

Kapitola 12

Škola létání

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

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

27. 1. 1981 úterý – OBE č. 32

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

Pomyslel jsem si: „Kam mám jít?“ a vzápětí jsem se bez váhání rozhodl: „K E. J.“ – rozhodnut jsem byl

už večer, než jsem si lehl do postele... Tak jsem se rozběhl, odrazil a vystartoval do vzduchu.

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

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

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

8. 5. 1982 sobota – OBE č. 72

Prošel jsem dveřmi a pak ven... Venku bylo jasno a slunečno. Změna byla překvapující, protože místnost, v níž spalo moje tělo, byla tmavá. Sluneční světlo mě neoslepovalo, vypadalo velice jasné a čisté. Pomyslel jsem si: „Kam jít, abych mohl vzlétnout?“ Pohlédl jsem vzhůru a viděl větve našeho stromu. Přesl jsem podél chodníku směrem k západu. Přišel jsem

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

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

2. 7. 1982 pátek – OBE č. 77

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

Tak jsem se ve snu postavil a vyšel ven. Přešel jsem na místo za naším domem (východ) a tam jsem se ocitl mimo své tělo! Uvědomil jsem si svůj stav a byl jsem překvapen, avšak perfektně se mi podařilo

ovládnout emoce. Sen mě připravil, abych zůstal před nastávajícím OBE klidný. Stál jsem venku, obrácen k východu. Myslel jsem na předcházející neúspěchy s astrální levitací a klidně jsem si říkal: „Za pokus to stojí.“ Silou vůle jsem začal stoupat do vzduchu, rovnou nahoru ve svislé poloze (vestoje). Trochu mne to vyplašilo, ale řekl jsem si: „Jen klid, nic tady není. Dám si hezkou a jednoduchou lekci létání. Nebudu se pouštět do žádného dobrodružství.“

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

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

Můj let nebyl příliš stálý. Postupoval jsem nahoru a dolů, napravo a pak zas vlevo a pokoušel jsem se korigovat směr. Nyní jsem letěl trochu rychleji a jasan na našem dvoře stál přímo přede mnou. Snažil jsem

se jej obletět, avšak neměl jsem v létání dostatečnou praxi. Už jsem si myslel, že vrazím do stromu, když jsem trhl trupem vlevo (k severu) a podařilo se mi hlavou vyhnout srážce. Zbytek těla vrazil do stromu a k mému velkému překvapení se ovinul okolo stromu a sklouzl po něm pružně jako had. „Uf!“

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

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

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

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

3. Protože to, co jsem viděl, se neměnilo (a já jsem hledal změny), věděl jsem, že alespoň můj zrak je normální a že se mi to nezdá. Sny mají ošklivý zvyk měnit prostředí, aby vyvolaly určité situace a pocity.

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

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

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

Srovnání obou dvou zkušeností můžeme najít v 6. kapitole knihy *Očima myslí* (Empirická analýza stavů mimo těla) Od Gabbarda a Twemlowa. (*With the Eyes of the mind*, 1984.) Autoři stanovili následně rozdíl mezi OBE a lucidními sny:

- Lucidní sny se vyskytují u 50 % až 70 % populace, zatímco OBE u 14 % až 25 % populace.
- Jsou dva typy lucidních snů: první se vyskytuje během REM fáze spánku a je znám jako DILD (z angl. *Dream Initiated Lucid Dream* – Lucidní sen vyvolaný ze snu). Druhý se vyskytuje v začáteční fázi spánku a jmenuje se WILD (z angl. *Wake Initiated Lucid Dream* – Lucidní sen vyvolaný z bdělosti). Oba typy lucidních snů přicházejí pouze během spánku anebo při náporu spánku. Typická OBE jsou vyvolána za bdělého stavu, skoro jako u WILD, avšak některá se vyskytnou nečekaně. Někteří lidé zaznamenali OBE, během nichž nečekaně „vypadli z těla“ za plného vědomí, jak je to popsáno též v kapitole 9. Některé případy nastanou, když je fyzické tělo aktivní, například při chůzi po ulici.
- Při lucidních snech lidé dovedou vědomě programovat svůj sen, zatímco ti, co prožívají OBE, jsou většinou pasivní pozorovatelé.
- Lidé s lucidními sny vidí ucelený obraz svého těla, zatímco lidé prožívající OBE se vidí odděleni od fyzického těla, které je nehybné a bezmyšlenkovité.
- Lidé s lucidními sny mají vědomí příliš živé, dokonce až mystické, zatímco při OBE má jejich vědomí reálnější formu.
- Lidé s lucidními sny se dívají na svůj zážitek jako na produkt mysli, zatímco při OBE jej vnímají jako skutečnou realitu.
- Lidé s lucidními sny mají mozkové vlny typické pro spánek, zatímco mozek při OBE nevykazuje typicky spánkové vlny.

- Lidé s lucidními sny procházejí fází REM, během OBE však tato fáze nebylo zpozorována.
- Při lucidních snech lidé obvykle nevidí svoje fyzické tělo, při OBE je naopak většinou vidí.
- Kromě toho autoři cítili, že pouze některé lucidní sny mají na jednotlivce trvalý pozitivní dopad, zatímco astrální projekce obvykle vykazují velice pozitivní a trvalý dopad.
- V lucidním snu se člověku obyčejně nezdá o tom, že je ve svém pokoji, jak je běžné u stavu mimo tělo.
- Po probuzení z lucidního snu člověk akceptuje „nereálnost“ daného stavu. Po OBE člověk většinou důrazně tvrdí, že zážitek byl „reálný“.
- Četné lucidní sny mají sexuální obsah. Podle autorky Patricie Garfieldové „plné dvě třetiny“ jejích lucidních snů mají sexuální obsah. Sex je v lucidním snu přesvědčivě reálný, je stejný jako opravdový sex. OBE však mívají sexuální obsah jen málokdy. Pokud lidé, kteří mívají OBE tvrdí, že prožili „astrální sex“, jejich zážitek vůbec nepřipomíná fyzický sex. Je to spíš jako extatická iluze v mysli, přenos energie nebo euforie, avšak zcela určitě to není totéž jako fyzický sex.
- Lucidní sny – podobně jako běžné sny – není snadné si zapamatovat, pokud k tomu člověk nemá předpoklady. U lucidních snů je klíčovým faktorem paměť. OBE si však člověk přesně pamatuje i po několika letech, a to bez předchozích podmínek.

Zážitky mimo tělo jsou taktéž typickým znakem zážitkům blízkých smrti. Těžko si lze představit, že by měl někdo během zážitku blízkého smrti lucidní sny, hlavně proto, že fyzické tělo při zážitcích blízkých smrti neprochází spontánně fází REM. Nejpřesvědčivějším argumentem je snad tohle: měl jsem lucidní sny, nad nimiž jsem měl úplnou kontrolu, pak jsem sen rozptýlil, abych se probudil ve stavu mimo těla. Když k tomu došlo, zjistil jsem, že prostředí v lucidním snu vypadá uměle proti prostředí při OBE. Dokonce je možné pomocí mysli prostředí změnit. Zde předkládám příklad:

17. 5. 1986 sobota – OBE č. 126

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

Velkou rychlostí jsem letěl dolů tunelem, ale věděl jsem, že je to iluze. Už mě to nudilo, proto jsem

zpomalil, spustil nohy a opět se zaměřil na nemocnici. Byl jsem v téže hale. Otočil jsem se a letěl zpět chodbou v opačném směru, zahrnul vlevo směrem k hlavnímu oddělení. Pak jsem se zastavil a rozhodl, že už nechci mít iluzi snu. Zavřel jsem oči, abych se oddělil od snu. Scéna se rozplynula a můj zrak se zatemnil.

Vznášel jsem se mimo tělo. Pak jsem se rozhodl trochu si zadováďet a začal jsem divoce poletovat do všech stran, dělal jsem salta a přemety. Udělal jsem asi dvacet velkých přemetů, jako proudové letadlo, ale z nějakého neznámého důvodu jsem nemohl otevřít oči. Pocit létání mě pořád ovládal. Byla to velká zábava takto si volně poletovat a rozhodl jsem se udělat pokus: zkusit letět k Slunci. Zastavil jsem se a postavil se vzpřímeně. Sáhl jsem si nad hlavu imaginární siločarou a pokoušel se jí dotknout Slunce. Když se mi zdálo, že má siločára se dotkla povrchu Slunce, snažil jsem se „cítit“, jak je na jejím konci. Nebyl v tom velký rozdíl, bylo to pouze trochu „hustší“ (to je jediný způsob, jakým to lze popsat).

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

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

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

CVIČENÍ 12

Lucidní snění

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

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

Lucidní sny jsou úžasné. Můžete provádět doslo-
va všechno, co se vám zachce. Můžete zůstat napro-

sto při vědomí a dělat vše, co si jen umíte představit. Jsou skoro tak zábavné jako OBE, ale nejsou tak reálné. Prostředí je umělé. OBE jsou naproti tomu někdy omezenější, avšak reálné. Problém spočívá v tom, že pokud máte sen, obvykle nepomýšlíte na probuzení. Ve skutečnosti si ani neuvědomujete, že máte sen: myslíte si, že jste vzhůru.

Zde je jednoduché cvičení, které vám pomůže překonat tento problém. Zeptejte se sami sebe s naprostou vážností: „Mám sen?“ Tak co, máte sny? Třeba se vám právě zdá o čtení této knihy. Jak tedy víte, že se vám to všechno nezdá? Chci, abyste se přesvědčili, že se vám to nezdá.

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

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

Takže šťastné snění. A možná šťastné OBE!