

Obsah

Poděkování.....	7
Úvod.....	8

I. ČÁST

OD SKEPTIKA K VĚŘÍCÍMU	13
Kapitola 1: Pozadí	14
Cvičení: Tvrzení.....	16
Kapitola 2: Dětství	18
Cvičení 2: Modlitba.....	22
Kapitola 3: První kontakt	23
Cvičení 3: Uvolnění.....	25
Kapitola 4: Rozbité iluze	27
Cvičení 4: Den přestav.....	31
Kapitola 5: Pocity a dojmy	34
Cvičení 5: Každodenní vizualizace.....	39
Kapitola 6: Moje první OBE	41
Cvičení 6: Imaginární vibrace.....	47
Kapitola 7: Večírek	49
Cvičení 7: Uspávací hra.....	54
Kapitola 8: Překonávání strachu	57
Cvičení 8: Zbavení se strachu.....	61
Kapitola 9: K smrti vyděšen	64
Cvičení 9: „Jojo“ vizualizace.....	67
Kapitola 10: Malý tichý hlas uvnitř	68
Cvičení 10: Brána do astrálu.....	78
Kapitola 11: Jasnovidce	80
Cvičení 11: Pád do studně.....	88
Kapitola 12: Škola létání	89
Cvičení 12: Lucidní snění.....	99
Kapitola 13: „Někdy se ztratí i stříbrná šňůra“	101
Cvičení 13: Vizualizace černé skříňky.....	107

Kapitola 14: Pomocná ruka	109
Cvičení 14: Imaginární hudba.....	113
Kapitola 15: Co dělají astrální programátoři během spánku	115
Cvičení 15: Přesouvání bodu vědomí	118
Kapitola 16: Víra	120
Cvičení 16: Utišení mysli.....	125

II. ČÁST

CO MI KNIHY NEŘEKLY	129
Kapitola 17: Co mi knihy neřekly	130
Kapitola 18: Boj o zrak	145
Cvičení 18: Představa houpacího křesla	161
Kapitola 19: Mysl během OBE	163
Cvičení 19: Tělesné cvičení a vizualizace knihy	173
Kapitola 20: Léčky fantazie	175
Cvičení 20: Dýchání	180
Kapitola 21: Lidé a zvířata	182
Cvičení 21: Příklad lodí.....	187
Kapitola 22: Svět mimo tělo	188
Cvičení 22: Bzukot	193
Kapitola 23: Faktory prostředí	194
Cvičení 23: Vysoký pisklavý zvuk	198
Kapitola 24: Jak dosáhnout zážitku pobytu mimo tělo	199
Kapitola 25: Parapsychologické zážitky	209
Cvičení 25: Rozvíjení parapsychologických schopností	222
Kapitola 26: Otázky a odpovědi	223
Cvičení 26: Kolébání ze strany na stranu	234
Kapitola 27: Vesmír není konečná stanice	236