterou stvořila vaše mysl? Je to nesmírně matoucí otázka a zaslouží si bližší pozornosti.

Mnoho lidí zaznamenalo během OBE věci, jež se skutečně odehrály. Nejčastěji jde o zážitky pacientů, kteří podstoupili chirurgický zákrok a tvrdí, že byli svědky celé operace a popisují podrobnosti, o nichž by jen stěží mohli vědět, například kam chirurg po odstranění položil žlučové kamínky. Někteří pacienti přesně popsali rozhovor, probíhající během zákroku. Skeptici mohou odmítnout podobné případy s odůvodněním, že určitá podvědomá část pacienta měla během operace nepřetržitou schopnost vnímání, a soudí, že po probuzení se pacientovi nějakým způsobem podařilo onu podvědomou paměť zpřístupnit. Takovou teorií však nelze vysvětlit méně časté případy, kdy subjekt OBE popsal, co se odehrávalo v jiné místnosti. Podle všeho to nasvědčuje tomu, že subjekti skutečně viděli jistou část fyzické reality.

Taktéž se vyskytuje množství případů, kdy lidé během OBE viděli věci nesouvisející s fyzickým světem. Podívejme se na následující příklad:

21.12.1985 sobota - OBE č. 119

Velice snadno jsem se dostal do správného mentálního stavu a vyšel z těla použitím jedné starší techniky: čekal jsem na určitý pocit v žaludku, přesunul jsem vědomí níž do břicha a pak jsem se z onoho místa zdvihl rovnou nahoru a ven z těla. Všechno proběhlo velice rychle a připadalo mi to až směšně jednoduché.

Vznášel jsem se ve vzduchu asi půl metru nad fyzic-

kým tělem. Otočil jsem se vlevo (k jihu) a zvedl se do stojící polohy. Podíval jsem se na severní stěnu a rychle zvažil, zda jí projdu. Rozhodl jsem se, že ne.

Udělal jsem několik kroků k zadní stěně místnosti, směrem k západu. Cítil jsem se trochu nejistě a vyvedený z rovnováhy. Pak jsem udělal pár kroků na východ, směrem ke dveřím. Necítil jsem se na nohou stabilně a usoudil jsem, že tomu tak bude proto, že jsem příliš blízko fyzického těla. Rozhodl jsem se, že se musím dostat dál a nejjistější že bude si kleknout a lézt po čtyřech. Klekl jsem si proto na kolena a plazil se ke dveřím, vyšel jsem ven a přešel do obývacího pokoje. Přeplazil jsem se ještě asi dva metry, až jsem byl uprostřed místnosti, vstal jsem a přešel směrem do kuchyně. Rozhlédl jsem se kuchyní a vypadala jinak. Stál jsem částečně v mikrovlnné troubě, ale nepostřehl jsem ji ani žádný jiný blízký předmět v místnosti. Pohlédl jsem směrem ke kuchyňskému pultu vpravo od dřezu - a nebyl tam žádný kuchyňský pult! Vypadalo to, jako by jej někdo odřízl od dřezu až po zeď a zeď se zdála nějaká špinavá. Jako kdyby ten, kdo odřezal kuchyňskou linku, odvedl velmi lajdáckou práci. Pozorně jsem si prohlédl to místo zhora dolů a nakonec jsem si řekl: „To je iluze. Víím, že kuchyně tak nevypadá, ale to není podstatné.“ Vrátil jsem se zpátky do obývacího pokoje, zastavil se u počítače, jenž patřil J.H., a najednou mě něco velice vzrušilo. Řekl jsem nahlas (aspoň se mi tak zdálo): „To je ohromné! Je to úplně bdělý stav! Je to všechno skutečné!“ Přežkoumal jsem vlastní vědomí a bylo jasné, živé, bdělé a po všech stránkách normální...

Proč existují taková nedorozumění mezi fyzickým a

nefyzickým světem? Někteří tvrdí, že astrální hmota je snáze přizpůsobitelná a imituje fyzické objekty, i když ne úplně. Jiní zas říkají, že je tomu tak proto, že se některá OBE odehrávají v "astrální rovině", která je ovlivněna našimi podmínkami a očekáváními. Anebo snad lidé, kteří se dostanou do myšlenkami ovlivnitelného objektivního stavu OBE, mají doopravdy jenom lucidní sny.

Jiná teorie říká, že někteří lidé mají druh „jasnozřivosti“, jež jim umožňuje vidět během OBE fyzický svět, podobně jako jasnovidce dokáže vidět duchy, třebaže je ve svém těle. Opět zdůrazňuji, že k tomu, abychom mohli na tyto otázky odpovědět, je potřebný další výzkum.

CVIČENÍ 18

Představa houpacího křesla

Jde o obdobu předchozího cvičení.

Než přistoupíte k vlastnímu cvičení, sedněte si do houpacího křesla, zavřete oči a houpejte se. Zapamatujte si se zavřenýma očima, jaký je to pocit. Tak byste se měli cítit i během cvičení.

Můžete je dělat vleže nebo vsedě. Nejdřív zavřete oči a uvolněte se. Co nejživěji si představte, že sedíte v houpacím křesle a pomalu se houpáte tam a zpět. Věnujte tomu čas. Při tomto cvičení vůbec nemusíte vizualizovat. Můžete dokonce úplně zapomenout na jakékoliv vizuální obrazy, které vám skočí do hlavy. V předešlých cvičeních jsem od vás žádal, abyste si jasně představovali obrazy, například cvičení s jojem v kapitole 9. Nyní chci, abyste si živě představili pocit kolébání dopředu a

dozadu. Vydržte, dokud nebudete mít pocit, že i vaše vědomí se kolébá.

Znovu opakuji, je to víc než naivní cvičení. Tohoto imaginárního pocitu houpání jsem využil k opuštění těla. Vlastně jsem použil menší obměnu, jež je následující: Některá luxusnější kina mají sedadla jako houpací křesla, avšak s nesmírně silnými pružinami. Díky tomu jsou „pružnější“ než běžná houpací křesla a houpou se velice rychle. Prostě představil jsem si, že sedím na takovém pružném sedadle a začal jsem se kývat. Brzy se dostavily vibrace a pohyb jsem využil ke katapultování se ven z těla.

Toto cvičení je nesmírně důležité. Pro mne je snad účinnější než některá jiná cvičení tím, že se zaměřuje přímo na pocity a tělesné vjemy místo na vizualizaci nebo imaginární zvuky.

KAPITOLA 19

MYSL BĚHEM OBE

2. 5. 1983 pondělí - OBE č. 94

...Šel jsem spát kolem desíti. Chvilí jsem se pokoušel o projekci, ale byl jsem příliš mentálně vyčerpán. Vzdal jsem se, obrátil se na pravou stranu, že budu spát, avšak stále jsem o tom přemýšlel, Skoro okamžitě jsem usnul.

Dál si pamatuji, že jsem byl napůl při vědomí a mimo tělo, ve svém pokoji. Když jsem zjisil, co se děje, vstal jsem. Prověřil jsem si vědomí, abych se přesvědčil, do jaké míry jsem skutečně bdělý. Chtěl jsem si být jist, že se mi to nezdá ani jinak se neklamu. Zjistil jsem, že jsem po všech stránkách při plném vědomí. Při té myšlence se mi vědomí najednou rozjasnilo, takže jsem byl bdělejší a pozornější než v běžném životě. Cítil jsem se perfektně, byl jsem čilý, energický a plný života a vědomí. Řekl jsem si: „Vida, teď je mé vědomí lepší a reálnější než kdykoliv předtím!“ A byl jsem úplně osvobozen od těla. Uměl jsem rozeznat, že je v pokoji tma, avšak můj zrak byl víc astrální než fyzický. Neváhal jsem a skočil dopředu - pronikl jsem fyzickými předměty - a pokoušel se vzlétnout. Zavřel jsem oči a proletěl domem, procházel zdmi i jinými fyzickými předměty, až jsem nabral rychlost. Cítil jsem každý předmět, jímž jsem prošel, a

vůbec mě to nevzrušovalo. Letěl jsem tak rychle, že za několik vteřin jsem byl mimo dům. Venku jsem se vznášel výš a výš, ale zatmění přišlo dřív, než jsem stačil cokoliv udělat nebo se rozhlédnout, kde vlastně jsem.

Logické myšlení

Jedna z věcí, které jsem se snažil během OBE prozkoumat, bylo, do jaké míry jsou moje myšlenky „normální“. Během většiny OBE jsem uvažoval normálně, logicky. Zde je několik příkladů:

2. 8. 1981 neděle - OBE č. 45

...Poprvé jsem se probudil kolem půl čtvrté ráno a znovu jsem usnul. Zdálo se mi, že jsem byl ve skladu knih na Univerzitě, když mne zavolali kvůli závažnému telefonátu. Volali mi, že mám okamžitě přijít domů kvůli úmrtí v rodině. Zeptal jsem se té ženy: „Kdo zemřel?“ Řekla, že neví. Mohla mi říci pouze číslo sociálního pojištění. Mluvili jsme spolu ještě dlouho a nakonec jsem přišel na to, že se jedná o mého otce (ještě stále žije). Byl jsem šokován a hrozně smutný. Rozhodl jsem se ukončit sen.

Pokusil jsem se probudit a otevřít oči, a uviděl jsem neobvyklé prostředí. Byl jsem strnulý a cítil jsem se paralyzován. I zrak jsem měl divný. Usoudil jsem, že asi nevidím normálně. Neuvědomil jsem si, že jsem astrální, menší nejistota pořád brzdila mé myšlenky, snažil jsem se rozpomenout, kde bych měl být a co bych měl vidět. Dospěl jsem k závěru, že bych měl být v posteli, dívat se vzhůru a vidět zdi s plakáty a strop. Zrak se mi zamlžil. Když se opět obnovil, viděl jsem plakáty a všechno ostatní, ale byl zde nějaký zvláštní předmět ze dřeva,

který v mém pokoji neexistoval: „Tohle mi tady vůbec nesedí!“ Napadlo mi, že snad dokážu snadno projektovat (pořád jsem nevěděl, že už nejsem fyzický).

Pak jsem přemýšlel o snu. Jestli můj otec právě zemřel, nechtěl bych dělat projekci. Báł bych se. Při pomýšlení na projekci jsem se začal kolébat ven z těla. Stáhl jsem se však zpět, protože jsem si chtěl celou situaci důkladně promyslet, než se odvážím opustit tělo.

Dál jsem uvažoval: „Ta představa, že otec zemřel, byla pouze ve snu. Dále, je-li mrtev, je dost pravděpodobné, že bych o tom byl během snu informován. Kdyby tomu tak nebylo, mohl by na sebe vzít podobu ducha nebo nechat svou astrální stránku někde poblíž.“ Pro všechny případy jsem už neprojektoval. Ztratil jsem vědomí a za několik vteřin, jež mi připadaly jako neexistence, jsem se probudil v těle. Otevřel jsem oči a viděl, jak ve skutečnosti vypadá můj pokoj a opět jsem cítil své tělo. Pak jsem si to rozmyslel, ale už bylo moc pozdě. Všiml jsem si perfektního stavu mysli a skoro se mi podařilo znovu úspěšně projektovat.

Z onoho zážitku jsem získal aspoň jednu dobrou věc, a to poznání správného stavu mysli k vyvolání astrální projekce. Byl jsem zvědav, co tento stav mysli a těla působí a naplánoval jsem si přečíst nějaké knihy o spánku a příčinách a důsledcích určitých typů spánku. Spal jsem velmi tvrdě. Tělo jsem měl nehybné a necítil jsem je, dokud jsem se nepohnul a neprotáhl se. Má mysl bylo skoro u vytržení. Byl jsem ve stavu pozorování a nesmírně snadno jsem se soustředil. Bylo velmi jednoduché zaměřit mysl na jedinou myšlenku. Vizualizace mi též šla docela dobře. Šance k projekci jsem si znovu po-

kazil asi v okamžiku, kdy jsem pohnul tělem, a tak narušil jeho nehybnost.

8. 11.1981 neděle - OBE č. 55

...Po dobu zážitku bylo mé vědomí znovu velmi jasné a soustředěné, ale byl jsem zároveň i velmi ospalý. Rozmýšlel jsem, že budu trochu experimentovat. Pak jsem se rozhodl držet se původního plánu: normálně, ale přitom co nejrychleji vyjít z domu a pokusit se letět k domu L.D. Představil jsem si část písně a pak jsem si uvědomil, že to bylo typické tělesné myšlení a udělal jsem si mentální poznámku, abych si zapamatoval, že vzorce mých myšlenek jsou stejné jako na Zemi...

Zde je další příklad logického myšlení během OBE. Všimněte si využití logické dedukce:

9. 6.1982 středa - OBE č. 75

...Dnes ráno v šest jsem měl šťastné sny. V jednom jsem byl mimo svého pokoje a díval se dovnitř oknem. Uviděl jsem něco, co mě vyděsilo a přivedlo do stavu úzkosti. Nepamatuji si, co jsem viděl, myslím však, že to bylo oslnivě bílé světlo zářící oknem. Vypadalo jako živé. Jeho záře mi nedráždila oči. Bílé paprsky světla dopadající do pokoje byly jako prodlužující se krásně štíhlé prsty. Při tomto pohledu (pořád ještě ve snu) jsem se nechal klesat dozadu, dokud jsem nedolehl na záda. Pád byl nesmírně jemný a přistál jsem měkce jako ve stavu beztlíže. Padal jsem několik vteřin, pak se sen změnil. Měl jsem velmi vysoký supen uvědomění, jenž mi napovídal, že všechny tyto sny jsou nesmírně důležité lekce a musím je všechny proběhnout. Teď už se nepamatuji ani na jeden z nich.

Sen s projekcí jsem měl uprostřed série jiných snů, jež jsem měl pochopit. Když sny pominuly, určitá část mne vyjádřila zájem o část s projekcí. Chtěl jsem tím směrem znovu projít. Tak jsem se opět viděl mimo svůj pokoj. Obrátil jsem se a ještě jednou se podíval. Zase jsem viděl ten výjev v okně. Znovu jsem padal dozadu. Tentokrát jsem se však po dopadu na záda probudil. Byl jsem stále ve zvláštním stavu vědomí, ale nebylo to úplně snění. Měl jsem nad tím vědomou kontrolu. Tak jsem se vznesl, až jsem ležel na svahu mimo pokoj. Tělo jsem měl ztuhlé. Díval jsem se k západu a trup jsem měl rovnoběžně s pokojem. Dumal jsem nad tím, jak je snadné levitovat. Rovněž jsem si všiml, že stav, v němž se nacházím, vypadal nějak jinak než běžná astrální projekce. Řekl jsem si: „O, jó! To je krása! Jsem zvědav, je-li to skutečně projekce, zdá se mi to úplně jiné.“ Abych prověřil svou teorii, ohnul jsem pravou ruku a dal si ji před obličej. Logicky jsem zvažoval: prohlédnu-li nikou, bude to zřejmě normální projekce, pokud ne, půjde zřejmě o něco jiného. Stoprocentně jsem očekával, že ruka bude průhledná. Když jsem si ji však dal před oči, nebyla. Zdála se být pevná. Pomyslel jsem si: „To je zvláštní! Copak to asi může být? Myslím, že tohle skutečně není dobrý test. Snad je to stále projekce.“ Pak jsem začal myslet na něco jiného. Vtom spustil budík a mne to k smrti vyděsilo. Násilně jsem byl vtažen do těla. Srdce mi divoce tlouklo leknutím.

Emoce

Jsou emoce jiné, pokud jsme mimo tělo? Moje byly během OBE obvykle normální. Dokonce jsem neztratil ani smysl pro humor. Měl jsem však následující zážitek,

kdy jsem byl citově nesmírně rozrušen, Dokonce jsem, zdánlivě bez příčiny, byl hysterický.

30. 1. 1982 sobota - OBE č. 62

Minulé noci jsem byl vzhůru asi do 0:30, díval jsem se na noční film, pak jsem dělal ještě nějaký strečink asi do 01:00 nebo do 1:30. Probudil jsem se brzy ráno a opět jsem usnul. Po chvíli se mi zdálo, že cítím pálení a přišel jsem k plnému vědomí. Poznal jsem, že budu mít OBE a vnímal jsem vibrace na určité úrovni vědomí. Udělal jsem rychlý pohyb a vstal jsem astrálně, zvědav, co mám dělat. Pak mě náhle zasáhly myšlenky na otce, který mi před 17 dny zemřel. Křičel jsem: „Tati!“ a doufal, že ho v astrální rovině spatřím. Byl jsem asi půl metru nad tělem a neviděl jsem, jenom vnímal myslí. Uvolnil jsem se do pololežící polohy ve vzduchu. Pohlédl jsem do rohu místnosti, kde, jak se mi zdálo, jsem zahlédl nějaký pohyb. Z nějaké příčiny jsem byl citově rozrušen, téměř v panice. Brzy jsem začal být hysterický a napřáhl před sebe obě ruce s představou, že mě otec nebo někdo vezme za ruce a pomůže mi ven z těla. Nemohl jsem to však vydržet. Po necelé vteřině jsem byl totálně hysterický a ŘVAL jsem „TATI!“ tak nahlas, jak jsem jen mohl, a s takovým procítěním, jaké jsem v životě nepoznal.

Poslední věc, na niž se pamatuji, byla, že zoufale hledím do astrální mlhy. Pak nastalo úplné a hluboké zatmění. Dál si vzpomínám, že se mi asi po dvou hodinách nebo později něco zdálo. Nemám ani potuchy, co se odehrálo mezi tím, kdy jsem vypadl a kdy jsem začal mít sen.

Byl jsem naprosto zmaten z toho, že jsem byl tak pře-

citlivěly a hysterický během onoho zážitku. A byl jsem netrpělivý. Obvykle bývám během projekce klidný. Teď tomu bylo úplně opačně.

Nerozumím tomu. Mohu pouze vysvětlit své momentální emoce. Šíleně jsem chtěl, aby za mnou přišel, aby mě vzal za ruce, pomohl mi z těla a houpal mě jako malé dítě. Nedokázal jsem čekat ani pár vteřin, než se otec objeví. Můj poslední výkřik byla zoufalá, naléhavá žádost k němu, k mým průvodcům nebo ke komukoliv, aby přišel a byl u mne. Ve světě, kde jsme skuteční a hmatatelní a můžeme se objevit - na místě, jež je pro nás pevné.

Opravdu tomu nerozumím. Nyní se cítím úplně jinak, ale tehdy jsem měl opravdu takové pocity.

Ke srovnání: další OBE jsem měl asi za měsíc a setkal jsem se v něm a popovídal si s mrtvým otcem. Tentokrát jsem byl během zážitku naprosto klidný, rozumně a logicky uvažující.

2. 3.1982 úterý - OBE č. 65

...Minulou noc jsem dělal astrální projekci a mluvil jsem s otcem, jenž zemřel téměř před dvěma měsíci. Létal jsem a když jsem přistál, probudil jsem se mimo tělo. Uviděl jsem otce. Přistál jsem blízko něj. Neviděl jsem nic kromě otce. Na míle dokola nebylo naprosto nic, jen temnota. Měl na sobě tričko a vypadal velmi dobře. Zde je náš rozhovor:

Bob: Tati!

Otec: Ahoj, Bobe. Zdá se, že se moje smrt všech dotkla, co?

Bob: Ano, myslím, že ano. Co jim mám říct?

Otec: Řekni jim, že je mám rád. Řekni matce, aby nebyla tak smutná. Musí to tak být.

Bob: A co můj život?

Otec: Neměj obavy. Všechno dopadne dobře.

Vyměnili jsme si ještě několik vět (na něž si nepamatuji). Pak si (mlhavě) vzpomínám, jak jsem kilometry letěl dolů, až jsem byl u svého těla. Procitl jsem okamžitě. Chvíli jsem nad tím dumal, ale přemohlo mě spání. O otci se mi zdálo i předtím, avšak tohle nebyl sen. Zaprvé: ve snu bývá vždy nějaké prostředí, zde nebylo žádné. Zadruhé: během snu sleduji sám sebe, jak dělám věci proti své vědomé vůli. Já jsem však byl při vědomí. Neviděl jsem sebe samého, protože já jsem byl sám sebou. A všechno, co jsem dělal, bylo mé vlastní rozhodnutí.

Jediná věc, které jsem si v souvislosti s onou projekcí všiml, bylo, že jsem byl neobyčejně intelektuální. Nebyl jsem ovlivněn city, ale měl jsem pocit zdravé mysli. Nezapadlo mi položit mu ani jednu z mnohých otázek, jež jsem se ho chtěl zeptat. Nepřítomnost prostředí mě přesvědčila, že se tato příhoda udála v astrální rovině, pokud nějaké takové místo existuje.

Pravý mozek/levý mozek

Existuje během OBE nějaké oddělení levé a pravé mozkové hemisféry? Která část mozku interpretuje nefyzické zážitky? Vědci odhalili, že jedna strana mozku (obvykle levá) je víc logická, matematická a má sklon označovat objekty, jež vidí. Druhá strana mozku se zabývá hlavně estetikou, emocemi, záležitostmi umělecké povahy. Kdyby se při OBE zapojovala jen pravá

hemisféra, mohlo by to vysvětlit, proč Ingo Swan viděl a nakreslil americkou vlajku, ale nedokázal určit, že je to vlajka. Podobně by se vysvětlily potíže, s nimiž se setkávají lidé identifikující předměty během experimentů OBE.

Následující záznam poukazuje na to, že OBE jsou do jisté míry interpretována pravou mozkovou hemisférou, avšak zároveň máme schopnost během zážitku mozek kontrolovat.

13. 4. 1985 sobota - OBE č. 112

Do postele jsem šel asi ve dvě ráno a probudil mě telefon v osm. Když jsem se vrátil do postele, rozhodl jsem se pokusit o OBE. Zkoušel jsem to, až jsem se unavil, otočil jsem se na bok rozhodnut usnout s myšlenkou na OBE. Usnul jsem. Několikrát jsem se probudil, převrátil a znovu usnul, stále s myslí na OBE. Pak jsem asi v 10:50 přišel k vědomí, ale cítil jsem se zvláštně a napadlo mi, že jsem možná mimo tělo. S plným vědomím jsem si uvědomil, že jsem ven z těla.

Pomocí mysli jsem se pomalu vznesl asi půl metru do vzduchu. V pokoji jsem si nevšiml ničeho, protože můj zrak byl divný, ale když už jsem byl skoro metr od těla, něco jsem zahlédl. Předmět byl kousek ode mne a visel ve vzduchu.

Nerozeznal jsem hned, co to je, ale mělo to tvar podobný lidské hlavě: bylo to bílé a nahoře to mělo tmavé jehlice, jako by na hlavě korunu. Pomyslel jsem si: „Teď mohu jít, kam chci. Jestliže však nezjistím, jaká je to věc, bude mě to trápit celý život.“ Zastavil jsem se a lehounce vyletěl do vzduchu. Obrátil jsem se směrem

k bílému objektu a podíval se naň. Zdál se mlhavý a průsvitný.

Nejdřív mi napadlo, že je to zhmotnělá hlava s korunou, stvořená z ektoplazmy, podobná předmětům a tvářím na „fotografiích duchů“. Lépe jsem se soustředil a začal si všimnout určitých detailů: oblast „brady“ byla hranatá. Byl jsem odhodlán vyřešit onu záhadu bez ohledu, je-li to nebezpečné nebo ne. Mentálně jsem se přitáhl blíže a pokusil se ještě lépe zaostřit na předmět.

Došel jsem k závěru, že se na to dívám s emocemi, jako kdybych používal pravou stranu mozku. Pokusil jsem se proto zapojit svůj intelekt, resp. levou půlku mozku řešením matematických problémů v mysli. Sotva jsem to udělal, objekt se vyjasnil - byla to má Aloe vera, vyčnívající z bílého květináče. Když jsem ji takto zaostřil, objevil se mi zřetelně i zbytek místnosti a najednou jsem všechno viděl. Rozhodl jsem se vstát a vyjít z místnosti. Začal jsem se zdvihát a otáčet směrem ke dveřím. Vtom se mi vědomí zakalilo a byl jsem vtažen zpátky do těla.

Má rostlina aloe v bílém květináči je každodenní objekt mého pokoje. V bdělém stavu bych ji byl rozeznal okamžitě. Na začátku OBE jsem dokázal určit její velikost, tvar i barvu, nebyl jsem však schopen „poznat“ ji ani určit její strukturu. Vypadala téměř dvojrozměrně. Měl jsem si vzpomenout, že zde byly ještě dvě další aloe, v tmavě hnědých květináčích, umístěných vedle rostliny v bílém květináči. Všechny tři stály v řadě na skříni. Než se mi vyjasnil zrak, viděl jsem jen jednu z nich a vypadala, jako by se vznášela ve vzduchu. Když jsem se

cílevědomě pokusil zapojit levou stranu mozku řešením matematických problémů, objevily se mi najednou v zorném poli ostatní předměty v místnosti a dokázal jsem rozeznat rostlinu.

Mohlo by se zdát, že zážitky mimo těla jsou hluboce ovlivněny užitím pravé nebo levé mozkové hemisféry. Naše OBE mohou mít cenu na duševní nebo duchovní úrovni, ale pokud náš fyzický mozek nedokáže interpretovat zážitek do vlastních pojmů, pak z toho po návratu do těla nebudeme mít velký užitek. A nebudeme schopni popsat svůj zážitek ostatním. Myšlenka pravého/levého mozku je dost zavádějící a myslím, že vyžaduje další výzkum. Snad nám to pomůže odhalit, proč vlastně je náš mozek rozdělen.

CVIČENÍ 19

Tělesné cvičení a vizualizace knihy

Toto cvičení vám pomůže soustředit vědomí. Všiml jsem si, že má mysl je méně „otupena“, když půl hodiny nebo hodinu cvičím. Zkuste si během dne hodinu pořádně zacvičit a pak se pokuste o OBE.

Znám dobrý způsob, jak zjistit, zda jste cvičili dostatečně nebo málo. Příliš cvičení vás velmi unaví a upadnete do spánku. Pokud jste cvičili málo, budete pravděpodobně příliš soustředěni do svého těla. Zkuste různé kombinace a zjistíte, co je pro váš metabolismus nejvýhodnější.

Po cvičení si lehněte a představte si nad sebou knihu. V duchu tu knihu otevřete a snažte se představit si v ní

slova. Představujte si knihu podle vlastní vůle, s obrázky, s písmem rozličných barev. Snažte se vidět v mysli tisk tak zřetelně, že byste mohli stránky číst. Vizualizace nemá, samozřejmě, nic společného s OBE, ale má vám pomoci naučit se soustředit mysl do jediného paprsku.

Když jste takto chvíli vizualizovali, „upadnete“ možná najednou do stavu intenzivní bdělosti. Pak vás mohou zasáhnout vibrace a oddělit vás od těla.

KAPITOLA 20

LÉČKY FANTAZIE

Při pokusech prozkoumat stav mimo těla jsem objevil psychologickou „past“, která může OBE zastavit nebo pozdržet. Nazval jsem ji „léčka fantazie“ a je způsobena fantazírováním během stavu OBE. Nejlépe to objasním na příkladu:

29.11.1981 neděle - OBE č. 58

...Vědomí se mi počalo zatemňovat. Chvilí jsem s tím zápasil, až jsem nabyl jasné a čisté vědomí. Pomyslel jsem si, jak je zvláštní, že má projekce trvala tak dlouho.

Tak silně jsem chtěl odejít, že jsem si v mysli začal představovat různá místa. V podstatě jsem začal fantazírovat. Velmi to bylo podobné běžnému stavu snění.

V první představě jsem vešel do obývacího pokoje. Byli tam J.P., C.A., matka a otec a povídali si. Přistoupil jsem blíž a sedl si. Řekl jsem něco jako „Vy mě vidíte!“ a oni odpovídali: „Samozřejmě, že tě vidíme.“ Pak jsem si pomyslel: „To nemůže být pravda, vždyť astrálně projektuji.“

Vtom jsem z toho vyšel a začal si uvědomovat, že jsem jen fantazíroval. Stále jsem tkvěl v těle ve stejné poloze. Opět jsem zkusil použít mysl, abych se dostal

pryč, avšak vklouzl jsem do další představy. Tentokrát jsem kráčel ke dveřím pokoje, otevřel jsem a vešel. Přešel jsem k nejbližšímu oknu a zkoušel jím projít. Zdálo se však příliš pevné. Proto jsem rychle přešel k zadnímu vchodu, ničeho jsem si nevšímal. Otevřel jsem dveře a vyšel ven. Došel jsem k nejbližšímu volnému místu a vyskočil do vzduchu v postoji Supermana. Ocitl jsem se obličejem na zemi! Vypadalo to tak fyzicky, až jsem začal pochybovat, zda projektuji. Pomyslel jsem si: „No, teď jsem ze sebe udělal úplného idiota. Musím být fyzický.“ Pustil jsem se opět směrem k domu, ale až tam jsem nedošel. Zase jsem si totiž začal uvědomovat, že jsem fantazíroval.

Byl jsem ohromen svou vlastní toužebně uvažující fantazií. Pak jsem byl zase při plném vědomí a srovnával jsem ty fantazie s bdělým stavem. Pomyslel jsem si: „Takové užívání mysli mě vede jenom k sebeklamu. Měl bych se držet toho, že se dostanu pryč pomocí astrálního těla.“ Tak jsem se pokusil uvolnit si astrální tělo a podařilo se mi na chvíli se odlepit. Doplazil jsem se k oknu a zkusil jím projít. Nemohl jsem se protlačit, bylo pevné. Vtom jsem vypadl a probudil se ve fyzickém těle. Podíval jsem se na hodiny, bylo půl jedenácté ráno. Můj zážitek musel trvat asi 15 až 20 minut.

Past fantazie může být dost vytrvalá a nepříjemná, jak uvidíte z následujícího příkladu:

16. 4.1983 sobota - OBE č. 93

...Rychle jsem zjistil, že jsem přilepený k fyzickému tělu, a zápasil jsem, abych se od něj vysvobodil. Bojoval jsem s ním asi 10 nebo 15 minut a používal jsem při tom

jen svou mysl. Pak jsem začal myslet na jiné věci, a protože jsem byl příliš unaven, sklouzl jsem nakonec do fantazírování, jež mě opět přivedlo do stavu hypnogogických představ. Byl jsem zčásti při vědomí. Na určité úrovni vědomí jsem si byl neustále vědom svého OBE. Bylo to asi jen minutu nebo dvě předtím, než jsem se „přichytil“ a obnovil plné vědomí.

Ještě jednou jsem se zkusil odlepit od těla. Vyzkoušel jsem několik způsobů. Pokoušel jsem se vytáhnout nahoru ke stropu, zkoušel jsem tam poslat své vědomí tak, že jsem si představil, jak se odtud dívá dolů na mé tělo. Zachytil jsem pouze krátký „jasnovidný“ obraz svého těla ležícího na posteli, avšak ve skutečnosti jsem se nahoru nedostal. Chvíli jsem o tom obrazu uvažoval, mé tělo vypadalo dost ubité. Chtěl jsem vyletět a pořádně si je prohlédnout z hlediska svého astrálního těla. Dost dlouho jsem se snažil vysvobodit, ale znovu jsem upadl do stavu polovědomí. Po delší chvíli, kdy jsem viděl krátké, snům podobné scény, jsem se konečně opět odtrhl, ale stále jsem byl připoután ke svému tělu.

Pomyslel jsem si: „Jsem opravdu mimo tělo!“ Pak jsem si řekl: „O já! Skutečně dělám projekci. Dokonce mluvím nahlas, třebaže jsem venku z těla!“ Pak mě přemohla směšnost toho, co jsem právě říkal, a skutečnost, že mluvím sám se sebou, a nahlas jsem se zasmál. Chvíli jsem se smál, pak se připravil, že se znovu odpoutám. Tentokrát jsem už vstal, avšak spodní půlkou jsem byl stále v těle. Zoufale jsem se snažil vznést se nahoru ke stropu, ale nešlo to. Usilovně jsem rozmýšlel, jak se osvobodit, a opět jsem upadl do polovědomí. Po několika krátkých scénách jsem se však opět vzchopil.

Stále jsem byl mimo tělo. Tentokrát jsem po probuzení strávil několik minut „srovnáváním“ dvou různých stavů mysli, polovědomého fantazijního stavu a napsoto bdělého mimotělesného stavu, při němž jsem všechno vnímal. Chvilí jsem uvažoval nad rozdíly a nakonec jsem si umínil nepadnout znovu do pastí tomu klamnému stavu polovědomého OBE. Přesto však jsem do ní po několika minutách padl.

Znovu jsem se probral, stále mimo tělo, a byl jsem překvapen, že zážitek trvá tak dlouho. Měl jsem dojem, že od prvního výstupu z těla uplynula přinejmenším hodina. Rovněž jsem postřehl, jak snadno upadám do onoho polovědomého stavu, i když jsem pevně odhodlán vydržet. Oživil jsem si vědomí, jak to běžně dělávám, když se bráním dřímotě, např. při jízdě autem. „Co mám teď dělat?“ pomyslel jsem si a dumal nad tím několik minut, nakonec jsem však znovu upadl do polovědomí! Tentokrát jsem to nezabrzdil, ale naopak nechal jsem polovědomí úplně volný průběh. Vstoupil jsem do fyzického těla, ale zůstal jsem stále v polovědomí a začal jsem mít sen. Probudil jsem se, když zazvonil telefon, což mě dost vyplašilo.

Když jsem byl poprvé mimo tělo, pozorně jsem si všiml dalšího zajímavého úkazu - tlukotu srdce. Během procesu opuštění těla jsem obzvlášť pozorně sledoval fyzický tlukot srdce. Těsně předtím, než jsem vyšel ven, se tlukot značně zpomalil. Zůstal nesmírně pomalý, dokud mne nezasáhly vibrace. S příchodem vibrací a „traumatu“ z opuštění těla se mi tlukot srdce prudce zrychlil. Jako bych se právě strašně lekl a srdce mi začalo divoce bouchat. Když jsem byl venku z těla, velmi pozorně jsem

naslouchal tlukotu srdce. Trochu se sice zpomalil, avšak stále byl rychlejší než v normálním bdělém stavu. Pak už jsem si nevšímal jeho tempa, na tělo jsem úplně zapomněl.

Většina knih o OBE říká, že můžete cestovat mžiknutím oka, stačí pomyslet si na osobu nebo místo, jež chcete navštívit. Tak jsem tedy mohl myslet na místo, jež jsem chtěl navštívit, a mohl jsem si je představit a taktéž jsem si mohl představovat i to, že jsem tam byl.

Naučil jsem se, že tato forma nečinné představivosti může snadno přejít do neproduktivního OBE-fantazírování. Místo co bych byl transportován, začne vizualizace probíhat vlastní cestou a vědomí sklouzne do stavu fantazie nebo snu. Mohu říci, že fantazie je naprosto subjektivní a může být tak divoká, jako jakýkoliv obyčejný sen. Když však fantazie pomine a vědomí se vrátí do normálu, vím, že se mi to jen zdálo. Když se vrátím k plnému vědomí, mohu být stále mimo těla. Probuzení mimo těla (a srovnání předcházejícího snu s novým stavem OBE) mě přesvědčí o tom, že OBE bylo reálné (objektivní) a fantazie nereálná (subjektivní).

Upadnete-li do pasti fantazie, existují určité znaky, podle nichž zjistíte, že už nejste ve správném stavu: fantazijní objekty (např. dveře nebo okna) se mohou zdát pevné, lidé vás mohou vidět a vaše tělo není schopno létat.

Když se po takovém snu - fantazii probudíte v těle, budete se možná ptát: „Byl to jenom sen?“ Já si během OBE obyčejně řeknu: „Je to skutečné!“, abych měl referenční bod vědomí. To si samozřejmě říkám, až když

přezkoumám stav vědomí a zjistím, že jsem při plném vědomí. Pak nemám pochybnosti, zda jsem byl při vědomí a neupadl do snu nebo fantazie.

CVIČENÍ 20

Dýchání

Mnoho lidí tvrdí, že klíčovým faktorem k vyvolání stavu OBE je správné dýchání. Znamý výzkumník, zabývající se OBE, Robert Crookall se tomu problému věnoval v knize *Psychické dýchání*. Dechová cvičení nám mohou v mnohém pomoci. Hluboké dýchání vám pomůže uvolnit tělo před OBE. Dechová cvičení, pokud se správně vykonávají, vám mohou dodat energii, jež prodlouží zážitek. Rovněž mohou zlepšit vaši schopnost koncentrace. Doporučuji provádět taková cvičení, než se pokusíte dosáhnout OBE, ne během zážitku.

Uvedu několik bodů pro vaše dýchací cvičení. Malé děti dýchají přirozeně, protože ještě nemají naše špatné návyky. Pokud jste někdy sledovali dech dítěte, snad jste si všimli, že břicho se zdvihá a klesá, avšak hrudník nikoliv. Děti dýchají pomocí břicha, nenutí se dýchat plícemi. Zkuste to také: nadechněte do břicha, ne do plic.

Během cvičení vdechujte nosem a vydechujte ústy. Při nádechu si představte, že veškerý váš strach, obavy, problémy, jakož i zdravotní problémy vycházejí z vašeho těla ven. Někteří lidé věří, že vizualizací toku energie lze aktivovat čakry (centra energie), jež nám mohou pomoci dosáhnout OBE. Některé formy taoistické meditace učí vizualizaci toku energie, která proudí v kruhu, začíná

v pupku, pokračuje dolů ke slabinám, nahoru páteří, prochází hlavou a vrací se dolů hrudníkem zpět k pupku. Kundalini joga učí něco podobného, ale energie neproudí v kruhu, nýbrž vytéká vrcholem hlavy. Tuto metodu nedoporučuji, neboť někteří taoisté tvrdí, že vypouštění energie hlavou je nebezpečné.

Když se pokoušíte vyvolat OBE, uvolněte se a dýchání nechte probíhat normálně. Nesnažte se za každou cenu dýchat jinak. Může vám velmi prospět, když tiše nasloucháte zvukům vlastního dechu.

Během OBE se vám může najednou zdát, že jste přestali dýchat. Dojde-li k tomu, nelekněte se. Vaše tělo stále dýchá, jenom to už vědomě nevnímáte.

KAPITOLA 21

LIDÉ A ZVÍŘATA

Lidé se mne často ptají, jestli jsem někoho potkal, když jsem byl mimo tělo. Ano, potkal jsem, ale zřídka. Snad v 10% mých OBE jsem potkal nějaké lidi. Během OBE můžete potkat dvě kategorie lidí: fyzické a nefyzické. Fyzický člověk je během OBE ve svém fyzickém těle. Nefyzický člověk může být někdo, kdo má též své OBE, nebo člověk bez fyzického těla - tedy „mrtvý“!

Pokud v astrálu někoho potkáte, lze snadno poznat, zda je fyzický nebo nefyzický. Fyzičtí lidé jsou obvykle zaujati malichernostmi. Potkáte-li fyzickou osobu, většinou bude zaneprázdněna čtením, umýváním nádobí nebo jinou fyzickou činností. Zdá se, že si nás nevšímají. Můžete s nimi mluvit, ale během rozhovoru se na vás obvykle ani nepodívají, třebaže někdy mohou budít zdání, že se na vás dívají. Na fyzické lidi vždy působí gravitace. Obvykle také mívají nepravidelnou nebo bezbarevnou auru.

Nefyzičtí lidé nebývají něčím zaujati. Většinou si vás všimnou a dívají se na vás, když hovoří. Často mají na sobě nepřiměřený oděv. Můžete je najít sedět ve vzduchu nebo kdekoliv. Ve svých zážitcích jsem dost často dokázal slyšet nebo „cítit“ přítomnost jiných bytostí, avšak neviděl jsem je. Jejich aury jsou většinou čisté,

pravidelně tvarované a stejně zbarvené. Vyskytnou se i případy, kdy se zdá, že vás nefyzičtí lidé nevidí. Dobrý příklad je OBE č. 116, uvedené v kapitole 16, kdy jsem viděl ve svém pokoji skupinu lidí oblečených ve stylu padesátých let. V takových případech si nejsem jist, zda vidím duchy jiné „vlnové délky“ nebo nějaký druh psychických obrazů.

Fyzičtí lidé

Robert Monroe ve své první knize předpokládal, že mluvíme-li s fyzickou osobou, hovoříme s její podvědomou myslí. Popsal laboratorní rozmluvy s lidmi, kteří byli mimo těla. Když si však chtěl zážitek ověřit, nikdo se na rozhovor nepamatoval. Zdá se, že jeho teorie výborně odpovídá mým zážitkům. Rozhovor s fyzickou osobou je namáhavý, jako by ten člověk byl příliš zaujat, než aby s vámi mluvil. Možná že je pro jejich vědomou mysl obtížné mluvit s "duchem". Vypadá to, jako by fyzičtí lidé byli tak zaměřeni na svůj každodenní život, že jim dělá potíže obrátit třeba jen část vědomí jiným směrem. Například během OBE č. 21, vzpomenutého v kapitole 18; kdy jsem se pokoušel probudit matku, to vypadalo, jako by mne ignorovala. Zde je několik dalších příkladů z mých zápisů:

2. 5. 1981 sobota - OBE č. 39

...Prošel jsem obývákem v bytě J.P. a vešel do místnosti, kde bydleli J.P. a CA. Oba byli v posteli. CA. ležela a měla zavřené oči. J.P. seděl na posteli a něco četl. Vyskočil jsem a mával rukama, abych upoutal jeho pozornost. Podíval se na mne. Pak šťouchl do CA. a ona vstala. Uká-

zal na mne a řekl: „Podívej se. Myslím, že tam něco je.“ Podívala se, ale neřekla nic. Nechtěl jsem, aby měli ze mne strach, proto jsem řekl: „To jsem já, Bob. Dělán as-trální projekci.“ Potom J.P., jako by mě neslyšel, řekl: „To bude asi Bob, zřejmě projektuje.“ Vrátil se ke svému čtení. Řekl jsem: „Jak mohu vědět, že si to zapamatuji? Co když to zapomenu? Musím si to zapamatovat!“ J.P. řekl: „Neboj se, my si to zapamatujeme za tebe.“ Já na to: „Jak si mohu být jist, že si to zapamatujete?“ On odpověděl: „My nespíme. Měli bychom si to pamatovat.“ Řekl jsem: „Dobře, ale já to mohu zapomenout.“ On řekl: „Už se tolik neboj, budeš si to pamatovat.“

Když jsem se druhého dne ptal J.P. a C.A., nic si nepamatovali. J.P. v té době četl, C.A. nespala, ale kutila něco okolo bytu. Několikrát si lehla na lůžko, aby si na pár minut odpočinula. Zde je další případ:

30. 7. 1981 čtvrtek - OBE ě. 44

...Otočil jsem se a viděl svého otce sedět na kuchyňské židli s nešťastným výrazem v obličeji. Nechtěl jsem promluvit, ale pokoušel jsem se upoutat jeho pozornost tím, že jsem mával rukama v místě, kam se díval. Byl jsem asi dva metry od něj. Konečně se podíval nahoru a řekl něco jako „Ó, ahoj!“ Já jsem odpověděl: „Ahoj! Koukej! Dělán projekci!“ Pak jsem se rozhodl jít dál, nechtěl jsem už ztrácet čas, a zdálo se, že to otce stejně nezajímá.

Nefyzičtí lidé

Předchozí zážitek se odehrál v době, kdy otec ještě žil. Následující se udál po jeho smrti:

20.12.1981 neděle - OBE č. 60

...Obrátil jsem se a natáhl k oknu. Pokoušel jsem se mysli přitáhnout blíž. Vědomí se mi opět zakalilo, ale tentokrát se mi zdálo, že jsem viděl malého, asi dvanáctiletého chlapce, který mne sledoval z horního severovýchodního rohu mého pokoje (oknem). Na vnější straně zdi jsem cítil dva nebo tři starší lidi. Chlapec mi něco říkal a pak chvíli rozmlouval s těmi staršími. Nepamatuji se, o čem byla řeč. Chlapec měl tmavě hnědé vlasy, jiskrné oči a culil se, což zřejmě znamenalo, že má radost a dobrodružství z toho, že jsem mimo tělo... Starší lidé postávali. Jeden byl muž, druhý žena a třetího jsem dobře neviděl. Mohli mít okolo 35 až 40 let, aspoň tak vypadali, a byli vážnější než chlapec. Uvědomoval jsem si je jenom v případech, kdy mluvili s chlapcem a on jim odpovídal. Než jsem ztratil vědomí, zahlédl jsem chlapce, jak sestupuje dolů po něčem podobném žebříku.

V tomto OBE bylo několik lidí, kteří mě zřejmě sledovali a přemýšleli o mně. Zdálo se, že mě znají, jako by to byli moji duchovní průvodci, avšak já jsem vědomě nepoznal ani jednoho z nich. Chlapec, jenž se na mne culil, vypadal, že má ze mne radost. Působil vesele a nezbedně se svým širokým úsměvem a jiskrným pohledem. Přesto jsem měl dojem, že nikdo z nich se mnou nechce komunikovat. Byli to vědci během experimentu a já jsem byl objekt jejich pozorování.

Zvířata

Některá zvířata mají citlivější smysly než lidé. Psi a kočky často vidí letící hmyz, jehož si oko všimne jen při soustředěném pohledu. Zdá se, že zvířata jsou i přiro-

zeně sensitivní. Mluvil jsem s mnohými lidmi, kteří tvrdili, že jejich milácci prozrazují neobvyklé chování, například upřeně se dívají do prázdna nebo krouží hlavou, jako by viděli duchy. Ti lidé hledali hmyz nebo nějaké jiné „normální“ vysvětlení chování zvířat, avšak bez úspěchu. Naše rodina neměla v době, kdy jsem se věnoval OBE, žádné domácí zvíře, ale J.P. měl kočku jménem Zack. Při jednom OBE jsem na ni narazil v jeho bytě. To bylo mé jediné setkání se zvířetem během mimotělového zážitku.

2E 10. 1983 pátek - OBE č. 98

Stalo se to 18. 10. 1983, ale až teď jsem měl možnost si to poznamenat. Měl jsem zvláštní sny a upadl do polovědomí. Pak jsem si všiml, že jsem ve stavu beztlíže a to uvědomění mě probralo k plnému vědomí: probudil jsem se. Byl jsem u J.P. v obýváku a viděl jsem jeho kočku, zdálo se, že i ona mě vidí. Rozhodl jsem se, že dokud jsem ještě duch a jsem blízko Zacka, že ho zkusím vyplašit, abych se přesvědčil, zda mě skutečně vidí. Postavil jsem se proto, napřáhl ruce a rozběhl se směrem k Zackovi. Kočka rychle prchla!

CVIČENÍ 21

Příd' lodi

Je to podobné cvičení jako s houpáním se na sedadle v kině. Úplně se uvolněte. Co nejživěji si představte, že stojíte na přídí lodi uprostřed oceánu. Představte si, že hladina je naprosto klidná a vy se díváte do dálky. Jste

absolutně klidný. Pomalu se začnou zvedat vlny a loď se začíná houpat nahoru a dolů. Při pohybu nahoru cítíte, jak vás to zvedá. Při pohybu dolů cítíte, jak pomalu klesáte. Vlny jsou stále větší a větší, až dosáhnou výšky asi tří metrů. S každou vlnou se rytmicky zvedáte a klesáte. Kdykoliv klesáte, pokuste se „cítit“ ten pocit propadávání ve svém žaludku, jako byste tam opravdu byli. To vám opět může pomoci vyvolat vibrace a vytáhnout vás ven z těla.

KAPITOLA 22

SVĚT MIMO TĚLO

Četné knihy o zážitcích mimo tělo říkají, že během OBE naše myšlenky vytvářejí bezprostřední realitu. Není to možná zcela přesné. Někdy se zdá, jako by podvědomé myšlenky byly silnější než naše vědomé myšlenky. Rovněž naše domněnky, očekávání a obavy hrají podstatnou roli v tom, co prožíváme, když jsme mimo tělo.

Například, proč vlastně máte astrální tělo? Když jste mimo tělo, k čemu ho vůbec postřehujete? K čemu astrální ruce? Pokusíte-li se jimi něco uchopit, vaše ruce tím předmětem projdou. K čemu potřebujete astrální oči? Vnímáním mysli přece můžete všechno kolem sebe cítit, aniž použijete oči. K čemu potřebujete astrální nohy, když můžete prostě letět, kam se vám zalíbí? Odpověď zní, že astrální tělo nepotřebujete! Astrální těla máme proto, že jsme zvyklí s tělem pracovat. Je to součást naší představy o sobě samém. Tak silně věříme svým tělům, že si vytváříme astrální těla, jichž během OBE užíváme. Děláme to možná i kvůli ostatním. Jak bychom poznali přítele, kdyby neměl astrální tělo a svůj dobře známý obličej? Podívejme se na to blíže. Jsme během OBE nazí, nebo máme na sobě šaty? Po pravdě řečeno, někdy jsme

nazí, avšak většinou máme na sobě astrální oděv. Několik lidí, kteří tvrdili, že byli během OBE nazí, se obvykle „cítili nazí“ bez svého těla.

Jiní zas říkali, že měli na sobě bílá roucha, úplně jiná než ve fyzickém životě. Tito lidé obvykle věří, že jsou mrtví anebo jsou dočasně duchy - a co jiného by měli mít duchové na sobě?

Je též mnoho lidí, kteří zjistili, že měli na sobě během OBE stejný oděv jako ve skutečnosti. Tito lidé si často na začátku ani neuvědomí, že jsou mimo tělo. Na chvíli si lehnou, aby si zdřímlí, a po chvíli zjistí, že jsou na nohou a cítí se lehcí. A samozřejmě věří, že mají na sobě stejný oděv.

Běžnější jsou však případy, kdy si člověk vůbec nepamatuje, jestli měl něco na sobě. Prostě si toho vůbec nevšimne. To se mi obvykle stává při mých OBE. Já na šaty nemyslím, a proto se ani nevytvoří. A dokonce si ani nevšimnu, že mi schází.

Vtip je v tom, že pokud jsme mimo tělo, to, čemu věříme, ovlivňuje náš zážitek. Ovlivňují ho i nové myšlenky, ale jsou podřízeny přesvědčením.

Tato pravidla platí nejen pro astrální objekty, jako jsou šaty, ale ve stejné míře i pro astrální těla. Věříme-li, že je naše astrální tělo tvárné, pak i bude. Někteří lidé uvádějí, že jejich astrální těla neměla tvar lidského těla, nýbrž jiný. Jako příklad si vezměme následující OBE:

8.11.1981 neděle - OBE č. 55

...Má hlava se oddělila až nakonec a pak jsem se cítil jako balon. Odrážel jsem se nahoru a dolů, ale byl jsem

připoután k tělu způsobem, který nedokážu popsat. Nemohl jsem se otočit. Mé vědomí bylo opět nesmírně čisté a jasné... Pokud jsem měl astrální tělo, pak bylo stočeno do tvaru balonu. Byl jsem přilepen k pravé straně svého těla, a to pravou rukou.

Po několika zážitcích a po přečtení několika knih jsem došel k přesvědčení, že astrální tělo není pevné. Potom jsem začal mít zážitky podobné tomuto:

23.2. 1980 sobota - OBE č. 9

...Další zvláštní věc na dnešní projekci: Položil jsem si ruce na hrud', abych je uvolnil, avšak prošly přímo skrze mne! Zastavily se na posteli.

Tento příklad ukazuje tvárnost astrálního těla. Mé ruce prošly hrudníkem, místo co by se na něm zastavily.

Někteří lidé umějí cestovat pouze tím, že si pomyslí na nějakou osobu nebo místo. Není to ovšem vždycky tak jednoduché. V cestování nám nepomáhají jenom naše myšlenky, ale i naše víra. V knize *Cesty mimo tělo* píše Robert Monroe, že ani on nebyl schopen vždy dorazit na požadované místo nebo k určitému člověku. Když se pokoušel o kontakt s přítelem, často se nalezl v neočekávaném, neznámém prostředí. I já jsem se setkal s podobnými problémy. Myslím, že pramenily především z mé víry. Neuměl jsem si vysvětlit rozumem, jak se lidé mohou během OBE přemisťovat z místa na místo, a tyto mé pochybnosti a skepticismus mi byly překážkou. Stále jsem se držel názoru, že je k tomu třeba víc než pouhá myšlenka. Podobná omezující přesvědčení nám mohou způsobit skutečně mnoho problémů. Zde je příklad:

22. 12. 1985 neděle - OBE č. 120

...Rozčilen jsem znovu zavřel oči, posadil jsem se, otočil a zase postavil. Tentokrát jsem naslepo prošel dveřmi do obývacího pokoje. Přešel jsem místností až téměř ke dveřím do pokoje. Pomyslel jsem si: „Teď jsem už dost daleko od těla, už by mohlo být bezpečné otevřít oči.“ Otevřel jsem oči a znovu jsem byl transportován zpátky do téže polohy nad tělem. Byl jsem přesvědčen, že je to způsobeno nějakým přesvědčením, jehož se držím, proto jsem se rozhodl proti němu bojovat. Když jsem si lehl, řekl jsem si rázně: „Já jsem pánem své reality a já rozhoduji o tom, co se tady stane.“ Při této myšlence jsem pocítil něco podobného vibracím, jež do mne pronikly a daly mi pocit síly.

Pomyslel jsem si: „Dobře. Teď se zvednu nahoru silou myšlenek.“ Pomocí mysli jsem se vytáhl a začal energicky stoupat vzhůru... pomalu, kousek po kousku. Vtom jsem o tom zapochyboval, neboť až dosud jsem s touto metodou neměl mnoho štěstí. Pochybnost způsobila, že jsem se zastavil a začal jemně poskakovat nahoru dolů, jako by obě moje přesvědčení mezi sebou bojovala, jedno mne tahalo nahoru, druhé zpátky dolů. Pak jsem upadl do bezvědomí.

Další zážitek ukazuje, jak lze užít jedné skupiny svých přesvědčení k potlačení druhé skupiny přesvědčení:

13. 4. 1986 neděle - OBE č. 125

Dnes ráno jsem se snažil usnout, ale stále jsem rozmýšlel, že zkusím opustit tělo. Jak jsem upadal do spánku, zjistil jsem, že mám velmi dobré podmínky na OBE. Ležel jsem na levém boku. Zlehounka jsem se začal kolébat. Kolébavým pohybem se mi podařilo vyklouznout

z těla. Pomyslel jsem si: „No, to bylo dost snadné.“ Couvl jsem kousek zpátky a poznal jsem, že jsem přilepen k tělu. Pokoušel jsem se odrazit pryč, avšak bez úspěchu. Zavřel jsem oči a nahlas jsem si řekl: „Dokud jsem mimo tělo, mám absolutní kontrolu nad touto realitou. Jsem-li přilepen, je to proto, že věřím, že jsem přilepen. Už nechci být v takovém stavu.“ Zase jsem otevřel oči a ještě jednou se pokusil odrazit pryč, opět bez úspěchu.

Rozhodl jsem se zkusit něco jiného. Mé tělo leželo blízko kraje postele. Napadlo mě, že kdybych byl na kraji a trochu se odtlačil, mohl bych spadnout z postele, a tím se uvolnit z těla. Používal jsem vlastních přesvědčení, abych se vysvobodil, věděl jsem, že věřím, že bych mohl spadnout z postele. Toto přesvědčení bylo silnější než přesvědčení, že jsem přilepen k tělu. Trochu jsem se převalil, až jsem ležel na zádech (mé tělo pořád leželo na levém boku). Chtěl jsem dopadnout lehce, takže jsem jemně dopadl na zem a ucítil v zádech ostrý - ne bolestivý - úder způsobený nárazem do něčeho na zemi u postele.

Chystáte-li se dosáhnout OBE, je velmi dobré před vlastním dobrodružstvím prozkoumat své touhy, přesvědčení, obavy a očekávání, jež máte v souvislosti se zážitky mimo těla.

CVIČENÍ 22

Bzukot

Je podobné jako cvičení, ve kterém jste si představovali hudbu. Úplně se uvolněte a pokuste se dosáhnout pasivního, tichého stavu mysli.

Co nejživěji si představte, že slyšíte bzučivý zvuk v hlavě. Představte si, že bzukot je skoro úplně tichý, sotva slyšitelný, ale postupně nabývá na síle. Zároveň soustředěně poslouchejte, dokud bzukot nezesílí tak, že je zřetelně slyšet.

Jak bzukot nabývá na intenzitě, představte si, že jeho zvuk působí ve vaší duši vibraci. Zesilujte zvuk, až cítíte, že se vaše duše „otřásá v základech“. V tomto stavu setrvejte několik minut. Je-li třeba, celý postup několikrát zopakujte.

KAPITOLA 23

FAKTORY PROSTŘEDÍ

Dlouho jsem zkoušel zjistit, zda jsou mimotělové zážitky ovlivněny okolními faktory, jako je počasí, měsíční fáze, biorytmy apod. Obvykle si vedu přesné záznamy o svých OBE, takže mohu tyto věci sledovat. Zde jsou moje zjištění:

Počasí

Zdá se, že počasí nemá na mou schopnost mít OBE vliv. Ať už v Arizoně nebo v Minnesotě, vyvolal jsem OBE, když bylo venku -35°C nebo skoro $+45^{\circ}\text{C}$. Ovšem když je příliš horko nebo velká zima, hůř se soustředím natolik, abych vyvolal OBE. Nezáleží však na tom, jestli prší, sněží nebo svítí slunce.

Fáze měsíce

Někteří lidé věří, že měsíc může mít vliv na naši schopnost vyvolat OBE, já osobně si myslím, že je to výmysl. Dost dlouho jsem se věnoval studiu měsíčních cyklů a nezjistil jsem žádný vliv. Měl jsem už OBE při úplňku i v novoluní a mezi tím. Během jednoho období zkoumání, jež trvalo přes rok a půl, jsem dosáhl průměr 58% v úplňku.

Biorytmy

Během jistého období jsem sledoval své biorytmy v naději, že zjistím souvislost. Nezdá se, že by působily nějaký rozdíl. Měl jsem OBE v "kritických" dnech fyzického, emocionálního i intelektuálního cyklu. Taktéž jsem měl OBE, když jsem byl daleko od oněch „kritických“ bodů.

Měsíce v roku

Měl jsem už OBE v každém měsíci roku. Je pozoruhodné, že nejméně zážitků jsem míval v červenci. Předpokládám, že je to způsobeno tím, že tehdy jsem měl nejméně času ke cvičením.

Dny v týdnu

Měl jsem OBE v kterémkoliv dni v týdnu, ale mnohem víc jich bylo v sobotu a v neděli, kdy jsem měl nejvíc času. Během víkendů jsem mohl déle zůstat v posteli a vyvolat OBE, když bylo moje tělo úplně odpočnuté a uvolněné. Během týdne na to obvykle nemám potřebný čas.

Mimořádné dny

Svátek zesnulých se tradičně pokládá za sváteční den, kdy duchové mohou ovlivňovat fyzický svět a komunikovat s ním. Ostatní svátky, jako jsou Vánoce, Velikonoce nebo Den díkůvzdání mají zvláštní význam pro různé skupiny lidí. Tyto speciální dny mohou u věřících vyvolat zvláštní pocity: v Den zesnulých strach, o Vánocích klid, o Velikonocích zbožnost a úctu. Mají kolektivní pocity oněch lidí vliv na naši schopnost opustit tělo?

Pokud vím, pak ne. A co naše emoce během oněch dní? Věřím, že do jisté míry mají vliv. Jednou jsem se cítil nepříjemně při opouštění těla v den zesnulých, protože jsem si myslel, že je to vhodná příležitost, aby si duchové přivlastnili mé tělo. Přesto jsem to udělal a nenastaly žádné komplikace.

Množství spánku

Měl jsem už OBE po různě dlouhé době spánku. Doporučuji vám se před pokusem vyvolat OBE dobře vyspat. Jedním z největších problémů je vyvolat OBE, když je tělo příliš unavené.

Poslouchání hudby

Hudba uvolňuje mé vědomí příliš rychle, takže nestačím vyvolat OBE. Během cvičení chci zůstat na hranici vědomí, dokud je to jen možné. Poslouchání hudby odvádí mou pozornost a rychle usnu. Proto doporučuji spíš ticho.

Jídlo

Pokud vím, nemá jídlo absolutně žádný vliv na mou schopnost mít OBE. Přesto někteří lidé tvrdí, že tuto schopnost může půst zvýšit. Nikdy jsem to nezkoušel. Jiní věří, že k OBE je vhodnější vegetariánství. Zkoušel jsem vegetariánskou dietu (kromě jedení mléčných výrobků) a zdá se mi, že v tom nebyl žádný rozdíl.

Tekutiny

Nezjistil jsem žádnou souvislost mezi příjmem tekutin a schopností vyvolat OBE. Doporučuji však vyhnout

se alkoholickým nápojům. Alkohol otupuje vaši mysl. Věřte mi: potřebujete maximální soustředění. Sylvan Muldoon doporučoval přinutit podvědomí, aby vás dostalo ven z těla, a to tím, že do maximální možné míry vydržíte žízeň. Muldoon tvrdil, že pokud si lehnete do postele s velkou žízní, vaše podvědomí se může začít „náměsíčně“ toulat astrálem a hledat vodu. Jinými slovy, podvědomí si uvědomí žízeň a pokusí se uhasit ji podvědomě, když jste to vědomě odmítli udělat. Nikdy jsem tuto metodu nezkoušel.

Čtení

Čtení knih o OBE mělo vliv na mou schopnost jich dosáhnout. Při čtení takových knih jsem celou svou pozornost soustředil na dané téma, což způsobilo vyslání zprávy mému podvědomí: „Pusť mě ven!“ a tak se i stalo.

Směr

V *Cestách mimo těla* Robert Monroe doporučoval při pokusech o vyvolání OBE nasměrovat tělo k severu. Zkoušel jsem už OBE otočen všemi směry a vždy jsem byl úspěšný. Nejvíce štěstí jsem kupodivu měl, když moje tělo mířilo k západu. Nejméně při otočení k severu. Když jsem poprvé vyvolal vibrace, leželo mé tělo k západu. Snad je opravdu nejvýhodnější orientovat se na ten směr, v kterém jste byli obráceni při prvním úspěšném zážitku.

Praxe

Zdaleka největší vliv na mou schopnost mít OBE měla spousta času, již jsem věnoval cvičením.

CVIČENÍ 23

Vysoký pisklavý zvuk

Během cvičení OBE jste si možná všimli vysokého pisklavého zvuku v hlavě. Když se víc zaposloucháte, zjistíte, o čem mluvím. Všichni nepřetržitě slyšíme tento zvuk, ale normálně je přehlušen neustálým zmatkem a jinými zvuky, které nás obklopují. Většina lidí jej nevnímá, avšak existují i lidé trpící poruchou nazývanou „tinnitis“, způsobující, že onen zvuk je neobyčejně hlasitý a zneklidňující. Lze jej však využít k vyvolání OBE.

Uvolněte se a soustřeďte mysl jako při předcházejících cvičeních. Zaposlouchejte se do pisklavého zvuku v hlavě. Až jej najdete, zapojte svou představivost a zkuste jej ještě zintenzívnit. Zvyšte jej skoro až za hranici slyšitelnosti. To může vyvolat vibrace, které vám pak pomohou dostat se ven z těla.

Osobně si myslím, že zvuk nemá nic společného s vibracemi. Toto cvičení je účinné pouze proto, že vás naučí správně soustředit mysl.

KAPITOLA 24

JAK MÍT ZÁŽITEK MIMO TĚLO

Mnoho lidí se bezúspěšně pokouší vyvolat OBE, protože nevědí, jak na to. Většina knih s touto tematikou bohužel nepodává potřebné instrukce. Instrukce, jež zveřejnilo několik knih, jsou, bohužel, obyčejně nejasné a neúplné. Ve cvičeních, uvedených na konci každé kapitoly, jsem už navrhl mnoho věcí k vyzkoušení. V této kapitole chci ještě vyplnit některé mezery a podat podrobný popis mých nejúspěšnějších metod. Samozřejmě, nemohu zaručit pozitivní výsledky. Váš úspěch závisí na tom, kolik úsilí dokážete vynaložit.

Podmínky

Většina autorů zabývajících se OBE souhlasí s tím, že nás naše podvědomí každé noci vyvede ven z těla. Cvičením toho můžete využít ke svému prospěchu. Můžete trénovat podvědomí, aby vás „vzbudilo“ v okamžiku, kdy opustí tělo. Užíval jsem rozličné metody, abych si vštípil tuto myšlenku do podvědomí: utvrzení, čtení knih, poslouchání subliminálních kazet se sugescí OBE, tvořivé vizualizace i poslouchání hudby se slovy směřujícími k OBE.

První metoda, tvrzení resp. autosugesce, značí říci si:

„Chci mít mimotělový zážitek, chci opustit tělo," apod. Nejvhodnější doba je těsně před spaním a hlavně ráno hned po procitnutí. Tehdy jste v blízkém kontaktu se svým podvědomím. Já se probouzím velice pomalu. Asi půl hodiny jsem ve spojení s podvědomou myslí. Sugescce, jež si potom dávám, jsou nesmírně účinné. Opakujte si tato tvrzení několikrát denně.

Druhá metoda je čtení knih s tematikou OBE. Když si čtu knihu o astrální projekci, mívám pak obvyklejše víc zážitků. Čtení a přemýšlení o OBE působí na vaši podvědomou mysl a to často může být efektivnější než autosugesce.

Třetí metoda je poslouchání sugestivních kazet. Monroeův institut vlastní sadu kazet *Gateway*, jež mají pomoci budoucímu astrálnímu cestovateli. Nakladatelství Valley of the Sun má sadu nazvanou *Astrální projekce*, která obsahuje jednu kazetu s hypnózou a jednu subliminální kazetu se sugescemi. Jsou k dispozici i jiné kazety.

Čtvrtou metodou je využití vlastní tvořivé představivosti. Utvrzení, která využívají vizualizace, jsou dokonce lepší než slovní utvrzení. Představte si sami sebe, jak se oddělujete od těla. Přitom si v duchu říkejte: „Ano, dokážu to!" Představujte si scény, kdy letíte nad údolími jako větroň anebo jste vystřelen z těla do volného prostoru. I to si můžete opakovat několikrát přes den, hlavně ráno po probuzení.

Pátá metoda je poslouchání hudby se slovy, jež sugerují OBE. Nahrál jsem si kazetu plnou takových skladeb od různých autorů. Skladby se nemusejí týkat OBE, avšak stále mi je dostatečně připomínají, aby tak zapůsobily na mou podvědomou mysl.

Fyzická příprava

Nejvhodnější doba k praktizování OBE je ráno, ihned poté, co se přirozeně probudíte (ne budíkem). Protože většina z nás v týdnu pracuje, je nejvhodnější provádět to o víkendech. Dopřejte tělu dostatek odpočinku. Každý potřebuje jiné množství spánku. Vtip spočívá v tom, aby tělo bylo dost unavené, aby mohlo setrvat v relaxovaném stavu, ovšem ne zas přespříliš. Když nespím dost dlouho, jsem velmi unaven a během cvičení upadnu zpět do hlubokého spánku. Když se prospím a potom cvičím, jsem příliš čilý a nemohu se dobře soustředit. Tělo by mělo být dobře odpočinuté, ale zároveň relaxované a mysl musí být ostražitá. Když nastane doba cvičení, zkuste zjistit, jak jste unaven. Jste-li příliš unaven, trochu se v posteli protáhněte nebo setřeste ze sebe spánek. Někdo možná chce nejdřív vstát a dát si šálek kávy. To vám obvykle zabrání upadnout během cvičení do spánku. Než začnete, měli byste se úplně probat.

Hudba je skvělá k relaxaci a uklidnění mysli. Je v pořádku, posloucháte-li během cvičení OBE relaxační hudbu, může se to však i obrátit proti vám: naslouchání vnějším zvukům může odvrátit vaši pozornost od vnitřního soustředění. Podobně posloucháte-li hudbu před spaním, budete možná příliš uvolnění a ospalí, než abyste hned následující ráno cvičili.

Při cvičení se přesvědčte, máte-li dobrý krevní oběh. Uložte se do polohy, aby vaše končetiny nemohly „usnout“ pro špatný krevní oběh.

Přesvědčte se, zda nebudete během cvičení rušeni. Nechte zavřená okna, aby k vám nedoléhal hluk zvenčí, odpojte telefon, vypněte všechny televizory, rádia a jiné

hlučné věci. Neurčujte si pro cvičení žádný časový limit. Když kontrolujete čas a jste zvědav, zda už nevypršel váš limit, působí to naprosto opačně. Před cvičením se také přesvědčte, máte-li prázdný močový měchýř, potřeba jít na záchod může dobré cvičení zmařit.

1. UVOLNĚNÍ

Další důležitá podmínka k vyvolání OBE je úplně uvolněné fyzické tělo. Uvolnění je důležité, neboť nejste-li uvolněni, bude ve vašem těle soustředěna příliš velká část vašeho vědomí. Laboratorní testy s astrálními cestovateli ukázaly (s pomocí BSR a GSR snímačů odporu kůže), že fyzické tělo je během OBE uvolněno víc než ve spánku. V ideálním případě by mělo být fyzické tělo během cvičení z každé stránky úplně uvolněné. Doporučuji cvičit relaxaci denně, dokud se nebudete umět úplně uvolnit během několika minut. Uvolňujte své tělo postupně po jednotlivých končetinách, postupujte od chodidel k hlavě, až dokud nemáte úplně uvolněný i obličej. Poslužte si libovolnou technikou, jež vám vyhovuje k nejjednoduššímu uvolnění. Neznáte-li žádnou relaxační techniku, zkuste tohle: postupně napínejte každý sval a držte ho napjatý, dokud nepocítíte mírnou únavu. Pak se zastavte a prociťte, jak se sval uvolňuje. Po uvolnění všech svalů začněte od začátku a opět kontrolujte postupně všechny svalové partie.

Snad zjistíte, že čím je vaše tělo uvolněnější, tím méně je vlastně „cítíte“. Prohlubujte tento pocit. Dokud relaxujete, představujte si co nejživěji, že vaše levé rameno nepatří k vašemu tělu: jako by bylo odřezané a vy je necítíte. Když se pocit nepřítomnosti ramena stane naprosto reálný, bude rameno velmi uvolněné. Dál si představte, že vaše druhé

rameno nepatří k tělu. Ani vaše nohy. Trochu si pohrajte s představami, že vaše ramena jsou v rozmanitých polohách, a uvidíte, jak živě si dokážete takové věci představit. Jste-li schopni se zbavit jakýchkoli pocitů v nohou a rukou anebo si imaginárně představit, že jsou v různých polohách, pak je vaše tělo skutečně dost uvolněné.

Dál uvolňujte obličej. Zde je jeden ze způsobů, jak na to: se zavřenýma očima se upřeně zadívejte hlouběji a hlouběji do tmy, přitom pomalu napínejte obočí a tlačte oči trochu nahoru, dokud se svaly neunaví. Pak úplně uvolněte svaly obličeje asi na 15 vteřin. Postup zopakujte, dokud se svaly obočí opět neunaví a zase 15 vteřin relaxujte. Celý proces šest až sedmkrát zopakujte. Znovu kompletně uvolněte tělo a pokuste se vyprázdnit a uvolnit i svou mysl. V tomto okamžiku se mohou dostavit vibrace, čímž je zbytek postupu zbytečný! Když jste úplně uvolněn, neupírejte už pozornost ke svému tělu.

2. KLID A SOUSTŘEDĚNÍ MYSLI

Toto je obzvlášť důležitý krok. Zahrnuje pět klíčových bodů na soustředění vaší mysli k vyvolání OBE. Jsou to: stav mysli, realismus, pohyb, vnímavost a pasivita.

Když se pokoušíte opustit tělo, nejzávažnější věcí je stav vaší mysli. Když jsem byl navozen na „ideální“ stav mysli, opuštění těla mi připadalo jako dětská hra, bylo to tak jednoduché a přirozené jako dýchání. Nemám-li však takový stav mysli, zdá se mi to nesmírně těžké. Nemohu vás „naučit“ onomu stavu mysli, mohu však popsat, jaké to je. Až jednou prožijete astrální projekci, budete se umět o takový stav mysli snažit. Nejlepší stav mysli je takový, kdy jste tichým, naprosto pasivním po-

zorovatelem s otevřenou myslí. V takovém pasivní stavu vaše mysl nebloudí. Nejste emocionální. Ani neanalyzujete. Jste prostě pozorovatel. Vizualizace je důležitá v mnohých technikách OBE a pasivní stav mysli pomáhá udržet vizuální obrazy, aniž by vaše mysl „bloudila“.

Druhý bod - realismus - souvisí s mírou soustředění se. Tento svět nám připadá reálný, protože jsme naň příliš zaměřeni. Měli bychom se naučit soustředění mimo tělo do takové míry, aby se všechno stalo reálné. Soustředte svou mysl do tenkého paprsku vědomí.

Třetí bod - pohyb. Jde o kolébavý pohyb, který cítíte v těle. Začínám v představě s vnitřním pocitem „houpání“, jež se později stane zcela reálné. Pak využijte energie onoho houpání, abych se dostal ven z těla. Představte si, že se vaše tělo lehce kolébá tam a zpět, nebo zleva doprava rovnoměrným pohybem. Snažte se, aby ten houpavý pohyb byl tak živý, jak je to jen možné.

Čtvrtý bod je vnímavost. Vnímavý stav mysli je důležitý k vyvolání vibrací. Měli byste se naučit být vnímaví k čemukoli, co nastane během cvičení.

Pátý bod - pasivita - je též velmi důležitá. Čím jste pasivnější, tím snáz se dostanete do stavu OBE. Pokud má vaše mysl vědomý „zájem kontrolovat“ během cvičení, znamená to, že jste příliš zaměřeni na tuto realitu. Rozvíjejte svůj postoj "ke cvičením ne proto, že máte zájem je sledovat, nýbrž pouze pro pasivní účely: abyste viděli, co se stane dál, případně jen proto, abyste je poznali. Během cvičení byste se měli zajímat jenom o přítomný okamžik. Přijímejte všechno, co přijde. Zkuste si vytvořit postoj, kdy vás vůbec nezajímá, co se stane. Buďte cele v přítomnosti, bez jakýchkoliv myšlenek

na to, co se má stát dál. *American Heritage Dictionary* definuje slovo „pasivní“ takto:

1. Přijímající nebo vystavený činnosti bez reakce nebo snahy vyvolat nějakou odezvu.

2. Akceptující bez námitek nebo odporu, povolný.

3. Nezáčastňující se, nekonající, nefungující, nehybný...

Podle této definice byste měli být ve stavu, kdy jste vystaveni zvláštním pocitům, aniž byste na ně reagovali, ať už fyzicky nebo mentálně. Nezáleží na tom, co vám napadne, měli byste být v tak pasivním stavu, že pokud vás něco napadne, řeknete si „Och, to je hezké,“ a ležíte dál a pokračujete ve vizualizaci. V takovém pasivním stavu můžete utvářet činnosti (v představě), aniž byste na ně reagovali. Usnete v případě, že se začnete zajímat a reagovat na své vlastní myšlenky a představy. Umíte-li vyvolat takový stav, a nenechat přitom vědomí upadnout do spánku, můžete si udržet vědomí i poté, co opustí vaše tělo. Snažte se být pouze pasivním pozorovatelem. Předtím jsem mluvil o potřebě ponechat si jistou část vědomí při opuštění těla. Ponechte si část, která se zajímá o to, co se děje. Zpomalte své myšlenky a přiveďte se do pasivního a vnímavého stavu. Zbavte svou mysl všech myšlenek: existuje mnoho technik, jak toho dosáhnout. Nemáte-li žádnou metodu, zkuste následující: se zavřenýma očima si představte, že hledáte něco, co by se mohlo objevit přímo před vámi. Tiše sledujte svou mentální obrazovku. Ponořte se do tmy.

3. POHYBUJTE SE NA HRANICI VĚDOMÍ

Další krok je „pohyb na hranici vědomí“, kdy zkoumáte hranici mezi bdělostí a spánkem. Začněte pomalu usínat, ale pak se zastavte a proberte, přesvědčte se, že

jste při plném vědomí. Znovu začněte usínat, tentokrát se ještě víc přiblížte ke spánku, a zase se proberte. Opakujte to několikrát, dokud vaše tělo není velmi uvolněné a mysl v pasivním stavu, o němž jsem hovořil.

4. VIZUALIZUJTE OBJEKT

Dál si představte nějaký menší předmět, například malou kostku, necelé dva metry přímo před vaším obličejem. Představte si to co nejzřetelněji. Nepokračujte dál, dokud ten objekt nevidíte naprosto jasně v mysli.

5. ZAČNĚTE HÝBAT OBJEKTEM

Potom začněte pohybovat tím předmětem dopředu a dozadu, takže se bude zdát, jako by se k vám trochu přiblížil a pak se vrátil zpět do původní polohy. Ze začátku si představujte jenom malý rozsah pohybu, jako by se předmět jen nepatrně pohnul směrem k vám a potom zpátky. Udržujte předmět v rovnoměrném pohybu. Nechte jej zastavit. Tím, že jej udržujete v pohybu, stabilizujete jeho obraz ve své mysli a ten se stává stále zřetelnější.

6. ZVĚTŠETE ROZSAH POHYBU

Pomalou zvěťšujte vzdálenost, rozsah pohybu objektu. Nechte obraz kývat se dozadu a dopředu směrem k vám, pokaždé jej přitahujte o kousek blíže. Obraz se přitom stává stále reálnější. Dbejte o to, aby váš obraz v představě měl svou perspektivu a hloubku. Kdykoliv se předmět přiblíží, měl by se zdát větší. Kdykoliv se vzdálí, měl by vypadat menší. Pamatujte si, že během celého cvičení musíte zachovat pasivní a klidný stav mysli.

7. HOUPEJTE SE PROTI OBJEKTU

Zkuste cítit, jako byste se houpali v opačném směru než předmět. Představte si, že předmět má velkou hmotnost, která má vliv na váš pohyb. Když se předmět přiblíží, tahá vás to směrem k němu. Když se vzdalujete, vrátíte se do původní polohy v těle. Jak se předmět každým kmitem dostává blíž a blíž, cítíte jeho tíži, jež vás tahá víc a víc ve směru jeho pohybu.

8. ZACHYŤTE OBJEKT A NECHTE SE VYTÁHNOUT

Jakmile se obraz stane naprosto živý, „chyťte“ jej při pohybu směrem k vám. Když se obraz vzdaluje, vaše vědomí ho bude následovat a tím bude vytaženo ven z těla. V tom okamžiku budete mimo tělo. Pak už můžete zapomenout na klidný stav mysli, rozšiřte své vědomí a budete velmi čilý a pozorný. Můžete volně zkoumat nefyzický svět! Je důležité sledovat během cvičení své vědomí, abyste se přesvědčili, že nemáte sen. Během cvičení si položte otázku: „Je to skutečnost nebo se mi to jen zdá?“ Po návratu do těla si vzpomeňte, do jaké míry jste byli při vědomí. Naučit se opustit své tělo vyžaduje mnoho času, cvičení a trpělivosti. Nečekejte výsledky za jedinou noc. Tato kapitola obsahuje spoustu informací, jež musíte naráz vstřebat. Než si zapamatujete všechny uvedené detaily, můžete pokazit několik pokusů. Někteří lidé zažijí OBE až po létech zkoušení. Jiní zas nedosáhnou výsledků, protože se přespříliš snaží. Mohu vás potěšit, že poprvé je to nejtěžší. Když už jednou prožijete OBE, vyvolat další půjde mnohem snáz. Nebojte se experimentovat a zkoušet nové věci. Vymyslete si vlastní techniky. Použijte cokoliv, co je pro vás výhodné.

KAPITOLA 25

PARAPSYCHOLOGICKÉ ZÁŽITKY

Jak jsem pokračoval ve cvičeních OBE, měl jsem stále víc parapsychologických zážitků. A zkoušel jsem je všechny popřít. Nepovažoval jsem se za mimořádně citlivého, avšak parapsychologické zážitky se hromadily a nutily mě uznat, že mám mimořádné schopnosti. A navíc, stávaly se tak často, že jsem je nemohl připsat náhodě. Cítil jsem, jako by moje „vyšší já“ bojovalo s mou skepsí a vyhazovalo mi na oči nepopíratelné a neuvěřitelné věci. Měl jsem mnoho rozmanitých typů parapsychologických zážitků. Je pozoruhodné, že se všechny udály jakoby v noci. Zní to šíleně, ale přání se začala vyplňovat. Svět byl najednou zázračný.

TELEPATIE

Najednou jsem začal „krást lidem slova přímo z jazyka“, a to ne jednou za týden nebo za den, ale každou hodinu! Některé případy jsem si poznamenal do deníku:

12. 5. 1980 pondělí

...Zeptal jsem se mámy, co máme k obědu. Napadlo mi slovo „tuňák“. Chvilí poté řekla: „Měl by tam někde být tuňák.“

20. 5. 1980 úterý

Dnes jsem mluvil s J.F. o tom, jak bylo bylo dobré, kdyby nás B. S. (naš učitel angličtiny) učil i programování. „Jakou měl asi specializaci na fakultě?“ napadlo mi. Vtom J.F. řekl: „Specializoval se na fyziku.“

14.10.1983 pátek

...Na jednom z předmětů v tomto čtvrtletí pracuji v pětičlenné skupině na počítačovém projektu. Dnes jsme měli vymyslet jméno pro náš tým. Navrhl jsem název „Magnum Opus“ a hned poté se jeden z kolegů ozval, že přesně to měl na mysli a chtěl to navrhnout!

4.10.1985 pátek

Horlivě jsem programoval, když se mi zezdalo, že se J.P. ptá na můj program (zda jsem dal do pořádku výraz ENDIF v určité části kódu). Začal jsem mu vysvětlovat, že už jsem to udělal a že jsem udělal i jiné věci. Vtom mi řekl, že mi ještě nepoložil žádnou otázku! Jenom na to MYSELE! Ajá mu už odpovídal, jako by se byl opravdu ptal.

TELEPATICKÉ VYSÍLÁNÍ

Je podobné telepatii s tím rozdílem, že se úmyslně snažíte poslat zprávu jiné osobě. Dalo by se to též nazvat „sugesce na dálku“. Je to schopnost vložit myšlenku nebo pokyny do mysli jiných. Dobrým příkladem byla příhoda, kdy jsem šoferovi autobusu vsugeroval, aby zrychlil. Zde jsou další případy:

20. 8. 1980 středa

Šel jsem obědvat do Burger Kungu. Objednal jsem si

hranolky. Když pro ně servírka šla, telepaticky jsem vyslal: „Přines mi trochu víc!“ Přímo před očima se otočila, sáhla do nádoby a přidala mi. Hranolky už byly navážené v sáčkích. Ona však sáček vzala a přidala několik navíc! Nahlas jsem řekl: „To je neuvěřitelné!“

19. 3. 1981 čtvrtek

...Večeřeli jsme s otcem a já si chtěl vzít ubrousek. Rozhodl jsem se pro psychický experiment. Pokusil jsem se vložit slovo „ubrousek“ do otcovy mysli. Po chvíli se natáhl a vzal pro mne ubrousek. To by nebylo až tak zvláštní. On se však zeptal: „Nemyslíš si právě na ubrousek?“ Pak jsem mu řekl o experimentu.

21. 10. 1985 pondělí

...P.F. je místní prodejce počítačů. Minulý týden objednal několik kusů z naší firmy. Nikdy si to neověřoval a po nás chtěl jenom tolik, aby mu D.B. zavolal a zeptal se na objednávku. D.B. však nechtěl telefonovat. Během dne jsem každému řekl: „Protože D.B. nechce zavolat P.F, musíme zajistit, aby P.F. zavolal nám!“ J.S. se zeptal: „Jak to uděláme?“ Řekl jsem: „No, budu na něj usilovně myslet, on pak zvedne telefon a zavolá nám.“ J.S. pobaveně řekl: „Dobře.“ Po několika minutách P.F. zavolal, asi týden poté, co s námi naposled mluvil. J.S. dodal: „Funguje to!“

JASNOŽŘIVOST

Jasnožřivost znamená, že vnímáme něco mimo rozsah našich smyslů. Často se mi například stávalo, že jsem „věděl“, jakou písničku hrají v rádiu, dřív než jsem je

zapnul, anebo jsem „slyšel“ skladbu, která měla následovat, ještě dřív, než první skončila. Běžně jsem to komentoval jako „náhodu“, ovšem když se takové náhody začaly hromadit, začal jsem si je zaznamenávat. Už jsem je nemohl ignorovat.

Tato schopnost mi nesmírně pomohla. Často jsem věděl, kdy zazvoní telefon. Někdy jsem i věděl, kdo bude volat, a mohl jsem se vyhnout lidem, s nimiž jsem nechtěl hovořit. Když jsme hráli karty, „věděl“ jsem, která karta je pro mne nejlepší, aniž bych věděl nebo potřeboval vědět, jaké karty mají ostatní hráči. Občas jsem se skutečně dobře pobavil. Například:

31. 5.1984 čtvrtek

...Povídal jsem si s přítelem a kolegou programátorem W.B. o jménech. Řekl: „Sázím se, že nikdy neuhodneš mé druhé jméno, tak je neobvyklé.“ Sebejistě jsem řekl: „Otto.“ A on překvapeně: „Jak jsi na to přišel? Nikdy jsem to nikomu neřekl a není ani v mých žádostech a formulářích W-4!“ Pak začal znovu: „Mám ale ještě jedno jméno, které neuhodneš ani za milion let.“ Klidně jsem řekl: „Garhard?“ On na to: „Jak jsi to věděl? To není běžné jméno!“ Řekl jsem: „Jen tak jsem hádal.“ Nakonec řekl: „Tomu nevěřím!“

VIZE

Jsou podobné jasnozřivosti, přesto však je uvádím zvlášť. Je zde totiž určitý rozdíl: při jasnozřivosti jsem jaksí „věděl“ o věcech mimo dosahu svých smyslů, ale při vizích jsem viděl jasné obrazy přímo před sebou. Musel jsem si z toho vyvodit vlastní závěry. Zde je příklad:

6. 5.1980 úterý

Před několika týdny jsem se chystal do postele a najednou jsem měl vizi. Viděl jsem velmi jasný obraz mé tety K., jak leží se zavřenýma očima. Věděl jsem, že není mrtva, jen spí nebo omdlela. Když vize pominula, vstal jsem z postele a vešel do obývacího pokoje, kde si matka četla. Zeptal jsem se jí: „Jak se má teta K?“ Zeptala se: „Proč?“ Řekl jsem jí o vizi a matka řekla, že už s tetou velmi dávno nemluvila. V pátek jsem vyslechl rozhovor. Teta K. jedné noci spadla z postele. Uhodila se do hlavy a načas oslepla. Po několika dnech v nemocnici je už zase doma a zrak se jí vrací. Myslím, že se má vize udála přibližně téhož dne, kdy se tetě stala ta nehoda.

PSYCHICKÉ SNY

Zjistil jsem, že sny mohou být zdrojem psychických informací. 2. srpna 1981 jsem měl sen, který začal úplně normálně: Byl jsem na univerzitě ve skladu knih. Pak začal sen nabírat zvláštní děj: zavolali mě do informací. Tam už čekala žena s telefonem v ruce. Řekla mi, že bych měl jít domů, protože v naší rodině někdo zemřel. Ptal jsem se, kdo zemřel, ale nevěděla. Zнала pouze osobní číslo sociálního pojištění: „Věděl“ jsem, že „zemřel“ můj otec. Byl jsem šokován a nešťasten, proto jsem se vědomě rozhodl ukončit sen (což mě přivedlo k OBE). Můj otec se těšil výbornému zdraví, ale ne dlouho. Bylo to první „varování“, jež jsem dostal ohledně smrti mého otce.

PŘEDTUCHY

Předtuchy můžeme také považovat za jistý druh jasnozřivosti, avšak místo schopnosti „poznat“ přítomné jde

zde o schopnost „poznat“ budoucí. 2. listopadu 1981 jsem měl určitý „pocit“ nebo „poznání“, že můj otec brzy zemře. Poznačil jsem si to, ale nikomu jsem o svých pocitech neřekl. Otec byl stále zdrav. Zakrátko poté onemocněl a 13. ledna 1982 zemřel.

Ještě lepší ukázkou předtuchy je tenhle případ:

26.11. 1980 středa

Dnes jsem jel domů z práce autobusem č. 94 B. Cestou do centra Minneapolisu jsem myslel na rozličné věci, ale hlavní myšlenka, jež mi celou cestou strašila v hlavě, byla: „Měl by ses víc uvolnit pro případ, že by se něco stalo.“ Cítil jsem potřebu uvolnit se, pak jsem si uvědomil, že jsem strnulý, pak jsem se znovu uvolnil. Potom jsem byl zas napjatý, řekl jsem si, že se uvolním atd. Tyto myšlenky mě stále trápily, až jsem se rozhodl sledovat je. Myslel jsem na své vyhlídky, kdyby autobus havaroval. Stále jsem se ujišťoval: „V žádném případě se to nemůže stát.“ Myšlenky však naléhaly. Ohlédl jsem se dokola, abych zjistil, jak bych v případě nehody tlumil náraz. Seděl jsem stranou, vedle dalšího muže, jenž by mě při nárazu odpružil. Pak jsem se podíval, jak by byli tlumeni ostatní cestující. Byl zde pouze jeden člověk lépe zajištěný než já. Myslel jsem na nehodu asi pět až deset minut. Pak jsem se naposled uvolnil a po zbytek cesty jsem zůstal uvolněný. V tom okamžiku vrazilo do autobusu zezadu nákladní auto.

DĚJÀ VU

Dějà vu je velmi podobné předtuše. Máte pocit, že víte, co se stane, ale zároveň máte i ohromný pocit, že jste to už někdy prožili. Jako by se celá scéna v minulosti

nesčetněkrát odehrála. V té chvíli si položíte typickou otázku: „Neprožil jsem to už někdy?“ Tyto zážitky mají souvislost s psychickými sny. Zde je příklad z mých poznámek:

5. 7. 1984 čtvrtek

Naposled jsem měl dva zážitky dějů vu. První se mi stal dnes. Byl jsem v APS, u terminálu C.C. Na lince byla C.C. a já věděl slova, které řekne, dřív než je vyslovila. Vybuchl jsem smíchy, a ona nechápala, proč se směju. Druhý zážitek se udál minulé úterý. Byl jsem v APS a hovořil jsem s S.B. o jazyku BASIC, když jsem si vzpomněl, že jsem to všechno už prožil ve snu, a věděl jsem všechno, co mi S.B. chce říct. V tom snu vešel můj šéf a viděl, že s S.B. mluvím o BASICu. Cítil jsem se trapně, protože při práci obvykle neužívám BASIC. Pomyslel jsem si: "Ó já! Za chvíli sem přijde šéf a budu mu to muset vysvětlovat. Musím rychle zmizet!" Snažil jsem se omluvit a vypadnout. S.B. mi položil otázku, která mě zdržela. Odpověděl jsem a hleděl co nejrychleji odejít. Zase mě zastavil a řekl: „Vydrž ještě, chci ti něco ukázat.“ Zkoušel jsem potřetí i počtvrté zmizet, ale vždycky přišel S.B. s něčím. Vtom vešel do místnosti šéfa řekl přesně to, co v mém snu. Cítil jsem se skutečně trapně a musel jsem mu vysvětlovat můj zájem o BASIC a jeho souvislost s mou současnou prací. Uvedený zážitek trval dost dlouho - asi dvacet minut. Oba zážitky jsem si „pamatoval“ ze snu. V té době se mi dost často zdálo o budoucnosti a ty sny později působily mé dějů vu. Osobně věřím, že sny někdy používáme při plánování budoucnosti. Sny byly plány a plány se perfektně naplnily. Takové případy neustále mařily mé snahy změnit plánované události.

ZJEVENÍ

Hlavní problém, který jsem měl ve většině parapsychologických zážitků, tkvěl v tom, že nebyly příliš konkrétní. Často to byly jenom „pocity“ v určitých situacích nebo „zbloudilé“ myšlenky v mé mysli. Měl jsem problém těm jevům věřit. Zjistil jsem, že jsou zde i další, konkrétnější typy parapsychologických úkazů, a to zjevení. Zjevení je fyzické objevení se nefyzické bytosti nebo objektu. Zde je příklad:

19. 8. 1983 pátek

Ve středu jsem četl článek v Encyklopedii okultismu a parapsychologie, jenž se týkal médií. Jednalo se v něm o fyzických projevech všech druhů, což mne zaujalo. Tehdy jsem si přál, aby se mi na důkaz pravdivosti nějaký duch fyzicky projevil. Později v noci jsem se vyplašeně probudil s pocitem nebezpečí. Otevřel jsem oči a k svému úžasu jsem zahlédl ve vzduchu blízko mé hlavy zhmotnělou ruku, která něco držela. Byl jsem tak šokován a vyděšen, že jsem odskočil a třásl se na posteli. To, co ruka držela, odletělo, ruka se vzdálila a zmizela. Začal jsem omdlávat a mé vědomí postupně propadalo do nicoty.

PSYCHOKINEZE (PK) A TELEKINEZE (TK)

Psychokineze je, že se něco fyzicky pohybuje nebo mění psychickými silami. Raz jsem zrovna odcházel z práce v osm večer. Byl jsem rozrušen několika věcmi: kniha, kterou jsem četl, byla vzrušující, nedávno jsem měl vzrušující OBE a přihodily se mi i jiné vzrušující věci. Jak jsem čekal na autobus, najednou jsem se cítil psychicky nesmírně silný. Zdálo se mi, že jsem schopen všeho. Při podobných

pocitech nikdy neváhám, musel jsem nalézt způsob, jak pocit síly vyzkoušet. Rozhlédl jsem se po okolních objektech. „Mám-li opravdu takovou sílu,“ říkal jsem si v duchu, „mohl bych jít ke kterémukoliv parkovacím hodinám a svou myslí je otevřít.“ Přistoupil jsem k jedněm z nich, přejel po nich jemně rukama a bez námahy se otevřely! Mince se vysypaly na zem. Pár vteřin jsem šokovaně stál. Jestli mě někdo viděl? Co mám dělat? Jsem velmi čestný člověk. Zkusil jsem hodiny zavřít, ovšem pro rozsypané mince dvířka neshla zavřít. Rychle jsem mince posbíral, zavřel dvířka a peníze zuřivě házel do přístroje. Náhodní kolem jedoucí šoféři si museli myslet, že jsem se zbláznil, když cpu plné hrsti mincí do parkovacích hodin, a to po parkovací době. Navíc tam nebylo zaparkované ani jedno auto! Posbíral jsem ze země všechny peníze, naházel je dovnitř. Srdce mi boučalo, když jsem nastoupil do autobusu, a ještě dávno poté. Zde je další případ z mého deníku:

24. 9. 1984 pondělí

Zase se začaly dít divné věci. Po práci jsem si chtěl udělat nějaké nákresy, ale od výletu jsem pohřešoval rýsovací tužku. Několikrát jsem seji bezúspěšně pokoušel najít. Naposled jsem hledal doma a u J.P.

Dnes jsem ji zase hledal, ale nenašel. Během hledání mi vnitřní hlas řekl: „Zkus nasadit své psy.“ Tužku jsem nenašel, a tak jsme se s J.P. rozhodli, že půjdeme nějakou koupit. Než jsme vyšli, sedl jsem si doprostřed jeho pokoje vedle největšího křesla a čekal, až se vypraví. Odešli jsme na nákup, ale tužku jsem nekoupil, protože J.P. se nabídl, že mi jednu půjčí. Když jsme se vrátili domů, šel jsem k J.P. On telefonoval, já se motal po pokoji. Tam,

uprostřed jeho největšího křesla, ležela má rýsovací tužka! Ptal jsem se J.P., ale on tvrdil, že to není možné, protože těsně před naším odchodem v křesle seděl! Než jsme odešli, tužka tam nebyla a nikde jinde jsme ji nemohli nalézt. Po návratu ležela tužka na křesle. Nemám absolutně žádné vysvětlení, jak se tam objevila nebo odkud se vzala. Musela tam být teleportována, neboť J.P. jsem měl stále na očích, od chvíle, kdy jsme odešli, až dokud jsme se nevrátili. Když jsme odcházeli, křeslo bylo prázdné.

„ZŘETELNÉ SLYŠENÍ“

Je schopnost slyšet hlasy lidí, kteří nejsou fyzicky přítomni. Podle zkušeností se to může odehrát mezi dvěma žijícími lidmi nebo může jít o tradiční „hlasy duchů“. Je to něco jiného než telepatie. Při telepatii „přijímáte“ myšlenky jiných. Při „zřetelném slyšení“ slyšíte úplně jasný hlas. Když se mi to stalo, bylo to tak hlasité a zřetelné, že jsem se ohlížel, abych viděl, kdo to říká, ale nikoho jsem neviděl. Zde udávám dva příklady:

14.10.1983 pátek

Před několika týdny se přihodila další pozoruhodná věc. Byl jsem na univerzitě, šel jsem na přednášku a rozmýšlel nad článkem v Encyklopedii okultismu a parapsychologie, kde tvrdili, že „vnitřní hlas“ souvisí se „zřetelným slyšením“. Najednou jsem v duchu uslyšel ženský hlas, jenž říkal: „Jmenuji se Julie a říkám, že není podstatné, odkud pochází moudrost, záleží na moudrosti samé!“ Bylo to poprvé, co jsem slyšel hlas, jenž tvrdil, že má jméno! Ten hlas dokonce nepotřeboval ani můj vnitřní hlas jako překlad. Slova přicházela přímo. Značně mě to šokovalo.

5. 7. 1984 čtvrtek

Dnes jsem pracoval u jednoho zákazníka. Dohodl jsem se s S.O., že se sejdem večer v šest ve firmě P. V půl šesté jsem se podíval na hodinky a řekl jsem si: „Mám spoustu času. S.O. přijde až za půl hodiny. Začal jsem tedy vkládat data do jejich počítače. Za pět minut jsem slyšel hlas S.O. - nahlas a zřetelně - křičel něco jako „Haló, je tady někdo?“ Nevěřil jsem, že by S.O. přišel tak brzy, slyšel jsem však jeho hlas. Znělo to, jako by volal zvenku, zatímco já seděl v dílně uprostřed velké budovy. Okna v okruhu třiceti metrů byla zavřena a zamčena. Běžel jsem k velkým dveřím, otevřel je, vyběhl ven a zastihl jsem S.O., jak právě sestupuje z motorky a sundává si z hlavy přilbu. Ptal jsem se ho, jestli něco nekřičel, říkal, že ne, že právě přijel. Řekl však, že se mi pokoušel mentálně vyslat zprávu! Uznal jsem: nemohl křičet tak hlasitě, že bych jej zaslechl až v dílně (navíc měl na hlavě přilbu!). Zarážející na tom byla zřetelnost jeho „hlasu“. Zněl naprosto jasně. Chtěl bych ještě dodat, že jsem měl v dílně puštěné rádio a jeho hlas jsem přesto „slyšel“. Tak byl zřetelný. S.O. nakonec dodal: „Buď ty jsi příliš citlivý přijímač, nebo já jsem příliš silný vysílač.“

JINÉ ZÁŽITKY

Některé zážitky prostě nezapadají ani do jedné kategorie. Zde je několik příkladů:

27. 9. 1980 sobota

Do pokoje mi vletěl veliký noční motýl. Mentálně jsem mu rozkázal, aby mi sedl do dlaní. Po té zatřepetal křídly a vletěl mi rovnou do rukou. Zavřel jsem jej do dlaní a vypustil ven.

17. 4. 1981 pátek

Z nějakého důvodu jsem se snažil vzpomenout si na německý ekvivalent slova „unavený“. Namáhal jsem si mozek. Nemohl jsem se rozpomenout, až jsem zaslechl, jak v duchu říkám „Mude!“ Pak mi došlo: „Ano, to je ono.“ Vtom jsem si uvědomil, co se stalo. Vzpomněl jsem si na to slovo jen proto, že je moje tělo právě vyslovilo. Neměl jsem v úmyslu něco říci, ani se nepamatuji na to slovo, dokud jsem je nevyslovil! Podivné!

ZÁVĚR

Existuje samozřejmě ještě mnoho parapsychologických jevů, jež jsem neprožil. Nikdy jsem nebyl médiem, neprováděl jsem automatické psaní ani nic podobného. Když se mi tyto zážitky přihodily, ve skutečnosti jsem je neočekával a dokonce jsem si je ani nepřál. Chtěl jsem mít OBE, protože byla konkrétní a má mysl je akceptovala. Nemohl jsem je odbýt jako náhody nebo vznešené přeludy. Pro mne jako účastníka byla nepopiratelná. Během cvičení technik OBE jsem neustále zkoumal změněné stavy vědomí a meditaci. To stačilo k tomu, aby se uvolnily všechny tyto „psychické“ zážitky a mnohé další. Proto vás upozorňuji: pokud se chystáte zkusit zážitky mimo těla, buďte připraveni na možný výskyt dalších parapsychologických zážitků. Na druhé straně, je-li vaším cílem rozvíjet parapsychologické schopnosti, cvičení technik OBE vám může jen pomoci. Můžete prožít i několik neobyčejných OBE. Možnosti parapsychologických zážitků jsou tak široké a rozmanité jako u běžných zážitků. Tyto schopnosti však neudělají člověka více spirituálního nebo lepšího než jsou ostatní. Místo zaměření na vyvolání OBE nebo mimořád-

ných zážitků byste měli dát přednost duchovnímu mstu (ať už si pod tím pojmem představujete cokoliv). Věřím, že práce na vlastním duchovním růstu vás přirozeným způsobem postupně udělá více a více sensitivní.

CVIČENÍ 25

Rozvíjení parapsychologických schopností

Jak jsem se časem dozvídal stále víc o parapsychologických zážitcích, zjistil jsem, že se u mne tyto schopnosti cyklicky zlepšují a zase slábnou. Někdy jsou silné, jindy se zdá, že jsem jich úplně pozbyl. Naučil jsem se, že je lze zvyšovat. Zde jsou cvičení, která vám mohou pomoci.

- Vedle OBE se věnujte též meditaci.
- Před spaním a hned po probuzení si dávejte sugesce. Například: „Chci být psychicky sensitivní.“
- Představte si, že z vás proudí láska všemi směry.
- Představte si, že rozšiřujete své vědomí, až budete vnímat emoce téměř v celém vašem okolí.
- Vyzkoušejte meditaci při hudbě a poslouchání hypnotických skladeb.
- Dělejte si připomínky (nebo cokolivjiného) s nápisy typu „Jsi sensitivní“ nebo „Dokážeš opustit své tělo“.
- Uzavírejte smlouvy se svým vyšším Já. Zde je příklad: „Chci být psychicky sensitivní. Vím, že vesmír odpoví na mé potřeby a touhy rychle a úplně. Za to slibuji, že budu spolupracovat se svým nadvědomím, budu následovat impulzy, konat podle intuice, dělit se o poznání, šířit lásku a spolupracovat s mým vyšším Já.“

KAPITOLA 26

OTÁZKY A ODPOVĚDI

Je několik otázek, které lidé v souvislosti se zážitky mimo těla nejčastěji kladou. Zde jsou mé (neuspořádané) odpovědi:

Co děláte během OBE?

- Většinou zkoumám. Experimentuji. Jsem neukojitelně zvědavý, takže sotva vyjdu ven, zkouším různé věci. Také rád létám.

Můžete ztratit své tělo?

- Pokud někdo ztratil své tělo, zřejmě se už nedožil toho, aby o tom mohl něco sdělit. Všechno však nasvědčuje tomu, že nemůžete tělo úplně ztratit. Věřím, že vaše nadvědomí vynaložilo mnoho času a energie při vytvoření a udržování fyzického těla za určitým cílem. Vaše nadvědomí se nemíní vzdát těla, dokud tento cíl nenaplní. Tisíce lidí už prožily OBE a toulaly se vzdáleny na tisíce mil od těla. Po jisté době obyčejně jenom ztratily vědomí a probraly se opět ve svém těle.

A co přivlastnění těla?

- Snad, pokud máte materialistické sklony, mohou se

duchové dočasně zmocnit vašeho těla, když jste mimo. Nadlouho si však přivlastnit vaše tělo nemohou, pokud jim to nedovolíte. Moje jasnovidná přítelkyně L.D. mi vyprávěla o OBE, při němž její tělo obsadil bez dovození duch ženy. Žena se pokoušela její tělo oživit, avšak nemohla. L.D. se vrátila do těla a zjistila, že je obsazeno. Tak se rozhněvala, že vykřikla na ducha, aby okamžitě odešel, „nebo jinak...“ Duch řekl ne, ale L.D. se rozzuřila a zařvala: „Okamžitě!“ Nešťastný duch tělo ihned opustil a L.D. do něj vstoupila. Podstatné je, že i pokud jste mimo tělo, vaše nadvědomí si dělá na tělo „nárok“. Ostatní duchové nemají moc vaše tělo oživit.

Může vás potkat nějaké zlo, např. démon?

- Nevěřím ve zlo. Jsou jenom dva druhy démonů: první druh je ten, který si děláme z vlastního strachu. Nevěříte-li ve zlo, nemůžete zlo potkat. Když rozumíte svému strachu a postavíte se proti němu, můžete čelit démonům zla a zničit je silou vůle. Jediná věc, jíž se musíte bát, je vlastní strach.

Druhý typ je duch mrtvého člověka, který hraje roli démona, aby budil strach. To je však něco jiného. Zapamatujte si: jsou to jen duchové jako vy nebo já. Nemají větší moc než vy, nehleďte na to, jak vypadají nebo jak se chovají. Jste-li duše laskavá, představte si okolo něho bílé světlo a vysílejte k tomuto ubohému zbloudilému duchovi myšlenky lásky. Anebo mu řekněte, aby zůstal tam, kde slunce nesvítí, a jděte pryč. Jste-li vtipný, udělejte se velkým démonem a vraťte mu jeho chování. Nemůže vám ublížit a nemůže ovládnout vaše tělo, pokud mu vlastními obavami nedáte nad sebou moc.

Jaké jsou psychologické účinky? Můžete se zbláznit?

- Opět mluvím jen podle vlastní zkušenosti. Jedna z běžných definic je, že člověk je „duševně zdravý“, když je integrovanou osobností normálně fungující ve společnosti. Mohu říci jen tolik: neměl jsem žádné problémy udržet si zaměstnání. Jako počítačový programátor a analytik jsem vystaven velkému stresu a mé mozkové funkce jsou neustále vytíženy. OBE, která jsem prožil, mi nezpůsobila žádnou znatelnou újmu. Existuje výborná knížka od Gabbarda a Twemlowa nazvaná *Očima myslí*, která obsahuje hloubkovou studii psychologie zážitků OBE. Srovnává OBE s jinými psychologickými fenomény. Prostě zjistili, že OBE by se nemělo dávat do souvislosti s psychologickými problémy, jako je rozpad osobnosti, schizofrenie, autoskopie a jiné na tělo vázané poruchy. OBE patří do samostatné kategorie.

Kdy je nejpříhodnější doba ke cvičení?

- Nejlepší doba je ráno, kdy jste bdělí, svěží a nemáte sklony usnout. Já provádím cvičení většinou v sobotu a v neděli ráno, protože mohu déle spát, vzbudím se osvěžen a pak mám spoustu času na cvičení. Doporučuji vám též lehnout si někdy přes den a zkusit opustit tělo. Je to lepší než doba, kdy chodíte spát, poněvadž obvykle nejste tak unaveni. Můžete relaxovat a opravdu do toho přijít a nejste tak ospalí, že byste vzápětí usnuli. Cvičte-li pouze před spaním, jděte do postele co nejdříve, abyste hned neusnuli.

Jaký je rozdíl mezi OBE a lucidním snem?

- Někteří lidé si myslí, že OBE je totéž co lucidní sen.

Snadno si je můžeme poplést. Nejsem expert v oblasti lucidních snů, ale mohu předložit své názory. Lucidní sny dělím do dvou kategorií: první typ nastává, když nás přemáhá spánek. Je možné, že tyto zážitky jsou ve skutečnosti OBE. Druhý typ lucidních snů se vyskytuje během REM spánku, který vědci považují za stadium „snění“. Vyvinuli několik zařízení, jež monitorují oční víčka toho, komu se něco zdá. Když je zaznamenána fáze REM, přístroj zabliká nebo vyše tomu, komu se zdá sen, nějaký jiný signál. Když snívající tento signál zachytí, může se probrat do úplného vědomého lucidního snu.

Výzkumy ukázaly, že OBE se během REM spánku nevyskytují. Z osobní zkušenosti mohu říci: prožil jsem už obojí a viděl jsem rozdíl. Prostředí v lucidním snu vypadá „umělé“ ve srovnání s prostředím během OBE. V lucidních snech si uvědomuji, že prostředí je umělé a mohu je nechat rozplynout, přičemž zůstávám volně se vznášející ve svém těle.

Jaký je rozdíl mezi meditací a OBE?

- U některých forem meditace je cílem zbavit mysl všech myšlenek, což je velmi podobné utišení mysli před OBE. Někteří lidé zažili náhodné opuštění těla během meditace. Jiní se dostanou do stavu meditace při pokusech vyvolat OBE, avšak nikdy neopustí své tělo.

Když medituji, má mysl se vyprázdní a dostanu se do určitého transu, který neumím popsat. V tomto meditačním vytržení nevnímám nic. Nemám sny ani hypnagogické obrazy. Je to, jako by se svět úplně zastavil a mé vědomí vyhaslo. Po ukončení meditace nemám žádné vzpomínky.

Při vyvolání OBE se nedostávám ani zdaleka do tak hlubokého transu. Po celou dobu si udržuji paprsek bdělého vědomí. Když dosáhnou stavu OBE, vrátí se mé vědomí do normálu. Po ukončení zážitku si dokážu vybavit všechny vzpomínky.

Jak zjistím, zda to bylo reálné?

- Má hlavní zásada zní: pokud si nejste jisti, pak to nebylo skutečné OBE. První OBE by ve vaší mysli nemělo zanechat pochybnosti. Při opravdovém OBE byste měli doslova cítit, že jste odděleni od těla. Nevypadá to jako sen, fantazie nebo vizualizace. Cítíte to skutečně reálně.

Je vědomí během OBE skutečně jasné?

- Během OBE, stejně jako v běžném životě, může být vědomí křišťálově čisté anebo temné. Prožil jsem OBE, v nichž bylo mé vědomí ještě intenzivnější než v normálním bdělém životě. A měl jsem i OBE, kde bylo mé myšlení víc „zakalené“.

Jaký je rozdíl mezi OBE a zážitkem blízkým smrti?

- Já to vidím takto: zážitek mimo tělo je jedním z typických znaků zážitků blízkých smrti. Tylo zážitky mají jiné charakteristické znaky, než **nacházíme** při **OBE** (což ovšem neznamená, že se zde nemohou vyskytnout). Jsou to například: průlet tunelem, promítání scén ze života, jasné světlo, setkání s mrtvými příbuznými nebo s přáteli a oznámení, že ještě „nenastal váš čas“.

Kromě toho zážitky blízké smrti se obvykle stávají během tělesného traumatu, OBE nejčastěji ve stavu dobrého zdraví.

Viděl někdo během OBE Boha, Ježíše apod.?

- Božstva vidí lidé častěji během zážitků blízkých smrti než při OBE. Je zajímavé, že v takových případech to souvisí s náboženským přesvědčením člověka.

Křesťané mají sklony vidět Krista, buddhisté Buddhu. Hindové zas vidí své bohy. Já věřím, že je jen jeden Bůh. Na druhé straně určité mocné duchovní bytosti se mohou zjevit ve formě, která se danému člověku nejvíc hodí. Během OBE jsem osobně neviděl žádnou božskou bytost, kromě zážitku z dětství uvedeného ve 2. kapitole.

Když opustíte tělo, nejste po formální stránce mrtev? Proč nenastane poškození mozku nebo posmrtná ztuhlost?

- Během OBE tělo neumírá. Pouze přechází do stavu hlubokého uvolnění.

Souvisí OBE s fenoménem UFO?

- Mnohé oběti „únosů mimozemšťany" popisují symptomy podobné OBE. Líčí tunely, vibrace, zvláštní zvuky a obrazy a úplné znehybnění. Popisují, jak se mimozemšťané objevují nebo procházejí zdmi. Oběti jsou zdviženy z postele a vyhozeny ven stěnou. Věřím, že mnoho obětí si pouze špatně vysvětluje příznaky typického OBE. Myslím, že mnohým „uneseným" by přineslo úlevu, kdyby poznali skutečnou povahu svých zážitků! Musím však dodat, že ne všechna tvrzení o únosech mimozemšťany můžeme hodnotit jako OBE. Některé případy UFO přinesly fyzické důkazy, které nemohly zůstat po zážitku mimo těla.

Je možné zmocnit se těla média během OBE?

- Kolem roku 1903 se tělesně postižený Vincent Turvey naučil, jak vyvolat OBE, aby se osvobodil od svého nefunkčního těla. Tehdy byl populární spiritismus, a proto Turvey během svých OBE začal navštěvovat seance. V knize *Začátky prorockví* (The Beginnings of Seership) uvádí svědectví lidí, kteří na těchto seancích byli přítomni. Věřím mu, protože měl svědky a protože byl fyzicky příliš nemocný, než aby zinscenoval tak komplikované podvody. Nikdy jsem to nezkoušel a nevím o nikom jiném než o Turneyovi. Věřím však, že je to možné.

Existuje něco jako astrální sex?

- O astrálním sexu jsem četl pouze v několika málo knihách. Následující zážitek, který jsem tehdy označil za lucidní sen, k tomu má nejbližší:

8. 3. 1983 čtvrtek

Minulé noci jsem měl zajímavý zážitek, o který bych se rád podělil. Než jsem šel spát, kolem půlnoci, modlil jsem se k Bohu. Prosil jsem o zážitek, kde se prostřednictvím snu setkám se svým duchovním partnerem .. Někdy uprostřed noci jsem se ocitl ve stavu snění při polovědomí. Byl jsem na neznámém místě. Byl jsem se ženou, která měla světlé vlasy a nevím, zda byla mou duchovním partnerkou nebo ne. Byli jsme velice blízko u sebe a těsně předtím, než jsme se objali, jsem si uvědomil, že jsem v lucidním snu.

Intenzita zážitku způsobila, že jsem přišel k vědomí. Objali jsme se a nejdřív jsem myslel, že se mazlíme.

Pak se její tělo začalo měnit a přecházet do mého. Byl jsem překvapen a mé tělo se také začalo rozplývat! Jak jsme pronikali jeden do druhého, začala energie s obrovskou intenzitou vystřelovat ven všemi směry. Víc si nepamatuji.

Co vidíte, když se podíváte do zrcadla?

- V následujícím zážitku jsem se podíval do zrcadla. Co jsem uviděl, bylo překvapující:

25. 12. 1985 - OBE č. 121

...zůstal jsem v posteli a zkoušel OBE. Použil jsem metodu kolébání vědomí k uvolnění se ven z těla, avšak při pohybu jsem se cítil něčím přichycen. Při jednom kmitu jsem se vytočil doleva, natáhl své astrální ruce, zachytil se postele a úplně se vytáhl z těla. Pak jsem se zastavil, krčil jsem se na lůžku a díval se na záclonu na okně. Všechno vypadalo normálně.

Měl jsem v plánu navštívit C.R.A., proto jsem nad tím chvíli uvažoval. Pomyslel jsem si: „Mam času dost. Nejdřív si chci trochu zaexperimentovat.“ Kvůli předcházejícím dvěma OBE jsem měl zavřené oči.

Zastavil jsem se vymýšlel nějaký dobrý experiment. „Už vím,“ napadlo mi, „zkusím se podívat do zrcadla!“ V tom okamžiku jsem zacítil zvláštní změnu vědomí a otevřel oči. Ocítl jsem se v podivné místnosti se zrcadlem. Šel jsem k němu a podíval se do něj. Nejdřív jsem uviděl svůj vlastní obraz, ale bez vousů - měl jsem jen knír. Pomyslel jsem si, jak jsem podobný B.A. (manželu C.R.A.). Můj obraz se pomalu změnil v obraz B.A. Řekl jsem si: „Hm, jsem asi jeho dvojník. Ovšem já mám vo-

usy a knír a můj obraz nemá." Znovu jsem se podíval do zrcadla. Všiml jsem si, že se obraz neusmíval, tvářil se nesmírně vážně. Usmál jsem se proto do zrcadla a sledoval změnu.

Má podoba se pomalu změnila v obraz ženy, kterou jsem nikdy neviděl, a potom zvolna přešla do obrazu D.S. a usmívala se! (D.S. je člen naší diskusní skupiny). Pomyslel jsem si: „Ach, vždyť to nejsem já. Jsem zvědav, zda i D.S. je dvojník!" Dal jsem sbohem obrazu D.S., pohlédl do zrcadla a tam jsem viděl sebe. Tentokrát jsem vypadal úplně normálně. Usmíval jsem se a viděl jsem, že mám na sobě stejné oblečení jaké mám ve skutečnosti na těle. „Dobře," řekl jsem. Přemýšlel jsem, zda mám navštívit C.R.A. nebo zkusit další experiment. Pokoušel jsem se myslet na jiné pokusy, jež bych mohl udělat, ale ztratil jsem vědomí a okamžitě jsem se vrátil zpátky do těla.

Tento příběh měl zajímavé zakončení. Zapsal jsem si je do deníku až druhého dne. Vyprávěl jsem svůj příběh v diskusní skupině a byl tam i B.A. Během mého OBE právě vstával a oblékal se. Pravděpodobně byl v té chvíli zrovna v koupelně a díval se do zrcadla! Byl jeho obraz, který jsem viděl, skutečný?

Jak dlouho trvá, než se to člověk naučí?

- U každého je to jiné. Některé knihy tvrdí, že vás tomu naučí za 30 dní nebo ještě dřív. Záleží na mnoha okolnostech, např. na náboženském přesvědčení člověka, na času, který věnuje cvičením, na metodách, jichž užívá, i na osobních postojích během cvičení.

Někteří lidé trénovali deset let i víc, než prožili své prv-

ní OBE. Jiným se to povedlo na první pokus. Neztrácejte odvalu, když se vám to nepodaří ani po několika měsících. Každý se tomu může cvikem a trpělivostí naučit.

Jak vypadá typický průběh cvičení?

- Při takovém obvyklém cvičení se vzbudím ráno kolem půl sedmé. Vstanu, jdu do koupelny a pak si dám něco s kofeinem. Zůstanu vzhůru asi půl hodiny, abych si vyjasnil mysl.

V té době jsem obyčejně ještě dost ospalý, takže se vrátím do postele a trochu si pospím. Asi v půl osmé se přirozeně probudím, protáhnu se a začnu s prvním pokusem. Asi po dvaceti minutách to vzdám, otočím se na bok a spím dál. Když se zase probudím, dělám druhý pokus. Zase vydržím asi dvacet minut a pak to vzdám. Úspěšný jsem obyčejně na druhý nebo na třetí pokus. Když se mi to nezdaří do půl dvanácté, cvičení vzdám.

Jak dlouho trvá vyvolat OBE?

- Obvykle mi to trvá asi patnáct až dvacet minut. V nejrychlejších případech se mi to povedlo už po třiceti vteřinách. Nejdéle mi to trvalo přes hodinu.

Jaká je nejčastější chyba během cvičení?

- Nejčastější chyba, které se lidé dopouštějí, je, že se příliš snaží. Mnozí se tak usilovně snaží vyvolat OBE, že nikdy nedosáhnou pasivního stavu mysli, o němž jsem hovořil v kapitole 24. Když se přespříliš snažíte, místo co byste dali věcem volný průběh, nikdy nebudete schopni utiřit svou mysl dostatečně k vyvolání OBE.

Proč to dělat? K čemu je to dobré?

- Jsem přesvědčen, že existuje mnoho dobrých důvodů k vyvolávání zážitků mimo těla. Může nám to pomoci připravit se na posmrtný život a odhalit tajemství ležící za prahem smrti. A to může vést k lepšímu pochoopení a ocenění života: uvědomíme si, že život je přece jen přechodný. Po jednom nebo po dvou OBE už nebudete mít strach ze smrti. Také nám to může pomoci rozvinout další psychické schopnosti. Může nám pomoci zkontaktovat se se svými vzdálenými milovanými. V budoucnu toho snad budeme umět využít při zkoumání vzdálených světů nebo hlubokých oceánů. Nebo při hledání ztracených dětí a při pátrání po zločincích. Kromě toho je to zábavné. Nejdůležitější však je, že nám OBE může pomoci stát se duchovněji. Můžeme nalézt vlastní odpovědi místo spoléhání se na náboženství, pověry nebo dogmata. Můžeme zkoumat svůj vnitřní svět a objevit vlastní vnitřní já. Snad budeme moci dosáhnout extáze, satori, nirvány, Kristova vědomí nebo jak to chcete nazvat. A dokonce snad prožijeme božskou, nekonečnou duši nebo Boha. Možnosti jsou nekonečné.

Zbývá stále mnoho nezodpovězených otázek, týkajících se zážitků mimo těla. Zdá se, že čím více odpovědí nalézám, tím víc nových otázek vychází napovrch.

CVIČENÍ 26

Kolébání ze strany na stranu

Je podobné metodě popsané v kapitole 24. Lehněte si s rukama u těla. Uvolněte tělo, až nebudete cítit ruce. Co

nejživěji si představte, že je máte rozpaženy kolmo k tělu (ne podél boků). Podržte si ten pocit a zároveň zpomalte mysl až do úplně tichého stavu uvedeného v kapitole 16. Budete-li mít potíže s dosažením tohoto stavu, nejste patrně dost uvolnění. Měli byste být tak uvolnění, že své fyzické ruce necítíte. Nepokračujte dál, dokud nebudete mít pocit, že jsou vaše ruce opravdu rozpaženy. Udržujte mysl ve stavu ticha. Pak si představte, že se oběma rukama držíte rukojetí, které jsou upevněné po stranách. Nechte si tuto představu ustálit. Dál si představte, že trochu ohnete pravou nataženou ruku, čímž trochu přitáhnete celé tělo. Tento imaginární pohyb těla by měl začít naprosto jemně, zpočátku asi o milimetr. Vaše fyzické tělo by se nemělo pohnout (když ano, začněte znova). Pak pohněte levou rukou a potáhněte tělo vlevo.

Znovu ohněte pravou ruku, pak levou a začněte tělo lehce kolébat ze strany na stranu. Objevte v kolébání rytmus. Každé ohnutí by mělo trvat půl vteřiny, takže kompletní pohyb vpravo-vlevo by měl trvat asi vteřinu.

Pokračujte v kolébání asi třicet vteřin (přesný čas není podstatný), pak pomalu začněte zvětšovat rozsah pohybu. Asi po čtyřech minutách zvyšte kolébání přibližně na patnáct centimetrů do každé strany. V tomto bodu vás pravděpodobně zasáhnou vibrace. Nevšímejte si jich a kolébejte se dál ještě asi deset vteřin. Pak se můžete osvobodit od těla. Využijte při tom přechodu ze strany na stranu a odrazte se pryč.

KAPITOLA 27

VESMÍR NENÍ KONEČNÁ HRANICE

Věřím, že si všichni vybíráme zrození do tohoto světa za určitým cílem. Každý z nás sem přichází, aby prošel určitými lekceci nebo posláním, a tvoříme si svá fyzická těla, která nám při tom mají pomáhat. Těla jsou obdivuhodné nástroje. Podobně jako televize nás mohou pobavit a jejich používáním se můžeme mnohému naučit. Při televizi je však užitečné strávit určitý čas i mimo ní, abychom měli přehled též o světě tam „venku“. Jsme v tělech drženi jen svými psychologickými bariérami: přesvědčením, očekáváními, touhami, obranným mechanismem apod. Tyto překážky lze cvikem odstranit. Nemusíme tedy v těle strávit veškerý čas. Občas se můžeme toulat i „venku“ - pro zábavu a dobrodružství. Vše, co můžeme ztratit, jsou pouze omezení, dogmata a strach. Získat však můžeme nové hranice vědomí. Zážitky mimo tělo vnesly do mého života hloubku a duchovnost, jakou bych nikdy nebyl poznal. Každý den se učím a rostu. Mé vědomí se neustále rozšiřuje. Na rozdíl od většiny lidí už nemám vůbec strach ze smrti. Říká se, že si neumíme doopravdy vážít ničeho, dokud to neztratíme. Zážitky mimo tělo nám snad pomohou ocenit hodnotu života. Vesmír se neustále rozšiřuje, nejen fyzicky, nýbrž i ve vědomí a hloubce bytí. Vyzývám vás všechny, abyste nahlédli do hlubin svého bytí a setkali se tam s nekonečnem!