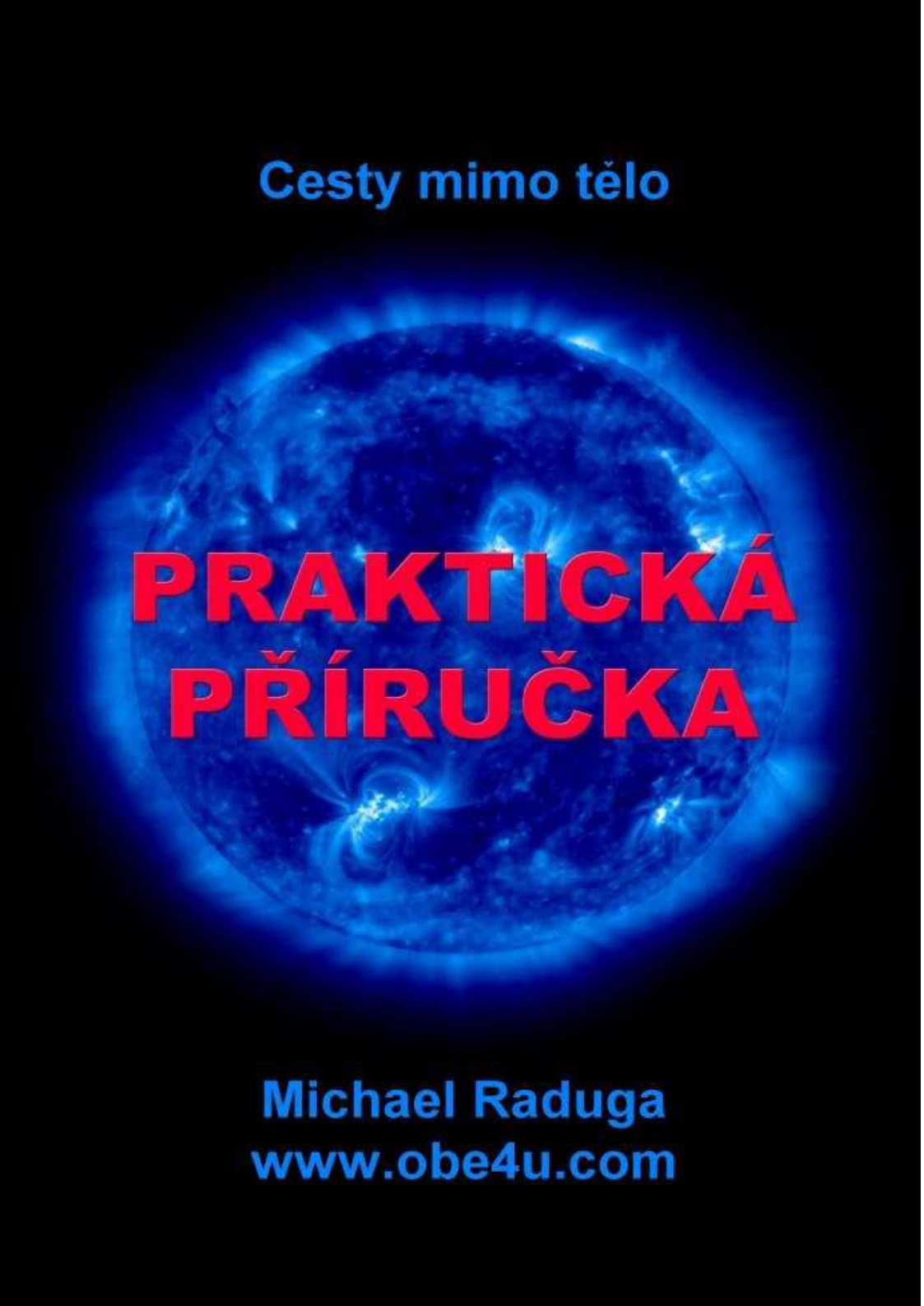
Cesty mimo tělo



PRAKTICKÁ PŘÍRUČKA

Michael Raduga
www.obe4u.com

OOBE Research Center uvádí

Cesty mimo tělo

Praktická příručka

Michael Raduga
Translated by Petr Juza sheepeck@seznam.cz (2011-2013)
www.obe4u.com/cz/

Techniku, kterou zde OOBE Research Center uvádí, pomáhalo vlastními pokusy vyvinout a zdokonalit několik tisíc lidí.

Lucidní snění a mimotělní zážitky během 3 dní.....5
Část 1. Vstup do stavu fáze.....20
Část 2. Ovládání mimotělesného zážitku.....113
Obsah.....193

This book is free online, so feel free to distribute it!
Send it to all your friends!
Post it on your websites and blogs!

Ohledně překladů a vydání knih Michaela Radugy je možné kontaktovat autora M. Radugu obe4u@obe4u.com nebo překladatele Petra Jůzu sheepeck@seznam.cz.

Předmluva

Tato příručka je výsledkem desetiletého studia a velice aktivního osobního cvičení fenoménu mimotělesných zážitků (stavu fáze) a zkušeností z výukou více než několika tisíců lidí. Vím o většině překážek a problémů, na které člověk při studiu tohoto fenoménu může narazit a snažil jsem se, abych čtenářům pomohl se jim při jejich vlastním studiu vyhnout.

Tato kniha není pro ty, kteří dávají přednost lehké, prázdné četbě. Je pro ty, kteří se chtějí něco naučit. Neobsahuje žádné spekulace nebo příběhy, ale pouze suchá a ověřená fakta a techniky v kombinaci s pragmatickým přístupem a jasným popisem aktivit. Všechny byly prověřeny značnými počty osob, z nichž mnohé byly bez jakýchkoli předchozích zkušeností. Pro dosažení stejného úspěchu je nezbytné všechny části pozorně pročíst a provádět popsaná cvičení.

Tato kniha není užitečná pouze pro začátečníky, ale rovněž pro ty, kdo již zážitek pobytu mimo tělo znají a mají již určité množství zkušeností, protože tato kniha se nezaměřuje pouze na vstup do stavu fáze, ale také na jeho ovládání.

Navzdory všeobecnému názoru není na tomto fenoménu nic obtížného, ovšem za předpokladu, že se člověk o jeho dosažení snaží s pravidelným a dostatečným úsilím. V průměru lze dosáhnout

úspěchu během jednoho týdne, pokud jsou cvičení prováděna pravidelně každý den. Poměrně často techniky přinesou výsledky během několika málo pokusů.

Michael Raduga, 2009

Lucidní snění a mimotělní zážitky během 3 dní

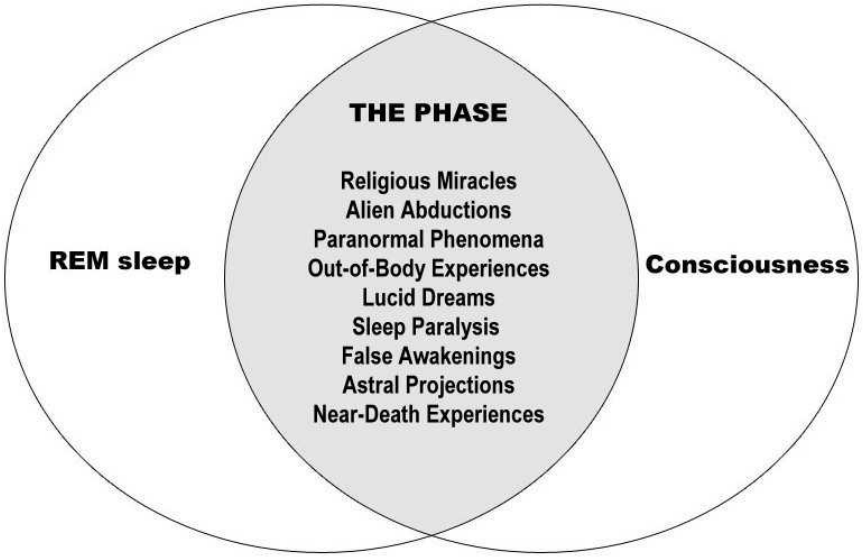
Úspěšnost:
Při 1-5 pokusech (1-3 dny) - 50%
Při 6-10 pokusech (2-7 dní) - 80%
Při 11-20 pokusech (3-14 dní) – 90%

Lucidní snění a mimotělesné zážitky

Kdysi dávno lidé neměli uvědomění sebe sama. Jakmile se vyvinulo, začalo se postupně prosazovat ve více

a více oblastech bdělého stavu. Nyní již přesahuje stav bdění a začíná se prosazovat i v dalších jiných stavech. Sebeuvědomění čím dál častěji prolíná do REM spánku, čímž umožňuje jeden z nejúžasnějších fenoménů lidské existence – pocit bytí mimo tělo (nebo lucidní sen). Je docela dost dobře možné, že muži a ženy budoucnosti budou vědomě existovat ve dvou světech – ve světě hmotném a světě OBE/lucidního snění. Prozatím je toho možné ale dosáhnout jedině za pomoci speciálních technik.

Narážky na existenci tohoto jevu lze objevit v Bibli a jiných historických pramenech. Nachází se v základu dalších fenoménů, mezi které patří třeba zážitky blízké smrti, mimozemské únosy, spánková paralýza a podobně. Jev je to natolik výjimečný, že mnohá okultní hnutí jej považují za stupeň, kterého dosažení je vyhrazeno jen několika výjimečným. Podle statistických údajů se s tímto jevem setkalo až 50% lidí. Jev sám je vědecky doložen již od sedmdesátých let 20. století.



Jev popisují mnohé různé moderní praktiky, ač pod různými jmény – od "astrální projekce" přes "mimotělní zážitky" až po "lucidní snění". My budeme používat termín "fáze" nebo "fázový stav", kterým se budeme odkazovat na všechny výše uvedené fenomény.

Co se týče smyslových vjemů u tohoto fenoménu samotného, nejedná se o pouhé vizualizační cvičení. Fyzická realita samotná je vedle fázového stavu (lucidního snění nebo mimotělesného zážitku) jen nudným snem. To je taky důvodem, proč mnozí začátečníci zažívají při vstupu do tohoto stavu šok nebo přímo smrtelný strach. Z pohledu vnímání se opravdu jedná o paralelní svět.

Praktické využití lucidního snění a mimotělních zážitků

Fenomén lucidního snění a mimotělních zážitků (fázového stavu) nabízí mnohé možnosti praktického využití. Ve fázi můžete procestovat celý svět, vesmír a čas samotný. Můžete se setkat se kteroukoli osobou: přáteli nebo rodinnými příslušníky, zesnulými, celebritami. Z fáze můžete získat informace, které lze použít pro zlepšení vašeho každodenního života. Můžete ovlivňovat svůj zdravotní stav a léčit mnohé nemoci. Můžete si uvědomit své skryté tužby a rozvíjet svoji tvořivost. Lidé s různými omezeními mohou zapomenout na své potíže a užít si všeho, co je jim v běžném životě odepřeno. A toto vše je jenom špičkou ledovce možností, které nám tento fenomén pro naše životy nabízí!

Než sami za sebe do světa lucidního snění a mimotělních zážitků (fáze) vstoupíte, měli byste si jasně stanovit, co tam okamžitě po vstupu chcete udělat nebo vyzkoušet. Vyberte si z následujícího seznamu maximálně 2-3 činnosti a dobře si je zapamatujte:

Pohlédněte do zrcadla (naprostá nezbytnost při prvním vstupu do fáze!)
Snězte nebo vypijte něco, co máte rádi
Navštivte nějakou turistickou atrakci
Proleťte se nad zemí
Zaleťte si do vesmíru
Zaleťte si za sousedy, přáteli nebo příbuznými
Setkejte se se svým milým/milou
Potkejte zesnulé příbuzné
Potkejte se s nějakou celebritou
Vemte si lék
Získejte z fáze nějakou informaci
Cestujte do minulosti nebo budoucnosti
Projděte skrze zeď
Proměňte se ve zvíře

Řiďte závodní auto
Dýchejte pod vodou
Vnořte své ruce dovnitř svého těla
Pociťujte vibrace
Buďte ve dvou tělech najednou
Buďte v těle jiného člověka
Napijte se alkoholu
Pomilujte se a zažijte orgazmus

Lucidní snění a mimotělesné zážitky: nejsnazší technika

Cyklování nepřímých technik se sestává z pokusu o oddělení okamžitě po probuzení, který je, pokud není úspěšný, následován rychlým střídáním technik během jedné minuty, dokud některá z nich nezabere, kdy je pak možné se oddělit od těla. Pro dosažení výsledků obvykle stačí 1 až 5 správně provedených pokusů.

Techniky popsané dale jsou výrazně účinné jak při probuzení ze **zdřímnutí během dne**, tak rovněž i **během noci**.

Krok 1: Spěte 6 hodin a pak se probuďte za pomoci budíku

(Tento krok je možné přeskočit)

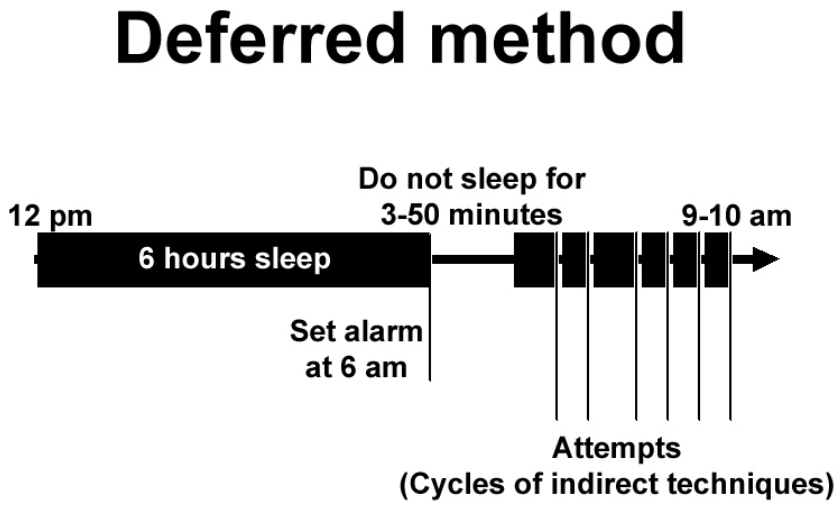
Večer před dnem, kdy nemusíte ráno vstávat, jděte spát jako obvykle a nastavte si budík tak, abyste spali přibližně 6 hodin. Když zazní budík, musíte vstát a něčeho

se napít, zajít si na záchod a přečíst si ještě jednou tyto instrukce.

Krok 2: Jděte znovu spát s pevným úmyslem

(Tento krok je možné přeskočit)

Poté, co budete 3 až 50 minut vzhůru, se vraťte do postele a soustřeďte se na to, jak budete při každém dalším probuzení provádět cyklování nepřímých technik, abyste mohli opustit tělo a provést své naplánované činnosti. Každé další probuzení by mělo nastat přirozeně. Pokud máte v pokoji moc světlo, použijte spací masku. Pokud vás ruší nějaké zvuky, můžete použít špunty do uší.



Soustřeďte se také na to, že se probudíte, aniž byste se pohnuli. Toto není naprosto nezbytné, ale podstatně to účinnost nepřímých technik zvyšuje.

Teď ještě 2 až 4 hodiny spěte, ale využijte přirozených probuzení, ke kterým během tohoto období dojde. Dojde k nim mnohem častěji, než obvykle. Po každém pokusu – ať už úspěšném, nebo neúspěšném – musíte opět usnout s tím stejným záměrem se probudit a zase zkusit to samé. **Takto můžete učinit mnoho pokusů během jediného rána.**

Krok 3: Oddělte se v okamžiku probuzení

Při každém probuzení se zkuste nepohnout a neotevřít oči. Namísto toho se zkuste okamžitě oddělit od těla. Až 50% úspěšných pokusů o oddělení za použití nepřímých technik nastává právě během tohoto prvního jednoduchého

kroku – tak jednoduchého, že lidé ani jeho účinnost nepředpokládají.

O oddělení se pokuste jednoduše tak, že se zkusíte **postavit, odkulit nebo vznést**. O to se pokuste svým pociťovaným (jemným) tělem, aniž byste použili svaly fyzického těla. Pamatujte si, že to bude cítit jako skutečné tělesné pohyby. Až ten okamžik nastane, tak moc nepřemýšlejte, jak to vlastně provést. Prostě to udělejte. Během těch prvních okamžiků po probuzení se tvrdohlavě snažte o oddělení jak jen budete moci a na nic nehleďte. Pravděpodobně budete intuitivně vědět, jak na to. Nejdůležitější je moc o tom nepřemýšlet a neztratit výhodu oněch několika prvních vteřin po probuzení.

Krok 4: Cyklování technik po pokusech o oddělení

Pokud se okamžité oddělení nezdaří – což je jasné po 3-5 vteřinách – začněte se střídáním dvou až tří technik, které se vám budou nejvíce zamlouvat, dokud nějaká z nich nezačne fungovat. Jakmile k tomu dojde, můžete se znovu pokusit o oddělení. Vyberte si dvě nebo tři z pěti následujících technik, abyste je mohli po probuzení střídat:

Rotace

Na 3 až 5 vteřin si co nejživěji představujte, jak rotujete kolem své podélné osy (vedoucí od hlavy k nohám). Pokud se nedostaví žádné pocity, přejděte k další technice. Pokud zaznamenáte třeba jen slaboučké pocity rotování, soustřeďte se na rotování i nadále a rotujte ještě usilovněji. Jakmile se pocity rotace stanou stabilní a skutečné, pokuste se opět o

oddělení, přičemž startovacím bodem budou právě tyto pocity rotace.

Plavecká technika

Na 3 až 5 vteřin si co nejživěji představujte, jak plavete nebo jak provádíte pažemi plavecké pohyby. Snažte se pohyby procítit co nejzřetelněji. Pokud se nic nestane, přejděte k další technice. Pokud budete cítit pohyby jako při plavání, tak není třeba k další technice přecházet. Místo toho posilujte pocity, které se objevily. Posléze se dostaví zcela živé pocity, jako při plavání ve vodě. To se již jedná o fázi (lucidní snění nebo mimotělesný zážitek) a není třeba se oddělovat. Pokud však k těmto pocitům dojde, když se ještě cítíte v posteli a nikoli ve vodě, pak je třeba použít separační techniku. Tehdy použijte pocity plavání jako startovací bod.

Pozorování obrazů

Na 3 až 5 vteřin pozorujte prázdnotu za zavřenýma očima. Pokud nic nezaznamenáte, přejděte k další technice. Pokud uvidíte nějaké vizuální prvky, pozorujte je tak dlouho, dokud se nestanou realistickými. Jakmile se tak stane, oddělte se hned od těla, nebo jim umožněte, aby vás vtáhly do obrazu. Při sledování obrazů je důležité, abyste nehleděli na detaily, nebo se obrazy vytratí. Je třeba se dívat skrze obraz, který se pak stane realističtější.

Vizualizace rukou

Na 3 až 5 vteřin si co nejživěji představujte, jak si před obličejem třete ruce dlaněmi o sebe. Snažte se to co nejvíce pocítit, snažte se ruce před sebou uvidět a dokonce slyšet zvuk tření. Pokud k ničemu

nedojde, přejděte k další technice. Pokud zaznamenáte nějaký z uvedených pocitů, pokračujte dále a snažte se vjemy co nejvíce zesílit, až budou zcela realistické. Poté se můžete pokusit o oddělení od těla, přičemž startovacím bodem budou pociťované pocity.

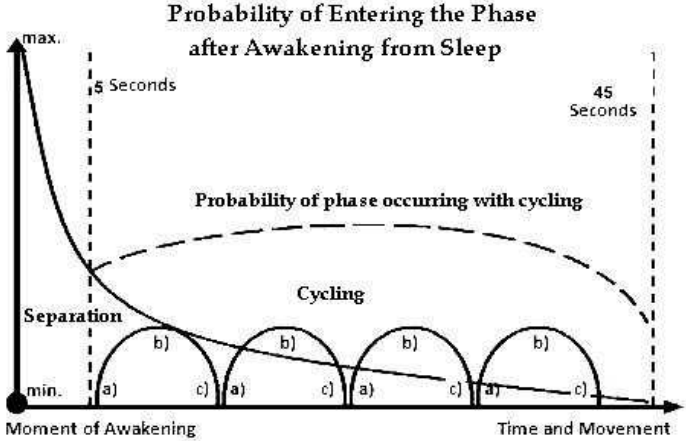
Fantómové pohyby

Na 3 až 5 vteřin se snažte pohybovat pažemi nebo nohami svého snového těla. Za žádných okolností nepoužívejte svaly svého fyzického těla. Rovněž tyto pohyby si nesmíte jen představovat. Snažte se třeba končetinami tlačit dolů nebo nahoru, vrtět jimi ze strany na stranu, a tak podobně. Pokud se nic nestane, přejděte k další technice. Pokud pocítíte tělesné pohyby třeba jen nejasně, zaměřte svoji pozornost na tuto techniku a snažte se co nejvíce zvýšit rozsah prováděných pohybů. Jakmile jste schopni nějakou částí těla pohnout přinejmenším o 10 centimetrů, okamžitě se pokuste s využitím pociťovaných pohybů o oddělení od těla.

Vše, co potřebujete při každém pokusu vykonat, je střídat 2 až 3 techniky ve 3 až 5 sekundových intervalech. Tak cyklujete nepřímé techniky, kdy asi minutu zkoušíte jejich střídáním nalézt tu, která funguje. Je velmi důležité provést minimálně 4 cykly, nicméně vše musí trvat maximálně jednu minutu.

Celý proces může vypadat například takto: cvičící jde spát okolo půl dvanácté v noci a nařídí si budík na šestou hodin ranní. V šest ráno se vzbudí, zajde si na záchod, napije se trochu vody, vybaví si nepřímé techniky, které chce provést a taky to, čemu se chce ve fázi věnovat (například podívat se do zrcadla a zaletět si na Mars). V

6:05 se odebere zpět do postele s jasným záměrem vstoupit při každém z následujících probuzení do fáze. V 7:35 (nebo kdykoli, kdy se přirozeně probudí) se neočekávaně vzbudí a okamžitě se snaží o oddělení od těla. Když se mu to během 3 až 5 vteřin nepodaří, okamžitě se pokusí o rotaci svého těla. To také během 3 až 5 vteřin nezabere, tak hned zkouší pro změnu techniku plavání. Ta třeba opět během 3 až 5 vteřin nefunguje, tak přistoupí k technice fantómových pohybů. Když ani ta nezabere, zkouší opět rotaci, pak techniku plaveckých pohybů a pak zase fantómové pohyby. Začne třetí cyklus pokusů a náhle si uvědomí, že cítí rotaci. Zůstane tedy u této metody, snaží se rotovat co nejsilněji a pak se oddělí od těla. Hned utíká k zrcadlu a zároveň se ohmatává a poplácává, zatímco si prohlíží vše okolo sebe, což zintenzívňuje jeho vnímání. Po nahlédnutí do zrcadla použije techniku přemístění a objeví se na Marsu. Náhle se neočekávaně ocitne zpátky ve svém těle. Okamžitě se pokusí opět o oddělení, ale nejde mu to. Proto opět usne s cílem pokusit se opět během následujícího probuzení o další oddělení od těla a opět podniknout cestu na Mars. A tak dále.



Prostě a jednoduše opakujte výše uvedený postup a střídejte techniky, které se vám zdají jako nejvhodnější a nejpřirozenější – pak se vám otevře celý nový svět: zážitky lucidního snění a pobytu mimo tělo.

Pokud si denně najdete 10 až 30 minut pro nacvičení popsaného postupu, budete si metodu lépe pamatovat a bude lépe fungovat. To výrazně zvýší úspěšnost vašich pokusů při probuzení.

Uvědomění si sebe sama ve snu je rovněž považováno za zážitek fázového stavu. Pokud si náhle uvědomíte, že jste ve snu, pak jste již ve fázi. Tudíž můžete rovnou přistoupit ke svým naplánovaným aktivitám a svůj stav stabilizovat. **Uvědomění si snového stavu může být vedlejší efekt provádění nepřímých technik při probuzení. Dochází k tomu poměrně často, takže s tím počítejte a buďte připraveni.**

Pokud jsou vaše pocity ve fázovém stavu (lucidním snu nebo při mimotělném zážitku) nejasné a mlhavé (špatný zrak a nejasné tělesné pocity), snažte se vše okolo sebe ohmatávat a zároveň si všímejte detailů blízkých předmětů. To vám umožní daleko jasnější a realističtější zážitky. To stejné provádějte, abyste si stav fáze podrželi, když se objeví symptomy brzkého návratu zpět do těla – když například vše začne tmavnout.

Krok 5: Po pokusu

Pokud můžete, tak po každém pokusu (ať už byl úspěšný, nebo ne) opět usněte, abyste se mohli při příštím probuzení opět pokusit o opuštění těla (dosažení lucidního snu). Tak budete moci jednoho dne nejenom dosáhnout

lucidního snu nebo mimotělního zážitku, ale dokonce toho budete moci onoho prvního dne dosáhnout hned několikrát!

Dokonce i v případě neúspěchu, kdy vám nepřímé techniky nebudou fungovat, by pokus neměl trvat déle, než jednu minutu. Pokud se během té doby nic nestane, je daleko efektivnější, když opět usnete a zkusíte to při příštím probuzení, než abyste se tvrdohlavě snažili mít úspěch už během probuzení stávajícího.

Typické chyby u lucidního snění a mimotělních zážitků

- Opomenutí pokusu o oddělení

Zapomenutí na pokus o oddělení se okamžitě po probuzení ještě před započetím cyklování nepřímých technik, ačkoli to může znamenat 50% ztrátu úspěšných pokusů.

- Nedostatek rozhodnosti

Hlavním kritériem úspěchu v používání nepřímých technik je touha po jejich fungování, ať se děje, co se děje. Odhodlání by nemělo být povrchní, ale intenzívně soustředěné na kompletní provedení.

- Méně než 4 cykly

Bez ohledu na to, co se děje nebo co vás napadne, byste neměli provést méně než 4 cykly – za předpokladu, že vám žádná z technik nezabere.

- Zbytečné střídání technik

Přes doporučený postup začátečníci někdy tvrdohlavě mění techniky během jejich provádění po 3 až 5 vteřinách i v případě, že některá z nich začala fungovat. To je vážná chyba. Pokud technika začne fungovat – třeba jen slabě – je potřeba přistupit k

pokusu o oddělení a dosažení lucidního snu/mimotělního zážitku.

- Zbytečné pokračování v provádění techniky

Pokud technika nezačne během 3 až 5 vteřin fungovat, je zapotřebí ji zaměnit za jinou.

- Přílišné analyzování

Pokud během cyklování technik budete příliš přemýšlet nad tím, co že se to děje, pak se nekoncentrujete dostatečně a myšlenky vám příliš uhýbají. Měli byste se plně soustředit na to, aby vám techniky fungovaly, a na přemýšlení či analýzy situace byste neměli mít v hlavě místo.

- Přílišné probuzení (žádný nebo příliš laxní pokus)

Instrukce byste měli následovat zcela automaticky bez toho, abyste věnovali pozornost pocitům při probuzení.

- Pokusy delší než jedna minuta

Pokud během jedné minuty cyklování nepřímých technik nedosáhnete žádného výsledku, pak budete mít větší šanci, pokud se odeberete zase ke spánku a zkusíte štěstí při příštím probuzení.

- Neúplné oddělení

Někdy je oddělení neúplné nebo obtížné. Může se stát, že vám část těla zůstane uvězněná, nebo že se budete cítit najednou ve dvou tělech. Za žádných okolností se nevzdávejte a nepřestávejte ve snaze se oddělit.

- Nerozpoznání fáze (mimotělesného zážitku nebo lucidního snu)

Někdy se například cvičící může při pozorování obrazů náhle ocitnout v pozorované scéně, nebo může být při rotaci spontánně přenesen do nějakého cizího světa. Cvičící si často myslí, že musí zažít samotný pocit oddělení od těla, a snaží se tedy vrátit

zpět do těla, aby se o oddělení pokusili. To stejné platí v případě získání snového uvědomění, kdy je cvičící již ve fázi, a zbývá mu tedy jen stav prohloubit a pak se již věnovat svým naplánovaným aktivitám.

- Probuzení s pohnutím (žádný nebo laxní pokus)

Probuzení bez pohnutí je sice velmi vhodné, ale v žádném případě není nezbytné. Nemá smysl propást mnohé šance jenom proto, že člověk bude čekat na ideální stav probuzení. Musíte využít všech probuzení, které máte k dispozici.

- Propásnutí prvních vteřin

Snažte se vybudovat si zvyk přistoupit k pokusům o oddělení okamžitě a reflexivně hned po probuzení, aniž byste promeškali cenné vteřiny.

- Používání jediné techniky

Pokud budete po probuzení používat jen jednu techniku namísto toho, abyste používali minimálně dvě, budete si výrazně snižovat své šance na úspěšné dosažení fáze (lucidního snění nebo mimotělních zážitků).

Čtyři principy úspěšného dosahování lucidního snění/mimotělních zážitků

1. **Dělejte to - ať se děje, co se děje**
2. **Buďte rozhodní**
3. **Buďte sebejistí**
4. **Dělejte to automaticky**

Část 1. Vstup do stavu fáze

Kapitola 1: Obecné základy

PODSTATA FENOMÉNU FÁZE

Termín *fázový stav* (nebo jednoduše *fáze*) zahrnuje množství všeobecně známých disociativních fenoménů, známých pod názvy jako třeba astrál a mimotělní zážitky. Tento koncept také zahrnuje pragmatičtější termín lucidní snění, ale ne vždy odpovídá smyslu a formě dané tímto termínem. Proto používáme termín fáze, aby se usnadnilo studium tohoto fenoménu, který existuje mimo obvyklé – a často nesprávné – asociace a stereotypy. Termín *mimotělní zážitky* je přesný v tom smyslu, že popisuje vjemy, které člověk ve stavech fáze zažívá.

Stav fáze má dva základní rysy: 1) člověk při něm má plné vědomí, a 2) rozpoznává skutečné oddělení od svého fyzického těla.

Současně stupeň zažívání prostředí fenoménu fáze ovlivňuje úroveň smyslových vjemů, které mnohdy fungují na vyšší úrovni, než je tomu u smyslového vnímání za běžného bdělého stavu. Toto je velmi obtížné si představit bez přímého zážitku fáze. A není bez důvodu, že je toto cvičení považováno za vyšší stav autohypnózy nebo meditace, a že je často zmiňováno pod různými názvy jakožto

nejvyšší možný úspěch lidského snažení v mnoha náboženských a mystických hnutích (józe, buddhismu, atd.).

V zásadě je fáze neprozkoumaným stavem mysli, ve kterém je nemožné ovládat nebo pociťovat fyzické tělo. Místo toho je prostorové vnímání nahrazeno realistickými psychickými zážitky.

> ***Zajímavý fakt!***
> *Pocity ve stavu fáze mohou být natolik realistické, že cvičící, kteří se do tohoto stavu dostanou, mnohdy věří, že jsou stále ve fyzickém těle a že jsou stále v normálním bdělém stavu. K takovýmto nezamýšleným zážitkům nejčastěji dochází v noci nebo brzy ráno.*

Odhaduje se, že tento zážitek měla přibližně až čtvrtina lidí. Pokud ale vezmeme do úvahy různé úrovně intenzity tohoto stavu, můžeme s určitou jistotou předpokládat, že ho dosáhl každý člověk. Protože však tento stav není častým objektem studia a výzkumů, mnozí z těch, kteří tohoto stavu dosáhli nechtěně, si po návratu do běžného bdělého vědomí ani neuvědomí, co to bylo za stav. Mnozí nepřikládají výskytu projevů neplnohodnotně zformovaného prostředí stavu fáze žádnou důležitost, protože mělká fáze neposkytuje stejně zřetelné vjemy jako fáze hluboká. Ač se stav fáze může jevit jako stav velmi prchavý, je jevem velice běžným, přístupným každému, kdo je ochoten se vědomě učit a aplikovat naučené metody pro její dosažení a udržení.

PROČ VSTUPOVAT DO FÁZE?

Taková otázka může být položena pouze v případě nedokonalého pochopení vlastností daného stavu a jeho charakteristiky. Když si v určité chvíli člověk uvědomí, že je stejně tak skutečný, jako za běžného bdělého stavu a že stojí někde mimo fyzický svět a svět jeho fyzického těla, a že se přitom může všeho dotýkat a může rozeznávat jednotlivé drobné detaily, vyvolá to v něm takové emoce, že žádné takové otázky nevyvstanou. *Je to nejúžasnější zážitek, jakého člověk může dosáhnout!*

První setkání se stavem fáze je vždy ohromující a někdy děsivý zážitek. Strach a obavy při prvním zážitku fáze zažívá asi třetina lidí. Někdy strach zažívají i zkušení cvičící, což svědčí o hluboké povaze tohoto stavu.

S postupem času, jak opadají extatické návaly a emoce ustupují, se myšlenky přesouvají od samotného fenoménu k jeho využívání. A zde se před člověkem otvírá až neskutečný svět praktických možností. Tyto aplikace a využití fáze, o kterých tato kniha pojednává, nesmějí být směšovány s mnoha nepodloženými a pochybnými metodami tak často popisovanými v rozličných esoterických pramenech. Informace podávané v této knize jsou ověřitelné, praktické a dosažitelné.

Ať už je charakteristika stavu fáze jakákoli – stav mysli nebo třeba vnější zážitek – je to jedinečná příležitost k výpravám a výzkumům. Člověk může navštívit jakákoli místa na světě nebo ve vesmíru; může návštívit lidi, s nimiž je mimo možný kontakt, včetně příbuzných, celebrit nebo dokonce zesnulých. Může rovněž komunikovat s ohromným zdrojem informací ve svém vlastním podvědomí. Může zažívat radosti a slasti v reálném světě mu nedostupné, umělecky tvořit, ovlivňovat svůj fyziologický stav a mnoho jiného. To nejsou jen tak nějaké mdlé zážitky. Jsou naprosto skutečné a osobní.

ŽIVOTNÍ STYL CVIČÍCÍHO

Musíme zde podotknout, že různé diety, cvičení, rituály atd. nemají pro vyvolání stavu fáze zřetelný podpůrný efekt. Nejdůležitější ze všeho je pocit psychologické a fyziologické spokojenosti. Proto jsou metody, které po cvičícím požadují přejídání, hladovění nebo omezování těla různými cvičeními či dietami, celkově neúčinné a nepřispívají k přirozenému a vyrovnanému stavu cvičícího, a jako takové mají na techniky popisované v této knize omezující a negativní vliv. Rovněž nebylo nalezeno žádné smysluplné spojení mezi cvičením fáze a tím, co může být nazýváno jako „zlozvyky“. Bez ohledu na nulový vliv životního stylu na dosažení stavu fáze je však možné aktivní a zdravý životní styl pro jeho celkový pozitivní vliv na prožívání života jako takového jen doporučit.

> ***Zajímavý fakt!***
> *Pokud člověk věří tomu, že pro dosažení mimotělního zážitku je potřeba, aby člověk spal hlavou otočenou k severozápadu nebo v nějakém jiném směru, pak odpovídající umístění postele bude mít na výsledky pozitivní vliv. Nicméně tím důležitým zde není samotná poloha těla, ale víra v její důležitost, která pak výsledek ovlivňuje.*

Bylo vypozorováno, že frekvence jasných a delších stavů fáze je vyšší v případě pravidelného a uspořádaného životního stylu. Normální a zdravý spánek je základním příkladem prvku životního stylu, který má na výsledky pozitivní vliv, zvláště pokud cvičící dbá na dostatečný celonoční spánek několikrát v týdnu.

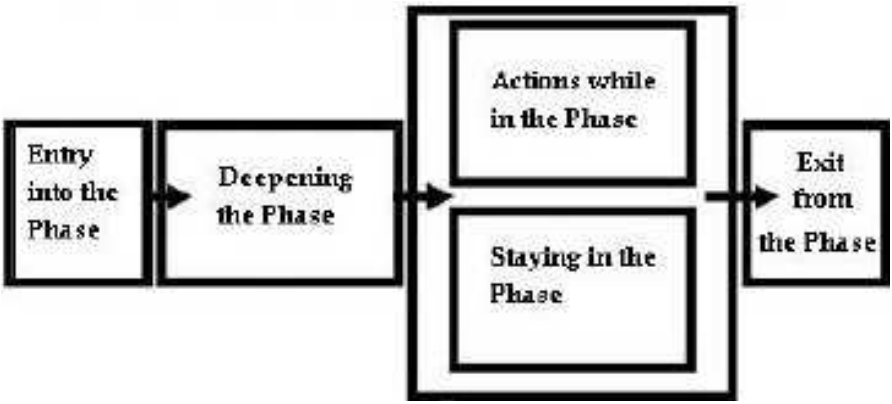
PŘEDPOKLADY PRO OVLÁDÁNÍ FÁZE

Začátečník musí nejprve porozumět postupu pro vstup do fáze a pak dosáhnout dovednosti v jeho aplikaci. Tento postup obsahuje několik základních kroků, z nichž každý je důležitý sám o sobě.

1. První a nejdůležitější krok je technika pro vstup do stavu fáze. Není nezbytné dosáhnout mistrovství ve všech technikách vstupu (techniky přímé a nepřímé a technika snového vědomí). Zvládnutí snažších a jednodužších metod je předpokladem pro studium těch složitějších. V případě zájmu je možno zkoušet složitější metody souběžně s postupem ve směru k následujícím krokům k ovládnutí fáze.
2. Potřeba vědomých technik nekončí se vstupem do fáze, jak se někdy mylně uvádí. Je naprosto nezbytné se naučit a používat metody pro prohloubení stavu fáze, aby prostředí fáze bylo co nejrealističtější a nejstabilnější. Nedůslednost v používání metod pro prohloubení fáze má za následek její nejasnost, nezajímavost a následně i málo času na její následné používání. Cvičící by se měli okamžitě po zvládnutí vstupu do fáze naučit prohlubovacím metodám a aplikovat je.
3. Třetí krok zahrnuje techniky pro upevnění a udržování fáze, bez kterých je většinou fáze nepoměrně kratší, než je její potenciál. Při dosažení fáze se zřídka stává problémem její opuštění. Naopak je člověk z ní mnohdy „vyhozen“ během několika vteřin, pokud nic nedělá.
4. Po zvládnutí technik pro upevnění a udržení fáze je čas na techniky kontroly a ovládání fáze, které zahrnují schopnost pohybu, nalézání předmětů zájmu, komunikace, ovlivňování prostředí a podobně.

5. Jakmile jsou výše uvedené body zvládnuty, může cvičící přistoupit k činnostem, kterými může ovlivnit svůj běžný bdělý život. Dále v knize si ukážeme množství příkladů takového využití stavu fáze.

Ovládání fáze



Pamatujte, že po zvládnutí základů je pro efektivní a účinné využití fáze důležitá soustavnost. Pokud cvičící vstoupí do fáze jednou měsíčně, bude pro něj zážitek natolik emotivní, že nebude schopen věnovat pozornost důležitým principům a metodologii. Fáze by mělo být dosaženo alespoň jednou týdně. Snaha o dosažení fáze častěji než jednou týdně je ambiciózní a prospěšná. Ale viděno realisticky, dosahování fáze dvakrát až čtyřikrát týdně je už mistrovskou úrovní, které dosahují jen nemnozí.

Bývá pravidlem, že začátečníci fáze dosahují méně, než je třeba a než by chtěli. Avšak při pravidelném cvičení se úspěchy

dostavují častěji a častěji, což potom pomáhá odstraňovat případnou frustraci z nepovedených pokusů.

TYPY TECHNIK

Pro vstup do fáze máme tři základní techniky: přímé, nepřímé a techniky snového vědomí. Všechny jsou používány tehdy, kdy tělo leží nebo je pohodlně položené (třeba v křesle), s očima zavřenýma a za úplného uvolnění tělesného napětí.

> ***Zajímavý fakt!***
> *Často mají lidé mimotělní zážitek bez toho, že by o existenci takového jevu předem věděli nebo v něj věřili. Prostě se tak stane a tento fakt je doložen množstvím svědectví a příkladů. Ještě zajímavější je, že k výskytům stavů fáze dochází často po krátkém období studia materiálů tomuto jevu věnovaných (jako třeba tato kniha).*

Přímé techniky se používají bez jakéhokoli zřejmého přerušení v toku vědomé pozornosti. Při použití přímých technik není případné upadnutí do spánku (pokud je kratší pěti minut) bráno jako porušení techniky.
Z definice je zřejmé, že přímé techniky zahrnují provádění určitých postupů během předem daného časového intervalu. Pokud jsou použity úspěšně, vstupuje člověk do fáze bez jakéhokoli průchodu nějakými mezistavy. Protože však mysl funguje povětšinou v aktivním stavu, jsou tyto přímé metody asi pro 90% populace značně obtížné. Zážitky studentů Školy cest mimo tělo bylo jasně

doloženo, že začátečníci nemají z cvičení těchto přímých metod žádný prospěch. Je to proto, protože tyto přímé techniky vyžadují pro svoji plnou účinnost úplné pochopení a bezchybné zvládnutí nepřímých technik. Nesprávný názor, že vstup do fáze je velmi obtížný, má svůj původ právě v tom, že jsou lidé často přitahováni obtížnějšími přímými metodami. K nácviku přímých metod je vždy vhodnější přistupovat až po zvládnutí snažších technik nepřímých.

Nepřímé techniky jsou takové, které jsou používány po procitnutí ze spánku.

Účinnost nepřímých technik není závislá na délce předcházejícího spánku. Nepřímé techniky mohou být použity po procitnutí po plnohodnotném celonočním spánku, po procitnutí uprostřed noci a stejně tak i po procitnutí z odpoledního zdřímnutí. Nejdůležitějším je zde onen skok vědomí do spánku před tím, než se přistoupí k technikám.

Nepřímé techniky jsou nejjednoduššími technikami ke cvičení, a proto je pro vstup do fáze používá největší počet cvičících. Spánek poskytuje mysli přirozeným způsobem hluboké uvolnění, kterého je jinými metodami jinak obtížné dosáhnout. Začátečníci tak mohou mít z použití nepřímých technik mnoho výhod a dosáhnout brzy vstupu do fáze.

Snové vědomí je dosahováno pomocí technik, které umožňují vstup do fáze skrze stav, který je nazýván lucidní snění.

V tomto případě fáze začíná při uvědomění si bytí ve snu během průběhu snu samotného. Po dosažení tohoto uvědomění může být provedeno několik různých kroků, jako třeba návrat do těla a vykutálení se z něj, což bude popsáno dále. Pokud jsou během vědomého snění použity techniky pro prohloubení fáze, mohou potom smyslové vjemy během stavu fáze svojí zřetelností překonat vjemy zažívané za běžného bdělého stavu.

Techniky, které vyvolávají uvědomění během snu, jsou většinou uváděny zvlášť mimo metody pro opouštění těla; prakticky je ale zřejmé, že vlastnosti stavu při vědomém snění a při opuštění těla jsou stejné, což oba dva fenomény zahrnuje do fáze. Tyto techniky jsou obtížné a na rozdíl od ostatních neobsahují specifické činnosti, které by produkovaly okamžité výsledky. Vyžadují značné množství přípravných kroků, času a úsilí bez jakékoli garance výsledků. Naproti tomu však nejsou tak obtížné jako přímé techniky. Množství cvičících, kteří používají přímé nebo nepřímé techniky, uvádí, že někdy dosahují uvědomění během snu spontánně, aniž by používali konkrétní metody pro dosažení snového uvědomění.

Vedle výše zmíněných technik ještě existují neautonomní prostředky a nástroje: různá zařízení, programy, vnější vlivy, atd., které rovněž mohou být pro vstup do fáze použity. Je však potřeba připomenout, že tyto jsou užitečné pouze pro zkušené cvičící, kteří již jsou schopni do fáze vstoupit bez takových pomocných prostředků.

Někdy jsou pro vstup do fáze doporučovány různé rostlinné preparáty či chemické látky. Pozitivní vliv jejich používání je však sporný a stav fáze, kterou vyvolávají, nikdy nedosahuje kvality, kterou je schopno dosáhnout pomocí nefalšovaných technik. Celkově považujeme používání chemických berliček za zcela nepřípustné.

KONTRAINDIKACE

Přesné vědecké důkazy pro to, zda je vstup do fáze nebezpečný – a stejně tak bezpečný – neexistují, neboť nikdy neproběhl vyčerpávající a kontrolovaný průzkum, který by prokázal byť jednu z uvedených domněnek. Protože však stav fáze existuje na okraji přirozeně se vyskytujících stavů mysli, může být jen těžko

považován za nebezpečný. Zejména ten fakt, že je stav fáze doprovázen rychlými pohyby očí, jako je tomu v případě stavu REM, ve kterém se během spánku každý z lidí nachází přibližně dvě hodiny, dává tušit, že stav fáze je zcela přirozený a bezpečný.

Již vědecky doložené jsou psychologické vlivy fáze na fyzické tělo a mysl; zvláště vliv emoční, ke kterému může docházet během počátku stavu fáze.

Vstup do fáze je velmi hluboký, působivý zážitek, který může působit hrozivě, což je známkou přirozeného pudu sebezáchovy. Fáze může vyvolat stres a napětí. To je obzvláště možné u začátečníků a těch, kdo jsou o tomto fenoménu jen málo informovaní a nemají dostatečnou zkušenost s jeho vlastnostmi a taktéž technikami k jeho ovládání. Bez znalostí a dostatečného cvičení se strachem vyvolané reakce mohou rozvinout v hrůzný zážitek. Koneckonců, zažívaná fantazie se může ve fázi během chvíle zdát jako naprosto reálná situace, a strachy a obavy do té doby pobývající na okraji vědomí mohou dosáhnout hyper-reálných projevů. Když k tomu dojde, není zrádné prostředí fáze, nýbrž strach samotný. Není třeba zmiňovat, že strach je jako jedovatá látka, zvláště pro citlivé duše, starší lidi a pro lidi s určitým onemocněním, jako např. kardivaskulárními problémy. Neznamená to však, že by se snad lidé spadající do těchto skupin nemohli o dosažení fáze snažit. Řešením je poznat stresové faktory spojené se cvičením a snažit se jim vyhnout, poznat mechanismus ovládání objektů a pochopit zákonitosti případného nouzového výstupu z fáze.

Vzhledem k možnému negativnímu zážitku se stavem fáze je možná vhodné doporučit cvičícím, aby svůj pobyt ve fázi omezili na maximálně patnáct minut, ačkoli je udržení stavu fáze po tuto dobu již poměrně výjimečným úspěchem. Navrhovaný časový rámec je jen teoretickým odhadem a je odvozen z faktu, že přirozené fáze REM většinou netrvají déle než patnáct minut a že z důvodu vedlejších

účinků není doporučeno přirozené cykly měnit a rovněž experimentovat s nepřirozeným prodlužováním REM stavu.

DOPORUČENÍ PRO POUŽITÍ TÉTO KNIHY

Během lekcí ve Škole pro cesty mimo tělo bylo identifikováno několik faktorů s pozitivními a negativními účinky na dosažení úspěchu při cvičení:

Pozitivní účinky na cvičení	Negativní účinky na cvičení
Pozorné a důkladné studium materiálu kurzu	Nepozorné a uspěchané studium materiálů kurzu
Pravidelná praktická cvičení	Nepravidelná praktická cvičení
Pečlivé provedení technických bodů	Nedůsledné provádění technik a nevěnování pozornosti doporučením
Uvolněný přístup k probírané látce	Nervózní postoj, fixní ideje
Záznamy o všech prvotních pokusech a záznamy o úspěšných vstupech do fáze	Nedostatečná analýza vlastních postupů v případě neúspěchů
Dodržování doporučeného denního počtu pro pokusy o vstup do fáze	Příliš mnoho pokusů o vstup do fáze během dne
Pravidlená cvičení a pokusy o vstup do fáze	Sporadické cvičení
Důvěra v praktické zkušenosti lektora	Postoj „To vím taky“. Ten je možný jen pro osoby s množstvím praktických

	zkušeností. Četba a teoretické znalosti fenoménu nejsou praktickou zkušeností.

CVIČENÍ PRO KAPITOLU 1

Otázky:

1. Jaké podobné stavy odpovídají termínu „fáze“?
2. Jak se stav fáze liší od cestování mimo tělo?
3. Je vnímání reality v bdělém stavu odlišné od vnímání reality ve stavu fáze?
4. Je stav fáze přínosný k běžnému dennímu životu?
5. Jaké schopnosti musí být dosaženy před přistoupením k praktickému využívání fáze?
6. Kolik je druhů autonomních způsobů pro vstup do fáze?
7. Jaký je rozdíl mezi přímými a nepřímými technikami?
8. Jaké techniky jsou nejsnažší pro většinu cvičících?
9. Vyplatí se důvěřovat různým přístrojům a programům, které slibují pomoc při vstupu do fáze? Proč a nebo proč ne?

Úkoly:

1. Zkuste si vzpomenout, zda jste někdy zažili stav fáze.
2. Pokud jste stav fáze zažili, jaká technika vám umožnila vstup? Přímá, nepřímá nebo snové uvědomění?
3. Pokud je to možné, zeptejte se kamarádů a přátel na cestování mimo tělo nebo lucidní snění. Pamatuje si někdo z nich podobné zážitky? Jaké to bylo?

Kapitola 2: Nepřímé techniky

KONCEPT NEPŘÍMÝCH TECHNIK

Odhodlané cvičení pro stup do fáze je nejlépe začít studiem nejpřístupnějších technik. Těmi jsou nepřímé techniky, které jsou vědomými akcemi prováděnými po probuzení ze spánku. Někteří kritici nesprávně předpokládají, že nepřímé techniky nejsou ideální, a preferují začít technikami přímými. To ale nikterak nezaručuje úspěch a ve většině případů je výsledkem promarněný čas a úsilí. *Zahajení cvičení nepřímých technik zaručuje vstup do fáze.*

Specifická univerzální metoda vhodná pro jakéhokoli cvičícího je pouhým mýtem, protože cvičící se liší ve svých osobnostech, stavu psychiky a rychlosti učení. Nicméně existuje relativně snadný algoritmus nebo postup, který odlišnosti ve vlastnostech cvičících bere do úvahy a umožňuje nejracionálnější a efektivní způsob dosažení vstupů do fáze. Tento algoritmus obsahuje cyklické provádění nepřímých technik popsané v této kapitole. Tyto techniky jsou – přes jejich odlišnou obtížnost – bez výjimky vhodné pro všechny začátečníky, kteří si přejí stav fáze zakusit.

Výsledky se mohou dostavit okamžitě po několika málo pokusech; pro dosažení očekávaných výsledků je nicméně potřeba provádět v průměru asi pět pokusů denně. Je možno provádět i více než pět pokusů denně. Na pochopení těchto technik není nic složitého, protože jsou zde vyloženy jasně a srozumitelně a jsou založeny na reálných vnitřních procesech. *Je pozoruhodné, že správným prováděním nepřímých technik dosáhne až polovina studentů vstupu do fáze během pouhých dvou dní.*

Zajímavý fakt!
Mnoho zkušených cvičících se vyhýbá úsilí nutnému pro zvládnutí přímých technik a zdokonalují své schopnosti pouze používáním nepřímých technik.

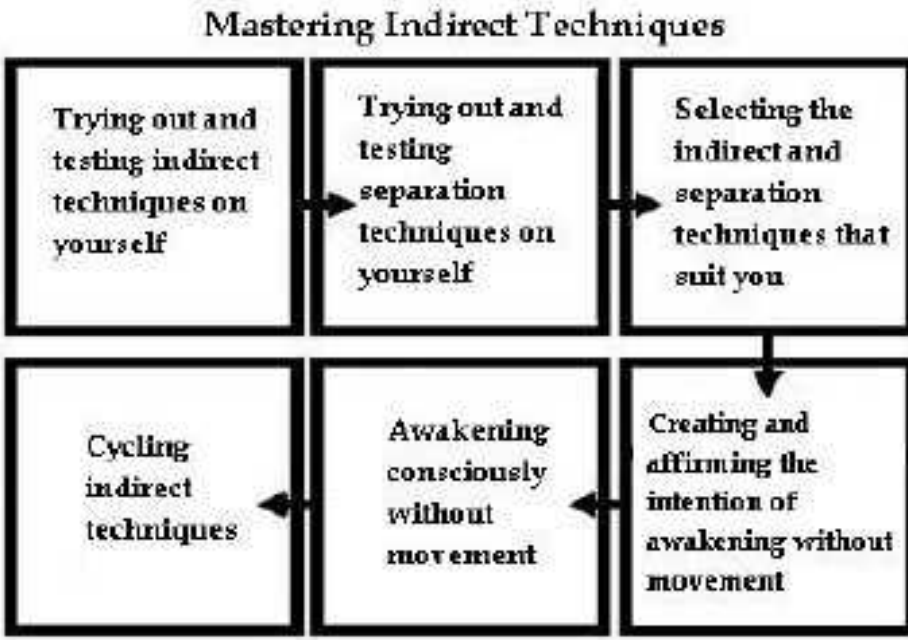
Aby bylo úsilí co nejproduktivnější, probereme si jednotlivé kroky podrobně bod po bodu spolu s principy v jejich pozadí. Začneme popisem samotných technik, což je konečně podobné jak pro nepřímé, tak i přímé techniky, protože tyto se od sebe liší vlastně jen charakterem a délkou provádění.

Technik je veliké množství, takže po procvičení všech nepřímých technik uvedených v této kapitole by cvičící měl být schopen si vybrat tři nebo čtyři nejpřímější, jemu osobně nejvíce vyhovující.

Techniky pro oddělení od těla budou probrány potom dále. Tyto se naprosto liší od běžných technik, které cvičícího pouze přivádějí do fáze, ale už nemusí vést k oddělení od těla. Často je také nezbytně nutné vědět, jak po využití těchto technik přestat vnímat fyzické tělo.

Je nutné pochopit, kdy tyto techniky použít, a uvědomit si rovněž důležitost probuzení ze spánku bez otevření očí a bez pohybu. Vstup do fáze okamžitě po probuzení musí být procvičován až do úplného zvládnutí, protože toto bývá hlavní překážkou v úspěšné praxi.

Po probrání informací týkajících se nepřímých technik probereme cyklování nepřímých technik, včetně toho, jaké jsou, jak fungují a jak je nejlepší je používat. Úspěšný vstup do fáze je přímým výsledkem provádění těchto cyklů. Jsou zde nicméně určité výjimky, a není vždy nezbytně nutné tyto cykly provádět, pokud mysl sama napoví, jak by měl člověk začít, což rovněž později probereme zvlášť.



PRIMÁRNÍ NEPŘÍMÉ TECHNIKY

Techniky popsané dále jsou jednotlivými prvky cyklů nepřímých technik. Není efektivní používat všechny popsané

techniky. Každému cvičícímu se vyplatí vybrat si několik nejzajímavějších a nejvhodnějších, aktivně je nastudovat a pak je použít.

POZOROVÁNÍ OBRAZŮ

Test osobní efektivity

Okamžitě po probuzení zůstaňte bez pohybu, oči zavřené. Pozorujte asi 3 až 5 vteřin temnotu za zavřenými víčky a snažte se v ní zahlédnout rozpoznatelné obrazy, vzory nebo symboly. Pokud se nic neobjeví, měla by být technika nahrazena jinou. Pokud se nějaké obrazy objeví, pokračujte v jejich pasívním pozorování. Obrazy se mezitím stanou zřetelnější, doslova pozorujícího obklopí. Nesnažte se o jejich aktivní zkoumání, protože by se mohly rozplynout nebo změnit. Obrazy by měly být nahlíženy jako vše obklopující panoráma. Pozorujte obrazy tak dlouho, dokud dochází k nárustu jejich realističnosti a kvality. Tak dosáhnete dvou možných výsledků: stanete se součástí zobrazeného prostředí a tak vstoupíte do fáze, nebo se obrazy stanou absolutně realistické nebo hraniční, a pak se můžete pokusit o separaci od fyzického těla.

Trénink

Ulehněte na záda, nejlépe v tmavší místnosti, zavřete oči a pozorujte po několik minut vzniklou temnotu a snažte se identifikovat případné obrazy, které povstanou z jednoduchých skvrn či teček, a postupně přecházejte k celkovějším obrazům a scénám. Při dostatečném tréninku je tato technika velmi snadná a přímá. Běžnou chybou při cvičení této techniky bývá, že se cvičící pokouší obrazy agresivně vyvolávat místo toho, aby pasívně čekal na to, co se přirozeně objeví.

FANTÓMOVÉ POHYBY

Test osobní efektivity

Okamžitě po probuzení zůstaňte bez pohybu, oči zavřené. Pokuste se nějakou částí těla 3 až 5 vteřin vrtět nebo hýbat, ale tak, abyste nepoužili žádné svaly. Pokud se při pokusu nic nezahýbe, vyzkoušejte jinou techniku. Pokud se pohybový vjem dostaví, třeba i jen slaboučký, pokračujte v pohybech a snažte se o co největší rozsah pohybu. Tato technika má být prováděna co nejagresívněji, nikoli pasívně. Jamile rozsah pohybu přesáhne přibližně 10cm – k čemuž může dojít během několika málo vteřin – mohou nastat následující situace: člověk se ocitne ve fázi, nebo se část těla, jíž je pohybováno, začne pohybovat naprosto volně. Výskyt takového pohybu pak umožní cvičícímu, aby přistoupil k separačním technikám a pokusil se vystoupit z těla.

Při technice fantómových pohybů se mohou objevit velice silné vibrace, které je pak možné použít pro separaci z těla. Někdy se objeví i hlasité zvuky, které umožňují použití techniky naslouchání, která pak může vést ke vstupu do fáze.

Technika fantómových pohybů není představováním si pohybů těla, ale skutečnou snahou o pohyb fantómového těla. Základním bodem techniky je snažit se o pohyby bez zapojení činnosti svalů. To znamená soustředit se na vnitřní snahu o pohyb bez fyzické reakce. Pokud se pak vjemy pohybu dostaví, liší se jen málo od pohybů skutečných a často je doprovází pocity tíže a odporu. Obecně mají pohyby zpočátku jen malý rozsah, ale při soustředěné snaze se jejich rozsah znatelně zvětšuje.

Nezáleží na tom, jakou částí těla chcete pohybovat. Může to být celé tělo nebo třeba jen některá jeho část. Není důležitá ani rychlost pohybu. Cílem dané techniky je zvyšovat rozsah pohybu.

Trénink

Na několik minut klidně ulehněte se zavřenýma očima a uvolněte celou paži. Potom si agresívně vybavte následující pohyby, bez zapojení svalů, každý asi po dobu dvou až tří minut: rotaci paže, hýbání paží nahoru a dolů, doleva a doprava, roztahování prstů a zase jejich spojování, zatínání a rozevírání pěsti. Zpočátku se neobjeví žádné vjemy. Postupně se ale pocity svalové aktivity stanou zřetelné až do té míry, že budou nerozlišitelné od skutečné svalové práce. Během prvních tréninkových pokusů mají cvičící často nutkání otevřít oči a přesvědčit se, zda částí těla skutečně hýbají – až tak reálné se pociťované vjemy zdají.

NASLOUCHÁNÍ

Test osobní efektivity

Okamžitě po probuzení zůstaňte bez pohybu, oči zavřené. Zkuste se zaposlouchat do zvuků ve vaší hlavě. Snažte se o to asi 3 až 5 vteřin bez toho, že byste se pohnuli nebo otevřeli oči. Pokud se během této doby něco nepřihodí, změňte techniku. Pokud se objeví jakékoli zvuky jako třeba bzučení, hučení, syčení, pískání, cinkání nebo melodie, pozorně poslouchejte. Výsledkem bude, že hlasitost zvuku bude narůstat. Poslouchejte tak dlouho, dokud narůstá hlasitost či dynamika zvuku. Když zvuk ustane nebo je jeho hlasitost dostatečná, je možné přistoupit k technikám separace. Někdy dojde k tomu, že zvuk sám hodí cvičícího během poslechu do fáze. Zvuk může být opravdu velmi hlasitý a někdy bývá dokonce popisován jako řev tryskového motoru.

Naslouchání je aktivním a pozorným pozorováním zvukových vjemů, jejich tonality a rozsahu a toho, jak působí na cvičícího.

Existuje také technika **nuceného naslouchání**, při které je třeba silně chtít slyšet nějaký zvuk a během toho vynaložit intuitivní

vnitřní úsilí, které bývá zpravidla správné. Pokud je technika prováděna správně, pak dochází stejně jako u normálního naslouchání k nárůstu hlasitosti a síly zvuku.

Trénink

Ulehněte na klidném místě, zavřete oči a zaposlouchejte se do zvuků ve vaší hlavě. Snaha je zpravidla korunována úspěchem během několika minut, a cvičící by měl začít slyšet zvuky, které uvnitř sebe máme všichni. Je zkrátka potřeba vědět, jak se na ně naladit.

ROTACE

Test osobní efektivity

Okamžitě po probuzení zůstaňte bez pohybu, oči zavřené. Během 5 až 10 vteřin si představujte, jak se vaše tělo otáčí kolem své osy. Pokud nedojde k nějakým zvláštním vjemům, vyzkoušejte techniku jinou. Pokud během rotace dojde k výskytu vibrací nebo pokud je pohyb náhle vnímán jako realistický, pak v rotaci pokračujte tak dlouho, dokud pociťujete nárůst v jeho dynamice nebo realističnosti. Výsledků rotace může být několik. Poci´tovaná rotace může být nahrazena velice živým vjemem rotace kolem zvolené osy. Když k tomu dojde, cvičící pak může snadno opustit své tělo. Dalším možným výsledkem je náhlá přítomnost silných vibrací či hlasitých zvuků, během kterých je rovněž možné oddělení od těla. Během rotace někdy může dojít k samovolnému oddělení a vstupu cvičícího do fáze.

Trénink

Pro cvičení rotace ulehněte, zavřete oči a po několik minut si představujte otáčení kolem osy hlava-chodidla. Není třeba se soustředit na vizuální vjem nebo jemné pocity v těle. Hlavním

faktorem jsou vjemy vestibulární, které vznikají díky vnitřní rotaci. Bývá časté, že mají cvičící problémy s dosažením plné rotace. Někdo může dosahovat otočení o 90, jiný zase o 180 stupňů. Stálým a vytrvalým cvičením je ale možné dosáhnout plné rotace o 360 stupňů.

TECHNIKA VYNUCENÉHO USNUTÍ

Test osobní efektivity

Okamžitě po probuzení zůstaňte bez pohybu, oči zavřené. Představte si náhlé, vynucené usnutí na 5 až 10 vteřin a pak se vraťte zpět do bdění a okamžitě se usilovně snažte o oddělení od fyzického těla. Obecně po provedení této techniky stav mysli cvičícího rychle přeskočí mezi dvěma rozdílnými stavy. Při vynoření se z tohoto „pseudospánku“ často dojde k výskytu silných vibrací, při kterých je veliká šance na oddělení a rovněž možnost provádět jiné techniky. Snažte se, abyste při tomto cvičení skutečně neusnuli.

V zásadě je vynucené usnutí trik pro oklamání mysli, který umožňuje získat výhodu z reflexní reakce mozku, která vyvolá polovědomý stav, kterého je možno využít pro snadnější vstup do fáze. Tato technika je zvláště užitečná v případech náhlých probuzení do jasného vědomí a nebo v případech, kdy po probuzení došlo k nechtěnému pohybu těla.

Vynucené usnutí je poměrně jednoduché. Vyžaduje potlačení vnitřního dialogu, odtažení duševního zaměření od vnějších stimulů a silnou touhu po rychlém znovuvstoupení do spánku následovaným během několika vteřin opětovným probuzením. Pro pochopení mechanismu si stačí vzpomenout, jak se člověk přiměl usnout někdy dříve nebo jak usnul při veliké únavě nebo po dlouhém období spánkové deprivace.

Běžnou chybou u této techniky je to, že lidé usnou, aniž by si vzpomněli na nutnost touhy po opětovném rychlém návratu k bdění.

SEKUNDÁRNÍ NEPŘÍMÉ TECHNIKY

NAPÍNÁNÍ MOZKU

Test osobní efektivity

Okamžitě po probuzení zůstaňte bez pohybu, oči zavřené. Dvakrát až třikrát napněte mozek. Pokud se nic nestane, přejděte k jiné technice. Pokud se během cvičení objeví vibrace, snažte se je přesunout na celé tělo a zesílit je dalším napínáním mozku. Čím jsou vibrace silnější, tím je vyšší pravděpodobnost úspěchu při použití separačních technik. Může rovněž dojít k samovolnému oddělení. Při napínání mozku může cvičící zaznamenat zvuky, které umožní přechod k technice naslouchání.

Vibrace, které pochází z napínání mozku bývají velmi zřetelné. Pokud je člověk na pochybách, zda k vibracím došlo, pak k nim z největší pravděpodobností nedošlo. Vibrace mohou být popsány jako intenzívní, bezbolestný elektrický proud probíhající tělem. Někdy je pociťováno úplné umrtvení těla.

Trénink

Pro nácvik napínání mozku ulehněte a zavřete oči. Nemyslete si, že je ve skutečnosti napínání nebo stahování mozku nemožné. Představované napínání by mělo být rytmické, přerušované. Cvičící se může pokoušet o stahování celého mozku, nebo jen některé jeho části. Během cvičení dochází k pocitům tlaku nebo dokonce

skutečným stahům mozku. U 95ti procent cvičících dochází ke stahům mozku během několika prvních minut cvičení. Tato technika by měla být uložena do paměti tak, aby se k jejímu procvičení mohlo přistoupit okamžitě po probuzení.

Cvičící někdy dělají chybu v tom, že nevědomky napínají také mimické svaly a svaly hlavy a krku namísto omezení stahů pouze na vnitřní oblast lebky. Této chyby je nutné se zcela vyvarovat, protože by se mohla stát chronickou a ohrozit tak úspěšnost cvičení.

NAPÍNÁNÍ TĚLA BEZ ZAPOJENÍ SVALŮ

Test osobní efektivity

Tato technika zahrnuje napínání celého těla a jen málo se liší od napínání mozku. Po probuzení proveďte jedno až tři napnutí celého těla, ovšem bez zapojení svalů. Pokud se nic nestane, přejděte k jiné technice. Mohou se vyskytnout vibrace, a pokud tyto budou dalšími stahy těla zesíleny, může dojít k samovolnému oddělení od těla. Když vibrace dostatečně zesílí, pokuste se o nějakou separační techniku. Při vibracích často dojde také k výskytu zvuků, což umožňuje použití techniky naslouchání a následný stup do fáze.

Trénink

Ulehněte, zavřete oči a pokuste se bez zapojení svalů po několik minut napínat tělo. Často při tomto cvičení dojde k výskytu brnění, vnitřnímu tlaku a napínání mozku. Pamatujte si, že se musíte vyvarovat zatínání jakýchkoli tělesných svalů. Pokud dojde k zatnutí tělesných svalů, může v kritickém okamžiku dojít k nefukčnosti techniky.

VIZUALIZACE

Okamžitě po probuzení zůstaňte bez pohybu, oči zavřené. Po 3 až 5 vteřin si vyvolejte silnou touhu vidět a doslova před sebou vytvořte nějaký specifický předmět. Objekt sám by měl být v klidu, deset až dvacet centimetrů před cvičícím. Omezte své představované předměty na něco jednoduchého, jako třeba na obraz jablka, květiny, koule nebo ruky. Někdy je vhodné představit si objekt, jak se vznáší těsně nad obočím, namísto přímo vpředu před obličejem. Pokud se během této doby nic nepřihodí, měla by být opoužita jiná technika.

Pokud dojde k zobrazení předmětu, cvičící by jej měl upřeně pozorovat. Pak následně dochází k tomu, že si člověk uvědomí, že stojí u něj již někde ve stavu fáze. Když se zobrazení objektu stane realistické, může cvičící rovněž sám zkusit techniky pro oddělení se od těla.

HMATOVĚ-MOTORICKÁ VIZUALIZACE

Okamžitě po probuzení zůstaňte bez pohybu, oči zavřené. Představte si na 10 až 15 vteřin aktívní, fyzický pohyb, během kterého se dotýkáte nějakého objektu a vnímáte detaily prostoru kolem sebe. Pokud se během této doby nic nestane, měla by být použita jiná technika. Pokud se začnou prolínat skutečné a představované vjemy, pokračujte ve cvičení, dokud představované vjemy nepřehluší ty primární.

PŘEDSTAVOVANÉ POHYBY

Okamžitě po probuzení zůstaňte bez pohybu, oči zavřené. Na 5 až 10 vteřin se soustřeďte na vizualizaci jednoho z následujících pohybů: vrtění, chůze, běh, kotoul, tahání za provaz nebo plavání.

Snažte se představit si pohyby co nejrealističtěji. Pokud se nic nestane, měla by být použita jiná technika. Pokud se dostaví nějaký vjem pohybu, pokračujte v jeho představování, dokud se z něj nestane vjem dominantní. Dosažení silného vjemu je provázeno přesunem do fáze. Pokud k takovému přesunu nedojde automaticky, doporučuji použití separačních technik.

PŘEDSTAVOVANÉ POCITY

Okamžitě po probuzení zůstaňte bez pohybu, oči zavřené. Na 3 až 5 vteřin si představte, jak v dlani držíte nějaký konkrétní předmět. Pokud se nic nestane, použijte jinou techniku. Pokud se objeví pocit váhy a hmatový vjem, snažte se na pocit soustředit silněji. Jakmile pocity dosáhnout realistické úrovně, je možné oddělení od těla. Nicméně se doporučuje pokračovat v ohmatávání předmětu. Cvičící si může vybrat jakýkoli předmět, který se velikostí vejde do dlaně. Příkladem může být telefon, míček, sklenice, pero, dálkový ovladač a podobně.

PŘEDSTAVOVANÉ ZVUKY

Okamžitě po probuzení zůstaňte bez pohybu, oči zavřené. Snažte se aktivně slyšet nějaký zvuk či slovo, jako třeba něčí jméno nebo melodii. Pokud se nic nestane, měla by být použita jiná technika. Pokud je slyšet zvuk, mělo by se pokračovat v poslechu, dokud zvuk nedosáhne dostatečné hlasitosti. Poté je možné se pokusit o oddělení.

POHYBY OČÍ

Okamžitě po probuzení zůstaňte bez pohybu, oči zavřené. Proveďte dva až pět rychlých pohybů očima ze strany na stranu nebo nahoru a dolů. Pokud k ničemu nedojde, měla by být zvolena jiná technika. Pokud se objeví vibrace, mohou být po snaze o jejich zesílení použity techniky pro oddělení od těla.

TEČKA NA ČELE

Okamžitě po probuzení zůstaňte bez pohybu, oči zavřené. Představte si na 3 až 5 vteřin bod uprostřed čela. Pokud se nic nestane, zkuste jinou techniku. Pokud se objeví vibrace, mohou být pokračováním v této technice nebo napínáním mozku zesíleny a pomoci tak k oddělení od těla. Rovněž se mohou objevit zvuky, které umožní použít techniku naslouchání.

METODA STRACHU

Okamžitě po probuzení zůstaňte bez pohybu, oči zavřené. Na 3 až 5 vteřin si představte něco hrozného, strašidelného, záhrobního. Pokud se nic nestane, zvolte jinou techniku. Pokud se však objeví pocit náhlého strachu, s největší pravděpodobností cvičícího dostane do fáze, kde je možné použít techniku oddělení. Popřípadě se mohou objevit vibrace nebo zvuky a umožnit cvičícímu využití odpovídajících technik. Běžným problémem spojeným s použitím této techniky bývá to, že se cvičící kvůli strachu nesnaží o nic jiného, než o probuzení.

VZPOMÍNKA NA FÁZI

Okamžitě po probuzení zůstaňte bez pohybu, oči zavřené. Vybavte si pocity, jaké jste měli při vašem posledním zážitku fáze. (To se vztahuje samozřejmě jen na ty cvičící, kteří takový zážitek již v minulosti měli.) Buď se nestane nic a je třeba přejít k jiné technice, nebo dojde k vybavení pocitů a je možné přistoupit k pokusu o oddělení se od těla – pokud k němu nedojde automaticky. Tato technika také může vyvolat vibrace a zvuky, což umožňuje případné použití techniky naslouchání či napínání mozku.

KONCENTRACE NA DECH

Okamžitě po probuzení zůstaňte bez pohybu, oči zavřené. Na 3 až 5 vteřin se soustřeďte na dýchání; na zvedání a klesání hrudníku, na naplňování plic vzduchem a jeho opětovné vypouštění. Pokud se nedostaví žádné výsledky, měla by být zvolena jiná technika. Pokud se objeví vibrace, zvuk nebo spontánní oddělení, měla by být tato technika prohloubena a plně využita.

VÝBĚR VHODNÉ TECHNIKY

Dalším krokem potřebným pro zdokonalování se v používání nepřímých technik je volba těch nejvhodnějších, které cvičícímu vyhovují. Je zbytečné užívat tu či onu jenom proto, že vypadá zajímavě nebo proto, že o nich někdo něco napsal. Volba by měla být založena pouze na tom, co tomu kterému cvičícímu vyhovuje.

Ze všech výše uvedených primárních nepřímých technik prakticky pouze jedna technika funguje rychle a spolehlivě pro 95 procent cvičících – tou je napínání mozku. Ostatní jednotlivé techniky fungují během počátků cvičení asi tak jen pro 25 až 50

procent cvičících. Nicméně po několika tréninkových blocích je však funkčnost prakticky každé techniky asi 75 procent.

Ať tak či onak, každý cvičící by si měl sám zvolit určitý soubor technik, které pro něj fungují nejlépe. Soubor by neměl obsahovat méně než tři techniky, přičemž volba čtyř až pěti je vhodnější, protože umožňuje více možností a jejich různých kombinací. Nefunkční techniky by neměly být odmítnuty jednou provždy, protože při opakovaných pokusech mohou rovněž vést k úspěchu.

Aby byla zajištěna volba skutečně funkčních technik, je třeba, aby každá byla zkoušena zvlášť po období alespoň tří dní. To znamená, že by každá měla být procvičovaná dvě až deset minut před spaním, a třeba i během dne. Je dobré zvolit si také alespoň jednu sekundární techniku. Takováto praxe pomůže každému cvičícímu zvolit opravdu funkční techniky. Samotným výběrem technik se jim cvičící učí a získává k nim osobní a bližší přístup, což zpětně pozitivně ovlivňuje jejich použití v kritických momentech.

Stojí za zmínku, že by konečný výběr měl být pestrý. Například není vhodné vybrat si jak napínání mozku, tak těla, protože jsou prakticky shodné. Je více než jisté, že buď budou fungovat obě dvě, nebo naopak ani jedna z nich. To je důvodem, proč by se techniky měly lišit a proč by měly zahrnovat co největší šíři typů smyslových vjemů: vizuální, hmatové, pohybové, sluchové, napínání apod. Pamatujte na to, že s časem se mění jak priority, tak cíle, a že techniky, jejichž použití v počátečním období bylo bez výsledků, se mohou později nečekaně projevit jako účinné. Buďte flexibilní. Žádný soubor technik by neměl být strnulý. Ve skutečnosti se výběr může během několika týdnů měnit, jak cvičící bude přicházet na to, co je pro něj nejvhodnější a co mu přináší nejlepší výsledky.

TECHNIKY PRO ODDĚLENÍ OD TĚLA

Začněme šokující skutečností: asi při jedné třetině úspěšných použití nepřímých technik pro vstup do fáze není třeba provádět žádné specifické techniky pro vstup, protože k oddělení od těla okamžitě dochází spontánně a bez úsilí. To bylo statisticky dokázáno na seminářích Školy pro cesty mimo tělo a analýzami jiných zdrojů. Nedostatečné pochopení separačních technik pak opačně může vést k nežádoucím komplikacím. Cvičící se může dostat do fáze, ale nedokáže se odpoutat od těla. Je tedy velmi důležité pochopit, jak separační techniky fungují, protože jsou často klíčem k úspěchu.

> ***Zajímavý fakt!***
> *Relativně často se cvičící bude snažit o oddělení neúspěšně,aby si pak uvědomil, že ležel v jiné pozici, než pociťoval, a že mu ve skutečnosti stačilo jen normálně vstát. Toto se začátečníkům často stává a je to známkou nesprávného pochopení separačních technik.*

Někdy cvičícímu pro provedení oddělení postačí na něj jen pomyslet. Je to poměrně vzácné, což vysvětluje existenci celé řady technik. Nejdůležitějšími technikami pro oddělení od těla jsou vykutálení se, vstání, vylezení a levitace.

VYKUTÁLENÍ SE Z TĚLA

Pokuste se při probuzení překulit ke kraji postele nebo směrem ke zdi, aniž byste použili jakékoli svaly. Nebojte se, že spadnete z postele nebo že vrazíte do zdi, ani se nezaobírejte tím, jak byste tuto techniku měli pociťovat. Prostě se odkulte.

VSTÁNÍ Z TĚLA

Pokuste se po probuzení postavit, aniž byste hnuli svým fyzickým tělem. Konkrétní provedení odpovídá tomu, jak je to pro cvičícího nejpohodlnější.

VYLEZENÍ Z TĚLA

Pokuste se po probuzení vylézt z těla, aniž byste použili jakýkoli sval. Tato technika je nejčastěji používána v případech, kdy pomocí jiných technik dojde k částečnému nebo úplnému uvolnění části těla.

LEVITACE

Snažte se po probuzení levitovat vzhůru, rovnoběžně s postelí. Při pokusu moc nepřemýšlejte, jak to ve skutečnosti provést; každý tento pocit levitace zná ze svých snů.

VYPADNUTÍ

Skoro to stejné, jako levitace: zkuste po probuzení propadnout postelí dolů.

KOTOUL VZAD

Zkuste při probuzení vystoupit z těla překulením se dozadu za hlavu jako při saltu.

VYKULENÍ OČÍ

Vykulte nebo doširoka otevřete po probuzení oči – ovšem bez otevření víček. Může to vyvolat vystoupení z těla pohybem vpřed.

Separační techniky mají jedno společné, a to je to, že by se nemělo jednat o pouhou představu vystoupení z těla, ale o skutečnou snahu o vystoupení z něj bez zapojení svalů. Techniky vyvolávají stejné pocity pohybu jako u pohybů v bdělé realitě. Pokud okamžitě po pokusu o vystoupení z těla k ničemu nedojde, potom technika nezabrala, ačkoli později opět může fungovat. Cvičící je okamžitě schopen rozpoznat, zda technika funguje. Lidé jsou nicméně mnohdy nepřipraveni na to, o jak reálné pocity se jedná, a myslí si, že se pohnuli ve skutečnosti, namísto aby si uvědomili, že došlo k uvolnění z části nebo z celého těla. Po takových nešťastných pokusech je třeba provést pozornou analýzu neúspěchu, pochopit, co se stalo a připravit se na příští úspěšný pokus.

Pokud bylo oddělení neúplné nebo proběhlo s obtížemi, je to signálem toho, že technika byla použita správně. V takovém případě je třeba pro kompletní oddělení zapojit vědomé úsilí a agresivitu. Pokud například dojde k pohybu v nějakém směru, ale posléze je zabržděn, je nutné se vrátit zpět a pohyb opakovat s větší razancí.

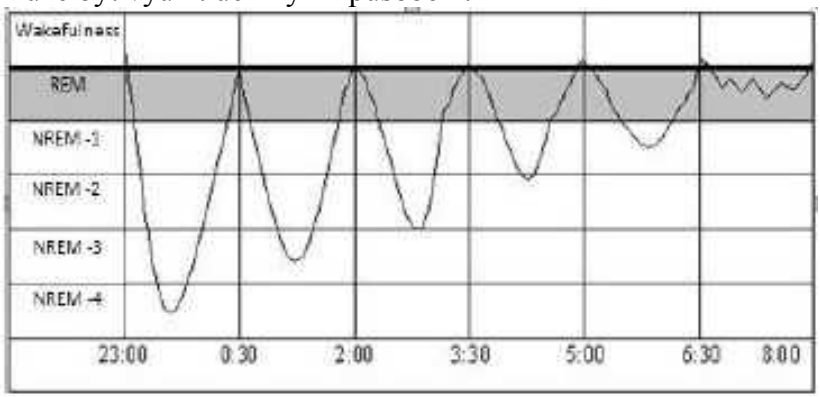
Pro nácvik technik oddělení si lehněte, zavřete oči a během několika minut se snažte o provedení všech separačních technik. K separaci nejlépe dochází, pokud je jasně cítit daný pohyb a v těle není cítit nějaké pnutí nebo napětí. Vnitřní pnutí a snaha o pohyb je skoro fyzicky vnímatelná. Přirozeně, že nedochází k žádným pohybům fyzického těla a že cvičící zůstává vleže a bez pohybu.

NEJVHODNĚJŠÍ DOBA PRO NÁCVIK

Klíčovými faktory pro nácvik je kvantita a kvalita pokusů. Pro nácvik nepřímých technik existuje několik vhodných časových období.

Začneme tím, že si řekneme, že spánek probíhá v pravidelných cyklech. Přibližně každou hodinu a půl se budíme a pak opět upadáme do spánku, což jsou ony spánkové cykly. Dále má spánek dvě hlavní stádia: stadium REM spánku a NREM spánku. NREM stádium má několik dalších stupňů. Čím déle spíme, tím méně tělo vstupuje do hlubokého NREM spánku a tím víc se nachází v mělčím REM spánku. Ke vstupům do fáze dochází povětšinou ve fázích REM spánku.

Nejvhodnějším způsobem pro využití nepřímých technik je metoda *odložení spánku*. Cílem této metody je přerušení spánku v jeho pozdní fázi a pak jeho opětovné narušení při znovuusnutí, což jej učiní velmi lehkým. Spánek doprovázený častými přerušeními může být využit účinným způsobem.



Vězměme si za příklad cvičícího, třeba jménem Jan. Pokud jde Jan spát o půlnoci, pak by si měl nastavit budík na 6. hodinu ranní. Po probuzení by se měl Jan trochu probrat, zajít si třeba na záchod, napít se, nebo si třeba přečíst pár stránek z knihy o lucidním snění nebo jinou podobně zaměřenou literaturu. Pak by se měl vrátit zpět do postele a myslet na to, jak se bude během následujících asi dvou hodin opakovaně budit a snažit se při každém probuzení o vstup do fáze.

Pokud šel Jan spát dříve, měl by dodržet onen šestihodinový interval, který je pro prvotní spánek dostačující. Pokud by spal méně než šest hodin, pak by jeho druhá část spánku byla příliš hluboká. A naopak, pokud by spal déle, zůstane mu méně času na cvičení a nebo možná bude mít problém vůbec znovu usnout.

Pokud se cvičící obvykle budí hodně čilý, může mít s opětovným usnutím problémy. V takovém případě není potřeba, aby vstával, a může se rovnou snažit o opětovné usnutí.

Je samozřejmé, že metoda odloženého spánku je vhodná hlavně tehdy, pokud cvičící má možnost spát tak dlouho, kolik chce. Ne všichni mají takovou možnost každý den, nicméně skoro každý si může během týdne najít alespoň jeden den, kdy si může pro tuto metodu určitý čas vyhradit. *Je to z velké části právě díky metodě odloženého spánku, že na kurzech Školy pro cesty mimo tělo dosahují vstupu do fáze během jediného víkendu až dvě třetiny studentů!*

Druhou nejvhodnější dobou pro nácvik je *okamžik normálního ranního probuzení*. To většinou nastává během lehčí dřímoty po celonočním hlubokém spánku.

Dalším vhodným okamžikem je probuzení ze zdřímnutí v průběhu dne. Zde se opět jedná většinou o kratší a lehčí spánek, který tělu umožní potřebný odpočinek a zároveň umožní, aby paměť a záměr zůstaly v okamžiku probuzení aktivní. Odpolední zdřímnutí

není opět možné pro každého, ale pokud taková možnost nastane, je velmi užitečné ji využít.

Noční probuzení jsou nejméně efektivními chvílemi pro nácvik z toho důvodu, že mozek stále ještě v této době vyžaduje poměrně hluboký spánek. Mysl je slabá a těžko schopná nějaké snahy. I pokud dojde k nějakým výsledkům, probuzení často končí rychlým upadnutím zpět do spánku. To neznamená, že by snad cvičení fáze během nočních probuzení nemohlo fungovat; jen nebude tak efektivní, jako v jiných případech. Cvičení během nočních probuzení jsou vhodná pro ty, kdo nemají možnost zvolit si pro nácvik jiné vhodnější chvíle.

Jak ale víme, v noci se budíme přibližně v devadesátiminutových intervalech, takže i během krátkého šestihodinového spánku to znamená čtyřikrát šanci na cvičení. Pokud je cvičící dostatečně motivovaný a dovede tyto okamžiky využít, může z nich mít po nějaké době cvičení prospěch.

UVĚDOMĚLÉ PROBUZENÍ

Uvědomělé probuzení je probuzením, kdy se probouzíme s určitou myšlenkou v paměti. Ideálně je to myšlenka na nepřímé techniky. Pro dostatečně účinné procvičování nepřímých technik si nestačí při probuzení jen tak letmo vzpomenout. Kvůli zvláštní charakteristice lidské mysli a jejím zvykům není vždy snadné si konkrétní úkoly či záměry hned vybavit. Cílem uvědomělého probuzení je zahájit cvičení okamžitě s probuzením bez sebemenší časové prodlevy.

Zajímavý fakt!

Někteří lidé věří tomu, že fenomén cestování mimo tělo je prakticky nedosažitelný a že jej dosahují jen někteří výjimeční jedinci, kteří získali nějaké tajné učení. Ale největší těžkosti při nácviku tohoto zážitku během krátkého časového období leží právě v co nejrychlejším rovzpomenutí se na potřebné techniky po probuzení se bez pohnutí. To je naprosto jednoznačné. Ale je to právě tato drobnost, která je hlavním kamenem úrazu při snaze o dosažení tohoto neobvyklého fenoménu.

Uvědomělé probuzení není vůbec obtížné asi pro 25% populace. Avšak pro zbylé tři čtvrtiny je to natolik těžká překážka k překonání, že se někdy může zdát až nepřekonatelná. Pokud se vám takové smýšlení přihodí, uvědomte si, že tomu tak prostě není a že klíčem k úspěchu je odhodlané cvičení.

Mezi důvody, proč mají lidé problémy si vzpomenout na provádění cvičení okamžitě při probuzení, patří například tyto: nezvyk něco provádět okamžitě po probuzení, touha spát déle, touha jít na záchod, žízeň a okamžité zaujetí jinými problémy všedního života.

Uvědomělé probuzení s úmyslem provádět nepřímé techniky by mělo být primárním cílem cvičícího, o který by se měl snažit ze všech sil. Rychlost studia a dosažení stavu fáze závisí právě na tomto.

Existuje několik účinných triků, jak se uvědomělému probuzení naučit.

Upevnění záměru při usnutím: toto je pro úspěšné dosažení uvědomělého probuzení velmi důležité. Somnology (vědci studujícími spánek) bylo jasně prokázáno, že se člověk často budí s myšlenkou na to, na co myslel před usnutím. Tento fenomén je jasně patrný, pokud má člověk nějaký vážný životní problém; usíná s problémem a zase se s ním probouzí. A v našem případě, pokud

životní těžkosti nahradíme touhou po cvičení fáze, dosáhneme podobného efektu. Není nezbytné myslet před usnutím konkrétně na uvědomělé probuzení. Stačí se jednoduše ujistit o svém záměru a třeba si jej jasně nahlas vyslovit. Takovéto vědomé cvičení před usnutím velikou měrou přispěje k úspěchu ohledně provádění nepřímých metod hned po probuzení.

Obecný záměr: čím více si je člověk vědom důležitosti provádět cvičení bezprostředně po probuzení ze spánku, tím více se jeho záměr upevňuje a povede tak celý proces k výsledkům.

Ujasnění touhy: pro určité lidi někdy není vnitřní záměr dostatečný, a nebo nejsou schopni si jej silně ujasnit kvůli svým osobním dispozicím. V takovém případě by mělo být ujasnění tužeb a záměrů činěno fyzicky. Může mít třeba formu zápisů vlastních cílů do deníku, na kartičku na nočním stolku či položenou pod polštář. Může mít formu rozhovorů s kamarády nebo rodinou o tom daném zájmu, nebo jednoduchou formu nahlas opakovaných formulací týkajících se cvičení, které je třeba po probuzení provádět. Klidně může být pro zápisy použit i mobilní telefon, blog a podobně.

Analýza neúspěšných probuzení: Analyzování neúspěšných pokusů o uvědomělé probuzení je velice důležité. Pokud si uvědomíte, ať už po pár minutách po probuzení, nebo několika hodinách či později během dne, že jste neuspěli v dosažení uvědomělého probuzení, vnitřně se rozhodněte, že se vám to při příštím pokusu podaří. Hluboké porozumění důvodům neuspěchu je velmi účinné a praktické, protože se tak cvičící dovídá, co funguje, a co naopak nikoli, a může učinit vhodná rozhodnutí do budoucna.

Vytvoření motivace: čím větší je touha po vstupu do fáze, tím dříve bývá uvědomělého probuzení dosaženo. Motivace může být zvýšena, pokud máme jasný cíl a představu, co chceme ve fázi vyzkoušet nebo zažít. Obecně jsou velikou motivací předchozí úspěšné vstupy do fáze, ale člověk, který tento zážitek dosud neměl a neví, co může očekávat, tak potřebuje něco, k čemu se může odkázat.

Pro někoho to může sen z dětství, jako třeba let na Mars, pro jiného možnost získat specifické informace, pro jiného zase třeba setkání s milovanou osobou, která již zemřela, možnosti léčby nemocí a podobně.

Vedle přirozených metod pro dosažení uvědomělého probuzení existuje ještě celá řada přístrojů a pomůcek, které jej také do jisté míry umožňují. O nich si povíme více v kapitole 5, kde si řekneme o neautonomních způsobech pro vstup do fáze.

Nejvhodnější dobou pro uvědomělé probuzení je probouzení ze snu. Je to nejúčinnější a nejproduktivnější doba pro snahu o oddělení od těla nebo pro provádění nepřímých technik. V tom okamžiku je uvědomění si těla na minimální úrovni. K uvědomění na konci snů dochází například u děsivých snů, nočních můr, snů, ve kterých člověk padá – jednoduše u snů, které způsobují náhlé probuzení.

Časem by si člověk měl vypěstovat reflex, který mu umožní provést naplánované činnosti v okamžiku probuzení, kdy se ale ještě uvědomění zcela nevrátilo. Takový reflex je pro maximální využití nejvhodnějšího okamžiku pro vstup do fáze velmi užitečný.

Z mnoha různých psychologických a fyziologických příčin není každému člověku možno dosahovat uvědomělého probuzení u všech spánkových cyklů. Proto není třeba se cítit rozmrzele, pokud se vám to pokaždé nepodaří. Stačí, pokud zažijete dvě až tři probuzení za den. To je dostatečná frekvence k tomu, abyste se mohli v případě každodenní praxe pokusit o vstup do fáze dvakrát až pětkrát během týdne.

Není vhodné snažit se o maximální možný počet pokusů o vstup. Během lekcí Školy cest mimo tělo bylo zjištěno, že provádění 10ti a více uvědomělých probuzení (někteří studenti se snažili i o 20 až 30) během jedné noci jen zřídka vede k požadovaným výsledkům. Je to z toho důvodu, že člověk v takové případě silně narušuje přirozené cykly těla a naopak se okrádá o střední přechodný stav,

který přispívá k efektivitě stavu fáze. Cvičící se tak může nadměrným počtem pokusů velice rychle emocionálně vyčerpat a může ztratit schopnost překonávat limity ve správném směru. Dochází k únavě či „vyhoření“. V takovém případě je vhodné se uklidnit a přistupovat k pokusům s uvolněnějším postojem, vyrovnaně a postupně.

PROBUZENÍ BEZ POHNUTÍ

Vedle upamatování se na fázi okamžitě při probuzení je probuzení bez pohnutí dalším důležitým požadavkem, který je pro mnoho lidí obtížný, neboť se při probuzení automaticky pohnou. Při probuzení se třeba poškrábou, protáhnou, otevřou oči nebo zaposlouchají do okolních zvuků – a přitom právě všech těchto činností se cvičící musí vystříhat. Jakékoli reálné pohyby nebo vjemy rychle rozrušují přechodový stav, aktivují mysl a její přístup k signálům ze smyslových orgánů.

Zpočátku se probuzení bez pohnutí zdá jako obtížné, až nemožné. Ale na příkladech mnoha lidí bylo ukázáno, že se mu lze aktivním přístupem ke cvičení a koncentrací na stanovené cíle naučit. Lidé často prohlašují, že probudit se bez pohnutí je prostě nemožné. Po několika pokusech k němu však dochází, a postupně se začne objevovat častěji a častěji.

Pokud tedy máte s probuzením bez pohnutí nějaké problémy, nezoufejte, ale vytrvale se snažte. Dříve nebo později se tělo poddá a vše půjde hladce.

Probuzení bez pohnutí je důležité z toho důvodu, že pro většinu lidí není pro pokusy s fází vhodný žádný jiný čas, než právě doba probuzení, kdy se mysl nachází ve vhodném stavu pro úspěšné provádění cyklů nepřímých technik. Často se cvičící desetkrát

probudí a desetkrát se při tom pohne. Jamile se ale cvičící naučí probouzet jemně a postupně, je úspěch již blízko.

Pokud se stane, že je probuzení uvědomělé, ale přesto došlo k pohybu, neznamená to, že se cvičící nemůže o vstup do fáze pokusit. Takové pokusy, ačkoli jsou asi pětkrát méně účinnější než obvykle, by měly být i tak v každém případě provedeny. Při probuzení by neměla být promarněna žádná šance. Jen je třeba pamatovat na to, že je nutné nejprve neutralizovat účinky pohnutí, aby došlo opět k návratu do přechodového stavu. Pokud tedy došlo při probuzení k pohnutí, je velmi vhodné začít technikou vynuceného usnutí. Rovněž je možné použít techniku naslouchání, pozorování obrazů a fantómových pohybů. Jen je nutné je provádět pasivně asi 5 až 15 vteřin, namísto obvyklých 3 až 5. Poté je možné začít s cyklováním nepřímých technik.

Probuzení bez pohnutí není přes veškerou svoji důležitost cílem samo o sobě a rovněž se není třeba pro něj nějak zvláště trápit. Pokud při probuzení budete cítit nějaké nepohodlí, budete se potřebovat poškrábat, zakašlat, polknout a podobně, je lepší takovou akci provést, a pak pokračovat pro takovou situaci odpovídajícím a doporučeným způsobem.

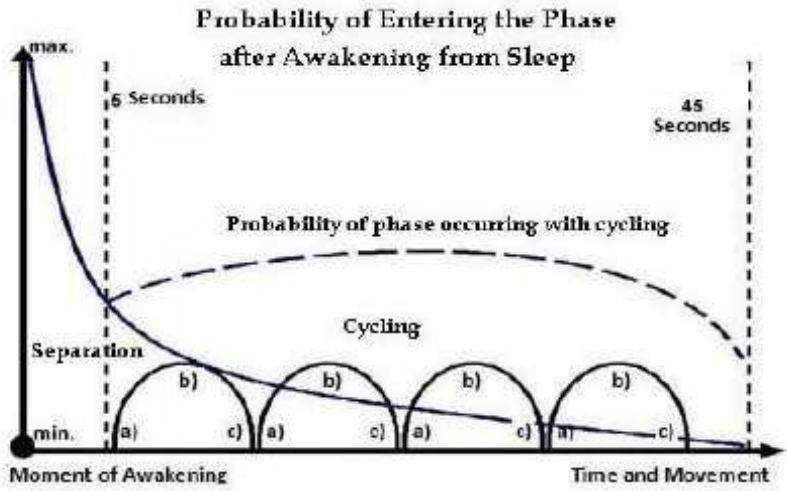
Ne všechny pohyby jsou při probuzení nutně pohyby těla, a třeba už jen z toho důvodu je vhodné, aby i v případě pohybů došlo k použití nepřímých technik.

> ***Zajímavý fakt!***
> *Až 20% pocitů, vjemů a pohybů během probuzení není spojeno se skutečnými pohyby těla, nýbrž se jedná o pohyby těla fantómového.*

Klamné pocity se vyskytují v mnoha různých podobách. Člověk si třeba může myslet, že se škrábe na uchu svojí fyzickou

rukou, a ona je to zatím ruka fantómová. Nebo může slyšet zvuky z pokoje, zpoza okna či od sousedů, aniž by si uvědomil nějakou zvláštnost. A nebo se taky může rozhlížet po pokoji, aniž by mu došlo, že jeho tělesné oči jsou ve skutečnosti stále zavřené. Pokud si ale člověk takové okamžiky uvědomí, může se okamžitě pokusit o oddělení od těla.

CYKLOVÁNÍ NEPŘÍMÝCH TECHNIK



1. Během prvních pěti vteřin po probuzení se pokuste o oddělení.
2. Pokud nedojde k okamžitému oddělení, je třeba začít s cykly nepřímých technik.

Začněte technikou a), pokud nezabere, přejděte na techniku b) a pak třeba c) a dál, podle toho, kolik technik do cyklu zahrnete. Pokud nebude účinná ani poslední, začněte opět s technikou a) a pokračujte v cyklu.

3. Pokud nedosáhnete úspěchu po provedení 4 nebo 5 cyklů, je vhodnější od dalších cyklů upustit a znovu usnout s úmyslem provést pokus opět při dalším probuzení.

Dosud jsme si probrali nepřímé techniky pro vstup do fáze a techniky pro oddělení. Rovněž jsme si řekli o uvědomělém probuzení a nejvhodnějších časech pro nácvik technik. Nyní se podíváme na konkrétní algoritmus akcí pro nepřímé techniky. Jeho aplikace slibuje dosažení rychlých a praktických výsledků.

1. Provádění technik pro oddělení během pěti vteřin

Dozvěděli jsme se, že asi u třetiny úspěšných pokusů s nepřímými technikami dochází k okamžitému úspěchu během prvních pěti vteřin při pokusu o oddělení, a to z toho důvodu, že tento časový okamžik je pro vstup do fáze nejvhodnější. Čím méně času uplynulo od probuzení, tím lépe. A naopak, pokud člověk s prováděním technik otálí, jeho šance na úspěch se rychle snižují.

Proto by měl cvičící okamžitě po probuzení, při nejlepším bez jakéhokoli pohnutí, začít provádět různé techniky pro oddělení, jako jsou vykutálení, vstání, vylezení a levitace. Pokud během pěti vteřin techniky přinesou úspěch, pak je možné se pokusit o oddělení od těla. Někdy se během pokusu o oddělení objeví překážky, jako nějaké bloky či zadržování v těle. V takovém případě je dobré si těžkostí nevšímat a s úsilím se snažit o odpoutání.

Pamatujte na to, že pokoušení se o oddělení okamžitě při probuzení je dovednost nejvyšší důležitosti a že stojí za to ji od samého počátku zdokonalovat.

2. Při nemožnosti oddělení použít cyklus nepřímých technik

Pokud k oddělení nedojde během několika vteřin snahy, pravděpodobně k němu bez ohledu na čas či vynaložené úsilí nedojde vůbec. Zde musí cvičící přistoupit k jiným technikám.

Cvičí by již měl mít vybraný soubor minimálně tří primárních nebo sekundárních technik, které mu vyhovují. A zde se dostává k jejich využití.

Pro konkretizaci příkladu zvolíme tři techniky, které by pak ale v reálné situaci měly být nahrazeny cvičícím otestovanými a vybranými technikami. Použijeme tyto: a) pozorování obrazů, b) provádění fantómových pohybů a c) naslouchání.

Po neúspěšném pokusu o oddělení musí cvičící okamžitě přistoupit k pozorování prázdnoty. Pokud se během 3 až 5 vteřin objeví nějaké obrazy, tak by pozorování mělo pokračovat bez toho, že by byly obrazy podrobně zkoumány, neboť to by je mohlo rozehnat. Ve výsledku se stanou obrazy zřetelnější a barevnější a konečně cvičícího obklopí. Pokud vše proběhne ideálně, dojde k náhlému přenosu do obrazu a nebo je možné, pokud jsou obrazy velmi realistické, přistoupit k pokusu o oddělení. Pokud však během 3 až 5 vteřin k ničemu nedojde, měl by cvičící přistoupit k technice pohybů fantómového těla.

Během 3 až 5 vteřin si cvičící projede svojí pozorností celé tělo a zvolí si nějakou jeho část, se kterou se pokusí hýbat. Nebo může tento časový okamžik věnovat okamžitému pokusu o hýbání nějakou částí těla: prstem, paží, nohou… Pokud dojde k reakci, měl by cvičící v činnosti pokračovat a snažit se o dosažení maximálního možného rozsahu pohybu. Během této doby může dojít k množství dějů, včetně spontánního oddělení, úspěšnému pokusu o oddělení, nebo vzniku zvuků a vibrací. Všechny tyto jevy jsou velikou výhodou. Pokud během 3 až 5 vteřin nedojde k hýbání žádné části těla, začne cvičící naslouchat.

Cvičí by se měl snažit o zachycení nějakého vnitřního zvuku. Pokud jej nalezne, měl by se do něj zaposlouchat a snažit se zvýšit jeho hlasitost. Zvuk potom může narůst až do hluku či řevu a může dojít ke spontánnímu oddělení, nebo je možno použít nějaké techniky pro oddělení. Rovněž se mohou objevit vibrace. Pokud se žádný zvuk během 3 až 5 vteřin neobjeví, měl by cvičící začít s opakováním celého cyklu.

Je vhodné se podívat na důvody použití cyklu několika nepřímých metod. Je to dáno tím, že tělo někdy na podněty reaguje velice zvláštními způsoby. U jednoho člověka může nějaká technika jeden den fungovat a druhý den nikoli. Pokud tedy člověk používá jen jednu techniku, a třeba i dobrou, která často zabere, může přesto v mnoha případech přijít o možnost zážitku fáze jen z důvodu nedostatečné variability jeho cvičení. Proto by se praktický repertoár cvičence měl sestávat z několika technik.

Zajímavý fakt!
Někdy se stává, že technika, která je pro cvičícího účinná v počátcích jeho cvičení, se časem ukáže jako nevhodná, a naopak techniky, jejichž použití dříve nevykazovalo žádné výsledky, začnou časem pravidelně a spolehlivě fungovat.

3. Opakování cyklů nepřímých technik

Pokud první cyklus tří technik nepřinesl úspěch, tak to ještě neznamená, že je vše ztraceno. Ač techniky nefungovaly, stejně cvičícího trošičku přiblížily stavu fáze a je prostě potřeba s jejich prováděním pokračovat – a tento postup opakovat přinejmenším třikrát.

Po provedení jednoho cyklu je snadné začít druhý, pak třeba třetí a čtvrtý atd. Je pravděpodobné, že během následujících cyklů se

nějaká technika tak říkajíc „chytne“ i přesto, že pár vteřin před tím nefungovala.

Odhodlaný cvičící by měl v případě neúspěchu provést přinejmenším 4 cykly. Problém leží v tom, že je psychologicky obtížné provádět něco, co nefunguje, a cvičící pak tedy často vzdá další snahu, přestože se už může nacházet na předělové hranici. Snažte se, zkuste to ještě a ještě jednou. A znovu! Už se stalo, že k úspěchu došlo po provedení dvaceti cyklů. Jistě, to je značné úsilí, ale výsledek za to stojí.

4. Usnutí s možností opětovného pokusu

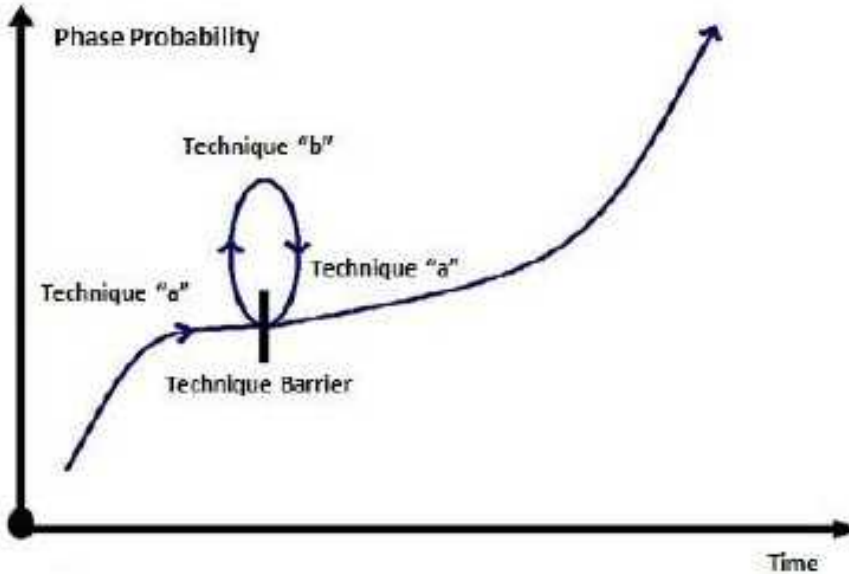
Pokud se cvičícímu nedaří přes několik provedených cyklů a pokusů o oddělení vstoupit do fáze, je stále dobrou možností vrátit se ke spánku a připravit se na další pokusy. Opět je důležité usnout s jasně definovaným cílem provést po probuzení stanovené techniky. Takové předsevzetí vysoce zvyšuje možnost brzkého výskytu vhodné příležitosti. To znamená, že by člověk neměl jen tak usnout s prázdnou hlavou a očekáváním spokojeného spánku. Při použití metody odloženého spánku je jasné stanovení záměru pravidlem, protože pak je možné dosáhnout v jednom spánkovém cyklu několika pokusů.

Popsané čtyři kroky slibují úspěšný vstup do fáze i v případě několika málo pokusů, pokud jsou tyto učineny odhodlaně a se soustředěným úsilím.

Aby bylo tento systém cyklování nepřímých technik možné používat co nejefektivněji, je třeba si říci, jak pokračovat, pokud nějaká technika funguje, ale v průběhu cyklu dojde k jeho zpomalení a kdy se nedaří vstoupit do fáze.

Zaprvé je třeba si uvědomit, že pokud nějaká z technik funguje, pak je nemožnost vstupu do fáze daná nedostatkem zkušeností a dovedností.

A zadruhé, překážky mohou být překonány dočasným použitím jiných technik. Předpokládejme, že při naslouchání uslyšíme zvuk, jehož hlasitost roste a roste, až dosáhne určité maximální úrovně. S jistotou můžeme říci, že je užitečné na několik vteřin přejít třeba k vynucenému usnutí nebo pozorování obrazů, a pak se opět vrátit k naslouchání. Hlasitost zvuku se pak může opět začít zvyšovat a poskytnout tak možnost pro pokračování. Někdy je smysluplné takto určitou techniku přerušit několikrát, využít jiné techniky a pak se vrátit opět k té technice, která vykazovala úspěch.



Často je možné provádět dvě nebo dokonce tři techniky současně bez toho, že by se nějak negativně ovlivňovaly. Je také normální a přirozené přeskakovat z techniky na techniku a

bezprostředně tak upravovat svůj plán postupu. Při pohybech s fantómovým tělem například často dochází k objevení zvukových vjemů. V takové situaci cvičící může jednoduše přejít k naslouchání. Dalšími častými dvojicemi vjemů jsou: obrazy po zvucích, zvuky po rotaci, zvuky po napínání mozku, napínání mozku po naslouchání, vibrace po rotacích, vibrace po fantómových pohybech a mnohé další.

U začátečníků během prvních pokusů s cyklováním nepřímých technik může docházet ke zmatku v tom, že cvičící na okamžik zapomene zvolenou posloupnost technik nebo způsob jejich provádění. To je naprosto normální a řešením je jednoduše začít dělat to, co přijde na mysl. S tím, jak roste množství zkušeností, tento druh problémů odpadá.

NÁPOVĚDA MYSLI

Rozmanitý cyklus nepřímých technik je pro nejlepší výsledky skoro povinnou podmínkou. Existují však výjimky. Někdy, skrze určité nepřímé ukazatele, se cvičící rozhodne pro určitou techniku bez ohledu na to, co měl naplánováno. Jedná se o jakousi nápovědu „z těla“, a schopnost používat ji hraje ve využití nepřímých technik velmi důležitou roli, protože cvičícímu umožňuje podstatně zvyšovat jeho šance na úspěšnou praxi.

Nápověda 1: obrazy

Pokud si při probuzení cvičící uvědomí, že se před ním nacházejí nějaké obrazy, scény či zbytky snu, měl by okamžitě přistoupit k technice pozorování obrazů se všemi výsledky, které z toho povstanou. Pokud by to nikam nevedlo, může pak začít z cyklováním technik.

Nápověda 2: hluky

Pokud cvičící při probuzení zaznamená nějaký vnitřní hluk, řev, zvonění, pískání atd., měl by okamžitě začít s technikou naslouchání. Pokud by technika byla bez výsledku, mělo by nastoupit cyklování technik.

Nápověda 3: vibrace

Pokud cvičící při probuzení cítí v těle vibrace, měl by je pomocí napínání mozku nebo těla (bez zapojení svalů) zesílit. Pokud pak vibrace dosáhnou své maximální úrovně, může se cvičící pokusit o oddělení. Pokud se ani po několika pokusech nic nestane, může se začít s cyklováním technik.

Nápověda 4: ztuhlost

Pokud cvičící při probuzení cítí v nějaké části těla otupělost či ztuhlost, měl by začít s fantómovými pohyby té části. Pokud ani po několika pokusech nedojde k výsledku, může začít s cyklováním technik. Samozřejmě, že je lepší se techniky fantómových pohybů zdržet, pokud je ztuhlost velice výrazná a vyvolává podstatně nepohodlné pocity.

AGRESIVITA A PASIVITA

Během procvičování a používání nepřímých technik, včetně jejich cyklování, mohou nepovedené pokusy skončit usnutím nebo naopak úplným probuzením. Takový výsledek pak napovídá nedostatku, nebo naopak přebytku agrese nebo úsilí.

Pokud cvičící při pokusu o vstup do fáze usne, pak potřebuje nepřímé techniky provádět trochu aktivněji a agresivněji. Pokud ale

na druhou stranu jeho snaha končí úplným probuzením, pak by měl svoji agresivitu trochu krotit a přistupovat k technikám pomaleji a uvolněněji. Imperativem je vyváženost. Ti, kdož naleznou onen zlatý střed mezi aktivitou a pasivitou, dosahují stavu fáze mnohem snadněji.

Otázka agresivity si zaslouží bližší rozbor. *Docela často jsou nepřímé techniky prováděny pomalu a klidně, bez touhy a skutečného úsilí; jen tak říkajíc „aby to bylo“. Ale výsledky jsou častější, pokud k nim cvičící přistupuje s určitou dávkou agrese a silné touhy po vstupu do fáze. Ovšem častější je u cvičících spíše její nedostatek než její přebytek. Proto každá snaha vyžaduje jasnou touhu po úspěchu.*

AKČNÍ STRATEGIE

Někteří se mylně domnívají, že nepřímé techniky přináší výsledky rychle a snadno, jako nějaká kouzelná pilulka. Přestože jsou techniky uvedené zde v knize nejlepším možným způsobem pro vstup do fáze, stále vyžadují vynaložení nemalého úsilí. Možná se to netýká několika šťastlivců, kterým se vše daří zlehka, ale pro většinu lidí to bude nepříjemná pravda.

Nepřímé techniky, pokud jsou prováděny soustavně a tak, jak byly popsány, k výsledkům skutečně vedou. Už bylo poznamenáno, že ve většině případů stačí k dosažení výsledků provést jen několik málo soustředěných pokusů při probuzení bez pohnutí. Vstup do fáze si možná vyžádá hodně času a úsilí, proto uspějí ti, kdož si své cíle jasně stanoví a na jejich dosažení poctivě pracují.

Jednotlivé pokusy nejsou potřeba jen pro konečné výsledky, ale také z veliké části pro proces samotný. Během praxe se cvičící učí sám za sebe a řeší otázky, které možná nebyly pochopeny během četby knihy. Jindy se zase setká se situacemi, které vůbec popsány

nebyly. Je nemožné čtenáře připravit na všechny možné situace, které mohou nastat, takže jak se cvičící dostává ve cvičení dál a dál, rozvíjí svůj vlastní vhled a perspektivu a rozšiřuje množinu svých vlastních zážitků a zkušeností, což se v budoucnosti s jistotou ukáže jako výhoda. Do té doby jej na budoucí překonávání vlastních hranic připraví pečlivé studium a cvičení technik popsaných zde v knize.

Provádění cvičení si žádá pečlivou pozornost. Věnujte studiu technik dostatek času a vyberte si, co vám vyhovuje. Stanovte si za cíl zvládnout uvědomělé probuzení bez pohybu. Stanovte si, že si budete během dne zkoušet cyklování nepřímých technik. *Od takto jasně stanoveného plánu by se cvičící neměl odchylovat a rozmělňovat svoji snahu a energii třeba pokusy o zvládnutí přímých technik.* Pokud nepřímé techniky během několika dní nezaberou, pokračujte bez zaváhání dál. Při nejhorším se výsledky dostaví během několika týdnů, nikoli měsíců, jak některé prameny uvádějí. Za stanovenými cíly je třeba odhodlaně jít, krok za krokem a tvrdohlavě.

Pokud se výsledky nedostaví během tří týdnů, je vhodné pokusů na týden zanechat, odpočinout si a pak se vrhnout do cvičení s novou energií. Je zajímavé, že právě během takovýchto období odpočinku dochází často k samovolným vstupům do fáze.

Pokud vám budou výsledky unikat i po měsíci či dvou snažení, pak je čas na zevrubnou analýzu vašeho snažení, aby došlo k vyloučení případných omylů a nedostatků v provádění. Pokud se vám je nepodaří překonat, nedoporučuje se přechod k přímým technikám, protože jsou ještě obtížnější, než nepřímé. Namísto toho může být vhodné pokusit se o vstup do fáze pomocí vědomého snění.

Není také vhodné přeskakovat problematické oblasti a snažit se o nahrazení případných chyb navýšením úsilí. Pokud například nebudete dbát na požadavek probuzení bez pohybu, daleko se nedostanete. Pominutí tohoto požadavku si může dovolit jen malé procento lidí. Pokud se dokážete svým problémům postavit čelem,

jejich překonání vám pak přinese neocenitelné výhody a nezapomenutelné zážitky. Vytrvejte a snažte se!

TYPICKÉ CHYBY V PROVÁDĚNÍ NEPŘÍMÝCH TECHNIK

- Vnitřní pocit, že k ničemu nedojde namísto pevné víry v pozitivní výsledek.
- Ukončení provádění technik po jednom neúspěšném cyklu, když je doporučeno provádět cykly alespoň čtyři.
- Neustálé probouzení se s pohybem namísto probuzení bez pohybu.
- Večerní provádění přímých technik. Pokud je cílem cvičícího vstup do fáze, je od samého rána důležitá soustředěná pozornost a koncentrace na nepřímé techniky.
- Provádění nepřímých technik po zbytečně dlouhou dobu – více než dvě minuty. To je jen plýtvání časem a energií.
- Ukončení techniky a její záměna za jinou v okamžiku, kdy začala fungovat.
- Pasívní provádění technik tam, kde je potřeba agresivní a energický přístup.
- Provádění jedné techniky po příliš dlouhou dobu, přesto že nefunguje a je vhodné během několika vteřin přejít k technice jiné.
- Přílišné uvažování a analyzování během provádění nepřímých technik, které naopak vyžadují klid mysli a vnitřní vyrovnanost.

- Zastavení se a koncentrování se na neobvyklé jevy namísto pokračování v technice, která je vyvolala.
- Příliš dlouhá prodleva mezi probuzením a zahájením provádění technik.
- Předčasné pokusy o oddělení namísto pokračování v provádění technik na vytvoření fáze až do konce procesu.
- Zadržování dechu při objevení se neobvyklých jevů a pocitů. Buďte klidní.
- Otevření očí v případě, že se doporučuje pouze dýchání nebo pohyb očí se zavřenými víčky.
- Přílišná agitace namísto klidného postoje.
- Ukončení pokusů o oddělení v případě částečného úspěchu.
- Napínání svalů těla při provádění technik, které vyžadují fyzickou nehybnost.
- Nepokusení se o cvičení v případě náhlého probuzení – a to ani v případě, že dojde k probuzení bez pohnutí.
- Pouhé představování si technik namísto jejich skutečného provádění, pokud ovšem nejde o rotaci či jiné techniky, které jsou jen mentální.
- Pouhé pohybování fantómovým tělem namísto snahy o zvýšení rozsahu pohybu.
- Upadnutí do spánku při technice vynuceného usnutí, namísto udržení představy a záměru pokračovat během 5 až 10 vteřin opět v technikách.
- Přílišné pozorování detailů obrazů při technice pozorování. Obrazy mají být nahlíženy panoramaticky v celé šíři, jinak se mohou rozplynout.
- Záměrná snaha o vyvolání obrazů při technice pozorování obrazů namísto pozorování toho, co se samo přirozeně zobrazí.

- Pouhé pasívní naslouchání zvukům při technice naslouchání, namísto jejich soustředěného poslechu, vybrání konkrétního zvuku a koncentrace na něj.

CVIČENÍ PRO KAPITOLU 2

Otázky:

5. Proč jsou nepřímé techniky nejsnažší?
6. Proč nějaká technika pro někoho budu fungovat a pro jiného ne?
7. Kolik pokusů je pro vstup do fáze potřeba?
8. Mají být při technice pozorování obrazů obrazy záměrně vyvolávány?
9. Jak se liší technika fantómových pohybů od představovaných pohybů?
10. Odkud přichází zvuk při technice naslouchání?
11. Jak se nucené naslouchání liší od normálního naslouchání?
12. Měl by se člověk při technice rotace přímo snažit o rotaci, nebo si rotaci představovat?
13. Co je fyziologicky napínáno při technice napínání mozku?
14. Jak se napínání mozku liší od napínání těla bez použití svalů?
15. Měl by cvičící při použití techniky vynuceného usnutí usnout?
16. Která z nepřímých technik je podle statistiky Školy pro cesty mimo tělo nejefektivnější?
17. Proč by měl cvičící všechny nepřímé techniky provádět v uvolněném stavu?
18. Co cvičícímu při používání nepřímých technik pomáhá ke vstupu do fáze v jedné třetině případů?
19. Je levitace nejpopulárnější technika oddělení?

20. Co je základním rozdílem mezi nepřímými technikami a technikami pro oddělení?
21. Jak se separační technika rotace liší od nepřímé techniky rotace?
22. Je potřeba si něco představovat při snaze o oddělení?
23. Kdy je nejvhodnější použít nepřímé techniky?
24. Mohou být techniky, které jsou tradičně používány při probuzení, použity i během dne? Jak účinné jsou při použití během dne?
25. Je dosažení uvědomění během snění shodné s uvědomělým probuzením?
26. Má neschopnost probudit se bez pohnutí vliv na používání nepřímých technik?
27. Z stupňů se skládá algoritmus pro cyklování nepřímých technik?
28. Co je prvním krokem při cyklování nepřímých technik?
29. Z kolika technik by se měl cyklus skládat?
30. Jaký minimální počet cyklů je třeba provádět?
31. Pokud od probuzení uplynulo více času, je to pro cyklování nepřímých technik dobré, nebo ne?
32. Co se musí provést, pokud se výsledek techniky zarazil na neuspokojivé úrovni?
33. Co by mělo být provedeno, pokud cyklování nezabírá?
34. Co jsou to nápovědy z mysli?
35. V jakých případech je při provádění nepřímých technik třeba agresivní snaha?

Úkoly

1. Vyzkoušejte v uvolněném stavu všechny primární nepřímé techniky a vyberte si z nich 3 – 5, které se zdají být nejúčinnější. Opakujte cvičení po několik dalších dní.
2. Vyzkoušejte v uvolněném stavu všechny techniky pro oddělení.
3. Dosáhněte alespoň jednoho uvědomělého probuzení následovaného cyklem nepřímých technik.
4. Dosáhněte alespoň jednoho uvědomělého probuzení bez pohnutí a použijte nepřímou techniku.
5. Po probuzení bez pohnutí proveďte úplný cyklus nepřímých technik, a opakujte toto cvičení dokud nedosáhnete vstupu do fáze.

Kapitola 3: Přímé techniky

KONCEPT PŘÍMÝCH TECHNIK

Přímé techniky pro vstup do mimotělesných zážitků jsou používány bez požadavku předchozího spánku. Jsou prováděny vleže, s očima zavřenýma. Výhodou přímých technik je to, že teoreticky mohou být prováděny kdykoli. Avšak jejich velikou nevýhodou je značné množství času potřebného pro jejich zvládnutí. Při každodenním cvičení po dobu 3 až 6 týdnů dosáhne úspěchu pouze 50% cvičících. U některých může období dez jakéhokoli výsledku trvat i rok. Problém s přímými technikami neleží v jejich nepřístupnosti, ale v přirozených vlastnostech daných cvičících. Ne každý je schopen jasně pochopit specifické odchylky a nuance, což pak způsobuje neustélé opakovaní chyb.

Mnoho cvičících se snaží o přímé techniky hned, protože se jim zdají být nejvhodnější, přímé a konkrétní. Snažit se o vstup do fáze hned od počátku pomocí přímých technik je však hrubá chyba. Až 90% cvičících začátečníků se při takovém postupu setká s neúspěchem. A to nemluvíme o ztrátě času, úsilí a emoční ztrátě. Výsledkem může být až kompletní deziluze a chybný závěr, že vstup do fáze není možný.

Přímé techniky by měly být nacvičovány teprve po zvládnutí nejsnažších nepřímých technik nebo po zvládnutí vědomého snění. V každém případě pak ale nedojde k úplné ztrátě zájmu, protože člověk už bude mít vlastní zázžitek a zkušenost toho, že stav fáze není jen výplod imaginace. A zvládnutí nepřímých technik přispěje k tomu, že vstup do fáze pomocí přímých metod bude snadnější.

Kvalita fáze není závisla na technice použité pro vstup do fáze. Přímé techniky nemusí nutně zajistit hlubší a déle trvající fázi než techniky nepřímé.

Přímé techniky mohou pro určité cvičící vhodnější, ale těch je rozhodně menšina, a nepřímé techniky jsou vhodné opravdu pro každého.

Pokud se cvičící rozhodne začít cvičit přímé techniky a nebo již měl nezbytnou zkušenost s technikami nepřímými, musí pochopit principy technik. Bez toho nikam nedojde, vyjma naprosto výjimečných a náhodných případů. Klíčem k úspěšnému použití přímých technik spočívá v dosažení volně plynoucího stavu vědomí. Nicméně se ale podíváme na množství velmi užitečných aspektů a faktorů, které činí přímý vstup do fáze mnohem snadnější.

Zaprvé, podíváme se, kdy a jak intenzívně je techniky nejvhodnější cvičit. Potom se podíváme na důležitý faktor polohy těla při cvičení a neméně důležitou dobu trvání cvičení. Pak se krátce zaměříme na relaxaci a potom již přejdeme přímo k samotným přímým technikám. Teprve po probrání výše uvedeného budeme moci přistoupit k otázce, co je to volně plynoucí stav vědomí a jak ho dosáhnout.

NEJVHODNĚJŠÍ ČAS PRO CVIČENÍ

U nepřímých technik není otázka „kdy“ tak složitá, protože zde máme jasný předpoklad jejich provádění okamžitě po probuzení. V případě technik přímých je ale správné načasování mnohem důležitější.

Nejlepší metoda pro nalezení nejvhodnější doby pro cvičení přímých techink je stejná, jako v případě technik nepřímých – technika odloženého spánku. Jsou mezi nimi ale určité rozdíly.

Zaprvé člověk může spánek přerušit víceméně kdykoli v průběhu noci nebo brzy ráno. Zadruhé, po probuzení (5-10 minut) by pak člověk neměl opět usnout, nýbrž přímo přejít ke cvičení.

Metoda odloženého spánku přímé techniky několikanásobně zefektivňuje. To je především proto, že mysl nemá po probuzení dostatek času na to, aby se úplně probrala a může tak snadněji dosáhnout alternativního stavu.

Konkrétně řečeno, člověk by se měl probudit buď sám, nebo s pomocí budíku. Pak by měl na 3 až 10 minut vstát, potom opět ulehnout a provádět techniky. Pokud by se však měl cvičící během těch několika minut probrat až moc, může být daný interval mezi probuzením a prováděním technik odpovídajícím způsobem zkrácen. Je vhodné poznamenat, že v tomto případě není role volně plynoucího stavu mysli tak důležitá, jako u jiných postupů.

Druhé nejúčinnější období je večer před spaním, kdy jde člověk do postele. Během této doby mozek potřebuje vypnout tělo a mysl, aby mohl obnovit svoji energii, kterou vyčerpal během dne. Tento přirozený proces pak může být po určitých úpravách využit.

Pokusy o provádění přímých praktit během dne jsou méně účinné. Pokud je ale člověk trochu unaven, je možné této skutečnosti využít, protože tělo se bude snažit usnout. Možné je to rovněž pro ty, kteří jsou na zdřímnutí během dne zvyklí.

Obecně je nejúčinnější začít s používáním přímých technik po probuzení během noci nebo večer před spaním. Poté, co dojde ke zvládnutí používání přímých technik v těchto časech, je možné přistoupit k používání přímých technik i během dne.

INTENZITA POKUSŮ

Pro dosažení úspěchu v jakékoli aktivitě je přímo úměrné stupni odhodlání. Je však také důležité vědět, kdy zvolnit, zvláště v případě vstupu do fáze. Při cvičení přímých technik je dostatečný jeden pokus denně. V případě více pokusů se jejich kvalita rapidně snižuje.

> ***Zajímavý fakt!***
> *Mnozí přistupují k přímým technikám jako ke kopání výkopu – čím více a čím rychleji, tím lépe. Výsledkem jsou tucty pokusů s nulovými výsledky.*

Mnoho cvičících se domnívá, že desítky pokusů denně jim přinesou vstup do fáze. Toto však není cesta k úspěchu a velice rychle vede k rozčarování. I kdyby se výsledky nedostavily po několika týdnech pokusů, jejich frekvence by měla stále zůstat stejná, tj. pouze jeden pokus denně. Požadované výsledky přinese trpělivé, analytické a citlivé odhodlání.

DOBA TRVÁNÍ CVIČENÍ

Je zbytečné snažit se o vstup do fáze pomocí přímých technik za současného rozhodnutí, že nepůjdeme spát dříve, než dosáhneme fáze. Takový hrubý přístup k jemným kvalitám mysli nepřinese nic jiného, než rychlé emoční vyčerpání.

Při nácviku přímých metod v noci po probuzení nebo večer před spaním jsou vhodné pevně dané časové termíny. Pokusy by neměly trvat více jak 10-20 minut. Delší pokusy negativně ovlivní spánek, protože se mysl přílišnou snahou moc probere a výsledkem může být několikahodinová nespavost. Přílišné snahy mohou nedostatkem spánku a únavou na druhý den spolu s rostoucím počtem neúspěšných pokusů negativně narušit přirozený entuziasmus.

Pokud přímé techniky nepřinesou nějaký výsledek během zmíněných 10-20 minut, je lepší pokus ukončit a odebrat se ke spánku s pocitem, že jindy to půjde lépe. To je pozitivní přístup a praktikující by se jej měl vždy držet.

TĚLESNÁ POZICE

U nepřímých technik není na pozici těla kladen takový důraz, protože důležitější je uvědomělé probuzení. U přímých technik však pozice těla hraje důležitější roli.

Neexistuje přesná pozice, kterou by měl zaujmout každý cvičící, protože zde velikou roli hraje odlišnost a osobní preference cvičících.

Hodně lidí si myslí, že nejvhodnější pozicí je prostý leh na zádech, bez polštáře, s nataženýma nohama a rukama podél těla. To je patrně názor převzatý z jiných cvičení, kdy se tvrdí, že tato pozice umožňuje dosažení změněných stavů mysli. Avšak pravdou je, že pro mnoho cvičících je tato pozice naopak nevhodná a že jejich úsilí vážně narušuje. Tato pozice by měla být zaujata pouze v případě, že je možné, že cvičící při provádění technik v této pozici rychle usne, přestože obecně usnutí zabraňuje.

Pokud má cvičící problém s usnutím a je při provádění přímých technik stále bdělý, měl by zaujmout nejpohodlnější polohu.

Pokud cvičící usíná snadno, měl by zaujmout polohu ne moc pohodlnou. Pokud cvičící zažívá během cvičení méně pauz ve vědomí a hůře se mu usíná, měl by zaujmout polohu pohodlnější. V závislosti na situaci je možné zvolit různé polohy: na zádech, na břiše, na boku, poloopřenou polohu. Je možné, že cvičící bude muset v jednotlivých pokusech polohu měnit, a tak využívat různé modifikace s ohledem na plovoucí stav mysli.

RELAXACE

Člověk by si měl uvědomit, že přímé techniky jsou vlastně samy o sobě relaxačními metodami, protože bez uvolnění nemůže ke vstupu do fáze dojít. Člověk tak může vstoupit do fáze přímo bez předchozího použití nějaké konkrétní relaxační metody.

Protože nejúčinější dobou pro použití přímých technik je doba před usnutím a pak při probuzení v noci, a to v délkách mezi 10 a 20 minutami, neměl by být ztrácen další čas relaxačním cvičením, ani by neměl být na relaxační cvičení použit čas z oněch 10-20 minut.

Správná a kvalitní relaxace je složitý úkol a mnozí se o relaxaci snaží individuálně a dosahují opačného výsledku. Někdy se lidé snaží o relaxaci natolik, že je pak jejich mysl tak čilá, jako by se zaobírala složitým matematickým problémem. Za takové situace je vstup do fáze nemožný.

K uvolnění těla dochází automaticky při uvolnění mysli. Pokud je tedy mysl neklidná, tělo se rovněž neuvolní. Proto je pro začátečníky lepší vyhnout se těžkostem relaxace a uchovat si svoji energii na základnější záležitosti.

Namísto snahy o relaxacní cvičení by cvičící měl jednoduše na několik minut klidně ulehnout; to by mělo poskytnout dostatečné uvolnění. Ulehnutí aktivuje přirozené relaxační procesy; toho nejúčinnějšího druhu.

Úplná relaxace může být používana těmi, kdo mají s tímto zvláštním zážitkem zkušenost. Obecně se jedná o lidi, kteří nácviku relaxace a meditace věnovali značné množství času a úsilí. Dosažení relaxovaného stavu pak v takových případech nezabere více jak 1 až 3 minuty, protože pro zkušené cvičící stačí na relaxaci pomyslet, a už k ní vlastně dochází.

Všechny kvalitní relaxační techniky mohou dobře posloužit jako přímé techniky, pokud při jejich použití nastává volně plynoucí stav mysli. Po získání zkušeností s transem a meditací může cvičící přistoupit ke vstupu do fáze.

VARIACE POUŽITÍ PŘÍMÝCH TECHNIK

Techniky pro přímý vstup do fáze jsou naprosto shodné s technikami používanými při nepřímých pokusech. Jediným rozdílem je způsob použití. Techniky jsou popsány v kapitole 2. Protože ale přímé techniky vyžadují spíše pasívní přístup, nebudou pro vstup do fáze přímé a nepřímé techniky fungovat stejným způsobem. Například napínání mozku, jakožto aktivní technika, nemůže být pro hladký vstup do fáze použito.

Přímé techniky se v použití liší od nepřímých kvůli jejich pomalému a přerušovanému projevu výsledků, které vyvstávají od začátku přímých pokusů až do jejich konce. Pokud při probuzení začne něco fungovat, pak to prakticky kdykoli může vést ke vstupu do fáze. Například stejné fantómové pohyby před usnutím mohou začít poměrně brzy, ale nebude snadné zvětšit rozsah pohybů a celé použití metody bude záviset na dlouhých, rytmických pohybech. Bude trvat mnohem déle, než se výsledky dostaví: deset minut místo desíti vteřin. Tyto rozdíly platí pro každou techniku popsanou zde v knize.

Cvičící by si měl, stejně jako u cvičení nepřímých technik, vybrat 3 nebo 4 pro něj nejefektivnější techniky.

Hlavní rozdíl v práci s přímými technikami je čas, který jejich procvičení zabere. Zatímco u nepřímých technik je jejich otestování otázkou několika vteřin, u přímých technik je zapotřebí několika minut. Přesná délka závisí na několika faktorech.

Jsou tři základní způsoby provádění technik: klasický, střídavý a cyklický – podobný, jako je tomu u technik nepřímých. Pro pochopení toho, kdy jakou variantu použít, si uvádíme následující tabulku:

Variace použití technik	Použití
Klasická (pasívní) varianta: Jeden pokus na techniku. Technika může být pro každý pokus změněna.	- při učení se přímým technikám; - když cvičící špatně spí; - pokud pokusy vedou k probrání; - pokud pokusy s jinými variacemi vedou k nižšímu počtu přerušení vědomí; - pokud jsou tělo a mysl v uvolněném stavu;
Střídavá (střední) varianta: Jeden pokus se 2 nebo 3 technikami po dobu 1-5 minut. Techniky jsou občas změněny. Razance se mění s časem, po který jsou techniky prováděny.	- pokud klasická varianta způsobuje usnutí, nebo pokud cyklická varinata cvičícího moc probírá; - pokud cvičící většinou rychle usíná;
Cyklická (aktivní) varianta: Algoritmus podobný jako v případě cyklování nepřímých technik, s rozdílem v délce používání jednotlivých technik – ne 3-5 vteřin, ale 10vteřin až 1 minutu.	- pokud klasická a střídavá varianta cvičícího uspává; - pokud cvičící obvykle rychle usíná; - může být rovněž použita v případě únavy nebo nedostatku spánku;

Cvičící by měli vždy začínat klasickou variantou, tj. použitím jedné techniky po celou dobu pokusu. Z důvodu neobvyklého

charakteru potřebného úsilí může být mysl začátečníků po celou dobu pokusů bystrá. Později však může postupně docházet k delším prodlevám v pozornosti a kratším upadnutím do spánku. Zde pak může být vhodné zvýšit úroveň aktivity přechodem k variantě střídavé.

Střídání je základní variací pro přímé techniky proto, protože je přizpůsobivá. Může být po 15 minut pasívní, kdy cvičící střídá dvě techniky v pětiminutových blocích. Může být také použita aktivně a razantně a cvičící může střídat tři techniky během jedné minuty. Vše mezi těmito dvěma extrémy umožňuje správné provádění techniky a výběr nejlepší varianty pro dosažení volně plynoucího stavu mysli.

Pokud se trvale objevuje problém se soustavným usínáním, pak by cvičící měl použít aktivní variantu cyklování nepřímých technik, ale každou provádět 10 vteřin až jednu minutu.

Ačkoli se tedy obecně s technikami předpokládá dlouhá práce, člověk by se neměl do něčeho přímo nutit, pokud se mu nechce, protože jinak se velice rychle unaví. Vše by mělo být příjemné a nemělo by způsobovat žádné výrazné emoční napětí.

VOLNĚ PLYNOUCÍ STAV MYSLI

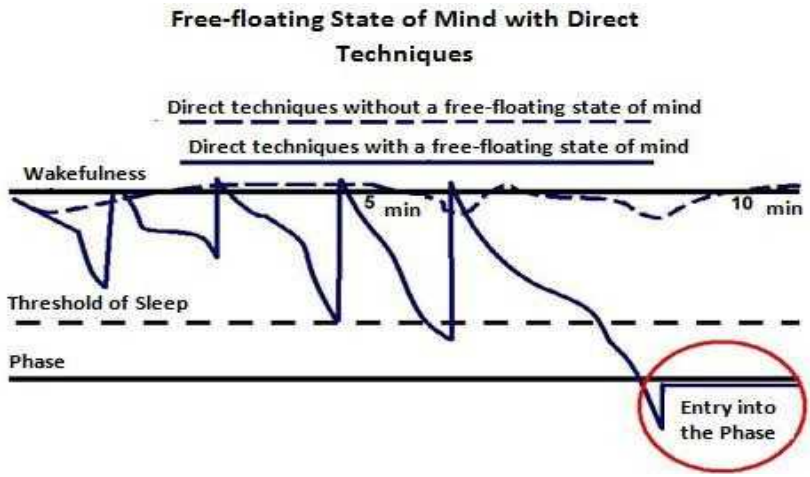
V literatuře a na internetu existuje pro techniky přímého vstupu skoro nekonečné množství popisů a příběhů. Někdy se od sebe jednotlivé popisy liší. Ve většině případů však uvidíme společné rysy, které tyto jednotlivé popisy techniky spojují: krátké výpadky v uvědomění, paměti a vplývání do a zase ze spánku, což jsou všechno znaky volně plynoucího stavu mysli. Po výskytu těchto fenoménů (nikoli nutně všech), dochází k všemožným neobvyklým projevům prefáze a fáze.

Pohroužení vědomí mohou trvat několik vteřin nebo dokonce více než hodinu. Mohou být ve formě jednoduchého ztracení uvědomění až po plně projevené snění. Mohou být jednotlivá a jen občasná, nebo se mohou vyskytnout několikrát během minuty. Ať už jsou tato pohroužení jakákoli, mysl se při nich dostává do stavu, který je za předpokladu, že je cvičící schopen neupadnout do hlubokého spánku a vracet se do bdělého stavu, ideální pro experimenty se stavem fáze.

Ne každé pohroužení vedomí vede k fázi. Pohroužení musí být dostatečně hluboké. Proto by po každém neúspěšném přerušení mělo být vyvoláno další, hlubší.

Základním praktickým problémem s volně plynoucím stavem mysli je možnost úplného usnutí namísto krátkého pohroužení do spánku. Správné techniky jsou pro dosažení požadovaného výsledku absolutně nezbytné. Tyto techniky však mají spíše doplňkovou funkci, takže není třeba být ohledně nich striktní.

Zajímavý fakt!
Nezáleží na tom, jaká přímá technika je použita. Jakmile vede k pohroužením vědomí, je úspěch možný



Při provádění variací technik může cvičící střídavě přecházet z bdělosti do spánku a zase zpět. Pro zabránění úplného usnutí je potřeba silná touha po návratu zpět do bdění. Toho se dosahuje odhodláním na straně cvičícího, přestože se chvílemi ocitá ve spánku. Cvičící se musí naprosto rozhodnout, že se při zúžení vědomí zase okamžitě vrátí zpět do probuzení.

Pokud na druhou stranu k pohroužení vědomí nedochází a naopak je dosaženo plné pozornosti, mohou pomoci následující triky: plná koncentrace na mentální pochody a nebo naopak vyvolávání představ současně s prováděním techniky. Musíme poznamenat, že tyto jsou účinné pouze na začátku práce s přímými technikami, neboť mají silný uspávací účinek.

Pokud přímé techniky ani po delší době pravidelných cvičení nevedou k lehkému spánku nebo jednotlivým pohroužením, pak je nutné předpokládat, že se cvičící potýká s nějakou chybou v technice a nebo v délce cvičení.

Počty pohroužení mohou být do určité míry ovládány polohou těla během cvičení nebo změnou používané variace při provádění technik.

Vstup do fáze při volně plynoucím stavu mysli nastává často jako výsledek tří klíčových faktorů. Zaprvé, některá z technik může začít dobře fungovat během pohroužení. Zadruhé, blízkost fáze se může po pohroužení náhle projevit výskytem zvuků nebo vibrací. Během nich mohou být použity odpovídající techniky – naslouchání nebo napínání mozku. Zatřetí, při výstupu z pohroužení někdy může snadno dojít k oddělení nebo je možné najít fungující techniku a soustředit se na počáteční ukazatele.

Pohroužení vědomí se nevyskytují ve všech případech. Ale snaha o jejich dosažení hraje důležitou roli, protože jsou často jen nesnadno vnímatelná a jejich výskyt někdy není dostatečně zaznamenán. Mohou být velmi krátká nebo mělká. Nebo k nim vůbec

nemusí docházet. Nicméně však techniky pro jejich vyvolání vstup do fáze mohou poskytnout.

DOPLŇKOVÉ FAKTORY

Používání přímých technik večer nebo uprostřed noci může využívat přirozeného stavu tělesné únavy. Z praktických důvodů může být tato únava ještě zvýrazněna. Přímé techniky například vedou k úspěchu snadněji, pokud cvičicí pociťuje nedostatek spánku. V takovém stavu je dále možné vypustit snahu o dosažení volně plynoucího stavu mysli. Nejdůležitější věcí je jednoduše okamžitě neusnout, vedle používání vhodné variace technik. Záměrná spánková deprivace je příliš násilná, přestože zkušený cvičící by tímto přístupem mohl dosáhnout skvělých výsledků. Pro začátečníky je vhodnější přistupovat ke cvičením přirozeným a vyrovnaným způsobem.

Intenzivní touha po spánku není pouze následkem spánkové deprivace; může být i následkem veliké tělesné a duševní únavy. V takovém případě je důležité, aby cvičící při provádění technik neusnul a proto musí zvolit vhodnou aktivní variaci technik.

AKČNÍ STRATEGIE

Přímé techniky, na rozdíl od technik nepřímých či vědomého snění, zřídkakdy přináší rychlé a jasné výsledky. Jejich výsledky bývají nejprve sporadické, což je důvodem, proč by cvičení neměla

začínat právě těmito technikami. Je lepší techniky systematicky a prakticky procvičovat a postupně se zlepšovat.

Není důvod ke znepokojení, pokud se výsledky dostaví po měsíci každodenního cvičení. Primárním cílem by mělo být soustředění na analýzu cvičení a postupné zdokonalování, protože hlavním zdrojem problémů bývají nerozpoznané chyby ve cvičení.

Ačkoli se při používání přímých technik mohou objevit těžkosti, člověk by neměl zanechat toho, co do té doby fungovalo (tj. nepřímé techniky), protože by tak mohl přijít o dosud nabyté zkušenosti.

Procvičování přímých a nepřímých technik by nemělo být kombinováno během jednoho dne z důvodu negativního dopadu na soustředění a potažmo výsledky. Je vhodnější tato cvičení provádět v odlišných dnech. Například je možné cvičit přímé techniky před usnutím během týdne, a nepřímé techniky zase o víkendu, kdy může mít člověk více příležitostí k delšímu spánku.

TYPICKÉ CHYBY V PROVÁDĚNÍ PŘÍMÝCH TECHNIK

- Zaujmutí nevhodné pozice při ulehnutí
- Provádění cvičení během dne a nikoli večer nebo v noci, pokud je cvičící nezkušený
- Provádění více než jednoho pokusu denně
- Provádění dlouhých relaxačních cvičení před samotnými pokusy i přesto, že se to ukazuje jako negativní
- Provádění technik po příliš dlouhou dobu, zatímco by cvičení nemělo být delší než 20 minut

- Opomenutí silného rozhodnutí opět se po pohroužení vědomí probudit
- Nedostatečný volně plynoucí stav mysli. Ten je nezbytný.
- Usínání v jednotlivých pohroužení vědomí namísto uvědomělé snahy po dosažení opakovaných probuzení.
- Zapomínání na provádění technik pro oddělení a čekání, že se při návratu z pohroužení „něco“ stane, namísto snahy o využití jednotlivých momentů.
- Přílišné střídání technik namísto jejich otestování systematickým a naplánovaným způsobem.
- Zadržování dechu v případě výskytu něčeho neobvyklého. Buďte vždy klidní.
- Přerušení cvičení při výskytu něčeho neobvyklého, zatímco je potřeba pokračovat v tom, co dané jevy vyvolalo.
- Přílišná excitace při provádění přímých technik.
- Nedostatek razance při pokusech z důvodu únavy nebo nedostatku spánku.
- Nedostatek jasného plánu. Pro případnou analýzu možných chyb při provádění pokusu je důležité předchozí svědomité naplánování a pochopení použití různých variací technik.

CVIČENÍ PRO KAPITOLU 3

Otázky

1. Které techniky by měly být zvládnuty před zahájením cvičení přímých technik?
2. Měly by být výsledky cvičení přímých technik očekávány během několika dní nebo týdnů?
3. Je vhodnější cvičit přímé techniky během dne nebo večer?
4. Je správné provádět tři pokusy denně?
5. Jaké tělesná poloha by měla být zaujata při problémech s nespavostí?
6. Jakou polohu by měl zaujmout člověk, který je náchylný k usínání?
7. Kolik času by mělo být věnováno jednomu pokusu?
8. Kdy mohou být přímé pokusy prováděny po delší dobu, než je normálně běžné?
9. Jak je nejvhodnější relaxovat pro začátečníky?
10. Mohou přímé techniky nahradit techniky relaxační?
11. Mohou relaxační techniky nahradit přímé techniky?
12. Kolik existuje variací provádění přímých technik?
13. V jakém případě se používá střídavá variace technik?
14. Která technika nesmí být použita pro přímý vstup do fáze s cílem vytvoření volně plynoucího stavu mysli?
15. Co se stává s vědomím při používání přímých technik ve volně plynoucím stavu mysli?
16. Mělo by být po usnutí při používání přímých technik usilováno o probuzení?
17. Jaká je pravděpodobnost vstupu do fáze bez toho, že by bylo dosaženo volně plynoucího stavu mysli?
18. Jak většinou končí neúspěšné pokusy použití přímých technik?
19. Je před požíváním přímých technik prospěšná sexuální aktivita?

Úkoly

1. Vyberte si na základě vašich osobních preferencí nejvhodnější tělesnou pozici.
2. Použijte klasickou variaci provádění přímých technik dokud nenastane fáze, nebo nedojde k několikanásobnému usnutí.
3. Dosáhněte při používání kombinace variací volně plynoucího stavu mysli.
4. Snažte se během 20 minut nebo dokud neusnete dosáhnout při provádění přímých technik přinejmenším tří pohroužení mysli. Opakujte tento pokus dokud nedosáhnete vstupu do fáze.

Kapitola 4: Dosažení uvědomění během snění

KONCEPT TECHNIK PRO DOSAŽENÍ UVĚDOMĚNÍ BĚHEM SNĚNÍ

Techniky pro vstup do fáze pomocí uvědomění během snění jsou založeny na dosažení sebeuvědomění uvnitř snu, což může být bez ohledu na kvalitu snu plným vstupem do stavu fáze. Na rozdíl od všeobecně rozšířeného názoru se mimotělesné zážitky dosažené pomocí snění jen minimálně liší od těch dosažených jinými způsoby; jedná se o disociativní zážitky, kdy je za bdělého vědomí pociťováno oddělení od vjemů fyzikálního těla.

Realismus stavu fáze indukovaného pomocí dosažení uvědomění během snu se neliší od fází dosažených jinými metodami a pokud je dále prohlouben, může poskytnout barevnější a živější zážitek než bdělý stav.

Pokud cvičící dosáhne uvědomění během snu (obvykle doprovázeného náhlým uvědoměním „To je sen!“), pak je od toho okamžiku zažíván stav fáze.

Začátečníci často směšují bdělé snění se sněním indukovaným. Indukované snění je však vyvolání snu se specifickým, zamýšleným tématem a nepředpokládá dosažení uvědomění. A dále ne všichni cvičící si uvědomují, co to znamená být během snu plně při vědomí. Vědomí je ve snech do jisté míry přítomné vždy, ale je nezbytné být si vědom sám sebe do té míry, jako je tomu v bdělém stavu. Uvědomění není možné, pokud se člověk nechává unášet dějem snu. Když si člověk plně uvědomí, že vše okolo je jenom sen, pak děj snu opouští a začíná se věnovat jen tomu, co v ten moment

chce dělat. Po probuzení by si neměl myslet, že to co se stalo, bylo absurdní nebo nevysvětlitelné.

Během procesu dosažení uvědomění během snu musí být veškeré činnosti cvičících úplně podřízeny záměru dosáhnout kvalitního stavu fáze. Proto je po dosažení uvědomění během snu zásadní použití technik pro prohloubení a upevnění fáze.

Techniky pro dosažení uvědomění během snu se od jiných technik značně liší a pro jejich oddělení od technik pro astrální cestování a mimotělesné zážitky (OBE) jsou dobré důvody. Avšak charakteristika výsledných stavů se navzájem liší jen minimálně.

Jednotlivé drobné odchylky v technikách leží v tom, že specifické postupy nemusí přinášet hned okamžité a konkrétní výsledky. Veškeré technické postupy jsou prováděny mimo stav dosažení uvědomění ve snu. To protože je nemožné provádět akce bez uvědomění a pokud si nejste vědomi toho, že sníte. Veškerá snaha je napřena k tomu, aby k tomuto uvědomění nějakým způsobem došlo.

> ***Zajímavý fakt!***
> *I přesto, že cvičící nepoužívají techniky pro dosažení uvědomění během snu, nýbrž přímé nebo nepřímé techniky, přibližně ke každému pátému dosažení stavu fáze dochází dosažením uvědomění během snu. Toto bylo statisticky dokázáno během seminářů Školy cest mimo tělo.*

Mnozí se snaží o dosažení uvědomění ve všech snech během noci. To je však z důvodů fyziologických omezení zřídka možné. Spánek a sny jsou důležitou částí lidského života. Potřeba občasného vypnutí není důležitá jen pro tělo, ale i pro mysl, tak aby mohla podvědomě probrat a uspořádat ohromné množství informací získaných během dne.

Časový rámec pro dosažení uvědomění během snu se těžko odhaduje z důvodu charakteristiky požadovaných cvičení. Veliký vliv mají bezpochyby intenzita a odhodlání. Cvičící mohou dosáhnout uvědomění během jejich prvního pohroužení do snu bez ohledu na to, kdy k němu došlo. Nebo k tomu při pravidelných cvičeních může dojít během dvou týdnů až měsíce. Přesto však tyto metody nabízejí vyšší pravděpodobnost úspěchu než techniky přímé a jako takové mohou být srovnávány s technikami nepřímými, přičemž jsou trochu horší, co se týká rychlosti dosažení výsledků a rovněž vyžadují poněkud více úsilí. Zatímco nepřímé techniky přináší maximální výsledky při dostatečném celonočním spánku, pro dosažení uvědomění během snění není doba strávená v posteli nijak rozhodující. Tak tato technika umožňuje dosažení stavu fáze zvláště v případech, kdy je obtížné dosáhnout výsledků jinými způsoby a technikami.

Techniky pro dosažení uvědomění během snu by neměly být kombinované s technikami jinými. V jednom období je vhodnější se soustředit jenom na jednu techniku. *Je zajímavé, že pokud je technika prováděna pravidelně, je skoro 100% pravděpodobnost, že k dosažení uvědomění během snu dojde. Cvičící musí být na tuto možnost připraveni a vědět, jak reagovat.*

TECHNIKY PRO DOSAŽENÍ UVĚDOMĚNÍ BĚHEM SNU

Je možné současně provádět několik technik pro dosažení uvědomění během snu, jelikož jsou kompatibilní a navzájem se doplňují.

Pamatování snů

Mezi lidmi je docela rozšířená klamná představa, že někteří lidé nemají sny. Všichni sní, ale ne všichni si své sny pamatují. Dokonce i ti, kteří sní aktivně, si pamatují jen malé zlomky svých nočních dobrodružství. Proto by si člověk neměl myslet, že pro toho, kdo si své sny nepamatuje, je dosažení uvědomění ve snu nemožné. Takový člověk by se měl jednoduše pokusit o použití technik.

Zároveň je zde přímá spojitost mezi počtem zapamatovaných snů a možností dosažení uvědomění v některém z nich. To vysvětluje, proč je tak důležité zlepšit svoji schopnost pamatovat si sny. V zásadě schopnost dosáhnout uvědomění během snu spočívá ve vědomé mysli, které je velice úzce propojena s paměťovými procesy.

Vědomí je ve snech přirozeně přítomné, ale postrádá rychlou, operativní paměť. Snící mohou vědět, kdo jsou, své jména, jak se pohybovat a jak hovořit, ale nemusejí si být vědomi toho, jak spolu projevené události souvisí a jejich podstaty.

Zvýšením frekvence zapamatovaných snů dochází k rozvoji krátkodobé paměti, což umožňuje realističtější snové zážitky a následně vyšší pravděpodobnost snového uvědomění.

Pro navýšení počtu zapamatovaných snů máme tři techniky.

První je jednoduché vybavení si co nejvíce detailů snu těsně po probuzení. Snažte se během několika prvních minut hned po probuzení vybavit si co nejvíce snů z právě proběhlé noci. Toto vybavování si snů posiluje paměť a vyplatí se mu tedy věnovat dostatečnou pozornost a úsilí. Pokud je to možné, tak je rovněž účinné vybavování si snů během dne, a ještě účinnější je vybavení si snů večer před spaním.

Daleko účinnější než pouhé vybavování si snů je jejich zapisování do deníku. Sny si zapisujte hned ráno, dokud jsou vzpomínky na ně nejživější. Čím více detailů si vybavíte, tím lepší jsou potom konečné výsledky. Zde se jedná o velice pozorný a

bedlivý způsob, který vyžaduje vyšší uvědomění, než jen pouhou paměť. Zapisování snů do deníku významným způsobem zvyšuje uvědomění a úsilí.

Dalším způsobem pro zapamatování si snů je vytvoření mapy snového světa. Říká se tomu snová kartografie a je podobná psaní deníku. Při spojování snů s jejich polohou na mapě se dále zvyšuje snové uvědomění.

Nejprve si zapište sen, popište jeho prostředí a události, které pak zanesete do mapy. Tento kartografický proces opakujte u každého následujícího snu, až se pak po několika snech u nějakých epizod ukáže, že jsou určitým způsobem propojené s dříve zaznamenanými sny. Dva sny, které proběhly ve vzájemné blízkosti, jsou pak umístěny na mapu vedle sebe. S postupujícím časem se propojených snů bude objevovat více a mapa bude více a více propojená. Výsledkem pak bude nárůst ve frekvenci a v realističnosti prožitých snů a snící dosáhne větší schopnosti dosáhnout uvědomění během snu.

Nejlepší je vybavovat si sny během nočních probuzení a nečekat až na ráno. Je dobré si položit k posteli deník s perem, aby si člověk mohl rychle udělat pár poznámek, než opět usne. S využitím těchto poznámek je pak možné si většinu snů rychle a celkově vybavit.

Prvními výsledky těchto aktivit je rychlý nárůst v počtu zapamatovaných snů. Když tento počet dosáhne významné výše (5 až 10 snů za noc), dochází zpravidla k dosahování uvědomění během snu.

Záměr

Záměr je důležitý pro úspěch v jakékoli technice. V případě snového uvědomění je jeho důležitost ještě vyšší. Vytvoření záměru je nerozlučně spojeno s vytvořením vnitřního postoje, který má

ozvuky jak ve vědomém, tak i podvědomém stavu. Zvýšený stupeň záměru ve skutečnosti funguje jako metoda mentálního programování.

Tato technika je prováděna před usnutím vnitřním ujištěním a vyjádřením touhy dosáhnout ve snu uvědomění. K dosažení co nejlepších výsledků je vedle silného a jasně formulovaného záměru důležitá také konkrétní představa, čeho chce cvičící po dosažení snového uvědomění dosáhnout.

Vytvoření „kotvy“

Protože snové uvědomění není vázáno na specifické akce prováděné přímo ve snu a protože i ve snu funguje smyslové vnímání, je pro vyvolání snového uvědomění možné vytvořit uměle podmíněný reflex. Základem této techniky je vycvičit vědomí tak, aby totožně odpovídalo na určité stimuly, ke kterým dochází během snu, a ustavilo tak návyk specifické odpovědi kdykoli dojde k určité situaci.

Cvičící se například může sám sebe ptát: „Tohle je sen?“ kdykoli uvidí „kotvu“. Touto „kotvou“ rozumíme jakýkoli objekt, se kterým se cvičící často setkává jak ve snech, tak v bdělé realitě. Příkladem takovéto kotvy mohou být ruce cvičícího, nějaký červený objekt nebo třeba proudící voda. Z počátku nebude cvičící schopen si danou otázku ohledně snění položit v každém případě, kdy se s danou kotvou setká, ale postupně se otázka dostane do podvědomí a objeví se pak při každé příležitosti během bdění i během snu. Výsledkem je uvědomění během snu.

Je důležité si uvědomit, že nestačí si danou otázku pouze položit, ale že je třeba na ni také uvědoměle odpovědět, snažit se vypozorovat svůj vztah k projevenému prostředí a odpovědět na ni co nejobjektivněji. Při nedostatečné pozornosti při dotazování se bude odpověď na otázku „Ne“ a dosáhnout uvědomění ve snu se nepodaří.

Přirozené kotvy

Vedle vytvoření záměrných kotev pro vyvolání uvědomění během snu je vhodné věnovat dostatečnou pozornost také přirozeným kotvám. Jedná se objekty a činnosti, které vyvolávají uvědomění během snu aniž by o ni bylo nějak zvlášť usilováno. Při uvědomování si existence přirozených kotev prakticky zdvojnásobujeme možnost jejich výskytu.

Přirozenými kotvami jsou následující snové zážitky: smrt, ostrá bolest, intenzívní strach, stres, létání, elektrické šoky, sexuální vjemy a sny o vstupu do fáze nebo prostředí fáze. Rozpoznání přirozených kotev způsobuje dosažení uvědomění skoro ve všech případech.

Někdo se třeba pokusí létat, kdykoli si položí onu otázku. To je v bdělém stavu samozřejmě nemožné. Avšak ve snu snaha se vší pravděpodobností povede ke vzlétnutí a tak i k uvědomění, že se jedná o sen.

Sebeanalýza

Soustavná analýza snů pomáhá rozpoznat důvody nedostatku vědomé pozornosti: tyto analýzy mají na dosažení snovéhu uvědomění veliký vliv. Mysl se během života přizpůsobuje paradoxní situaci snů a věnuje jí málo pozornosti. Na to si vzpomenete, až se později ve snech budete snažit si uvědomit, že červený krokodýl neumí mluvit, nemůže být ani červený, a že ani nemůže mít pronajatý apartmán. Ve snech však tyto neobvykosti často nezpochybňujeme. Základem sebeanalýzy je vybavební si snů a dotazování se na důvody, proč jsme tyto paradoxní jevy správně nerozpoznali.

S rostoucími zkušenostmi postupně dochází k tomu, že je tento tázavý postoj mysli přenesen i do snu. Realita přítomnosti

červeného krokodýla v apartmánu je pak zpochybněna, to dá prostor reflexi a následně dochází k uvědomění si toho, že vše kolem je sen.

ČINNOSTI, KTERÉ JE POTŘEBA PROVÉST PO DOSAŽENÍ UVĚDOMĚNÍ VE SNU

Aby dosažení uvědomění během snu vedlo k plně rozvinutému projevu stavu fáze, je třeba tří specifických činností.

Nejlepší je technika prohloubení, která by měla být použita okamžitě po získání uvědomění. Musí být provedena před všemi ostatními případnými technikami. To prakticky zajistí vstup do fáze. Následující činnosti pak záleží na tom, co chce cvičící ve fázi vykonat.

Je docela nebezpečné se hned po dosažení uvědomění pokoušet vrátit zpět do těla a pak se snažit o oddělení, pokud před tím člověk neprovedl techniku prohloubení. Mohlo by to skončit tak, že se cvičící nebude schopen po snadném návratu do těla oddělit, protože se fáze po návratu pocitů z těla zeslabí. Pokud se už člověk k takovému postupu rozhodne, měl by pro návrat do těla na návrat jen pomyslet, což by pro něj mělo být dostatečné.

Dalším způsobem pro cestu na zamýšlené místo ve fázi je použití translokačních technik. Rovněž v tomto případě je nebezpečné se o přesun pokoušet bez předchozího prohloubení, protože translokace často stav fáze velmi oslabí a hrozí potom probuzení.

AKČNÍ STRATEGIE

Pro dosažení uvědomění během snu je nezbytná soustavná praxe, neboť pouze sporadické pokusy neumožní vytvoření potřebného pozadí duševních procesů.

K dosažení požadovaných výsledků a ke vstupům do fáze zpravidla dochází během několika týdnů a úspěchy jsou postupem času častější. Pokud během měsíce či dvou k žádným výsledkům nedojde, je vhodne na týden či dva cvičení přerušit a později se k nim opět vrátit.

Cvičící často po prvotních úspěších s prováděním cvičení přestávají a frekvence dosažení uvědomění během snu se velice rychle snižuje. Používání těchto technik by tedy nemělo být po prvních úspěších přerušováno, ačkoli jejich postupné omezení je obecně možné.

TYPICKÉ CHYBY PŘI CVIČENÍCH PRO DOSAŽENÍ UVĚDOMĚNÍ BĚHEM SNU

- Vnímání snového stavu jako nefázového stavu, přestože je tento stav s fází totožný.
- Snaha o dosažení uvědomění během snu při současném používání jiných způsobů pro vstup do fáze, přestože je vhodnější se zaměřit jen na jeden způsob.
- Nedostatek vnitřní touhy po dosažení uvědomění během snu při usínání, ač je právě toto kritickou podmínkou úspěchu.

- Pokračování v následování snového příběhu i po dosažení uvědomění, když je potřeba provést nezávislé a potřebné akce založené na osobním rozhodnutí.
- Nesprávné zodpovězení otázky „Tohle je sen?“
- Neprovedení prohlubovacích technik okamžitě po dosažení snového uvědomění.
- Vybavování si jen těch nejjasnějších snů a nikoli všech snů při zdokonalování paměti.
- Nestálá pozornost při provádění technik.

CVIČENÍ PRO KAPITOLU 4

Otázky

1. Jaký je rozdíl mezi mimotělními zážitky a snovým uvědoměním?
2. Liší se realističnost prostředí po dosažení snového uvědomění od vnímání okolí v bdělém stavu?
3. Jaká technika může být ve snu použita pro získání snového uvědomění?
4. Je možné získat uvědomění ve snu na první pokus?
5. Je pravda, že někteří lidé nemají sny?
6. Proč je snaha o zapamatování si co největšího počtu snů důležitá pro dosažení uvědomění během snu?
7. Co je snová kartografie?
8. Co musí být provedeno při usínání, aby bylo možné zažít snové uvědomění?
9. Může být skládací metr kotvou použitou pro zisk uvědomění během snu?

10. Jaké snové zážitky často spontánně způsobí vznik snového uvědomění?
11. Co musí být provedeno okamžitě po dosažení snového uvědomění?

Úkoly

1. Snažte se každý večer před usnutím povzbudit svoji touhu po dosažení snového uvědomění.
2. Každý den si zapište nebo si vybavte události a děje všech snů z proběhlé noci.
3. Snažte se o dosažení alespoň jednoho okamžiku snového uvědomění.

Kapitola 5: Neautonomní metody

PODSTATA NEAUTONOMNÍCH METOD PRO VSTUP DO FÁZE

Neautonomní metody pro vstup do fáze jsou rozličné druhy externích vlivů, které mohou cvičícímu pomoci ke vstupu do stavu fáze. Příklady takových metod mohou být různé počítačové programy, přístroje, různé tělesné aktivity, pomoc ze strany jiné osoby a dokonce i chemické látky. V určitých případech tyto metody mohou pomáhat, zatímco některé z nich zážitek pravé fáze spíše znesnadňují.

Nikdy nedoufejte, že vám nějaká kouzelná medicína nebo zařízení pomohou zcela odstranit těžkosti spojené se vstupem do fáze. Pokud by taková možnost existovala, byla by celá věc se vstupem do fáze a experimentů s ní spojených široce rozšířená v celé společnosti.

Ve skutečnosti neexistují žádné přístroje nebo metody, které by byly schopné vstup do fáze stabilně zajišťovat. Při nejlepším existují jako doplňkové metody, které jsou tím více účinnější, čím více je cvičící schopen stavu fáze dosahovat svými silami. Pokud cvičící není schopen vstupu do fáze dosahovat sám, pak jsou výsledky použití takovýchto zařízení či metod úplně nahodilé.

Důvodem nízké efektivity těchto neautonomních metod pro vstup do fáze je fakt, že není možné přesně definovat fyziologické procesy, které se na vstupu do fáze podílejí. Jsou známé jen obecné prvky, nic více. Abychom byli schopni získat kompletní porozumění tohoto stavu, je třeba ho jasně rozlišit a analyzovat. Všechny dosavadní technologie buď klopýtají jasně chybnou cestou

(synchronizace mozkových hemisfér) nebo směřují k detekci a případnému použití nepřímých indikací (signalizační technologie).

SIGNALIZAČNÍ TECHNOLOGIE

Signalizační technologie dosahují nejlepších výsledků ze všech autonomních metod. Operační princip těchto technologií je docela jednoduchý: zařízení detekuje rychlé oční pohyby během REM spánku a posílá spící osobě signály, které mají za úkol vyvolat uvědomění ve snu a nebo probuzení, aby člověk mohl začít provádět nepřímé techniky. Signalizační programy nebo zařízení mohou také vysílat signály v určitých časech; tyto jsou přijímány v REM spánku a použity k tomu, aby se člověk probudil a pokusil se o provádění nepřímých technik.

Sofistikovaná zařízení pro detekci REM spánku mohou být zakoupena ve specializovaných obchodech nebo na internetu. Tato zařízení mají podobu noční masky se zakompovanými detektory očních pohybů, ke kterým dochází právě během REM spánku. Když frekvence očních pohybů napovídá dosažení REM spánku, zařízení začne vysílat světelné, zvukové nebo vibrační signály, popřípadě jejich kombinace. Snící osoba je pak musí rozpoznat a uvědomit si, že se právě nachází ve snu, a reagovat na ně s úmyslem dosáhnout vstupu do fáze.

Účinnost těchto zařízení je však v praxi menší, než předpokládá teorie. Mysl si na takový způsob externích podnětů rychle vytvoří toleranci a přestane na ně reagovat, takže ve výsledku tyto technologie není možné používat častěji, než jen jednou či dvakrát do týdne. A zadruhé, cvičící rozpozná pouze malou část signálů a k vědomé reakci na ně dochází v ještě menším počtu případů.

Signalizačních technologií je vhodné používat pro signály, které mají za úkol cvičícího během REM spánku bez pohnutí probudit, což pak dává velikou šanci vstupu do fáze pomocí nepřímých technik.

Cena takovýchto zařízení je různá a liší se v závislosti na kvalitě detekce REM spánku způsobech signalizace. Mezi známé modely patří třeba DreamStalker, DreamMaker (NovaDreamer), REM-Dreamer, Astral Catapult a mnoho jiných. Protože však užití těchto zařízení navýšení úspěchu v praxi nezaručuje, investici do nich nedoporučujeme. Pokud má cvičící o signalizační technologie zájem, může si na internetu najít řadu návodů pro sestavení jednoduchých zařízení v domácích podmínkách za pomoci speciálních počítačových programů.

Další experimentování s „na koleně“ vyrobenými signalizačními zařízeními je možné díky použití počítače, hudebního přehrávače a nebo třeba i funkce budík na mobilním telefonu. Cvičící si uloží nahrané zvuky nebo fráze, které jsou mu pak během spánku vysílány v intervalech 15 až 30 minut. Tak se probudí a bude moci začít s cvičením nepřímých technik.

Pokud se cvičící rozhodne pro používání signalizačních technologií, měl by vzít v potaz několik základních principů, neboť jejich ignorováním si velice snižuje šance na úspěch. Zaprvé je třeba, aby tyto technologie nebyly používány více než dvakrát týdně. Jinak dojde k vytvoření příliš vysoké tolerance vůči nim a pak bude jejich použití neúčinné. Zadruhé, používejte signalizační technologie společně s metodou odloženého spánku. Je lepší spát šest hodin bez vyrušování a masku se signalizačním zařízením nebo sluchátka si nasadit až po probuzení a pak se opět uložit ke spánku. Spánek bude po zbývající dvě hodiny lehčí a bude obsahovat více úseků REM, díky čemuž bude pro mysl snadnější dané signály rozpoznat. A konečně, před přistoupení k použití signalizačních technik pro dosažení snového uvědomění zvládněte užití nepřímých technik.

PRÁCE VE SKUPINĚ

Práce ve skupině je považována za druhou nejefektivnější neautonomní metodu pro dosažení fáze. Jeden z cvičících je aktivní a druhý je v roli pomocníka. Aktivní člen týmu se snaží o vstup do fáze a druhý člen mu různými způsoby pomáhá.

Aktivní cvičící například uléhá do postele, zatímco pomocník zůstává vedle a čeká, až první usne. Poté se snaží sledováním jeho očí zjistit, kdy spící cvičící dosáhne stavu REM spánku, což je patrné z jejich zvýšeného pohybu. Když je dosažení stavu REM spánku patrné, pomocník pak spícímu šeptá různé dohodnuté vzkazy nebo mu napovídá, že se právě nachází ve snu. V závislosti na situaci může měnit hlasitost promluvy, dotýkat se spícího nebo mu blikat do očí, což se ukazuje jako velice účinný prvek.

Aktivní člen skupiny si měl signály uvědomit, dosáhnout snového uvědomění a pak jeho dosažení indikovat provedením rychlých krouživých pohybů očima. Pokud k takovému signálu z jeho strany nedojde, pomocník pokračuje v jeho „rušení“, až jej popřípadě konečně probudí.

Pokud je aktivní člen neschopen zůstat ve snu, měl by přistoupit k použití nepřímých technik. Neměl by se za žádných okolností při probuzení pohnout nebo otálet s prováděním technik. Pokud po provádění technik nedojde ke vstupu do fáze, měl by opět usnout s úmyslem provést další pokus.

Pro dosažení výsledků je mnohdy dostačujících několik pokusů. Práce ve skupině je nejvhodnější při zdřímnutích během dne a nebo při metodě odloženého spánku – při ranním přerušení spánku cvičícího.

TECHNOLOGIE PRO VYVOLÁNÍ FÁZE

Snaha po vytvoření zařízení schopného vyvolat rychlý a snadný vstup do fáze vedla k vytvoření celé řady technologií, které se holedbají dosažením úspěchu. Jak bylo ale již uvedeno, žádné z těchto zařízení se neukázalo jako skutečně efektivní.

Nejznámějším zařízením z této skupiny je Hemi-Sync, jehož cílem je synchronizování mozkových hemisfér. Hemi-Sync byl vyvinut Robertem Monroem, americkým odborníkem na výzkum esoteriky. Myšlenkou v pozadí přístroje Hemi-Sync je názor, že naše mimotělesné vjemy mohou být vyvolány dosažením synchronizace obou hemisfér. Avšak tento spůsob přináší paradox nedostatku vědeckých (nebo pseudovědeckých) důkazů toho, že synchronizace hemisfér ovlivňuje smyslové vnímání. Ve skutečnosti je za smyslové vnímání především zodpovědná mozková kůra. Na začátku 20. století bylo objeveno, že hlavní úlohu ve smyslových procesech hrají různé úrovně útlumu a aktivity v kůře mozkové a skoro nikde jinde.

Klíč pro rozřešení problému technologické indukce stavu fáze spočívá v tlumících procesech kůry mozkové. Synchronizační zařízení nemají na mozkovou kůru žádný vliv. Idea použití zvuku o různých frekvencích za účelem vyvolání specifické úrovně elektrické aktivity v mozku je dosud považována za nemožnou. Proto zvuky a ruchy používané pro výstup z těla tento proces nemohou plně ovlivnit a mohou jen posloužit jako signály. Pokud vůbec fungují, tak tyto systémy fungují pouze po dlouhé době používání. A navíc mohou fungovat třeba jen jednou či dvakrát. Protože ale zabraňují spánku nebo pomáhají k probuzení, jsou tak schopné pomoci cvičícímu v dosažení volně plynoucího stavu mysli a tak navodit vhodné prostředí k přímému vstupu do fáze. Nemají však nic co do činění se synchronizací mozkových hemisfér.

Myšlenka vyvolávání různých psychických stavů pomocí zvuku získala širokou pozornost. V důsledku toho se objevilo množství různých programů a technologií, jako například Brain Wave Generator, který lidem umožňuje nezávisle experimentovat s množstvím různých zvuků a frekvencí a různými metodami přenosu. Účinek je stejný: jedná se o informace dodávané během spánku a nebo o udržování přechodového stavu. Není zde tedy žádný veliký rozdíl mezi používáním těchto přístrojů a posloucháním podobných zvuků či hudebních skladeb.

Vzhledem k tomu, že zařízení popsaná výše nedosahují významných výsledků, výzkum nových technologií stále pokračuje. Počet návrhů na neinvazní metody ovládání mozku narůstá. Například se objevila teorie, že zážitku stavu fáze může být dosaženo elektromagnetickou stimulací levého úhlového závitu v mozku. Avšak stejně jako u jiných neautonomních metod je i tato založena na pouhé teorii. V současnosti je nejjednodužším a současně garantovaným způsobem dosažení fáze soustavné a soustředěné cvičení.

HYPNÓZA A SUGESCE

Hypnóza je jakožto metoda pro vstup do fáze prozkoumána jen málo. Představa, že by hypnotizér mohl člověka použitím sugescí přivést ke vstupu do fáze, je jistě zajímavým konceptem, především pro lidi, kteří jsou na sugesce citliví, ale takových lidí je asi jen 1% populace.

Kvůli specifické charakteristice lidského vnímání je šance pro vstup do fáze pomocí hypnózy skoro nulová. Takže se zdá, že se hypnóza jen stěží stane známou metodou, nebo že by hypnotizéři mohli snadno pomocí sugescí uvádět lidi přímo do fáze.

Je však naprosto možné hypnózu použít pro navýšení frekvence snů a dosažení snového uvědomění nebo probouzení se bez pohybu (a upamatování se na provádění nepřímých technik). Zde se pak hypnóza ale stává pouhým usnadňujícím prostředkem a hlavní úsilí spojené se samotným vstupem do fáze opět spočívá na cvičících.

FYZIOLOGICKÉ SIGNÁLY

Nejjednodušším způsobem, jak podpořit praxi, je ustanovení připomínek, které přispějí k vědomému probuzení a následnému použití nepřímých technik. Toho je možné dosáhnout zavázáním očí nebo uvázáním si nějakého provázku na ruku či nohu. Smyslem je, aby si člověk okamžitě po probuzení tyto mechanické připomínky uvědomil a mohl tak okamžitě začít s prováděním nepřímých technik. Ve skutečnosti je to ten stejný princip, jaký jsme viděli u signalizačních technologií.

Sofistikovanější metodou je usnutí v takové poloze, která přivodí nějaké části těla ztuhlost či přeležení. Při probuzení si potom cvičicí ztuhlost uvědomí a opět může přistoupit k provádění nepřímých technik. Sekundární výhodou tohoto postupu je to, že daná ztuhlá část těla může být okamžitě použita pro techniku fantómových pohybů. Vhodnými příklady je usnutí s rukou za hlavou a nebo přímo pod tělem. Tyto a i jiné polohy potom omezí cirkulaci krve v končetině, její ztuhlost a následně vedou k probuzení. Ztuhlost by přirozeně neměla být příliš veliká.

Pro vyvolání nočního probuzení jsou využívány různé fyziologické potřeby. Cvičící například omezují během dne před pokusem příjem tekutin. Výsledkem je značná žízeň během snění, díky čemuž může dojít k uvědomění toho, že se dotyčný nachází ve snu. Nebo žízeň vyvolá několik probuzení, která je možno použít pro

provádění nepřímých technik. Alternativou je použití požití slanějšího pokrmu před spaním, což rovněž může vyvolat pocity žízně.

Další metodou je vypití většího množství vody před spaním, což opět může vyvolat probuzení a tedy příležitost k provádění technik. O této metodě je známo, že může vyvolat snové uvědomění.

Jiná populární metoda pomáhá při používání přímých technik. Jde o to, že daná osoba usíná s paží ohnutou v lokti a zvednutou. Při usnutí tato potom spadne na postel. Pocit pádu paže pak signalizuje přerušení vědomí, po kterém lze provádět přímé techniky. Pokud tato metoda nepřinese výsledky během prvního pokusu, může být opakována opět zvednutím předloktí při usínání. Není však vhodné tuto metodu považovat za všemocnou.

Stejně jako u ostatních neautonomních metod, ani techniky využívající fyziologické potřeby by neměly být používány pravidelně. Existují příjemnější, autonomní metody, které vyžadují pouze přirozenou vůli a zdravou touhu.

CHEMICKÉ LÁTKY

Historie vývoje metod pro vstup do fáze obsahuje též konzumaci specifických látek, počínaje rostlinnými produkty a houbami, které byly užívány odedávna. Používání těchto rostlin, hub a kaktusů je i nadále v mnohých izolovaných kulturách rozšířeno; například u sibiřských šamanů nebo amerických Indiánů. Díky hladu po stavech změněného vnímání si tyto substance našly cestu do všech koutů rozvinutého světa. Avšak jejich rozšíření způsobilo značnou degradaci ve vývoji moderního výzkumu fáze.

Není vhodné uvádět názvy a popisy těchto různých chemických látek, rostlin a podobně v této knize. V některých zemích

jsou obecně považované za ilegální, přestože mohou být případně k nalezení ve specializovaných obchodech. Nicméně jsou všechny nebezpečné.

S jejich užíváním jsou spojeny primárně dva problémy. Zaprvé, průzkum stavu fáze díky používání těchto látek není cestou k sebezdokonalení, ale k sebezničení. Zneužívání drog a růst osobnosti leží na opačných pólech hodnotového žebříčku a nejsou v žádném případě slučitelné. Snadné prožitky jsou následovány závislostí a zdravotními problémy.

Zadruhé, ačkoli po jejich užití může člověk zažít stav fáze, jeho kvalita je kompletně odlišná. Těmito látkami není ovlivněna jen stabilita fáze, ale i uživatelovo vědomí a pozornost. Použití těchto látek a výsledná změna mentálních funkcí má negativní dopad na sebeuvědomění. Fáze musí být doprovázena dvěma věcmi: vnímáním fáze a úplnou vědomou pozorností. Pokud jedna z těchto věcí chybí, pak zažívaný stav už z definice není možné fází nazvat. Při zkoumání zápisů takovýchto chemicky vybuzených stavů pak zjišťujeme, že obsahují naprostý nedostatek kontroly.

Používání jakýchkoli chemických látek či rostlinných přípravků pro dosažení fáze musí být vyloučeno. Můžeme říci, že tyto látky znesnadňují zažití pravého stavu fáze a v konečném důsledku ničí fyzické a duševní zdraví.

BUDOUCNOST NEAUTONOMNÍCH METOD

Ačkoli v současnoti neexistují žádné přínosné neautonomní technologie, budoucnost je pro ně otevřená.

S vývojem účinných technologií přestane být dosahování fáze výhradní doménou zkušených a zasvěcených, a stane se rozšířenou praxí. Jen pak budou překonány mnohé (někdy opodstatněné)

stereotypy a předsudky vůči mystické stránce věci, a pouze pak fáze získá nezbytnou pozornost ze strany vědců, tolik potřebnou pro rozvoj jejího výzkumu.

Objevení účinných prostředků pro vstup do fáze přinese lidstvu dramatickou změnu. Tyto technologie pro vyvolávání a monitoring fáze otevřou cestu k neskutečným možnostem. Například bude možné se přímo účastnit děje filmů, nikoli je jen pozorovat; lidé budou schopni si vyzkoušet a ohodnotit produkty, aniž by vyšli z domu; budou moci cestovat nově vytvořenými světy; počítačové hry budou nahrazeny odpovídajícími zážitky s reálnými fyzickými vjemy.

Nejvyšším krokem pak bude sjednocení zážitků fáze v kolektivní, paralelní svět integrovaný do stávající digitální sítě: do Matrixu, Sítě Mysli. Použitím Matrixu bude možné komunikovat s osobou na druhé straně Země – nikoli pomocí telefonní nebo TV linky, ale tak říkajíc napřímo, *tête à tête*.

Tato vize budoucnosti je jen kapkou v oceánu možností, které se otevřením přístupu k fázi pomocí technologií nabízí. Prvním krokem vpřed je úplná, pragmatická a správná aplikace technik, které máme nyní k použití.

TYPICKÉ CHYBY V POUŽITÍ NEAUTONOMNÍCH METOD

- Víra, že nějaká zařízení jsou schopna zajistit vstup do fáze, když selhaly autonomní metody, přestože je snažší vstoupit do fáze jen s pomocí osobního úsilí.
- Ztráta času a úsilí zkoušením mnoha technologií. Žádná spolehlivá technologie neexistuje.

- Každodenní používání signalizačních technologií, ačkoli by neměly být používány více než dvakrát za týden.
- Používání signalizačních technologií po celou noc, ač je jejich využití nejvhodnější při technice odloženého spánku.
- Používání signalizačních technologií bez jasného osobního rozhodnutí ohledně reakcí na signály: to je pro jejich účinnost zásadní.
- Soustředění se při práci ve skupině na první část noci, ač jsou během ní intervaly REM spánku sporadické a krátké.
- Pokud jsou při práci ve skupině pomocníkovy signály příliš silné. Signály by měly být sice dostatečné, ale neměly by cvičícího probudit.
- Využívání amatérských hypnotizérů pro zvýšení frekvence snového uvědomění.
- Každodenní používání fyziologických signálů, což způsobuje celkové nepohodlí, ač by celá praxe měla být pozitivní.
- Víra, že k dosažení disociativních zážitků mohou přispět chemické látky. Takové jednání odpovídá zneužívání drog.

CVIČENÍ PRO KAPITOLU 5

Otázky

1. Jsou techniky založené na dýchání považovány za neautonomní metody pro vstup do fáze?

2. Které neautonomní metody bez použití chemických látek umožňují dosáhnout fáze hned při prvním pokusu?
3. Proč je stále nemožné vytvořit zařízení, které by zajistilo vstup do fáze?
4. Jsou signalizační technologie prospěšné pro překonání těžkostí spojených s uvědomělým probuzením?
5. Co se stane, když cvičící používá signalizační technologie v sedmi dnech po sobě?
6. Mohou signalizační technologie využívat světelných signálů?
7. Může spořádání množství buráků před spaním napomoci vstupu do fáze?
8. Způsobí připevnění gumového náramku na ruku vstup do fáze?
9. Požaduje se při práci ve skupině vstup do fáze po obou praktikujících?
10. Může být při práci ve skupině považován pomocník za signalizační zařízení?
11. Kdy by měl pomocník spícímu cvičícímu signalizovat, že spí?
12. Byly by instrukce ze strany hypnotizéra ohledně vstupu do fáze prospěšné každému cvičícímu?
13. Proč technologie pro dosažení vstupu do fáze někdy fungují, ačkoli jsou založené na chybných teoriích?
14. Co chybí stavu fáze vyvolanému pomocí použití chemických látek?

Úkoly

1. Zkuste několikrát použít signalizační technologii ve spojení s metodou odloženého spánku. Vytvořte si krátký zvukový soubor, nainstalujte do zařízení a nechte si jej přehrávat v 15ti minutových intervalech.

2. Zkuste v noci před usnutím pro vstup do fáze několikrát použít metodu usínání se zvednutou rukou. Zkuste ji také ve spojení s metodou odloženého spánku.
3. Pokud máte možnost, zkuste dosáhnout fáze při spolupráci s další osobou.

Část 2. Ovládání mimotělesného zážitku

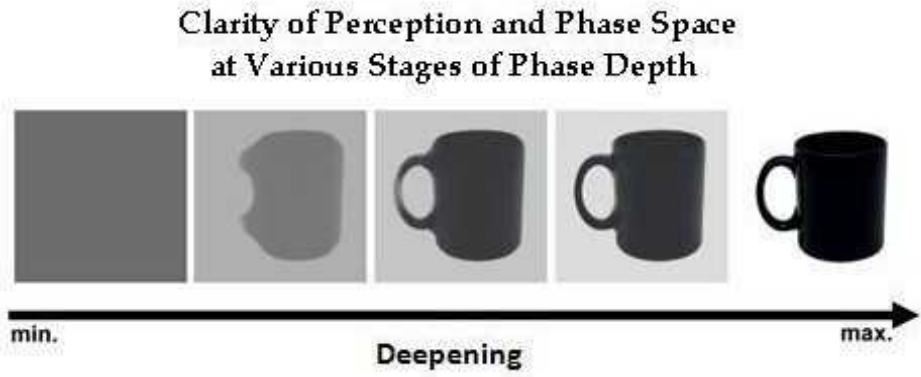
Kapitola 6: Prohloubení

KONCEPT PROHLOUBENÍ

Prohloubení odkazuje na techniky, které vyvolávají realistické vnímání a uvědomování ve stavu fáze.

Fáze není přesně daný, neměnný stav, kde se praktikující nachází, nebo nenachází. Je to spíše celá oblast stavů, charakterizovaná přesunem od běžného vnímání fyzického těla k úplnému oddělení od něj za současného udržení vědomí a pozornosti, ač v odlišném prostorovém rámci. Přesun začíná vnímáním přirozeného fyzického těla následovaným nejasným momentem, kde se jasné vnímání těla prolíná s pocitem získaného těla. Posléze pak získané tělo vstupuje do fáze a fyzické tělo se stává vzpomínkou. V tomto okamžiku mohou být získávané vjemy docela nejasné: například zrak může být zamlžený, nebo může zrakový vjem zcela chybět. Techniky pro prohloubení fáze tento problém nedostatečných nebo chybějících smyslových vjemů řeší.

Smyslové vjemy v plně projeveném stavu fáze odpovídají smyslovým vjemům zakoušeným v bdělém životě. V polovině případů cvičící uvádějí, že smyslové vjemy bdělé reality ve srovnání s barevnými a živými vjemy ve stavu fáze blednou. Právě za tímto účelem musí cvičící po vstupu do fáze provést techniky pro její prohloubení, aby ji upevnil a zvýšil její stupeň a kvalitu.



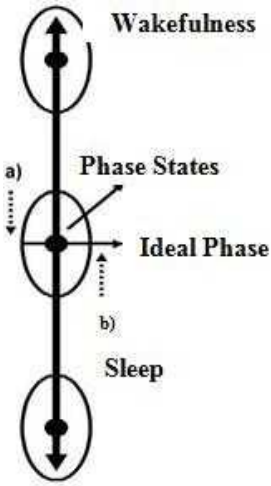
Plné hmatové vnímání ve fázi je možné pouze po provedení prohlubovacích technik. Nemá skoro smysl zůstávat ve fázi bez jejího prohloubení. Jaký má například smysl potkat se ve fázi s nějakou osobou, když nejsme schopni rozpoznat její oči?

V poměrně velikém množství případů není prohloubení potřeba, protože fáze je hned od počátku úplně reálná, ne-li hyper-realistická. V takových případech může být prohloubení opomenuto.

Prohloubení má také vztah k délce času, po který cvičící může zůstat ve fázi. Pokud cvičící ve fázi provádí nějaké činnosti bez toho, že by fáze byla hluboká a plně realistická, bude mít zážitek nepoměrně kratší trvání. Vlastnosti fáze závisí do veliké míry na její hloubce. Pokud je okolí nejasné či rozostřené, může být stabilita objektů velice nízká.

Je zde přímá spojitost mezi realističností fáze a stupněm uvědomění cvičícího, takže pro maximální uvědomění je velice důležité fázi dostatečně prohloubit.

Zajímavý fakt!
Realismus hluboké fáze je někdy tak ohromující, že se jedná až o šokující zážitek.



Phase deepening consists of:

a) increasing the clarity and realism of the phase space
b) increasing of the level of background awareness

Prohloubení by mělo následovat až po úplném oddělení od těla. Pokud se něj budete snažit ještě před oddělením, mohla by fáze skončit předčasně. Pokud nedojde k úplnému oddělení, může být použito primární prohloubení. Co se technik pro prohloubení fáze týká, je zde jedna hlavní a několik vedlejších. Hlavní technika, která není nijak obtížná, je pro úspěšný zážitek dostačující.

> ***Zajímavý fakt!***
> *Neznalost technik pro prohloubení fáze má za následek množství neopodstatněných teorií a předsudků. Někteří potom různé úrovně hloubky fáze považují za stavy odlišné od fáze, nebo dokonce za jiné světy. Ve skutečnosti máme jednoduché techniky, které nám mohou zajistit jednotný zážitek fáze.*

PRIMÁRNÍ TECHNIKY PROHLOUBENÍ

Cílem primárního prohloubení je dosažení úplného oddělení od těla, které umožňuje další činnosti ve fázi. Primární prohloubení obsahuje dosažení dvou základních cílů: úplného oddělení od fyzického těla a ukotvení zakoušeného těla ve stavu fáze.

Pokud k oddělení těla dojde pomocí použití oddělovacích technik, musí být dosaženo pozice těla co nejvíce odlišné od pozice těla fyzického. Pokud obě těla zaujímají shodnou nebo velice podobnou pozici, tak hrozí, že zážitek fáze bude kratší a nedostatečně hluboký. Pokud například dojde k oddělení pomocí levitace, je nutný obrat těla o 180º, roztažení rukou a nohou a zaujmutí vzpřímené pozice. Člověk by neměl v žádném případě zůstavat v pozici shodné s pozicí fyzického těla.

Pokud je člověk po oddělení tažen zpět do těla, pak by se měl pokusit o ukotvení ve fázi pomocí postavení se nebo posazení. Výsledek vědomého odporu je přímo úměrný množství vyvinutého úsilí. Pomáhá zachycení se předmětů kolem sebe; je vhodný jakýkoli způsob ukotvení těla ve fázi. Rovněž je možné se začít otáčet kolem své osy. Nikoli si jen rotaci představovat – jde o to se skutečně točit.

PROHLOUBENÍ POMOCÍ ZESÍLENÍ SMYSLOVÉHO VNÍMÁNÍ

Čím více je fáze zažívána pomocí smyslů, tím je hlubší a déle trvající. Zesílení smyslového vnímání ve fázi je nejúčinnější

technikou prohloubení přesně z toho důvodu, že umožňuje aktivaci primárních interních vjemů během přechodu z reality do fáze. Pro zesílení smyslového vnímání je několik způsobů.

Hmatání je první technikou prohloubení, která by měla být po vstupu do fáze použita.

Na začátku fáze mohou chybět vizuální vjemy, ale pocit pobytu v určitém prostoru je přítomen skoro vždy. V případě naprosté absence vizuálních vjemů jsou hmat a vnímání pohybu jedinými možnými zdroji vjemů. Tedy pohyb prostorem a sahání na objekty v něm. Při vnímání naší každodenní reality hraje hmat zásadní roli. A stejně tak pokud jej využijeme i ve fázi, je jen přirozené, že se fáze tímto prohloubí a dosáhne svého maximálního potenciálu.

Hmatání se provádí jednoduchým letmým osaháváním čehokoli, co je v dosahu. Mělo by být prováděno rychle, ale za pozorného vnímání struktury povrchů a tvarů. Ruce by na jednom místě neměly zůstávat více než jen vteřinu, měly by se konstantně pohybovat a objevovat nové předměty. Cílem je dotýkat se a zároveň se něco dozvědět o potkávaných objektech a jejich tvarech. Pokud například budete v rukách cítit hrnek, je možné jej ohmatávat nejen zvenčí, ale i uvnitř. Když se při oddělení vykutálíte z postele, je možné ohmatávat postel a dokonce i tělo, které v ní zůstalo ležet. Samozřejmě i koberec, zdi, atd.

Další variantou ohmatávání je tření dlaní o sebe, jakobyste si je chtěli zahřát během studeného dne. Foukání na ruce rovněž přináší vjemy, které pomáhají prohloubení fáze. Protože hmatové vjemy nejsou omezené pouze jen na dlaně, můžete si jimi přejíždět celé tělo a tak celkově vybudit pocity dotyků po celém těle.

Jakmile začnete s ohmatáváním, okamžitě budete cítit, jak se fáze prohlubuje a stává zřetelnější. Obvykle trvá asi pět až deset vteřin, než je dosaženo jejího maximálního prohloubení. Poté jsou

pocity k nerozlišení od pocitů vnímaných v běžné realitě. Pokud při vstupu do fáze nejsou přítomné zrakové vjemy, během ohmatávání se rychle objevují.

Soustředěné pozorování je primární technickou variací zesílení smyslového vnímání. Nicméně jeho použití není vždy možné, protože někdy vizuální obrazy zcela chybí. Může být použito, jakmile se obrazy samy objeví, nebo jsou vyvolány speciální technikou (viz. kapitola 8). Účinnost této techniky spočívá v tom, že zrak je pro lidi primárním nástrojem vnímání. Proto maximální aktivizace vidění ve fázi může projevy fáze podstatně zvýšit.

Soustředěné pozorování by mělo být ve fázi prováděno v krátké vzdálenosti deseti až maximálně dvaceti centimetrů od objektů. Cvičící by se měl soustředit na drobné detaily a povrch objektů, a tak zvýšit kvalitu vidění a rozlišení stavu fáze. Při pohledu na ruce je třeba svěnovat rovněž detailům – záhybům na kůži, nehtům, papilárním liniím apod. Při pozorování stěny si všímejte struktury zdiva nebo třeba vzoru případné tapety. Při pohledu na hrnek si všímejte jeho křivek, tvaru ouška, dekorací a podobně. Pozornost by neměla být upřena na jednu oblast předmětu déle než půl vteřiny. Pozorování by mělo být aktivní a pozorované předměty by se měly soustavně střídat. Nejlepší je pozorovat předměty, které se nacházejí blízko u sebe, aby nebylo třeba objekty příliš hledat.

Soustředěné pozorování rovnež přináší výsledky rychle. Pokud třeba je zrak nejasný a člověk pociťuje tah zpět do těla, během tří až deseti vteřin jsou vizuální vjemy zřetelné a ustálení ve fázi je klidné a pevné. Po soustředěném pozorování je obraz jasný a ostrý, jako by se člověk koukal správně zaostřeným objektivem.

Současné ohmatávání a soustředěné pozorování má na prohloubení fáze maximální možný účinek. Jedná se o spojení dvou nejdůležitějších systémů smyslového vnímání, a tak je účinek prohloubení dvakrát tak větší. Pokud je po vstupu do fáze vizuální stránka přítomná, je současné použití pozorovaní a ohmatávaní

nejjednodušší a nejrychlejší cestou k zajištění vhodné hloubky stavu fáze.

Pozorování a ohmatávání by mělo být prováděno nejen současně, ale také by se mělo týkat jednoho předmětu. Tím máme na mysly, že by člověk měl pozorovat to, na co sahá, popřípadě hledět na své ruce, když si je mne. Je nutné dodržovat dynamiku těchto aktivit a plně se na smyslové pocity soustředit.

SEKUNDÁRNÍ TECHNIKY PROHLOUBENÍ

Skok po hlavě

Skok po hlavě (šipka) je používán, pokud nezabírá technika zesílení smyslového vnímání, nebo když se cvičící po vstupu do fáze nachází v nedefinovaném prostoru, kde není nic vidět a kde se nemá čeho zachytit. Tato technika funguje díky neobvyklým vestibulárním vjemům, které vyvolává a které pomáhají zesílení vnímání. Tato technika se při výskytu určitých vizuálních vjemů používá se zavřenýma očima tak, že člověk proskočí po hlavě podlahou nebo prostorem pod nohama. Při pocitu letu nebo pádu dolů okamžitě dochází k pocitu vzdálení se od fyzického těla a celý pohyb působí naprosto reálně. Současně může okolní prostředí ztmavnout a ochladit se. Mohou se objevit pocity strachu. Asi po patnácti vteřinách letu cvičící přilétá buď na nějaké neurčené místo, nebo se dostane do slepé uličky a zastaví třeba před zdí. V případě slepé uličky mohou být použity techniky pro přemístění. Techniky pro přemístění rovněž mohou být použity již během letu, pokud nedochází k prohloubení fáze, pokud se zastaví zlepšování smyslového vnímání nebo pokud byl již dosažen dostatečný stupeň realističnosti. Alternativou technik pro přemístění může být následující: dejte své ruce asi deset centimetrů před obličej a

pozorujte je bez toho, že byste otevřeli oči. Mělo by vás to přesunout do jiného místa.

Pokud letíte hlavou napřed, nemyslete na podlahu; počítejte s tím, že jí můžete prostoupit. Je to velmi efektivní, pokud fáze nedosáhla své plné hloubky.

Je zapotřebí, aby byl pád vnímán jako rychlý pohyb dolů a pryč od těla a ne jen jako jednoduchý pád a pozorování vznikajících vjemů. Pokud tak tomu není, může dojít namísto prohloubení fáze k probuzení.

Vibrace

Vibrace by, stejně jako skok po hlavě, měly být použity v případě, že nefunguje technika zesílení smyslového vnímání, nebo pokud se cvičící nachází v nedefinovaném prostoru, kde se nemá na co podívat nebo čeho dotknout.

Po oddělení od těla je obvykle snadné vytvořit vibrace tak, že na ně pomyslíme, napínáním mozku nebo napínáním těla bez užití svalů. Výskyt vibrací je významnou příležitostí pro prohloubení fáze. Výhodou této techniky je to, že nevyžaduje žádné přípravné akce a tak může být použita kdykoli.

Mozek by měl být napínán v maximální možné míře, což vyvolá vibrace, které mohou být zesíleny dalším rytmickým a delším napínáním.

Pokud tato technika nevyvolá prohloubení fáze během pěti až deseti vteřin, musí být zvolena technika jiná, nebo cvičící může začít jednat na stávající úrovni.

Razantní akce

Tato technika může být použita jako alternativa k ostatním technikám prohloubení, protože může být použita kdykoli. Užití této techniky pouze vyžaduje razantní až agresivní pohyb pociťovanýn tělem. Cvičící se může válet po zemi, utíkat, provádět gymnastická

cvičení nebo jinak hýbat pažemi a nohami. Pro úspěšnost této techniky je prvořadá maximální aktivita a razance.

Pokud je cvičící zachycen v nějakém tmavém prostoru, je vhodné hýbat do stran pažemi a nohami. Pokud je cvičící ve vodě, měl by cvičící provádět plavací pohyby, a to co nejrazantnější. Typ aktivit závisí na specifické situaci, v níž se cvičící nachází.

Je pravidlem, že účinek takových aktivních pohybů nastává docela rychle, zvláště pokud je pozornost zaměřena na veškeré vznikající pocity a vjemy.

Představa reality

Tato technika by měla být používána zkušenými cvičícími a nebo v případě, že všechny ostatní techniky zklamaly.

Cvičící si silně představí, že se nachází ve fyzickém světě a že ji plně zažívá, a nikoli že je ve fázi. Toto by mělo být provedeno ve stavu oddělení od těla za současného vnímání současné představy. V případě úspěšného provedení se fáze okamžitě projasní a smyslové vjemy dosáhnout větší zřetelnosti, než je známo z bdělé reality.

Pokud tato technika nezafunguje během několika vteřin, je třeba přejít k jiné.

OBECNÉ ČINNOSTI

Všechny techniky pro prohloubení fáze by měly být prováděny s dávkou jistého nasazení a razance a plynule bez pauz. Pokud jsou prováděny uvolněně, dochází pak často místo k prohloubení k usnutí nebo návratu do těla.

TYPICKÉ CHYBY PŘI PROHLUBOVÁNÍ FÁZE

- Zapomenutí na provádění technik pro prohloubení, když je jich potřeba.
- Provádění nepotřebných prohlubovacích technik při dostatečné hloubce fáze.
- Přerušení technik prohloubení před dosažením maximální možné realističnosti fáze.
- Provádění hlavních technik pro prohloubení fáze před úplným oddělením od těla, ačkoliv v takovém případě by měly být prováděny pouze primární techniky pro oddělení.
- Pokračování v provádění prohlubovacích technik i po dosažení výsledku.
- Příliš rychlé střídání jednotlivých prohlubovacích technik, namísto použití každé z nich přinejmenším po dobu 5 až 10 vteřin.
- Pomalé a uvolněné provádění technik namísto aktivního a razantního přístupu k nim.
- Použití techniky pro zesílení smyslového vnímání v místě s nedostatkem vizuálních a hmatových vjemů, ač tato má být používána pouze v realisticky a živě působícím prostředí.
- Pozorování objektů příliš vzdálených, když je doporučena vzdálenost okolo 10 centimetrů.
- Pozorování jednotlivých detailů po příliš dlouhou dobu, když je doporučeno rychle přecházet z jednoho místa na druhé.
- Pozorování celých předmětů, když je doporučeno věnovat se jednotlivým drobným detailům.
- Příliš dlouhé setrvávání u jediného předmětu, když je doporučeno postupně se zaměřovat i na jiné objekty.

- Příliš dlouhé ohmatávání jednoho předmětu, když je doporučeno při ohmatávání předměty rychle měnit.
- Provádění prohloubení při stoji na místě, ač je důležité udržovat stálý pohyb.
- Skočit vpřed po hlavě s očima otevřenýma, když by měly být zavřené, aby se předešlo nárazu do podlahy či země.
- Skočit vpřed po hlavě bez odhodlání padat daleko a rychle.
- Zapomenutí provádět techniky pro přemístění při dosažení slepé uličky.
- Strach z extrémě realistického prostředí a ukončení prohlubování namísto jeho provádění až do dosažení jeho maxima.

CVIČENÍ PRO KAPITOLU 6

Otázky

1. Po jaké technice pro vstup do fáze je třeba provádět prohlubovací techniky?
2. Proč je prohloubení fáze potřeba?
3. Existují případy, kdy není prohlubování nutné?
4. Jaká úroveň reality by měla být při prohlubování dosažena?
5. Kdy po vstupu do fáze by měly být techniky pro prohloubení použity?
6. Ovlivňuje prohlubování délku stavu fáze?
7. Proč je primární prohloubení nezbytné?
8. Může se člověk při prohlubování pocitů dotýkat vlastní hlavy?

9. Měl by cvičící hledět při soustředěném pozorování na závěsy?
10. Je účinné používat soustředěné pozorování objektů ve vzdálenosti okolo jednoho metru?
11. Může být soustředěné pozorování použito současně s ohmatáváním?
12. Kdy by měly být oči při skoku po hlavě zavřeny?
13. Kdy cvičícímu mohou v prohloubení pomoci pohyby jako u boxera?
14. Jak klidně by měly být prohlubovací techniky používány?

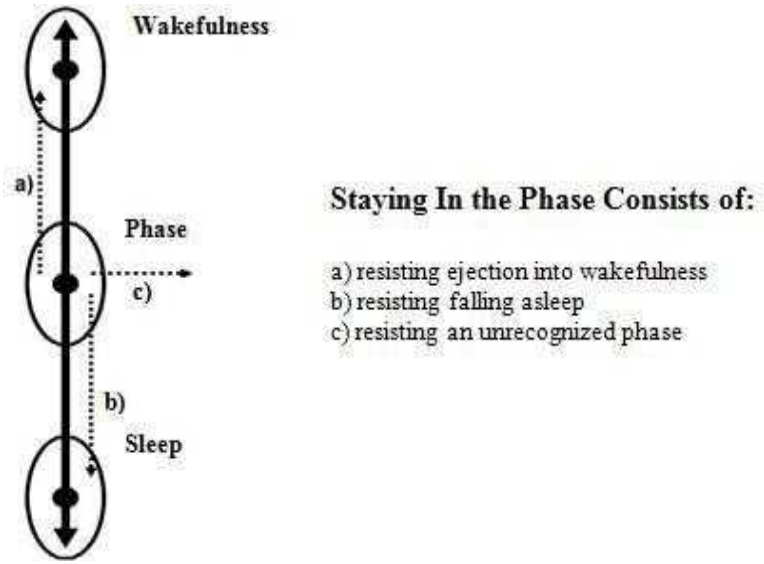
Úkoly

1. Využijte tři následující úspěšné vstupy do fáze k procvičení všech popsaných prohlubovacích technik.
2. Na základě vlastních zkušeností si ohodnoťte, které prohlubovací techniky jsou pro vás nejvhodnější.

Kapitola 7: Udržení

OBECNÝ KONCEPT UDRŽENÍ

Udržením fáze máme na mysli techniky, které cvičícímu umožňují zůstat ve fázi po maximální možnou dobu. Bez znalostí technik pro udržení fáze bývá její délka několikrát kratší, než by jinak mohla být. Nejkratší fáze pak trvají jen několik vteřin. Začátečníci mívají často obavy z toho, že se jim z fáze nepodaří vrátit; toto je však naprosto zbytečná obava, protože skutečnou výzvou je schopnost udržení stavu fáze, který může snadno pominout, pokud nejsou použity techniky pro jeho udržení.



Udržení stavu fáze má tři základní principy: zabránění návratu zpět do stavu probuzení (čemuž říkáme „chyba“), zabránění upadnutí do spánku a zabránění chybnému výstupu z fáze. Je pravidlem, že první dva principy (probuzení nebo naopak usnutí) se týkají především začátečníků. Třetí se pak objevuje v pozdějších stupních praxe.

Zabránění návratu zpět do těla je poměrně snadno pochopitelné, ale zabránění usnutí je pro mnohé poněkud matoucí. Ne každý ví, že skoro polovina případů vstupu do fáze končí docela triviálně obyčejným usnutím. Člověk postupně ztratí pozornost, jeho uvědomění se pomalu rozplyne, okolí ztratí zřetelnost a zážitek přejde v běžný sen.

Zabránění chybnému výstupu z fáze je daleko dramatičtější a daleko víc překvapující. Cvičící si někdy uvědomí počínající výstup z fáze, techniky pro její prohloubení selžou a výsledkem je zdánlivý návrat do těla a probuzení. Cvičící má za to, že fáze skončila, vstane třeba z postele, a nebo ještě před jejím opuštění usne. Problémem je to, že rozdíly v realističnosti fáze a skutečné bdělé reality jsou natolik nepatrné, že je potřeba velmi pečlivého posouzení. Je tedy záhodno, aby cvičící při ukončení fáze použili vhodné testovací postupy, protože návrat do reality může být jen zdánlivý a čistě imaginativní.

Pro tři uvedené problémy máme specifické postupy a řešení, které se dají vedle běžných pravidel použít pro jakýkoli zážitek fáze. Studiu těchto pravidel by mělo být věnováno přinejmenším tolik pozornosti, jako studiu specifických postupů, protože pokud jsou použity jednotlivě, tak některé z nich mohou cvičícímu pomoci v dosažení několikanásobně delšího stavu fáze.

V některých případech není možné techniky pro udržení fáze použít. Ale pro většinu zážitků je znalost udržení fáze užitečná. Může rovněž dojít k situaci, kdy cvičící jen potřebuje odolat chybě, zatímco

jiný potřebuje odolat usnutí. Všechny tyto jednotlivé situace jsou vysoce specifické a jejich rozlišení je možné jen s dostatečnými zkušenostmi.

Při znalosti všech technik pro udržení stavu fáze může fáze trvat dvě až čtyři minuty, což se nezdá dlouho, ale ve skutečnosti tomu tak opravdu je. Zvláštností stavu fáze je, že k provedení akcí či zisku informací stačí jen několik vteřin. Během tří minut je možné provést takové množství věcí, že cvičící někdy potřebují doslova seznam toho, co chtějí ve fázi dosáhnout, aby zabránili zbytečnému mrhání časem.

Existují teorie, které ovšem nebyly ani potvrzeny ani vyvráceny, které tvrdí, že čas ve fázi se může vůči reálnému času v bdělé realitě smršťovat či natahovat. Jedna minuta skutečného času pak může ve stavu fáze působit jako mnohem delší časové období.

Vnímání času se u jednotlivých cvičících může velmi lišit. Zvláště začátečnící mohou jednu minutu ve fázi vnímat jako třeba až pět či deset minut. To je dáno psychologickými rozdíly mezi jednotlivými osobami, stavem mysli a také událostmi probíhajícími ve fázi.

Pro posouzení toho, jak dlouho fáze trvala, člověk nepotřebuje stopky. Je lepší spočítat, kolik akcí a činností člověk ve fázi stihl provést a jak dlouho mohly jednotlivé akce zabrat. Výsledek se bude od prvních odhadů značně lišit.

Maximální délka stavu fáze hodně závisí na schopnosti využívat techniky pro jeho udržení. Někteří cvičící mohou mít problémy s překonáním hranice dvou minut, zatímco pro jiné bude poměrně snadné zůstat ve fázi po deset nebo i více minut. Je fyziologicky nemožné zůstat ve fázi nastálo a už 20ti minutové pobyty ve fázi jsou velmi neobvyklé.

TECHNIKY A PRAVIDLA PRO ZABRÁNĚNÍ NÁVRATU DO TĚLA

Z následujících technik je při udržování stavu fáze nejčastěji používána technika neustálého zesilování smyslových vjemů a také zesilování smyslových vjemů při potřebě. Přesto však pro určité jednotlivce mohou mít velikou účinnost i ostatní sekundární techniky, proto je vhodné nastudovat techniky všechny. Prvním dvěma by však měla být věnována pozornost především.

Neustálé zesilování smyslových vjemů

To stejné zesilování smyslových vjemů je popsáno v kapitole o prohlubování fáze (kapitola 6). V zásadě by cvičící po dosažení potřebné hloubky a stability fáze neměl přestat s aktivním nabuzováním svých vjemů, ale měl by v něm pokračovat, ač třeba už ne tak aktivně, jako na počátku prohlubování.

Jde o to, že aktivity pro udržení maximálního hmatově-pohybového a vizuálního vnímání by měly být prováděny během celé fáze. To znamená soustavné dotýkání se okolních předmětů a pozorování okolních detailů. Pokud například procházíte kolem knihovny, dotkněte se některých knih, jejich hřbetů, stránek apod. Hmatové vjemy by měly být získány ze všech zakoušených objektů.

Ohmátávání může být použito zvlášť jako podpůrná aktivita – tak, aby nedošlo k přetížení vizuálními vjemy. Ruce by se měly stále něčeho dotýkat, nebo ještě lépe – stále třít o sebe .

Zesilování smyslových vjemů v případě potřeby

Použití zesilování smyslových vjemů při potřebě se nijak neliší od neustálého zesilování smyslových vjemů. Je používáno pouze v případě, kdy hrozí návrat do probuzení nebo když se začnou vytrácet či znejasňovat vizuální vjemy. Například se při cestování ve fázi začne zhoršovat zřetelnost scény, což značí zeslabení fáze. V tu

chvíli je třeba, aby cvičící začal hmatem zkoumat jakékoli možné objekty okolo sebe; pozorovat detaily svého okolí. Jakmile dojde opět k návratu realistického projevu okolí, může cvičící opět pokračovat ve svých předchozích aktivitách již bez potřeby zesilování smyslových vjemů.

Neustálé vibrace

Při této technice jsou udržovány stálé a silné vibrace. Jak bylo uvedeno výše, vibrace jsou vybuzovány pomocí napínání mozku nebo těla bez použití svalů. Udržování silných vibrací má na délku fáze pozitivní vliv.

Posilování vibrací v případě potřeby

Zde se jedná o vyvolání a zesílení vibrací v případě nebezpečí návratu do probuzení. Mezi takové znaky patří dvojité vnímání (jak vjemů ze stavu fáze, tak vjemů ze spícího těla) a rozmazané vidění. Zesilování vibrací pomůže prohloubení fáze a tak umožní cvičícímu zůstat ve fázi po delší dobu.

Skok po hlavě

Tato technika je shodná s technikou pro prohloubení fáze stejného jména. Pokud dochází k zeslabení projevů fáze, je třeba skočit se zavřenýma očima po hlavě současně se silnou touhou po rychlém a hlubokém letu. Jakmile pak dojde k návratu do hlubšího stavu fáze, mohou být použity techniky pro přemístění, aby se předešlo zastavení ve slepé uličce.

Vynucené usnutí

Jakmile se objeví náznak hrozby návratu do probuzení, okamžitě si lehněte na zem a snažte se usnout – stejně jako v případě techniky pro vstup do fáze. Po úspěšném provedení techniky (po dobu 3-10 vteřin) může cvičící opět vstát a pokračovat v aktivitách ve

fázi, jelikož by mělo dojít upevnění vnímání stavu fáze. Dávejte si pozor, abyste skutečně neusnuli.

Rotace

Pokud se objeví náznaky možného návratu do probuzení, měl by se cvičící začít otáčet podél své osy hlava-chodidla. Na rozdíl od techniky pro vstup do fáze stejného názvu tento pohyb nesmí být pouhou představou. Musí se jednat o skutečné otáčení těla ve fázi. Po několika otáčkách bude fáze opět upevněna a cvičící může pokračovat v aktivitách. Pokud znaky ukončení fáze přetrvávají, měla by rotace pokračovat tak dlouho, dokud nebude dosaženo dostatečné hloubky fázového stavu.

Počítání

Během celého pobytu ve fázi počítejte do co nejvyššího počtu – nikoli kvůli počítání samotnému, nýbrž se silnou touhou dopočítat se co nejvýš. Můžete počítat potichu, nebo nahlas.

Tato technika funguje tak, že stanovením cíle, který vyžaduje činnost ve fázi, vyvolává silné odhodlání v ní zůstat.

Naslouchání

Pokud slyšíte nějaké zvuky, které jsou podobné zvukům znějícím při vstupu do fáze – hukot, syčení, pískání, bzučení nebo dunění – tak můžete aktivním poslechem celého rozsahu vnitřních zvuků dosáhnout upevnění a prodloužení stavu fáze. Stejně tak může být použita i technika nuceného naslouchání.

Zachycení se ve fázi

Další zajímavou technikou pro udržení fáze je „zachycení se v ní“. Pokud se objeví náznaky možného návratu do probuzení, chytněte se nějakého předmětu a aktivně jej hmatem vnímejte, nebo

jej co nejsilněji sevřete. Dokonce i pokud během použití této techniky dojde k návratu do těla, ruce budou stále cítit zachycený předmět a vy nebudete pociťovat své fyzické ruce. Pak můžete využít vnímání těchto svých fantómových rukou a pokusit se o opuštění těla. Můžete se zachytit o jakékoli blízké objekty: židle, kliky u dveří, kameny, sklenice, apod. Pokud kolem vás není žádný vhodný předmět, můžete sepnout ruce nebo se třeba kousnout do rtu či jazyka.

Na techniky proti výstupu z fáze se dají aplikovat dvě pravidla. Nikdy nepomýšlejte na to, že by fáze mohla skončit a vy se vrátili do těla. Takovéto myšlenky jsou jako žádost o návrat z fáze, která bývá okamžitě splněna. A zadruhé, nemyslete na své fyzické tělo. Také takovéto myšlenky cvičící okamžitě vrací zpět do fyzického těla.

TECHNIKY A PRAVIDLA PRO ZABRÁNĚNÍ USNUTÍ

Neustálé vnímání možnosti usnutí

Usnutí během pobytu ve stavu fáze může být povětšinou zabráněno neustálým uvědoměním, že usnutí je možné a že jako takové způsobí ukončení fáze. Cvičící si musí být této možnosti stále vědom a všechny jeho aktivity musí být analyzovány, zda jsou založeny na jeho skutečných úmyslech a nikoli na nelogických a paradoxních situacích, ve snech tak běžných.

Pravidelná analýza uvědomění

Pravidelné dotazování se „To se mi zdá?“ během pobytu ve fázi pomáhá udržovat odpovídající hodnocení situace a prováděných aktivit. Pokud vše nasvědčuje plnému uvědomění fázového stavu, je

možné pokračovat v prováděných aktivitách. Pokud si tuto otázku kladete pravidelně, brzy se z tohoto dotazování stane zvyk a dříve nebo později si ji automaticky položíte v okamžiku přechodu do stavu fáze či snu a tak dosáhnete možnosti je plně prohloubit a upevnit.

Frekvence dotazování je závislá na délce, po kterou je cvičící schopen zůstat ve fázi. Pokud fáze obvykle trvá pět, deset minut nebo déle, není třeba si ji klást častěji, než co dvě minuty. Jinak je třeba se ptát častěji, doslova každou minutu, nebo jen o trochu méně častěji.

Na zabránění usnutí se vztahuje ještě jedno pravidlo: cvičící by se neměli zapojovat spontánně do akcí, ke kterým při pobytu ve fázi dojde. Události, které nejsou plánované nebo zamýšlené vedou v mnoha případech k přílišnému zaujetí probíhající akcí a výsledkem pak bývá ztráta pozornosti a uvědomění.

TECHNIKY PROTI NEROZPOZNATELNÉMU STAVU

Protože jsou techniky pro testování skutečnosti ukončení fáze poněkud absurdní a vyžadují pozornost vůči prováděným akcím, měly by být používány jenom tehdy, kdy je toho opravdu zapotřebí. Jinak by si jich měl být cvičící pouze vědom a používat je jen ve chvílích pochybností. Stejné metody mohou být bezpečně použity pro posouzení, zda cvičící je či není ve fázi, když používá techniky pro vstup do ní.

Hyper-koncentrace

Protože pominutí fáze může být simulované a jeho vnímání se nikterak nemusí lišit od vjemů ze skutečného vystoupení z fáze a

probuzení, musí být aktivně rozlišovány rozdíly mezi fyzickým světem a stavem fáze. Jinak řečeno, cvičící musí vědět, jak rozpoznat, zda došlo ke skutečnému vystoupení z fáze, nebo zda se jedná o tzv. falešné probuzení.

V současnosti je znám pouze jediný pokus, který zaručuje přesný výsledek. Stav fáze neumožňuje dlouhodobé upřené pozorování jednoho místa či detailu. Během několika vteřin upřeného pozorování se tvary začínají měnit, objekty mění barvu, začínají se roztékat nebo přeměňovat v objekty jiné.

Podívejte se po výstupu z fáze na malý předmět asi z deseticentimetrové blízkosti a upřeně jej deset vteřin pozorujte. Pokud se objekt nemění, pak si může být cvičící jist, že jeho okolí je již bdělá realita. Pokud se však objekt nějak pozmění nebo vychýlí, cvičící bude vědět, že se stále nachází ve fázi. Nejjednodušší je podívat se na špičku prstu, protože ruku má cvičící stále s sebou. Je rovněž možné podívat se do nějaké knihy a zkontrolovat text. Texty ve fázi bývají zmatené, plné nečitelných znaků nebo rozmazané.

Doplňkové techniky

Existuje celá řada jiných metod pro posouzení výstupu do probuzení. Jelikož je ale ve fázi možné napodobení jakýchkoli situací či vlastností, nejsou všechny metody vždy použitelné. Například se doporučuje provést něco, co je ve fyzické realitě nemožné, protože ve fázi to bude možné provést. Problémem je, že ve fázi mohou být napodobeny i fyzikální zákony a tedy že létání, procházení zdmi či telekineze potom nejsou uskutečnitelné ani v nejhlubší fázi. Rovněž se doporučuje opakované pohlédnutí na hodiny s tím, že ve fázi se zobrazí pokaždé jiný čas. Ani tato metoda však neslibuje stoprocentní úspěšnost.

Jedna z doplňkových metod však ve většině příkladů funguje a jako taková si zaslouží větší zmínku. Jedná se o pozorování drobných rozdílů v pozorovatelném prostředí oproti bdělé realitě.

Ačkoli i ve fázi může být okolí zobrazeno se stoprocentní přesností, stává se to jen velice vzácně. Při pozorném prozkoumání okolí je tedy možné posoudit, zda se jedná a skutečné prostředí bdělé reality, nebo o fázi. V případě fázového prostředí bude něco drobného chybět nebo naopak přebývat. Možná bude jiné roční období, jiná denní doba, atd. V pokoji například může chybět kus nábytku nebo může být v jiné barvě.

OBECNÁ PRAVIDLA PRO UDRŽOVÁNÍ

Pravidla pro udržování fáze se týkají odolávání všemu, co by mohlo způsobit její ukončení. Některá z těchto pravidel mohou napomoci několikanásobnému prodloužení stavu fáze a musí být použita.

Cvičící by se neměl dívat do dáli. Pokud jsou objekty ve veliké vzdálenosti pozorovány po delší dobu, může dojít k výstupu z fáze, nebo člověk může být přenesen do jejich blízkosti. Aby bylo možné se bez problému dívat na vzdálené předměty, musí cvičící použít techniky pro udržení stavu fáze. Například si musí občas třít nebo mnout ruce nebo udržovat silné vibrace.

Neustálá aktivita. Za žádných okolností by cvičící neměl ve fázi zůstat pasívní. Čím více je cvičící aktívnější, tím déle fáze trvá. Čím méně aktivity, tím kratší fáze. Někdy stačí se jen zamyslet a fáze končí.

Plán činností. Cvičící by měl mít připraven plán alespoň pěti činností, které chce při nejbližší příležitosti ve fázi provést. To je důležité hned z několika důvodů. Zaprvé, cvičící by se neměl zastavit, aby si promyslel, co bude dělat dál, protože to často končí výstupem do probuzení. Zadruhé, pokud má cvičící připraven plán, podvědomě bude provádět potřebné techniky pro prohloubení a

udržení fáze, aby mohl provést to, co si předsevzal. Zatřetí, předem připravené a promyšlené činnosti umožňují soustředěné provádění na rozdíl od zbytečných experimentů vymyšlených jen tak na místě uprostřed fáze. Začtvrté, vytvořený plán podporuje potřebnou motivaci a současně posiluje úmysl provádět techniky pro vstup do fáze.

Zastavení vnitřního dialogu. Čím méně vnitřně hovoříte, tím delší je fáze. Veškeré myšlení by mělo být orientováno výhradně na to, co je zamýšlené a pociťované. Důvodem je to, že jakékoli vnitřní myšlenky, třeba i negativní, mohou sloužit jako ovladače pro stav fáze a měnit tak její průběh. Například třeba pomyšlení na návrat do těla jej může okamžitě vyvolat. Cvičící se také může třeba zamyslet, což ho může přivést až k probuzení. Sporadické myšlenky mohou cvičícího rovněž přivést k upadnutí do spánku.

Cvičí se musí po výstupu do probuzení snažit o znovuvstoupení do fáze. Pamatujte na to, že typický zážitek fáze se skládá z několika opakovaných vstupů a výstupů. V zásadě je okamžitě po návratu do těla v mnoha případech možné za pomoci technik pro oddělení od těla nebo pro vytvoření stavu fáze opět do fáze vstoupit. Pokud cvičící právě opustil fázi, mozek je jí stále nablízku a vhodné techniky mohou opět vyvolat vstup do ní a pokračování dobrodružství.

TYPICKÉ CHYBY V UDRŽOVÁNÍ FÁZE

- Zapomínání na pokus o znovuvstoupení do fáze po výstupu z ní, ačkoli právě tato snaha může velice zvýšit počet úspěšných pokusů o vstup.

- Přílišné zaujetí samotnými technikami pro udržení namísto jejich používání jen jako podpory během zážitku.
- Podlehnutí rozptýlení událostmi probíhajícími ve fázi a opomenutí provádění technik pro její udržování.
- Podlehnutí myšlence, že udržování fáze není potřeba, pokud se fáze jeví jako dostatečně hluboká a stabilní, přestože toto mohou být chybné vjemy.
- Opožděné použití potřebných technik.
- Pozastavení činností ve fázi z důvodu nepřipraveného plánu.
- Zapomenutí na to, že je možné ve fázi usnout, aniž by si toho člověk všimnul. Rozpoznání nebezpečí usnutí musí být prvořadé.
- Vtažení dovnitř akcí probíhajících ve fázi, přestože by cvičící měl zůstav vně a kontrolovat je „z nadhledu“.
- Zapomenutí na to, že udržovací techniky musí být stále používány, aby cvičící zůstal v co nejhlubším stavu fáze; nejenom v případě výskytu podivných stavů.
- Přerušení používání technik pro udržení v případě kontaktu se živými objekty, přestože je potřeba, aby tyto techniky byly prováděné neustále.
- Počítání bez snahy o dosažení co nejvyššího počtu.
- Pouhá představa rotace namísto skutečného otáčení podél své osy.
- Pasivita a klid namísto stálé činnosti.
- Přílišné myšlení a vnitřní dialog, přestože obojí by mělo být maximálně omezeno.

CVIČENÍ PRO KAPITOLU 7

Otázky

1. Co je to „chyba“?
2. Jaká je nejkratší doba trvání fáze?
3. Proti čemu působí techniky pro udržení stavu fáze vedle výstupu do probuzení a usnutí?
4. Proč si cvičící může myslet, že stav fáze skončil, přestože se stále nachází v něm?
5. Měly by být techniky pro udržení prováděny stále?
6. Jaké primární techniky působí proti výstupu do probuzení?
7. Jak se cvičící může zachytit ve fázi?
8. Co mohou ve fázi vyvolat myšlenky na fyzické tělo?
9. Jaké otázky ve fázi sníží pravděpodobnost usnutí?
10. Co se stane s objekty během hyper-koncentrace?
11. Co může cvičícímu pomoci rozpoznat falešné probuzení vedle hyper-koncentrace?
12. Je ve fázi povoleno dívat se na předměty v dálce?
13. Co je to vnitřní dialog a jak může ovlivnit délku trvání fáze?
14. Co by měl cvičící provádět při každém nechtěném návratu do těla?

Úkoly

1. Během několika následujících zážitků fáze se snažte o co nejdelší udržení jejich trvání za použití co největšího počtu udržovacích technik.
2. Rozpoznejte, které techniky vám nejvíce vyhovují a jsou nejúčinnější.
3. Prodlužte průměrnou dobu svých stavů fáze alespoň na tři minuty (objektivně).

Kapitola 8: Základní dovednosti

PODSTATA ZÁKLADNÍCH DOVEDOSTÍ

Pro smysluplné využití plně projevené fáze není potřeba znát jen výše uvedené techniky pro vstup do fáze, její prohloubení a udržení. Aby se člověk ve fázi cítil uvolněně a sebevědomě, musí se stavu ve fázi přizpůsobit a zvládat také různé techniky vhodné pro rozličné situace, jako například techniky pro přesun, nalézání předmětů a jednání s okolím. Dále například potřebuje vědět, jak vytvořit vizuální obrazy, pokud tyto absentují. Schopnosti procházet zdmi a létání nejsou vždy snadno dosažitelné, ač se někdy mohou přirozeně vyskytnout, jelikož fáze nefunguje na stejných základech, jako je tomu u fyzikální reality. Vedle technik pro přímou interakci s okolím a objekty či bytostmi v něm, je také vhodné zvládnout postupy pro ovládání emocí, jako např. strachu, pokud se kvůli nim cvičící opakovaně dostává mimo fázi.

Cvičící nemusí ovládat nazpaměť všechny primární dovednosti, ale měl by přinejmenším věnovat pozornost alespoň některým z nich; nouzovému výstupu z fáze, způsobům komunikace a vzájemnému ovlivňování s objekty a živými bytostmi. Pro mnohé může být rovněž velice prospěšné již zmíněné zvládání strachu.

Konečná volba dovedností musí být učiněna na základě zkušeností konkrétního cvičícího, jeho zážitků ve fázi a problémů, které se případně vyskytly.

ROZPOZNÁNÍ STAVU FÁZE

Problémy s identifikací fáze během vstupu do ní se vyskytují především v počátečním období studia tohoto stavu. Cvičící si jednoduše není schopen uvědomit, zda je, či není ve fázi. Tato nejistota se může objevit při poloze vleže, nebo i při zaujmutí jiných tělesných poloh.

Pokud cvičící jednoduše leží a pociťuje své tělo a jinak nic nedělá, pak je samozřejmě obtížné posoudit, zda se ve fázi nachází, nebo ne. Stačí poznamenat, že zde nemusí být vůbec žádné známky stavu fáze. A nebo zde naopak může být známek celá řada plus další zvláštní vjemy a pocity, přičemž to ale nemusí znamenat počátek stavu fáze.

Problémy s nejasností ohledně fáze jsou vždy řešeny pomocí různých aktivit. Pokud cvičící leží, pak mohou dosažení stavu fáze napovědět běžné techniky pro oddělení – ve většině případů – protože mohou být často prováděny nesprávně.

Je možné provádět techniky, které jsou možné pouze ve fázi. Pokud cvičící stojí a nerozeznává své okolí, pak je možné předpokládat, že se nachází ve fázi. Avšak mnohdy si cvičící může povšimnout, že „vše je jako v realitě“ a na základě tohoto vjemu si může sám říci, že se nachází v realitě, přičemž ve skutečnosti se nachází v „realitě“. Odpovědí na toto dilema je fenomén hyper-koncentrace, o kterém jsme se zmínili dříve v souvislosti s udržováním stavu fáze. Hyper-koncentrace však bývá jen zřídkakdy potřebná. Častěji se objeví následující znaky, které napoví, že došlo k oddělení a vstupu do fáze: neobvyklé tělesné pocity při pohybu, extrémní „těsnost“ při pohybu, silná tělesná touha lehnout si zpět, nespojitost okolního prostředí, rozmazané nebo zcela chybějící vizuální vjemy.

Často problém spočívá v použití přímých technik, kdy cvičící očekává rychlé výsledky a pokouší se pak zjistit, zda dosáhl fáze.

Takto by to ale nemělo být. Při použití přímých technik se fáze projeví jasně; pokud se tedy objeví snaha o posouzení, zda fáze nastala či nikoli, pak je tato snaha známkou toho, že je fáze pravděpodobně stále ještě daleko.

NOUZOVÝ NÁVRAT, PARALÝZA

Statistiky ukazují, že asi při jedné třetině počátečních pokusů o vstup do fáze se cvičící setkává se strachem, který jej přiměje k návratu do těla. Cvičící pravidelně zakouší situace, které vyžadují rychlý návrat do bdělého stavu. To přináší několik problémů.

Samotný návrat je skoro vždy bezproblémový; často stačí pomyšlení nebo upamatování se na tělo a člověk je během několika vteřin vtažen zpět. Určitě lze doporučit, aby měl cvičící zavřené oči a vyvaroval se dotyků s okolím. Bývá pravidlem, že při provádění podobného postupu se pro kompletní návrat stačí ve fyzikálním světě zpříma postavit; nicméně to nebývá snadno dosažitelné ve všech případech.

Někdy cvičící po návratu do těla zažívá stav fyzického ochromení a nepohyblivosti, což bývá zapříčiněno přetrvávající spánkovou paralýzou, nebo-li stavem, kdy jsou pohybové funkce těla vypnuty. Během spánkové paralýzy se nelze pohnout, ani celkově, ani částí těla, třeba prsty, a nelze ani křičet. Někdy nelze ani otevřít oči. Z pohledu vědy se jedná o důsledek náhlého přerušení spánku REM, ve kterém je spánková paralýza přítomná vždy, a která někdy může po určitou chvíli přetrvávat i po probuzení.

Zde to začíná být docela zajímavé. V bdělé realitě jsou si lidé vědomi toho, že pokud něco chtějí, tak že je vhodné o to usilovat, a to co nejaktivněji. Toto pravidlo, v mnoha oblastech lidské činnosti plně aplikovatelné a dobré, však ve stavu fáze není vždy použitelné, a

nejméně ze všeho je použitelné právě v případě spánkové paralýzy. Občas je možné díky značnému úsilí spánkovou paralýzu překonat a pohnout se, ve většině případů však snaha o pohyb imobilitu ještě dále umocní.

Kvůli neobvyklé charakteristice negativní situace po úmyslném návratu do těla vyvolaném strachem může dojít ke značnému prohloubení fáze z důvodu přirozeného ochranného omezení tělesných funkcí, které povstává z mozkové kůry. Tak může dále dojít k umocnění vzrušení či strachu, čímž mohou být zcela odstraněny jakékoli touhy či zájem o opakování pokusu o vstup do fáze.

Neznalost správných postupů vedla k široce rozšířenému názoru, že takovéto zvláštní situace mohou úplně zabránit návratu z fáze do normálního stavu. Proto někteří předpokládají, že jsou tyto praktiky nebezpečné. Řešením tohoto problému jsou však velmi jednoduché techniky, pomocí kterých je možné velkému počtu nepříjemných zážitků zabránit:

Úplné uvolnění

V části věnované prohloubení a udržení jsme si řekli, že je lepší být ve fázi co nejaktívnější. Takže opačně, pokud je člověk ve fázi neaktivní, kvalita fáze se snižuje a umožňuje snadný výstup zpět. Pokud se tedy jedná o výstup z fáze, cvičící se jen potřebuje dostatečně uvolnit a ignorovat případné vjemy, pocity, činnosti nebo myšlenky. Cvičící může rovněž použít nějakou mantru, modlitbu či rým, jelikož tak dosáhne toho, že se jeho pozornost rychleji odtáhne od situace probíhající ve fázi. Samozřejmě, že se člověk musí uvolnit a zbavit případného strachu, který je sám o sobě schopen daný stav fáze udržet. Cvičící se může průběžně pokoušet pohnout třeba prstem, aby se přesvědčil, zda relaxace přinesla požadovaný výsledek.

Koncentrace na prst

Cvičící zažívající spánkovou paralýzu by se měli snažit pohnout prstem na ruce či noze. Zpočátku to možné nebude, ale cvičící by měli v této snaze vytrvat a vytrvale se na daný záměr soustředit. Po chvíli se fyzické prsty přece jen pohnou. Problémem této techniky je, že občas cvičící mohou začít hýbat fantómovým tělem a ne fyzickým, a proto je nezbytné být si vědom rozdílu mezi těmito dvěma pocity, protože ne vždy je jasně zřetelný.

Koncentrace na možné pohyby

Fyziologie spánkové paralýzy, fáze a spánku samotného je taková, že určité pohyby učiněné během těchto stavů jsou vždy spojeny se skutečnými fyzickými pohyby. To se týká především pohybů očí, jazyka a dýchacích pohybů. Pokud se cvičící koncentruje na tyto pohyby, je potom s jejich pomocí možné bránit omezení fyzických pohybů vyvolaných spánkovou paralýzou a zpravidla pak dochází k jejímu ukončení a cvičící se opět může začít reálně hýbat.

Přehodnocení situace

K záměrnému výstupu z fáze za normálních okolností nedochází. Většinou je záměrný výstup důsledkem určitých obav či předsudků. Pokud je cvičící neschopen aktivovat tělo použitím jiných technik pro nouzový výstup z fáze, doporučuje se pečlivě znovu zvážit možnosti, které vstup do fáze nabízí. Ve fázi lze provádět mnoho zajímavých a užitečných věcí. Proč propást skvělou možnost z důvodu neopodstatněného strachu?

Upřímně řečeno, techniky pro nouzový výstup z fáze nefungují vždy. Je pravidlem, že po delším období spánkové deprivace nebo na počátku či uprostřed nočního spánku bývá touha po spánku natolik silná, že je obtížné fenoménu spánkové paralýzy odolat. Z tohoto pohledu se doporučuje přehodnocení situace a

spánkovou paralýzu spíše využít, než jí trpět. Pomocí nepřímých technik může být spánková paralýzu snadno proměněna ve stav fáze.

Jen tak mimochodem, vzhledem k tomu, že spánkovou paralýzu během svého života zažije až třetina populace, není znalost jak se dostat ze spánkové paralýzy užitečná jen pro cvičící se zájmem o stav fáze.

ODOLÁVÁNÍ STRACHU

Strach je emocí, jejíž výskyt je ve fázi poměrně běžný. Cvičící může strach zažít ve kterékoli úrovni, ačkoli k jeho výskytu přeci jen dochází častěji v období počátečním. Důvody strachu a obav mohou být různé: strach z toho, že se nezdaří návrat do těla; strach ze smrti; strach z toho, že se tělu něco stane; setkání ve fázi s něčím strašidelným či děsivým; vnímání bolesti; až příliš ostré a hyper-realistické pocity a podobně. Nejsilnější strach je ovšem svázán s pudem sebezáchovy, který může bez jakýchkoli zřejmých příčin vyvolat pocity absolutní hrůzy a děsu – pocity, které se nedají vysvětlit či ovládat.

Pro začátečníka, který je ohromen strachem z paralýzy, je tu jen jedna cesta k jeho překonání. Při každém vstupu do fáze by se měl začátečník pokusit postoupit alespoň o krůček dál, než ve svém minulém pokusu. Bez ohledu na svoji vyděšenost by měl cvičící třeba zvednout ruce a opět je vrátit zpět do původní pozice. Při druhém pokusu se pak může pokusit posadit. A v dalším se třeba postavit. V dalších pokusech pak může zkoušet chůzi a jiné další aktivity. Tak se pomocí jednoduchých úkonů přesvědčí o neškodnosti stavu fáze a dosáhne tak vyrovnanějšího a odvážnějšího stavu mysli.

Zajímavý fakt!

> *Strach sám o sobě může být použit ke vstupu do fáze a k dosažení delšího pobytu v ní. Jakmile se cvičící svého strachu zbaví, zjistí, že vstupy do fáze jsou pro něj náhle obtížnější.*

Pro cvičící, kteří se potýkají se strachem pravidelně, prospěje k pokroku ve cvičení uvědomění, že jim žádné skutečné nebezpečí nehrozí. Nutkání k návratu do těla jsou tedy naprosto neopodstaněná. Dříve nebo později převládnou ve fázi klidnější myšlenky a strach se bude vyskytovat v menším měřítku.

Při zvládání nějakého náhlého pocitu strachu vyvolaného událostmi ve fázi je nejjednodušším řešením postavit se strachu tváří v tvář až do konce a vyhnout se tak vytvoření případného strachem ovlivněného zvyku. Pokud cvičící při setkání s něčím hrozivým stále jen utíká, pak se hrozivé události jen stanou častějšími. Pokud cvičící není schopen se strachu ve fázi postavit, je potom nejlepší použít translokační techniku pro přemístění se jinam, ač toto řešení přináší úlevu jen dočasnou.

VYTVOŘENÍ VIZE

Vize je na začátku stavu fáze často přítomná, především tehdy, kdy cvičící pro vstup do fáze používá pozorování obrazů a techniku vizualizace. Někdy se vize objeví během několika vteřin. Jindy se objeví během procesu prohlubování fáze. Avšak v některých případech vize zcela chybí a je nutné ji co nejdříve vyvolat. Vize se může objevit, jakmile na ni cvičící jen pomyslí, ale pokud tomu tak není, je nutné použít speciální techniku.

Pro vytvoření vize potřebuje cvičící přiblížit své dlaně asi na deset centimetrů k obličeji a snažit se je v temnotě uvidět. Musí se

snažit na ně hledět aktivně a pozorně si všímat případných detailů, čímž se tyto stabnou zřetelnější, jako při vyvolávání snímku z Polaroidu. Po několika vteřinách se vize projasní a spolu s dlaněmi se objeví i okolí.

Za žádných okolností by nemělo dojít k otevření skutečných fyzických očních víček. Vize se objeví sama o sobě a nijak se nebude lišit od reality a rovněž se objeví fyzický pocit otevřených očí. Ve fázi je možné mnohonásobné zavření očí, dokonce bez jejich opětovného otevření, protože ve fázi není otevření oči pro vytvoření vize nezbytné. Tělesná víčka mohou být otevřena pouze ve stavu opravdu hluboké fáze. Otevření očí během mělké fáze by mělo za následek návrat do bdělého stavu a probuzení.

Cvičící také musí pamatovat na to, že vize může být vytvořena pouze po dokonalém oddělení od těla a následujícím přemístění. Pokus o vytvoření vize během letu nebo při vznášení se v neidentifikovaném prostoru vede pouze k náhodnému přemístění.

KONTAKTY S ŽIJÍCÍMI BYTOSTMI

Při rozhovorech s žijícími bytostmi mohou ve fázi nastat dva problémy: ticho a návrat zpět do těla. Z ohledem na to, že mnoho aktivit ve fázi předpokládá z různých důvodů právě komunikaci s jinými lidmi, je potřeba vědět, jak ve stavu fáze správně komunikovat.

Pro zabránění vzniku chyby (návratu do probuzení) musí být dodržována základní pravidla pro udržování fáze. Aktivně si všímejte rysů tváře a typu oblečení postav, s nimiž budete v kontaktu. Při komunikaci si nezapomínejte třít a mnout ruce, nebo udržovat vibrace napínáním mozku. Pamatujte na to, abyste se nenechali konverzací příliš unést.

Zvládnutí problémů s komunikací samotnou bývá poněkud složitější. Zvláště nedostatečnou komunikaci ze strany živých objektů ve fázi. V mnoha případech je jejich nedostatečná komunikace vyvolána vnitřním napětím na straně cvičících. Někdy je nekomunikace důsledkem očekávání, že protějšek nebude komunikace schopen.

Je důležité, abyste k postavám ve fázi přistupovali s klidem. Není zapotřebí na ostatní postavy křičet, či je dokonce ke komunikaci nutit pomocí fyzického nátlaku. Jemný přístup bez přílišného nátlaku je naopak mnohem účinnější. Nezírejte upřeně na rty postav a neočekávajte, že z nich vyjde hlas. Je lepší se dívat kolem; obecně přináší nejlepší výsledky spíše pasívní zájem o komunikaci.

Bývá pravidlem, že jakmile se jednou komunikace s postavami zdaří, následující pokusy jsou již bez problémů.

Metody pro komunikaci ve fázi by neměly být odlišné od metod používaných v běžném životě: hovor, výrazy tváře, gesta, řeč těla,… Telepatie není nezbytná.

ČTENÍ

Čtení psaného textu může být ve fázi doprovázeno několika těžkostmi. Zaprvé, malá písmena mohou být nečitelná z toho důvodu, že budou deformována kvůli účinkům hyper-koncentrace. Tento problém je možné vyřešit použitím větších písmen pro psané zdroje. Například text v knize může být při soustředěném pozorování špatně čitelný, ale nápisy kapitol či titul na hřbetě knihy mohou být čitelné bez problémů, protože velikost jejich písmen umožňuje rychlé čtení bez nutnosti soustředěného pozorování.

Druhým problémem, který se při čtení vyskytuje, je nesrozumitelnost psaného textu – text bez souvislostí a jakéhokoli

zřejmého významu. Zde pomáhá otáčení stránek a hledání textu smysluplného. Je rovněž možné najít text nový, nebo jej vytvořit pomocí technik pro nacházení předmětů. Stejný postup je možné použít, pokud je text plný nesrozumitelných značek a symbolů.

Při čtení během fáze by „čtenář“ neměl zapomenout na udržování stavu fáze, aby se kvůli přílišnému uvolnění nevrátil do probuzení.

VIBRACE

Stav fáze je mnohdy doprovázen nezapomenutelně neobvyklými pocity, které mohou být použity pro vstup do fáze, pro její prohloubení či udržení. Je složité je popsat lépe, než jako pocity vyvolané proudem procházejícím celým tělem bez toho, že by způsoboval bolest. Může to být rovněž pociťováno jako stahy celého těla nebo jemné brnění, podobné mravenčení. Nejčastěji jsou tyto pocity podobné vibracím o vysoké frekvenci, což je důvodem, proč je termín „vibrace“ jejich původním a nejpoužívanějším popisem.

Pokud si cvičící není jistý, zda vibrace zažil či ne, tak existuje dobrá metoda pro posouzení: pokud cvičící vibrace skutečně zažil, pak o nich nemá sebemenší pochybnost. Ve všech ostatních případech, kdy cvičící má pochybnosti nebo si není jist, pak je určitě nezažil, popřípadě měl nějaký jiný zážitek.

Pokud zažijete vibrace třeba jen jedinkrát, pomůže vám vzpomínka na ně během použití nepřímých technik výrazně s jejich aplikací. Vibrace jsou vyvolávány, podporovány a zesilovány napínáním mozku nebo napínáním těla bez zapojení svalů. Někdy pro jejich spuštění stačí si na ně jen vzpomenout. Při první zkušenosti s vibracemi by měl cvičící zkusit s nimi trochu experimentovat, měnit jejich umístění v těle, zesilovat je a zase zeslabovat.

Nicméně si není třeba myslet, že je jejich přítomnost nezbytnou podmínkou pro vstup do fáze. Mnoho začátečníků se nesnaží o fázi, ale o vibrace, po kterých teprve následuje fáze. Tak by tomu ale nemělo být. Samozřejmě existují specifické techniky pro vstup do fáze pomocí vytvoření vibrací, ale ve všech ostatních případech nejsou vibrace potřebné a někteří cvičící je ani nemusejí nikdy zažít.

TECHNIKA PRO PŘEMÍSTĚNÍ POMOCÍ PRŮCHODU OBJEKTY

V hluboké fázi se vlastnosti okolního prostředí velmi podobají prostředí fyzického světa. Avšak někdy je potřeba projít zdí a nebo překonat překážku ve fázi pomocí přemístění. Existují dvě základní možnosti pro překonávaní překážek, jako jsou třeba zdi a podobně. Obvykle je pro jejich zvládnutí potřeba několika pokusů.

> ***Zajímavý fakt!***
> *Pokud se cvičící soustředí na tělesné vjemy spojené s průchodem zdí, je pravděpodobné, že v ní uvízne. Pokud se to stane, může dokonce zažívat problémy s omezeným dýcháním. V takovém případě je potřeba se navrátit zpět do těla.*

Prostoupení s nezaostřeným pohledem

Skočte nebo naběhněte do zdi s maximální touhou pro jejím překonání. Nesoustřeďte se na zeď samotnou; místo toho s nezaostřeným pohledem pozorujte okolí. Nesnažte se vzít si s sebou něco z okolního prostředí, protože by to mohlo ohrozit úspěšný průnik zdí.

Technika zavřených očí

Při přiblížení se ke zdi musí cvičící zavřít oči a zcela se soustředit na touhu projít zdí a současně si představovat, že zeď neexistuje, nebo že je průhledná a prostupná. Případný odpor je třeba agresivně překonat a razantně a soustředěně průnik dokončit.

LÉTÁNÍ

Létání je ve fázi jednoduchou záležitostí vybavení si minulých létacích snů. Není třeba nic nuceného, není třeba nic říkat. Vysokou účinnost vykazuje snaha po letu se zavřenýma očima, ale přináši s sebou zvýšenou možnost nechtěného přemístění.

Pokud je pokus o let neúspěšný, může cvičící zkusit skočit z nějakého vyvýšeného místa nebo z okna. Přirozený instinkt snového létání převezme vládu a z pádu se stane řízený let. Nicméně zahájení letu skokem z okna může být doporučeno pouze cvičícím se zkušeností s pobytem ve fázi, protože začátečníci nemusí být vždy schopni správně rozeznat, zda se nacházejí ve fázi nebo v bdělé realitě.

Jinou možností, jak zahájit let, je snažit se zůstat viset po výskoku ve vzduchu.

SUPER-SCHOPNOSTI

Reálně působící prostředí fáze neomezuje provádění činností, které jsou neuskutečnitelné v bdělé realitě. Je důležité si pamatovat, že je to pouze představivost cvičícího, co vytváří limity toho, co lze a co nelze ve fázi provádět.

Pokud se například cvičící potřebuje dostat na nějaké místo – a třeba i velmi vzdálené – může použít teleportace. Pokud je potřeba přemístit předmět z nějakého místa na jiné, může být použito telekineze. Neomezená volnost a svoboda v činnostech je jednou z hlavních výhod stavu fáze.

Pro zvládnutí neobvyklých schopností a dosažení mistrovství v jejich užívání je potřeba jen několika málo soustředěných pokusů.

Telekineze

Cvičící se musí soustředit na objekt při uvědomování si hlubokého stavu fáze a současně se snažit o posun objektu pomocí myšlenek. Jedinou potřebnou činností je aktivní a živá vizualizace pohybu objektu. Není třeba žádných dalších vnějších projevů. Schopnost telekineze je dána každému člověku. Pokud jsou první pokusy neúspěšné, nevzdávejte to. Výsledky se dostaví zanedlouho. Používání této schopnosti podporuje pozitivní vnímání fáze a stává se pak užitečným prostředkem pro provádění naplánovaných úkonů.

Pyrokineze

Pro zapálení předmětů pouhou myšlenkou je ve fázi potřeba soustředěného pozorování daného předmětu a silné touhy po jeho vzplanutí. Při úspěšném pokusu dochází k vzniku dýmu, zkroucení, zčernání a posléze celému vzplanutí předmětu.

Telepatie

Pro rozvoj telepatie ve fázi je potřeba pozorovat živý objekt a současně naslouchat okolním vnějším a vnitřním zvukům s úmyslem zaslechnout myšlenky vyjádřené pomocí zvuků. Zvládnutí telepatie je obtížné i pro zkušené cvičící, ale pokud je úspěšné, je dosaženo podstatně snadnější formy komunikace s obyvateli ve fázi. Telepatii je možno použít pro zjištění myšlenek lidí, zvířat i objektů. Neměla by však býti brána příliš vážně, a to z toho důvodu, že je vlastností fáze zprostředkovávat to, co je očekáváno.

Transmutace

Proměna tvarů objektů vyžaduje techniku transmutace (viz. kapitola 9). Měli bychom se zmínit o tom, že pokud je cílem změna sebe sama a nikoli jiného objektu, pak je nezbytné použít techniku pro přemístění (rovněž uvedená v kapitole 9), přičemž pozornost při jejím provádění by měla být zaměřena ne na místo přemístění, ale na požadovanou změnu stavu. Opět zde vedle vlastní fantazie a odvahy nejsou žádná omezení. Je možné se proměnit v motýla či dinosaura. Je možné se stát ptákem nebo žížalou. Je dokonce možné se stát dítětem nebo osobou opačného pohlaví. Nejedná se o pouhé proměny zevnějšku, ale o opravdové vnitřní a vnější proměny. Pokud se cvičící rozhodne stát motýlem, bude cítit šest nohou, křídla a neobvyklé tělo. Intuitivně bude vědět, jak své tělo a každou jeho část ovládat. Toto je pouze povrchní popis zkušenosti, která zjevně přesahuje běžné porozumění realitě.

DŮLEŽITOST SEBEVĚDOMÍ

Klíčovým faktorem pro rozvoj dovedností ve fázi je sebevědomí ohledně jejich používání. Zpočátku tyto dovednosti chybí, protože lidský mozek, tak jak je naladěn na běžný provoz,

brání důvěře ve schopnosti provádět cokoli neobvyklého. Jakmile je ale ve fázi dosaženo pevné důvěry, vše je snadno dosažitelné.

Ačkoli se důvěra ve schopnosti ve fázi může velice silně rozvinout, cvičící by neměli zapomínat na to, že tyto schopnosti patří jen do stavu fáze. Jakékoli pokusy o telekinezi, transmutaci nebo pyrokinezi v bdělé realitě jsou jen ztrátou času a energie.

OVLÁDÁNÍ BOLESTI

Vedle všech těch pozitivních zážitků a pocitů, které mohou být ve fázi zažívány, se cvičící může rovněž setkat s bolestivými vjemy. Náraz do zdi může ve fázi vyvolat ty stejné pocity, jako v bdělé realitě.

Některé činnosti mohou ve fázi vyvolat bolestivé pocity. Proto je nutné vědět, kterak se bolestivým situacím vyhnout. Při soustředění na vnitřní jistotu, že daná akce bolest nevyvolá, k bolestivým projevům nedochází. Cvičící může tento způsob soustředění ve fázi trénovat třeba pomocí úderů do zdi. Pokud bude pokus úspěšný, pak už příště nebude pro dosažení stejného výsledku třeba stejného úsilí; bude stačit pomyšlení, že fáze je bezbolestná.

MORÁLNÍ ZÁBRANY VE FÁZI

Od samého počátku by mělo být jasné, že morální postoje ve fázi nemají nic společného s vlastnostmi a zákony fyzického světa. Fáze se jeví stejně jako fyzický svět se všemi jeho vlastnostmi pouze z toho důvodu, že ji tak vnímáme a že neočekáváme nic jiného. Ale

morální pravidla a zákony platí pouze tam, odkud pochází. Dodržování stejných pravidel ve fázi nedává smysl.

Cvičící by se neměl zdržovat určitých aktivit jenom proto, že by některé z nich byly nevhodné, špatné či nepřípustné v bdělé realitě. Jedná se pouze o vzorce chování, které jsou pro stav fáze, kde vše existuje podle jiných zákonů, neopodstatněné.

Jediná morální pravidla, která ve fázi mohou existovat, jsou ta, která si zvolí sám cvičící. Pokud chce, může zažívat absolutní, neomezenou svobodu.

STUDIUM MOŽNOSTÍ A VJEMŮ

Začátečníci by neměli hned pospíchat s plněním specifických cílů, pokud je v jejich zájmu pokračovat v dlouhodobé praxi. Je lepší fázi a její prostředí široce prozkoumat ještě před tím, než se začnou soustředit na konkrétní cíle. To jim pomůže vybudovat znalost zážitku a umožní jim hladké vstupy do fáze a jednání v ní.

Klíčem ke zvyšování znalostí a dovedností je stejně jako v běžné realitě studium toho, co se projeví jako první. Takže začátečníci by si měli nejprve užívat ten jednoduchý fakt, že se dostali do fáze, a pak se učit jejím zvláštnostem a charakteristikám. Měli by ji prozkoumávat a snažit se o kontakt se všemi jejími projevy.

Měli by se rovněž snažit o plné zvládnutí všech možných pocitů ve fázi tak, aby porozuměli tomu, jak je fáze ve své realističnosti zvláštní. Musí zakusit normální pohyby, jako je chůze, běh, skákání, plavání, padání, létání. Měli by zakusit pocity z úderu pěstí. Nejjednodušším způsobem, jak pocítit vjemy chuťové, je stoupnout si před ledničku a zkusit ochutnat vše, co v ní najdete, za současného očichání každé položky. Procházejte zdmi, přemisťujte

se, vytvářejte a manipulujte s předměty. Objevujte. Možnosti jsou nekonečné. A jen tehdy, když cvičící stav fáze plně prozkoumal a pochopil, můžeme říci, že ví, o čem stav fáze vlastně je.

TYPICKÉ CHYBY VE VYUŽÍVÁNÍ PRIMÁRNÍCH DOVEDNOSTÍ

- Posuzování, zda se jedná o fázi či nikoli, je prováděno podle podobností s fyzickou realitou. Ve fázi jsou však fyzikální atributy pouze simulací.
- Příliš krátká hyper-koncentrace na objekt při posuzování, zda se jedná o fázi či nikoli.
- Záměrná snaha o ukončení fáze, když by naopak mělo být využito její plné přirozené délky.
- Panika při paralýze namísto klidné a uvážlivé akce.
- Odmítnutí cvičení stavu fáze z důvodu strachu, ač je tento problém pouze dočasný a odstranitelný.
- Otevření očí v počátečním stupni fáze, kdy toto vede často k probuzení.
- Předčasná snaha o vytvoření vize, kdy by namísto toho mělo být provedeno oddělení od těla a upevnění fáze.
- Přehnaný spěch při vytváření vize, ačkoli se většina vizí vytvoří přirozeně.
- Nedodržení doporučené vzdálenosti rukou od obličejem při vytváření vize a jejich umístění příliš daleko.
- Zapomínání na udržovací techniky během kontaktů s bytostmi ve fázi.

- Zapomenutí zavřít oči nebo rozostřit pohled při průchodu zdí nebo jinými pevnými objekty.
- Pokus o provádění určitých super-schopností bez odpovídající silné touhy a sebevědomí.
- Strach ze zakoušení bolesti během fáze namísto snahy o její zvládání.
- Tendence snažit se fázi okamžitě využít pro něco praktického namísto prvotní snahy o poznání jejího prostředí a kontakt s ním.

CVIČENÍ PRO KAPITOLU 8

Otázky

1. Existují nějaké dovednosti ve fázi, které musí být zvládnuty ještě před tím, než může být fáze využívána v plné své šíři?
2. Je možné posoudit, zda je člověk ve fázi pomocí pokusu o vzlétnutí?
3. Stačí pro návrat do těla na něj jen pomyslet, a je to požadováno pouze pro návrat do těla za účelem kontroly?
4. Kterou paží by mělo být aktivně a razantně pohybováno pro překonání spánkové paralýzy?
5. Je pro překonání spánkové paralýzy možné říkat sám sobě vtipy?
6. Je ve fázi možné pohybovat vlastníma, fyzickýma očima?
7. Co dělat v případě, že se nedaří spánkovou paralýzu překonat?
8. Může se spánková paralýza vyskytnout bez toho, že by se člověk cvičil ve fázi?

9. Co se může stát, pokud se člověk strachu vyhýbá a nezvládá jej?
10. Je možné pro zvládnutí strachu postupné poznávání fáze?
11. Je třeba se ve fázi něčeho bát?
12. Kdy může být ve fázi vytvořena vize otevřením očí a nikoli pomocí speciálních technik?
13. Co by se stalo při pokusu otevřít oči po posazení se v posteli, tedy ještě před dokončením úplného oddělení od těla?
14. Proč může kontakt s bytostmi ve fázi způsobit návrat do těla?
15. Jaký problém může nastat, pokud cvičící věnuje ve fázi pozornost rtům hovořící osoby?
16. Jak rychle může být ve fázi čten text napsaný drobnými písmeny?
17. Co je ve fázi snadnější přečíst: text novin nebo text na velikém billboardu?
18. Je možné při čtení ve fázi vidět namísto textu hieroglyfy?
19. Je možné prorazit zkrze zeď po naběhnutí do ní se zavřenýma očima?
20. Jaké svaly musí být při letu ve fázi napnuté?
21. Jsou nějaké mimosmyslové dovednosti ve fázi nepřístupné?
22. Může se cvičící ve fázi proměnit v míč?
23. Jak se bolest ve fázi liší od bolesti v bdělé realitě?
24. Měl by ve fázi cvičící uvolnit místo starší osobě?
25. Co je vzhledem k morálním zásadám ve fázi nepřípustné?

Úkoly

1. Během příštího pobytu ve fázi se projděte svým domem nebo bytem, jeho kuchyní, koupelnou apod. a všímejte si detailů.
2. Naučte se procházet zdí. Věnujte plně jeden celý pobyt ve fázi zvládnutí této dovednosti.

3. Naučte se ve fázi létat.
4. Naučte se ve fázi ovládat bolest tím způsobem, že udeříte pěstí do zdi.
5. Naučte se ve fázi telekinezi (pohybování předměty pomocí myšlenek) a pyrokinezi (zapalování předmětů rovněž pomocí myšlenek).
6. Věnujte jeden celý delší pobyt ve fázi naučení se vytvářet vize: vytvořte vizi, pokud není přítomná, pak oči zavřete a vytvořte novou. Udělejte to přinejmenším desetkrát během jedné fáze.
7. Ať objekty ve fázi začnou mluvit.
8. Věnujte delší pobyt ve fázi hledání různých typů textu a vyzkoušejte si čtení textů různé velikosti.

Kapitola 9: Přemísťování a nacházení předmětů

PODSTATA PŘEMÍSŤOVÁNÍ A NACHÁZENÍ PŘEDMĚTŮ

Stejně jako je tomu v každodenní realitě, fáze nemůže být využívána pro určité účely, pokud není jasné, jak se v ní pohybovat a jak nacházet potřebné předměty. V bdělé realitě povětšinou víme, kde se co nachází a jak se k tomu dostat. Ve fázi ovšem tytéž předpoklady nemohou být použity, protože fáze funguje na jiných principech.

Důvodem, proč přemísťování a nacházení předmětů kladu do jedné kapitoly, je to, že obě techniky těží ze stejné mechaniky, která je obě umožňuje. Jinými slovy: stejné metody mohou být – s drobnými odchylkami – použity jak pro přemisťování, tak pro nacházení předmětů.

Po studiu technik popsaných v této kapitole bude cvičící schopen jít ve fázi na jakékoliv místo a nalézt jakýkoliv předmět. Jedinými omezeními budou touha a představivost; pokud ty budou neomezené, pak budou neomezené i možnosti.

Co se přemístění týká, nebudeme se soustředit na dosažení blízkých destinací. Například pro dosažení vedlejšího pokoje v domě může cvičící prostě jen projít chodbou nebo přes okno. To jsou snadné a přirozené způsoby. Cvičící by se však měl soustředit na dosahování vzdálených míst, kterých není možné rychle dosáhnout pomocí běžných fyzických prostředků.

Je důležité se zmínit o potřebě bezpečnostních opatřeních pro přemístění. Někdy si cvičící může z nedostatku zkušeností splést fázi s bdělou realitou nebo bdělou realitu s fází. První omyl s sebou nepřináší žádné nebezpečí, protože cvičící pak jen předpokládá, že se

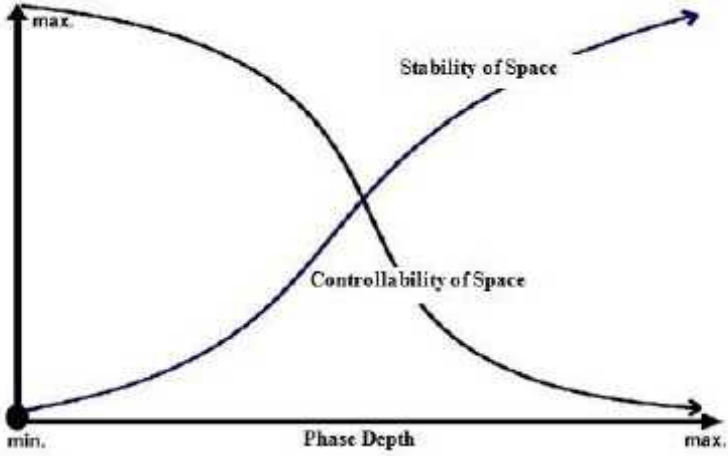
mu vstup do fáze nezdařil. V opačném případě však by cvičící mohl provádět nebezpečné nebo rovnou život ohrožující činnosti. Cvičící-začátečník například může v bdělém stavu po vstání z postele mylně usoudit, že se nachází ve fázi, přistoupit k oknu a vyskočit ven při očekávání příjemného letu, stejně jak je zvyklý ve fázi. Už jen z tohoto jediného důvodu by se takovéto přímé pokusy o let měly provádět jen po dosažení takové úrovně zkušeností, která umožní naprosto jisté rozlišení stavů fáze a dbělé reality.

Pokud se při provádění technik pro přemístění objeví nějaká chyba (například pokud se cvičící objeví jinde, než původně chtěl), měl by cvičící jednoduše pokus opakovat, dokud nedosáhne požadovaného výsledku. Pro snadné zvládání pozdějších situací je trénink hned zpočátku naprostou nezbytností.

Co se technik pro nacházení předmětů týče, tak tyto se dají použít jak pro vyhledávání živých, tak i neživých předmětů. Prostě je můžete použít, abyste našli tužku, nebo třeba nějakou osobu. Existuje však několik technik, které jsou vhodné pouze pro vyhledávání žijících bytostí.

ZÁKLADNÍ VLASTNOSTI PROSTORU FÁZE

Všechny metody pro ovládání fáze vycházejí z jediného zákona: stupeň ovladatelnosti prostoru fáze je nepřímo úměrný hloubce fáze a stabilitě objektů v ní. To znamená, že čím je fáze hlubší a stabilnější, tím je obtížnější provádět něco neobvyklého, protože v hluboké a stabilní fázi se její zákony začnou velmi podobat zákonům bdělé reality.

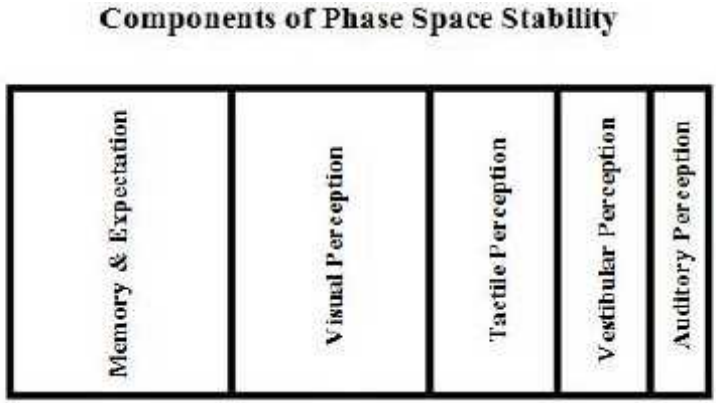


Všechny techniky pro přemístění a nacházení předmětů staví na metodě, která tento základní zákon obchází. Tajemství leží v tom, že ovladatelnost fáze neovlivňuje pouze hloubka fáze, ale zároveň její stabilita, která pak zpětně velmi závisí na množství vjemů ve fázi zažívaných. Techniky pro přemístění a nacházení předmětů jsou používány tehdy, kdy jsou tyto zažívané vjemy zmírněny pomocí určitých postupů.

Jinak řečeno, pokud cvičící ve fázi drží červenou tužku a prohlíží si ji, jsou posilovány hmatové a vizuální vjemy, což způsobuje, že se předmět jeví jako skutečně existující. Pokud pak cvičící zavře oči, stabilita obrazu tužky se sníží. Za takové situace bude cvičícímu na to, aby tužka byla po opětovném otevření očí modrá, stačit (po určitém tréninku), když si jen představí, že již modrá je. Tento jev nastane kvůli tomu, že při zavřených očích není dále odpovídajícími oblastmi mozku zakoušena červená barva tužky a tak je možné ji změnit.

Pokud tužka leží na stole a cvičící zavře oči a soustředí se na to, že na stole žádná tužka není, pak po otevření očí cvičící zjistí, že

tužka zmizela. Je to opět z toho důvodu, že pokud je tužka na stole, chybí i vjemy hmatové a tak je dále oslabené vnímání její přítomnosti, což umožňuje její celé odstranění pomocí sugesce.



Podle své nátury může cvičící při použití určitých a jemu vyhovujících metod odvozených z těchto technik může učinit stabilitu fáze proměnlivou.

TECHNIKY PRO PŘEMÍSTĚNÍ

Přemístění pomocí teleportace

Jedná se o nejjednodušší a nejpřístupnější techniky, kterou by měli začátečníci hned začít používat. Pro její provedení zavřete oči (pokud je vize projevená), a pak soustřeďte svoji pozornost na představu místa, kde se chcete ocitnout. V tu chvíli pocítíte vjem letu a v rozmezí dvou až deseti vteřin se ocitnete na zamýšleném místě.

Úspěšnost této techniky závisí na silné koncentraci na jediný cíl: zamýšlené místo. Tato technika musí být procvičována velice

jasně, sebevědomě, razantně a bez jakéhokoli rozptylování. Jakékoli nesouvislé myšlenky mají na provádění této techniky silně negativní vliv. Prodlužují dobu samotného přemístění, způsobují probuzení nebo dosažení jiného než zamýšleného místa.

Přemístění pomocí dveří

Pro tuto techniku použijte jakékoli dveře a mějte silné přesvědčení, že vedou na zamýšlené místo. Po jejich otevření byste jej měli uvidět a měli byste být schopni na něj přímo vstoupit. Pokud jsou dveře otevřené, je třeba je před započetím přemístění zavřít.

Nevýhodou této techniky je ta skutečnost, že prostě potřebujete dveře. Pokud se ve vašem okolí dveře nenacházejí, pak cvičící musí nějaké vytvořit pomocí techniky pro nalézání předmětů.

Přemístění pomocí teleportace s otevřenýma očima

Toto je obtížná technika, poněvadž vyžaduje nestabilní stav fáze vyvolaný silnou touhou po přemístění na jiné místo. Během teleportace se zavřenýma očima se cvičící odpojuje od stávajícího prostředí. K tomu však u této techniky nedochází. Proto by tato technika měla být používána pouze zkušenými praktikujícími, kteří jsou si jisti svými schopnostmi a tím, že zůstanou ve fázi.

Co se týká využívání této techniky, cvičící se prostě potřebuje zastavit a koncentrovat na myšlenku, že se na požadovaném místě již nachází. Během této myšlenky je důležité na nic soustředěně nehledět a ničeho se nedotýkat. Okolní prostředí se rozostří, zamlží a pak zmizí, přičemž se postupně začne vynořovat prostředí cílové. Proměny prostoru závisí na stupni touhy po přemístění.

Pokud je koncentrace slabá a nebo pokud je hloubka fáze nedostatečná, nemusí být po destabilizaci okolního prostoru stabilizace nového možná a pokus pak skončí návratem do probuzení.

Přemístění se zavřenýma očima

Toto je jedna z nejjednodušších technik. Pro její použití cvičící pouze potřebuje zavřít oči a přát si, aby se, až je zase otevře, nacházel na zamýšleném místě. Pro výrazné zvýšení její účinnosti pomáhá, pokud má cvičící představu, že zamýšleného místa dosáhl v okamžiku, kdy zavřel oči. K přemístění pak dochází bez jakýchkoli pocitů pohybu, na rozdíl od teleportace se zavřenýma očima.

Přemístění pomocí koncentrace na vzdálený předmět

Při této technice by se měl cvičící zaměřit na nějaký vzdálený bod či objekt, kterého by chtěl dosáhnout a koncentrovat se na nějaký drobný detail. Čím silnější je záměr vidět jednotlivé detaily, tím snáze a rychleji k přemístění dochází.

Nevýhodou této techniky je to, že ji lze použít pouze pro přiblížení na místa, která jsou již v dohledu.

Přemístění během oddělení

Další velmi jednoduchou technikou je přemístění během oddělení od těla. Použití této techniky je snadné a velmi užitečné. Je možné ji kombinovat se skoro jakoukoli technikou pro oddělení a je prováděna tak, že se cvičící soustředí na obraz a pocit ze zamýšleného místa již během počátečního stádia výstupu z těla. Ještě lepší je představit si, že ke vstupu do fáze a dokončení oddělení dojde na daném zvoleném místě.

> ***Zajímavý fakt!***
> *Cvičícím, kteří se v nedávné době přestěhovali, se může ještě nějakou dobu stávat, že k oddělení od těla u nich bude i nadále docházet v původním domě či bytě.*

Nevýhodou této techniky je to, že k oddělení dochází pouze jednou na začátku fáze a tak může být rovněž použito pouze jednou. Pro případná následující přemístění by měly být zvoleny jiné techniky.

Přemístění pomocí průchodu zdí

Tato technika je prováděna za chůze či letu skrze zeď se zavřenýma očima a s pevným přesvedčením, že místo, kam se cvičící chce dostat, leží právě za tou zdí. Překážkou samotnou nemusí být nutně zeď. Může se jednat o jakýkoli neprůhledný předmět, kterým cvičící prostoupí – závěs, skříň, atd.

Nevýhodou je potřeba nezbytné schopnosti procházet pevnými předměty. Další nezbytnout podmínkou je přítomnost takové překážky.

Přemístění pomocí skoku vpřed

Tato technika je shodná s předchozí, s jedinou drobnou odchylkou – a to, že překonávaná překážka není vertikální, jako je tomu u zdi, ale horizontální, protože u této techniky se cvičící na zamýšlené místo dostává proskočením hlavou vpřed podlahou či zemí. Cvičící musí skočit vpřed s očima zavřenýma a odhodláním, že požadované místo se nalézá pod povrchem. Opět je nutná schopnost překonávat překážky.

Pro tuto techniku je možné využít jakýkoli objekt s vodorovnou plochou – postel, stůl, pódium, atd.

Přemístění pomocí rotace

Při této technice se cvičící otáčí kolem své osy a současně očekává, že po ukončení rotace se ocitne na zvoleném místě. Během rotace musí být oči zavřené, nebo alespoň se nesmí na nic upírat. Obecně k přemístění stačí dvě až pět rotací kolem osy. Úspěch opět závisí na dostatečně silném soustředění na zamýšlené místo.

TECHNIKY PRO NALÉZÁNÍ OBJEKTŮ

Techniky pro přemístění

Všechny techniky pro přemístění je možné použít i pro nalézání předmětů, protože u obojího vlastně jde o změnu stávajícího okolí. Namísto toho, aby se cvičící soustředil na nějaké místo, soustředí se na specifický detail v prostoru nebo na předmět, který chce najít. Výsledkem bývá zobrazení, respektive nalezení daného předmětu, ovšem někdy v jiném prostředí, než bylo to původní.

Pokud je cílem nalézt předmět a zároveň zůstat v daném místě, pak použijte specifické techniky, které mění pouze část fázového prostoru a které budou popsány dále.

Nalézání pomocí zavolání

Tato technika se používá pouze při hledání živých bytostí. Cvičící musí zavolat jméno dané osoby či zvířete, což vyvolá jejich objevení se. Zvolání by mělo být hlasité, až zakřičené, jinak nebude účinné. Obecně stačí zvolat několikrát, aby se výsledek dostavil.

Pokud daná živá bytost nemá jméno a nebo pokud jej cvičící nezná, pak je možné použít jméno jakékoli, nebo obecné vyvolání „Pojď sem!“ Při zvolání by měl cvičící mít jasnou představu volané bytosti.

Nalézání pomocí dotazování

Při této technice přistupte k nějaké osobě ve fázi a zeptejte se jí, kde se vámi hledaný objekt nalézá. Správná odpověď je zpravidla podána okamžitě a stejně tak má pak následovat akce k získání daného objektu. Abyste předešli mrhání časem, tak nezapomeňte specifikovat, že daný objekt musí být nalezen „rychle“ nebo „poblíž“.

Během této komunikace by cvičící neměl mít sebemenší pochybnost o správnosti získané informace, neboť ta by pak mohla být takovouto pochybností ovlivněna.

Problémem této techniky je to, že vyžaduje přítomnost nějaké osoby a rovněž schopnost komunikace ve fázi, což se může ukázat jako obtížné.

Nalézání pomocí ohlédnutí

Při této technice se cvičící musí soustředit na to, že hledaný objekt se objeví někde za ním a tedy že ho uvidí, když se ohlédne nebo otočí, ačkoli tam třeba původně nebyl. Nejlépe tato technika funguje, pokud se cvičící na to místo, k němuž se pak otočí, před tím ještě nekoukal.

Nalezení za rohem

Když dojdete někam k rohu, za nějž nevidíte, soustřeďte se na požadovaný objekt a představte si, že se nachází právě za tím rohem. Až pak vyjdete zpoza rohu, tak objekt naleznete. Za roh může být považováno cokoli, co vám brání ve výhledu na dané místo. Nemusí se tedy jednat o roh domu, ale může to být třeba skříň, nákladní auto apod.

Nevýhodou této techniky je to, že vyžaduje dostatečně velikou překážku, která vám brání ve výhledu.

Nalezení v ruce

Tato technika se zjevně dá použít pouze na předměty, které mohou být drženy v ruce. Při této technice se soustřeďte na to, že máte požadovaný předmět již v ruce. V té chvíli je dobré se na ruku nekoukat. Nejprve cvičící v ruce předmět lehce ucítí, pak jej bude cítit plně a nakonec se objekt objeví.

Nalezení pomocí proměny

Tato technika deformuje prostor fáze, přičemž však nenarušuje vnímání prostoru. Cvičící se musí silně soustředit na to, že se daný požadovaný předmět zhmotní a objeví na zamýšleném místě. Cvičící musí být přesvědčen o svém úspěchu. V tu chvíli se začně prostor pozměňovat, trochu znejasní a daný předmět se začně pomalu objevovat. Posléze dojde k plnému vyjasnění scény a jejímu srovnání.

Tato technika je ve srovnání s ostatními poněkud obtížnější, a protože je během procesu proměny těžké zůstat ve fázi, je lepší ji ponechat pro zkušenější cvičící.

Jak je z názvu této techniky zřejmé, je možno ji použít jak pro vytvoření objektů nových, tak i pro změnu objektů stávajících.

TYPICKÉ CHYBY V PŘEMÍSŤOVÁNÍ A NALÉZÁNÍ OBJEKTŮ

- Používání technik pro přemístění a nalézání předmětů bez splnění podmínky stabilního stavu fáze.
- Nedostatečná koncentrace na touhu po cestě na zamýšlené místo nebo po získání zamýšleného předmětu.
- Pochybnosti o výsledku technik.
- Pasívní provádění technik namísto silné touhy po přemístění či nalezení.
- Zapomínání na opakování pokusu o přemístění nebo nalezení v případě, že byl první pokus neúspěšný.
- Podlehnutí rozptylujícím myšlenkám během delší chvíle při teleportaci se zavřenýma očima, ač je po celou dobu potřebná soustředěná koncentrace.

- Použití techniky teleportace s otevřenýma očima bez dostatečných zkušeností.
- Nezvládnutí okamžitého přemístění při zavřených očích – to může mít za následek vznik letu, který pouze vypadá jako teleportace.
- Celkové pozorování vzdáleného objektu namísto jeho detailů při přemístění pomocí koncentrace.
- Nevhodné načasování touhy po přemístění během oddělení. Touha po přemístění je vyžadována od samého počátku oddělení.
- Zapomenutí na to, že při použití techniky pro přemístění pomocí dveří je nejprve potřeba dveře úplně zavřít. Jinak dojde ke kontaktu s tím, co již za nimi je.
- Používání techniky pro přemístění průchodem zdí bez dostatečné znalosti toho, jak pevnými objekty procházet.
- Přílišné upínání pozornosti na proces přemístění pomocí průchodu zdí; to může způsobit uvíznutí ve zdi.
- Zapomenutí na úplné zavření očí při přemístění pomocí skoku po hlavě vpřed. Oči by měly zůstat zavřené, dokud není technika dokončena.
- Nedostatečné vnitřní spojení s živou bytostí při technice nalezení pomocí zavolání.
- Snaha o nalezení pomocí dotazování namísto pasivní komunikace s žijícími bytostmi ve fázi.
- Používání vzdálených rohů při technice nacházení za rohem. Abyste tolik neztráceli čas, tak si vybírejte co nejbližší rohy či překážky.
- Snaha o proměnu bez dostatečných zkušeností v ovládání prostoru fáze.

CVIČENÍ PRO KAPITOLU 9

Otázky

1. Jaké možnosti přináší schopnost přemisťování ve fázi?
2. Jaké možnosti přináší schopnost nacházet předměty ve fázi?
3. Co mají přemisťování a nacházení ve fázi společné?
4. Co je jediným omezením pro možnosti využití technik pro přemístění a nalézání?
5. Jak se člověk může přemisťovat na krátké zvdálenosti?
6. Kdy může být pro létání použita technika skoku z okna?
7. Co by mělo být provedeno, pokud techniky pro přemístění a nacházení nepřinášejí uspokojivé výsledky?
8. Je možné najít člověka ze skutečného života za pomoci techniky pro nacházení?
9. Snižuje se stabilita fáze s její narůstající hloubkou?
10. Co je základními stavebními prvky stability prostoru a objektů?
11. Jak veliký vliv má sluchové vnímání na stabilitu prostoru?
12. Co je nejdůležitější pro techniku teleportace?
13. Na čem závisí rychlost pohybu při teleportaci?
14. Měl by začátečník používat techniku teleportace s otevřenýma očima?
15. V jakou techniku se může změnit technika přemístění se zavřenýma očima?
16. Měl by se cvičící při technice pro přemístění pomocí koncentrace zaměřovat spíš na detaily, nebo celkovou situaci vzdálených objektů?

17. Měla by být technika pro přemístění během oddělení použita po dokončení oddělení nebo od počátku oddělování?
18. Je při technice přemístění pomocí dveří lepší, když jsou dveře zavřené, nebo otevřené?
19. Proč může být přemístění pomocí průchodu zdí neúspěšné?
20. Je při přemístění pomocí skoku vpřed po hlavě potřeba nacházet se někde, kde je něco, na co se dá stoupnout?
21. Měla by být rotace při použití techniky pro přemístění pomocí rotace představovaná, nebo skutečná?
22. Je možné použít techniky pro přemístění rovněž pro nalézání předmětů?
23. Jak postupovat, pokud chceme ve fázi použít techniku nalezení pomoci zavolání, ale neznáme jméno dotyčné osoby?
24. Je důležité, abychom při použití techniky pro nalezení pomocí dotazování upřesnili, že chceme, aby byl daný předmět nalezen „rychle“?
25. Jak hodně se musíme otočit, pokud používámě techniku pro nalezení pomocí ohlédnutí?
26. Mohl by být pro techniku nalezení za rohem použit roh plotu?
27. Je nutné pro mít při technice proměny zavřené oči?

Úkoly

1. Věnujte tři následné pobyty ve fázi experimentům s technikami pro přemístění. Použijte každou z nich a cestujte, kam je vám libo.
2. Poté si vyberte tři pro sebe nejvhodnější.
3. Během dalšího pobytu ve fázi navštivte Eiffelovu věž, Měsíc a domov některého z příbuzných.

4. Následující tři pobyty ve fázi věnujte experimentům s technikami pro nacházení, včetně technik pro přemístění.
5. Poté si vyberte tři, které vam nejvíce vyhovují.
6. V následujícím pobytu ve fázi nalezněte svoji matku a pak na tom stejném místě najděte učebnici, červenou kouli a zelenou růži.

Kapitola 10: Využití

ZÁSADY PRO VYUŽITÍ STAVU FÁZE

Vnímání stavu fáze zpočátku způsobuje tolik emocí a zážitků, že se začátečník často není schopen zaobírat otázkou jejího možného praktického využití. Otázka využití je důležitá s rostoucími zkušenostmi. Jak narůstá porozumění tomuto fenoménu, stává se zřetelnější i jeho postupné využívání pro zisk informací a nové experimenty.

Někteří ke cvičení stavu fáze přistupují s předem připravenými plány a nezajímají se o nic jiného. V určitých případech může být volba cílů zdrojem problémů, protože někdy je fáze vnímána s určitými předsudky či chybnými předpoklady, které nemají nic společného s realitou. Hlavním úkolem této kapitoly je jasné oddělení reality a fikce. Druhým úkolem pak poskytnout detailní popis možných výhod, které cvičení fáze přináší.

Každá z potvrzených a přístupných praktických aplikací stavu fáze je založena na třech předpokladech: a) aplikace založené na schopnosti fáze simulovat jakýkoli předmět nebo prostor s jakýmikoli funkcemi či vlastnostmi; b) aplikace založené na možnosti získání informací díky spojení s podvědomou myslí; c) aplikace založené na schopnosti fáze ovlivnit fyziologii cvičících.

Nejdůležitější ze všeho je to, že vše, co je popsáno v této kapitole, je snadno ověřitelné a dosažitelné. Jakákoli ze zmíněných aplikací může být použita hned během několika prvních pobytů ve fázi za předpokladu, že je cvičící schopen ovládnout své soustředění

a použít vhodné techniky. Bez ohledu na to, zda je cvičící svým založením pragmatik nebo idealista, má volný přístup ke všem dosažitelným vlastnostem a využití fáze.

Všechna možná využití fenoménu fáze dalece překračují popisy obsažené v této kapitole. Je možné, že další možná využití ještě nebyla ověřena a že tedy vhodné metody pro jejich dosažení jsou ještě neznámé. Pouze cvičící sami stanovují limity svých možností. Samozřejmě by bylo vhodné se držet tak říkajíc zdravého rozumu, jinak bude logicky obtížné vyvarovat se nesprávných úsudků.

Cílem této kapitoly je poskytnout opravdový (třebaže minimální) pevný základ, který je jasný a bez ohledu na okolnosti neměnný. Pokud bude cvičící dodržovat jasný přístup ke cvičení, pak bude mnohem snažší se při dalších teoretických a praktických výzkumech udržet na pevné půdě.

APLIKACE ZALOŽENÉ NA SIMULACÍCH

Mnozí se zamýšlí nad podstatou propojení stavu fáze a mozkových funkcí, resp. nad tím, zda to vše je či není jen „v hlavě“. Ale v kontextu využívání fáze tyto starosti nejsou důležité. Vnímání celého fyzického prostředí je založeno na smyslových vjemech. Ve fázi je vnímání stejné, někdy ještě realističtější. Ať už se vše, co bude posáno v této kapitole, nachází v realitě a nebo je jen simulací, nemá to samo o sobě žádný vliv na zakoušené pocity.

Cestování

- po světě: je možné se dostat na jakékoli místo na zeměkouli. Zvláště zajímavá je možnost navštívit

místa, kde cvičící již žil, nebo je navšívil, a nebo která si velice navštívit přeje. Cvičícím jsou přístupna všechna místa na Zemi, ať už se jedná o ostrovy v Tichomoří, pyramidy v Egyptě nebo Niagarské vodopády.

- do vesmíru: ačkoli lidé ještě nějakou dobu na Mars nedosáhnou, jakýkoli cvičící může ve fázi zaletět k jeho povrchu už nyní. Pohledy na galaxie a mlhoviny, planety a hvězdy a jiné objekty daleko ve vesmíru z jeho samotných hlubin jsou nepřekonatelné. Toto využití fáze cvičícím nabízí ničím nepřekonatelný estetický zážitek.
- v čase: můžete navštívit dobu svého dětství nebo se podívat, jak bude člověk vypadat v budoucnosti. Těhotné ženy se mohou podívat, jak bude vypadat jejich dítě. Podívejte se, jak se stavěly pyramidy v Gíze, jak vypadala Paříž v 17. století nebo jak se po Zemi prohánělí dinosauři.
- do jiných světů: navštivte světy popsané v literatuře nebo filmech, nebo si vytvořte své vlastní. Jakýkoli svět je nedaleko.

Setkání

- s příbuznými: protože se příbuzní často nemohou navštěvovat tak, jak by chtěli, nabízí jim fáze velikou možnost se vidět a hovořit spolu. To samozřejmě nevyžaduje přítomnost obou stran. Stačí, když má jedna osoba touhu po setkání – druhá o tom ani nemusí vědět. Splnění takové touhy a dosažení výměny informací je nedocenitelné.

- s přáteli: okolnosti nám často brání setkání s těmi, kdo jsou pro nás důležití. Fáze lidem přináší možnost setkání s lidmi i přes nepříznivé okolnosti.
- se zesnulými: ať už je podstata fáze jakákoli, nic jiného nenabízí možnost vidět, slyšet a opět obejmout drahé zesnulé osoby. Jedná se o jasná, živoucí setkání, přístupná každému, která neprovází žádné zvláštní obtíže. Potřebná je akorát odvaha. Z pohledu používaných technik jsou podmínkou stabilní fáze a techniky pro nacházení objektů. Měli bychom zde zmínit, že když ve fázi dojde k setkání se zemřelou osobou, mohou deformace vyvolané technikami pro nalézání vyvolat nežádoucí jevy. Pokud vás toto téma zajímá, doporučujeme vaší pozornosti knihu „Setkání se zemřelými“ (autor Michael Raduga).
- s celebritami: pomocí technik pro nacházení se praktikující mohou setkat s jakoukoli známou osobou. Může se jednat o postavy z historie, současné politiky nebo umělce. Ve stavu fáze je možné se s nimi setkat za jakýmkoli účelem.

Plnění snů

- každý má své sny. Bez ohledu na to, zda jsou v reálu splnitelné či nikoli, ve fázi jejich uskutečnění nestojí nic v cestě. Někdo touží po návštěvě Las Vegas, jiný by se rád projel ve Ferrari, další zase touží po letu do vesmíru. Někoho může lákat hromada peněz, jiného zase nějaké sexy dobrodružství. Všechny tyto zážitky jsou ve fázi na dosah ruky.

Alternativa virtuální reality

- někteří mladí si ve fázi mohou užít her na válečné bitvy, které budou k nerozeznání od skutečných. Cvičící mohou navštívit neobvyklé světy a místa a zakoušet naprosto realisticky působící pocity a vjemy, mohou cítit zbraně ve svých rukách, a dokonce cítit vůni střelného prachu. Pokud bude cvičící chtít, může třeba zažít i válečná zranění. Herní možnosti ve fázi nejsou omezené výkonem nějakého mikroprocesoru, ale jen a pouze fantazií hráče.

Rozvoj kreativních schopností

- tvorba uměleckých děl: užitím technik pro nacházení předmětů nebo přemístění může zájemce o uměleckou tvorbu ve fázi nacházet předměty, které pak může vytvořit v realitě. Pokud je třeba, může daný předmět navštěvovat ve fázi za účelem studia opakovaně. Malíř může například ve fázi objevit strhující pohled na krajinu a postupně jej přenést jej na své plátno, přičemž se na ni může chodit dívat pravidelně.
- náhledy na dokončené dílo v budoucnosti: pokud umělec pracuje na nějakém svém díle, může se ve fázi podívat na to, jak bude vypadat po dokončení. Malíř se může podívat na své plátno, sochař na svoji sochu a architekt se může procházet domem, který se v bdělé realitě teprve navrhuje. Ve fázi je možné nasimulovat jakékoli dílo.
- zdroj inspirace a fantazie: cvičení fáze obsahuje myšlenky a touhy, které mohou pozitivně ovlivnit touhu tvořit. Uskutečnění fantastických cest ve fázi je rovněž zdrojem silných emocí, které mohou být skvělou inspirací.

APLIKACE ZALOŽENÉ NA SPOJENÍ S PODVĚDOMOU MYSLÍ

Předpokládejme, že je fáze jen výjimečným stavem mozku a že její vnímání není ničím jiným, než neobvykle realistickou hrou jeho funkcí. Předpokládejme, že se cvičící rozhodne ve fázi navštívit les. Použije techniku pro přemístění a ocitne se v lese.

Co se vlastně děje, když vize obsahuje drobné detaily lesa, z čeho se les skládá a odkud se les vlastně vzal? Mozek vytváří hyper-realistický prostor, vyplněný milióny stébel trav, listím, stovkami stromů a mnoha zvuky. Každé stéblo trávy je kompletní, není jen znázorněno čárkou. Každý lísteček se skládá ze svých částí. Větve stromů jsou každá jedinečný originál.

Náhle lesem zavane poryv větru a milióny stébel a listoví se v jeho proudu rozechvějí, pohybují se ve vlnách, jak následují matematický model proudění vzduchu. Určitý zdroj uvnitř nás je schopen toto všechno během vteřiny nejen vytvořit, ale i průběžně ovládat jednotlivé detaily!

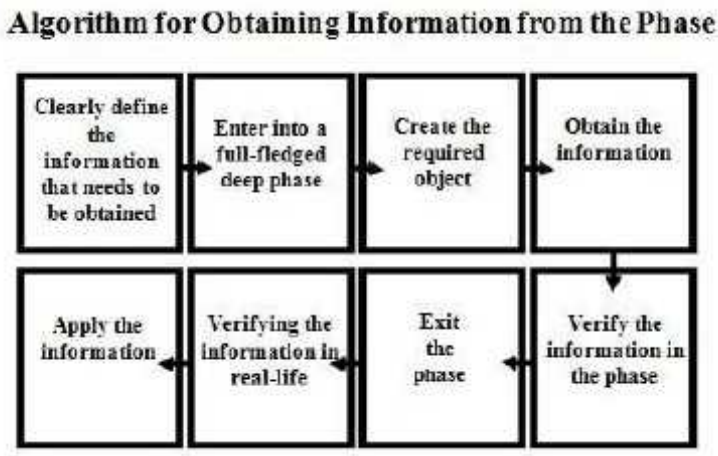
I když je fáze jen stavem mysli, neznamená to, že by se v ní nenacházel zdroj vědomostí. Mysl má obrovské výpočetní a simulační schopnosti a je vybavená na to, aby dokázala vytvořit nemožné. Žádný, třeba sebelepší počítač není něčeho takového schopen. Cvičící se ve fázi mohou jakýmsi způsobem napojit na úžasný zdroj. Zbývá se jen naučit, jak v tom dosáhnout mistrovství.

Je možné, že prostor fáze je ovládán podvědomou myslí. To znamená, že cvičící je schopen se s ní během fáze dostat do kontaktu. V běžném životě nám podvědomí posílá informace získané z kalkulací daných ohromnou kapacitou mysli. Avšak lidé tyto informace neslyší nebo nevnímají, protože jsou naučeni především na

informace lingvisticky formované. Podvědomá mysl však sotva pracuje pouze na omezeném jazykovém základě. Komunikace s podvědomou myslí na vědomé úrovni je možná pouze ve stavu fáze. Pokud jsou všechny objekty ve fázi vytvořeny podvědomou myslí, je možno je použít jako tlumočníky. Pokud například ve fázi hovoříme s nějakou postavou, slyšíme normální slova, zatímco ona sama a prezentované informace jsou ovládány podvědomou myslí.

Vysvětlení, jak jsou informace ve fázi získávány, může být jen těžko jednoznačně potvrzeno. Možná existují další, neobjevené zdroje. Ale to není tak důležité. To, co je důležité, je již známé: jak ve fázi informace získat.

Algoritmus pro získání informací ve fázi není složitý. Pro zdokonalení poznatků získaných ve fázi je jen potřeba zvládnout techniky pro zisk informací po vstupu do fáze a metody pro jejich ověření.



Za pragmatického předpokladu, že fáze je v podstatě neobvyklým stavem mozkové činnosti ovlivňované podvědomím, tedy můžeme usuzovat, že množství informací, které je za pobytu ve

fázi možné získat, je omezené. Pokud je fáze ohraničena mozkovými funkcemi, pak může mozek používat pouze ta data, která získal během doby své existence. A opravdu se zdá, že veškeré smyslové vjemy jsou uložené někde v paměti a porovnávány s dalšími údaji; to se týká jak vědomého, tak i nevědomého vnímání.

Pokud je jakákoli událost následkem jiných událostí, které rovněž vyplynuly z předchozích událostí, pak k ničemu nedochází nahodile. Původní údaje jsou známy – a pak je možné spočítat, jaký z nich bude výstup.

Jestliže je potom ve výsledku vše založeno pouze na zdrojích podvědomé mysli, pak je možné získat informace o čemkoli, co se týká individuálního života: zážitky cvičícího a zážitky těch, se kterými cvičící svůj život prožívá. Učíme se z vlastní minulosti i z budoucnosti, a rovněž z minulosti a budoucnosti ostatních. Pokud bychom chtěli obsáhnout celé množství informací obsažených ve fázi, museli bychom navýšit kapacitu znalostí jedince stokrát, možná tisíckrát.

Jedinými informacemi, které ve fázi nemohou být získány, jsou tedy takové informace, o nichž podvědomá mysl nemůže mít žádné předcházející informace. Například se nedozvíte, kde koupit vítězný los do loterie, protože neexistují žádná data, které by bylo možné použít pro potřebný výpočet. Podvědomá mysl rovněž cvičícímu neukáže, jak vypadá nějaká malá ulička v nějakém městečku na druhém konci zeměkoule. Cvičící by se neměl snažit odhadovat, které informace podvědomá mysl může a které nemůže poskytnout, protože by se mohl lehce zmýlit. Pokud cvičící například nikdy nebyl v Paříži a nikdy neviděl Eiffelovu věž, mohl by předpokládat, že jeho podvědomí o ní nic neví, ačkoli během života mohl zaznamenat množství informací z náhodně zpozorovaných obrázků, knížek a filmů či zaslechnutých zmínek a podobně.

Pro získání informací ve fázi máme tři základní techniky. Každá má své výhody a nevýhody, které je vhodné před použitím znát.

Technika živých objektů

Tato technika spočívá v nalezení osoby ve fázi a v dotázání se jí na požadovanou informaci pomocí jednoduchých otázek. Pokud je požadovaná informace nějak provázaná s konkrétní osobou, je vhodné použít techniku pro nalezení oné osoby. Pokud informace není svázána s nikým konkrétním, je možné vytvořit nebo najít nějakou jinou vhodnou osobu, nejlépe spojenou s věděním a znalostmi, jako například nějakého filozofa či gurua.

Výhodou je, že je pak možné klást doplňující otázky a je také snadnější získané informace ověřit. Nevýhodou je to, že pro mnohé je komunikace s živými bytostmi ve fázi z důvodu jejich nedostatečné komunikace obtížná nebo kvůli problémům s udržením stavu fáze během dotazování.

Technika neživých objektů

Použijte techniku pro nalezení předmětů, abyste mohli požadovanou informaci získat třeba z nějakých spisů, knih nebo novin. Soustřeďte se na svoji víru, že předmět, který naleznete, bude onu informaci obsahovat. Zdroj informace samozřejmě nemusí být psaný; můžete si třeba ve fázi poslechnout rádio nebo se podívat na televizi. Stejně tak je možné pro nalezení informace použít vyhledávací počítačové programy a podobně.

Velikou nevýhodou této techniky je, že pokud se objeví potřeba položit nějakou doplňující otázku, může být cvičící nucen zastavit a opět opakovat proces vyhledávání.

Pokud však má cvičící ve fázi problémy s jednáním se živými bytostmi, může pro něj být tato metoda dočasně velmi vhodná.

Technika epizod

Abyste mohli získat informace touto metodou, představte si nějakou událost nebo sérii událostí, které vám požadovanou informaci zprostředkují. Pak se použitím technik pro přemístění dopravte na místo, kde k daným událostem dojde. Následně si pozorně všímejte probíhající situace, abyste pochopili, jakou pro vás skrývá informaci. Tato technika je možná použít pouze pro takový druh informací, které mohou být získány pozorováním.

Jak získané informace ověřit? Techniky pro získání informací nejsou nijak složité a poskytují výsledky během několika prvních pokusů. Jak však bylo zmíněno již dříve, je vlastností fáze, že její projevy nejsou vždy stabilní a jasně zřetelné. Rovněž je možné, že cvičící nebude schopen dostatečně objekty působící ve fázi kontrolovat a obdrží nepravdivou informaci.

> ***Zajímavý fakt!***
> *Fáze není každodenní bdělá realita, a tím pádem by k ní nemělo být přistupováno s pocitem, že vše, co obsahuje, je pravdivé.*

I když cvičící umí ve fázi nalézt živé bytosti a neživé objekty bez sebemenších pochybností, přece jen neexistuje záruka, že budou získané informace vždy přesné. Existuje několik způsobů, jak otestovat případnou pravdomluvnost bytosti ve fázi.

Postava například může o něčem hovořit s naprostou suverenitou. To ale neznamená, že to, co říká, je pravda. Pokud má cvičící při získání odpovědi nějaké pochybnosti o její správnosti, může už jen sama tato pochybnost její správnost ovlivnit. To je

důvod, proč se cvičící musí vyvarovat jakýchkoli pochybností – ačkoliv začátečníci s tímto budou mít zpočátku potíže.

Pro posouzení toho, zda je objekt schopen podat důvěryhodnou informaci, by měl cvičící položit nějakou kontrolní otázku; otázku, na niž podvědomá mysl nemá odpověď. Například se může zeptat, kde se dá koupit los vyhrávající první cenu příští loterie. Pokud na takovou otázku začne objekt docela vážně odpovídat, pak je vhodné vytvořit objekt nový, neboť stávající pravděpodobně nebude mluvit pravdu. Správně by měl objekt zůstat potichu nebo říci, že odpověď na tuto otázku nezná.

Když je na kontrolní otázku získána správná odpověď, je třeba ji ještě ověřit. Cvičící by se měl optat, odkud daná odpověď pochází a tak zjistit další detaily, které potvrzují autenticitu odpovědi vůči reálnému světu. Cvičící může položit několikrát stejnou otázku s pozměněným slovosledem. Odpovědi na všechny takové otázky se pak musí shodovat.

Pamatujte si, že čím důležitější je podstata otázky, tím většího úsilí je třeba pro ověření odpovědi. Přesto je nutné počítat s určitou procentuální možností výskytu chybných odpovědí i v případě správně provedených dotazů a následných ověření.

APLIKACE ZALOŽENÉ NA OVLIVŇOVÁNÍ FYZIOLOGIE

K blahodárnému ovlivnění fyziologického stavu mohou být využity především tři hlavní prvky. Zaprvé je možné se od podvědomé mysli dozvědět, jak fyziologii ovlivnit. Zadruhé, mozek reaguje na pocity silněji než v bdělém stavu. Pokud budete ve fázi například utíkat, fyziologické procesy probíhající v těle budou plně odpovídat procesům, ke kterým dochází při běhu v bdělém stavu:

dech se zrychlí, zvýší se krevní tlak a srdeční činnost, dokonce vzroste průtok krve končetinami. A zatřetí, přímé i nepřímé příkazy autosugesce jsou nejúčinnější právě tehdy, když cvičící zažívá během fáze hluboké změny ve vědomí.

Ne všechny změny ve fyziologii jsou však stoprocentně účinné. Ale snaha o ovlivnění fyziologického stavu je bezesporu hodna pozornosti, protože výsledky, kterých může být dosaženo, jsou překvapující. Pamatujte vždy na to, že k dosažení dobrých výsledků může být třeba opakovaných pokusů. I v bdělé realitě přece uzdravení někdy vyžaduje opakované podání léků a průběžnou léčbu.

Pokud je cílem vyléčení nějaké nemoci, nespoléhejte se pouze na fázi. Nemocní by vždy měli vyhledat rovněž klasickou lékařskou pomoc. Toto pravidla platí tím více, o čím vážnější onemocnění se jedná.

Získání informací

Pro rozpoznání zdravotního problému mohou být použity stejné techniky, jako pro zisk informací. Je rovněž možné najít informace o vhodném druhu léčby, pokud takové existují. Obě dvě tyto možnosti se dají uplatnit i na pomoc třetím osobám. Můžete třeba ve fázi vyhledat známého léčitele a zeptat se ho na svůj zdravotní stav nebo někoho z vaší rodiny. Ověřené odpovědi pak mohou být použity jako doplněk k tradičním léčebným metodám.

Návšteva lékaře

Najděte ve fázi za pomoci techniky pro nalézání živých bytostí lékaře a požádejte jej, aby vás prohlédl nebo aby vám vyléčil již známou nemoc či jiný zdravotní problém. Lékař může například cvičícímu prohmatat oblast břicha, provést masáž a podobně. Jsou možné jakékoli akce, včetně operace. Po opuštění fáze by měl cvičící cítit pozitivní účinky.

Využití léků

Ve fázi má placebo účinek daleko silnější, než je tomu v bdělé realitě, protože veškeré aktivity probíhají v jiném stavu vědomí a jsou tak vnímány bezprostředněji. Pro nalezení vhodného léku můžete použít techniky pro nacházení předmětů. Je také možné si vyvolat a sám vytvořit substanci s požadovanými účinky. Pokud například cvičící trpí v realitě bolestí hlavy, může si ve fázi vzít prášek proti bolesti a po návratu z fáze se cítit lépe.

Přímé účinky

Nemoci a problémy mohou být ve fázi ovliňovány také přímo. Například bolavý krk může být ohříván pomocí představy ohnivého pocitu v krku nebo třeba představou pobytu v sauně. Pokud chce cvičící zvýšit fyzickou pohyblivost, pak provádění strečinku a protahování způsobí napínání a uvolňování odpovídajících svalů a vazů.

Programování

Zde se nejedná o nic jiného, než o normální autosugesci během fáze, která je však mnohem účinnější, než v běžném životě. Cvičící by si měl potichu nebo nahlas opakovat vybraný cíl či záměr a pokud je to možné, tak si i představovat požadovaný výsledek. Pokud je třeba cílem zbavit se depresí, pak by si měl cvičící ve fázi vyvolat spokojenou náladu a co nejlépe ji procítit. Současně přinese zamýšlené výsledky také neustálé opakování cíle s plným pochopením a očekáváním pozitivního výsledku.

Užitečné zážitky

Ve fázi by mělo být zažito cokoli, co by bylo užitečné v bdělé realitě, protože tělo bude reagovat prakticky shodným způsobem. Užitečnými zážitky může být třeba návštěva maséra, bahenní nebo jiné speciální koupele, zažívání příjemných pocitů apod.

Psychologie

Provádění různých fázových technik pozitivně ovlivňuje fyziologii z toho důvodu, že nabízí nové možnosti a tak vyvolává nové emoce. Existují ovšem specifická použití fáze, která mají účinek opačný. Je možné například použít prostor fáze pro vytvoření prostoru, kde se cvičící může setkat se svými fóbiemi a kde se může snažit postavit svým obavám. Takovýmto způsobem může být odstraněno mnoho komplexů. Je známo mnoho případů, kdy bylo ve fázi úspěšně využito tak zvané techniky rekapitulace či opakování, kdy člověk opakovaně zažíval nepříjemné události a kdy se na ně pokoušel různými způsoby reagovat.

Trénink

Protože je algoritmus rychlých tělesných pohybů vyvoláván na úrovni interakcí mezi oblastmi mozku, které odpovídají za svalovou aktivitu, mohou být ve fázi procvičovány úplně stejné motorické schopnosti a dovednosti, jako v běžném životě. Zápasníci mohou ve fázi trénovat úchopy a hody, karatisté údery a kopy a gymnasté zase akrobacii. Otázkou tedy jen zůstává dostatek času pro trénink.

NEPROKÁZANÉ ÚČINKY

Lidé často k aktivitám ve fázi přistupují s mylnými představami ohledně toho, co opravdu lze cvičením dosáhnout. Vše v této kapitole se vztahuje právě na tato nedorozumění. Netvrdíme, že bylo dokázáno, že žádná z těchto věcí není možná. Nicméně je asi

vhodnější provádět činnosti s ověřenými a potvrzenými účinky, aby se předešlo případným chybám a ztrátě času.

Výstup z těla: když dojde k prvnímu zážitku fáze nevědomky, je skoro nemožné neinterpretovat jej jako opuštění těla, jako skutečné oddělení duše od tělesné schránky. Tak je první fáze opravdu pociťována. S rostoucími zkušenostmi se ale stává jasnější, že určité věci ve fázi neodpovídají věcem v bdělé realitě, jako třeba umístění dveří nebo nábytku v domě.

Žádnými dosavadními experimenty a pozorováními nebylo dokázáno skutečné opuštění těla. Ač se to tak zdá, ve fázi například nemůžete létat v okolním fyzickém světě; prostředí, které zažíváte, je produkované vaší myslí. Ani není možné ve fázi někoho štípnout a pak najít na oné osobě v bdělé realitě modřinu.

Jiné světy: prostor fáze je podobný fyzickému světu a cvičící se může domnívat, že jeho duše opustila tělo. Někdy má fáze naprosto nepřirozenou podobu. Cvičící si pak může myslet, že vstoupil do paralelního světa: mentálního prostoru, astrální roviny, onoho světa nebo éteru. Ačkoli cestování ve fázi může směřovat na mnohá místa, neznamená to, že jde o skutečné cesty do jiných světů. Praktikující by si měli udržet svůj zdravý rozum.

Rozvoj super-schopností: je částečně oprávněné považovat samotný trénink pobytu ve fázi za mimosmyslovou schopnost, protože jeho zvládnutí je vysoce neobvyklou dovedností, která byla vždy považovaná za mystickou. Časy se však změnily a fáze již těžko může být odmítána jako esoterická, obskurní oblast poznání.

Existují nepotvrzené teorie, podle kterých může být při pobytu ve fázi dosaženo některých neobvyklých schopností. Ačkoli je literatura plná takových příkladů, důkazy něčeho takového ještě nebyly nikým podány. To stejné platí o záměrně rozvíjených dovednostech uvnitř fáze. Ano, tyto mohou být při pobytu ve fázi trénovány, ale to neznamená, že je bude možno použít i v běžném životě. Cvičení fáze by se nemělo provádět za účelem získání

takových dovedností, když je zde dostatek jiných použití, s prokazatelnými účinky na bdělou realitu. Buďte realisté.

TYPICKÉ CHYBY PŘI VYUŽÍVÁNÍ FÁZE

- Pokusy využít fázi bez dosažení její potřebné hloubky. Před jakýmikoli pokusy o využití fáze musí být nejprve provedeny techniky pro její prohloubení.
- Přílišné zaujetí využitím fáze a opomenutí technik pro její udržení.
- Zapomenutí dýchat při cestách pod hladinou nebo ve vesmíru, což může vést k dušení.
- Koncentrace na určitý objekt během cestování v čase místo koncentrace na cestu samotnou, neboť o tu jde v tomto případě především.
- Zapomínání na techniky pro udržení fáze během jednání s bytosti ve fázi, ač tyto techniky musí být stále na apaměti.
- Neschopnost překonat strach při setkání s postavami zemřelých. Tento strach musí být jednou překonán a pak se již víckrát neobjeví.
- Omezování vlastních tužeb. Ve fázi neexistují pro přání žádná omezení.
- Omezování některých činností ve fázi, ačkoli zde neplatí žádné normy chování či pravidla, pokud se pro ně sám cvičící nerozhodne.
- Hledání takových informací, které jsou mimo sféru znalostí podvědomé mysli.

- Používání technik na získání informací od žijících bytostí bez znalostí pravidel pro vzájemnou komunikaci.
- Zapomínání na ověření schopnosti objektu poskytovat pravdivé informace. Pokud tato schopnost není ověřena, narůstá pravděpodobnost obdržení chybné informace.
- Nezvládnutí ověření získané informace ještě ve fázi, před jejím použitím v bdělém stavu.
- Zapomenutí ověření získané informace v realitě ještě před jejím použitím. Ověření je naprostou nutností.
- Jeden osamocený pokus o ovlivnění fyziologického stavu. Ve většině případů jsou výsledky dosaženy po provedení více pokusů.
- Snaha o léčbu nějaké nemoci pouze za pomoci fáze. Je nutné využít i klasické léčebné metody.
- Víra, že fáze je stavem, kdy duše opouští fyzické tělo, ač to může být v praxi snadno vyvráceno.
- Koncentrace pouze na neověřené aplikace bez ohledu na to, že se s největší pravděpodobností jedná o ztrátu času.

CVIČENÍ PRO KAPITOLU 10

Otázky

1. Jaké jsou tři základní způsoby využití fáze?
2. Jsou potvrzené praktické způsoby využití fáze přístupné začátečníkům?
3. Je možné při pobytu ve fázi skutečně cestovat po Africe?

4. Je možné se ve fázi procházet po Měsíci?
5. Je možné ve fázi navštívit období stvoření Země?
6. Je ve fázi možné projít do magického světa za zrcadlem?
7. Jací příbuzní mohou být ve fázi potkáni?
8. Je možné se ve fázi potkat a pobavit s oblíbenými herci?
9. Kde je možné zažít jakýkoli sen?
10. Může se cvičící objevit v počítačové hře Doom?
11. Může hudebník využít fázi pro svoji tvorbu?
12. Ovlivňuje používání fáze imaginaci a představivost cvičícího?
13. Co s největší pravděpodobností ovládá svět fáze?
14. Jaké informace je možné ve fázi získat?
15. Je možné ve fázi zjistit, kde se nacházejí ztracené klíče od domu?
16. Jaký druh lidí může ve fázi zjistit, kde se nalézá ukrytý poklad?
17. Měla by být jakákoli informace získaná ve fázi považována za správnou?
18. Měla by být informace získaná ve fázi ověřená ještě v realitě, i přesto, že byla ověřena během pobytu ve fázi?
19. Mělo by být ověření informace provedeno ještě před tím, než je provedeno prohloubení fáze?
20. Koho by se měl cvičící ve fázi zeptat, pokud je jeho úmyslem zjistit záměry vlastního nadřízeného?
21. Jak mohou být získány informace od živé bytosti?
22. Může být nápis na zdi použit jako neživý zdroj informace?
23. Je možné použít techniku epizod pro získání informace, kde daná osoba ztratila klíče?
24. Měl by být před pokusem vyléčit zdravotní problém pomocí fáze kontaktován lékař?
25. Jsou výsledky ovlivnění fyziologického stavu pomocí fáze vždy stoprocentní?

26. Jaká technika by mohla být použita pro případné ovlivnění těl jiných lidí?
27. Je možné získat informace ohledně toho, jaké techniky použít pro ovlivnění fyziologického stavu?
28. Je možné si vzít při pobytu ve fázi prášek proti bolesti a pak při návratu do bdělého stavu cítit úlevu?
29. Je možné ve fázi používat autosugesci?
30. Mohou fázi použít atleti pro zlepšení svých dovedností?
31. Je realistické očekávat, že duše během fáze opustí tělesnou schránku?
32. Je možné pomocí fáze projít do paralelního vesmíru?
33. Může cvičící doufat, že si pomocí cvičení ve fázi vypěstuje nějaké super-schopnosti?

Úkoly

1. Navštivte ve fázi pyramidy v Gíze. Setkejte se se svým oblíbeným zpěvákem a navštivte dům svých snů.
2. Najděte během pobytu ve fázi nějakého moudrého člověka, který se vyzná ve fázi a naučte se od něj pro vás nejvhodnější techniku pro vstup do fáze.
3. Snažte se pocítit v celém těle horko – buď přemístěním do sauny nebo pomocí autosugesce.
4. Naučte se hýbat předměty ve fázi pouze silou své myšlenky. Zkuste si, nakolik tato vaše dovednost bude převeditelná do bdělé reality.

……
……...

Na závěr si můžeme uvést v jednoduchosti celou doporučenou a také nejsnažší metodu pro vstup do stavu fáze.

Okamžitě po probuzení bez pohybu a otevření očí se snažte utrhnout z těla. Odtržení má být provedeno bez nějakých představ, spíš jako skutečný pohyb bez zapojení svalů (vykutálení z těla, levitace, vstátí apod.)

Pokud během 5 – 10 vteřin nedojde k oddělení od těla, zkoušejte okamžitě následující techniky (každou po 3 – 5 vteřin), dokud nějaká z nich nezačne fungovat – potom u ní zůstaňte a pokračujte v ní.

– pozorování obrazů: snažte se o pozorování obrazů se zavřenýma očima

– naslouchání: snažte se o rozpoznání zvuků uvnitř hlavy a zvyšte posloucháním nebo vůlí jejich hlasitost

– rotace: představujte si rotaci kolem své osy hlava-chodidla

– fantómové pohyby: zkoušejte hýbat částí těla bez zapojení svalů a postupně rozšiřujte rozsah pohybu

– napínání mozku: napínáním mozku vyvolejte vibrace a dalším napínáním je zesilte

Jakmile nějaká technika začne fungovat, tak v ní pokračujte tak dlouho, dokud bude přinášet výsledky a pak se snažte o oddělení od těla. Pokud se oddělení nezdaří, tak se vraťte k technice, která fungovala.

Nezanechávejte střídání technik nebo pokračování v nich dřív, než po jedné minutě, ale nepokračujte v nich déle než dvě minuty. O oddělení od těla se můžete pokusit opakovaně, především tehdy, když se objeví nějaké zvláštní vjemy.

Obsah

Lucidní snění a mimotělní zážitky během 3 dní.....5
Lucidní snění a mimotělesné zážitky.....5
Praktické využití lucidního snění a mimotělních zážitků 7
Lucidní snění a mimotělesné zážitky: nejsnazší technika.....9
Krok 1: Spěte 6 hodin a pak se probuďte za pomoci budíku.....9
Krok 2: Jděte znovu spát s pevným úmyslem.....10
Krok 3: Oddělte se v okamžiku probuzení.....11
Krok 4: Cyklování technik po pokusech o oddělení.....12
Krok 5: Po pokusu.....16
Typické chyby u lucidního snění a mimotělních zážitků.....17
Část 1. Vstup do stavu fáze.....20
Kapitola 1: Obecné základy.....20
PODSTATA FENOMÉNU FÁZE.....20
PROČ VSTUPOVAT DO FÁZE?.....21
ŽIVOTNÍ STYL CVIČÍCÍHO.....23
PŘEDPOKLADY PRO OVLÁDÁNÍ FÁZE.....24
TYPY TECHNIK.....26
KONTRAINDIKACE.....28
DOPORUČENÍ PRO POUŽITÍ TÉTO KNIHY.....30
CVIČENÍ PRO KAPITOLU 1.....31
Kapitola 2: Nepřímé techniky.....32
KONCEPT NEPŘÍMÝCH TECHNIK.....32
PRIMÁRNÍ NEPŘÍMÉ TECHNIKY.....34
SEKUNDÁRNÍ NEPŘÍMÉ TECHNIKY.....40
VÝBĚR VHODNÉ TECHNIKY.....45
TECHNIKY PRO ODDĚLENÍ OD TĚLA.....47
NEJVHODNĚJŠÍ DOBA PRO NÁCVIK.....50
UVĚDOMĚLÉ PROBUZENÍ.....52
PROBUZENÍ BEZ POHNUTÍ.....56

CYKLOVÁNÍ NEPŘÍMÝCH TECHNIK....58
NÁPOVĚDA MYSLI....64
AGRESIVITA A PASIVITA....65
AKČNÍ STRATEGIE....66
TYPICKÉ CHYBY V PROVÁDĚNÍ NEPŘÍMÝCH TECHNIK....68
CVIČENÍ PRO KAPITOLU 2....70
Kapitola 3: Přímé techniky....73
KONCEPT PŘÍMÝCH TECHNIK....73
NEJVHODNĚJŠÍ ČAS PRO CVIČENÍ....74
INTENZITA POKUSŮ....75
DOBA TRVÁNÍ CVIČENÍ....76
TĚLESNÁ POZICE....77
RELAXACE....78
VARIACE POUŽITÍ PŘÍMÝCH TECHNIK....79
VOLNĚ PLYNOUCÍ STAV MYSLI....81
DOPLŇKOVÉ FAKTORY....84
AKČNÍ STRATEGIE....84
TYPICKÉ CHYBY V PROVÁDĚNÍ PŘÍMÝCH TECHNIK 85
CVIČENÍ PRO KAPITOLU 3....86
Kapitola 4: Dosažení uvědomění během snění....89
KONCEPT TECHNIK PRO DOSAŽENÍ UVĚDOMĚNÍ BĚHEM SNĚNÍ....89
TECHNIKY PRO DOSAŽENÍ UVĚDOMĚNÍ BĚHEM SNU....91
ČINNOSTI, KTERÉ JE POTŘEBA PROVÉST PO DOSAŽENÍ UVĚDOMĚNÍ VE SNU....96
AKČNÍ STRATEGIE....97
TYPICKÉ CHYBY PŘI CVIČENÍCH PRO DOSAŽENÍ UVĚDOMĚNÍ BĚHEM SNU....97
CVIČENÍ PRO KAPITOLU 4....98
Kapitola 5: Neautonomní metody....100

PODSTATA NEAUTONOMNÍCH METOD PRO VSTUP DO FÁZE....100
SIGNALIZAČNÍ TECHNOLOGIE....101
PRÁCE VE SKUPINĚ....103
TECHNOLOGIE PRO VYVOLÁNÍ FÁZE....104
HYPNÓZA A SUGESCE....105
FYZIOLOGICKÉ SIGNÁLY....106
CHEMICKÉ LÁTKY....107
BUDOUCNOST NEAUTONOMNÍCH METOD....108
TYPICKÉ CHYBY V POUŽITÍ NEAUTONOMNÍCH METOD....109
CVIČENÍ PRO KAPITOLU 5....110
Část 2. Ovládání mimotělesného zážitku....113
Kapitola 6: Prohloubení....113
KONCEPT PROHLOUBENÍ....113
PRIMÁRNÍ TECHNIKY PROHLOUBENÍ....116
PROHLOUBENÍ POMOCÍ ZESÍLENÍ SMYSLOVÉHO VNÍMÁNÍ....116
SEKUNDÁRNÍ TECHNIKY PROHLOUBENÍ....119
OBECNÉ ČINNOSTI....121
TYPICKÉ CHYBY PŘI PROHLUBOVÁNÍ FÁZE....122
CVIČENÍ PRO KAPITOLU 6....123
Kapitola 7: Udržení....125
OBECNÝ KONCEPT UDRŽENÍ....125
TECHNIKY A PRAVIDLA PRO ZABRÁNĚNÍ NÁVRATU DO TĚLA....128
TECHNIKY A PRAVIDLA PRO ZABRÁNĚNÍ USNUTÍ....131
TECHNIKY PROTI NEROZPOZNATELNÉMU STAVU....132
OBECNÁ PRAVIDLA PRO UDRŽOVÁNÍ....134
TYPICKÉ CHYBY V UDRŽOVÁNÍ FÁZE....135
CVIČENÍ PRO KAPITOLU 7....137
Kapitola 8: Základní dovednosti....138

PODSTATA ZÁKLADNÍCH DOVEDOSTÍ 138
ROZPOZNÁNÍ STAVU FÁZE 139
NOUZOVÝ NÁVRAT, PARALÝZA 140
ODOLÁVÁNÍ STRACHU 143
VYTVOŘENÍ VIZE 144
KONTAKTY S ŽIJÍCÍMI BYTOSTMI 145
ČTENÍ 146
VIBRACE 147
TECHNIKA PRO PŘEMÍSTĚNÍ POMOCÍ PRŮCHODU OBJEKTY 148
LÉTÁNÍ 149
SUPER-SCHOPNOSTI 150
DŮLEŽITOST SEBEVĚDOMÍ 151
OVLÁDÁNÍ BOLESTI 152
MORÁLNÍ ZÁBRANY VE FÁZI 152
STUDIUM MOŽNOSTÍ A VJEMŮ 153
TYPICKÉ CHYBY VE VYUŽÍVÁNÍ PRIMÁRNÍCH DOVEDNOSTÍ 154
CVIČENÍ PRO KAPITOLU 8 155
Kapitola 9: Přemísťování a nacházení předmětů 158
PODSTATA PŘEMÍSŤOVÁNÍ A NACHÁZENÍ PŘEDMĚTŮ 158
ZÁKLADNÍ VLASTNOSTI PROSTORU FÁZE 159
TECHNIKY PRO PŘEMÍSTĚNÍ 161
TECHNIKY PRO NALÉZÁNÍ OBJEKTŮ 165
TYPICKÉ CHYBY V PŘEMÍSŤOVÁNÍ A NALÉZÁNÍ OBJEKTŮ 167
CVIČENÍ PRO KAPITOLU 9 169
Kapitola 10: Využití 172
ZÁSADY PRO VYUŽITÍ STAVU FÁZE 172
APLIKACE ZALOŽENÉ NA SIMULACÍCH 173

APLIKACE ZALOŽENÉ NA SPOJENÍ S PODVĚDOMOU MYSLÍ....177
APLIKACE ZALOŽENÉ NA OVLIVŇOVÁNÍ FYZIOLOGIE....182
NEPROKÁZANÉ ÚČINKY....185
TYPICKÉ CHYBY PŘI VYUŽÍVÁNÍ FÁZE....187
CVIČENÍ PRO KAPITOLU 10....188
Na závěr si můžeme uvést v jednoduchosti celou doporučenou a také nejsnažší metodu pro vstup do stavu fáze....191
Obsah....193
Download for FREE!....198
Table of Contents:....199

Michael Raduga
Translated by Petr Juza sheepeck@seznam.cz (2011)
www.obe4u.com/cz/

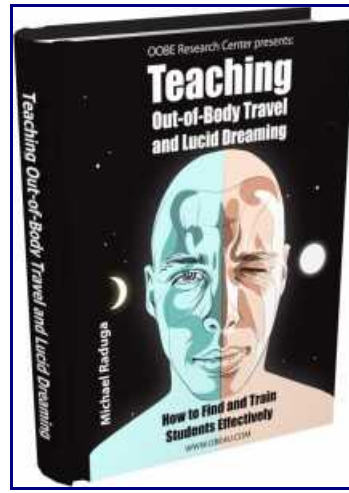
This book is free online, so feel free to distribute it!
Send it to all your friends!
Post it on your websites and blogs!

Ohledně překladů a vydání knih Michaela Radugy je možné kontaktovat autora M. Radugu obe4u@obe4u.com nebo překladatele Petra Jůzu sheepeck@seznam.cz.

Teaching
Out-of-Body Travel
And Lucid Dreaming

Download for FREE!

(Formats: PDF, DOC, TXT)



BUY A HARD COPY AS A DONATION

Foreword

Teaching out-of-body travel and lucid dreaming means success, an easy and interesting way to make good money, and travel all around the world to lead seminars and network. This is the hottest and most promising field of personal development. Let's change the world together – join us! Perhaps it's your destiny?

After many years of experimental work on thousands of pupils, we are going public with our super-effective teaching methodologies.

This altruistic deed was performed in order to create motivation for third parties to further develop the field. Though teaching out-of-body travel used to be the purview of the elect few, now anybody can do it, and even do a good job at it without any particular experience!

Michael Raduga
Founder of OOBE Research Center

Table of Contents:

INTRODUCTION
ULTRA-CONCENTRATED VERSION
PART 1. TRAINING SESSION FORMATS
PART 2. ENROLLING STUDENTS AND PROMOTION
PART 3. CLASSROOM INSTRUCTION
APPENDIX

www.obe4u.com/cz/

Ohledně překladů a vydání knih Michaela Radugy je možné kontaktovat autora M. Radugu obe4u@obe4u.com nebo překladatele Petra Jůzu sheepeck@seznam.cz.