

# OBSAH

Poděkování / 5

Úvod / 11

## I. ČÁST

OD SKEPTIKA K VĚŘÍCÍMU / 17

1. *Pozadí* / 19

Cvičení: Utvrzení / 21

2. *Dětství* / 23

Cvičení: Modlitba / 27

3. *První kontakt* / 29

Cvičení: Uvolnění / 31

4. *Rozbité iluze* / 33

Cvičení: Den představ / 37

5. *Pocity a dojmy* / 41

Cvičení: Každodenní vizualizace / 46

6. *Můj první mimotělový zážitek* / 49

Cvičení: Imaginární vibrace / 55

7. *Večírek* / 57

Cvičení: Hypnogogická hra / 62

8. *Překonávání strachu* / 65

Cvičení: Zbavení se strachu / 68

9. *K smrti vyděšen* / 71

Cvičení: „Jojo“ vizualizace / 74

10. *Malý tichý hlas uvnitř* / 75  
Cvičení: Brána do astrálu / 85
11. *Jasnovidec* / 87  
Cvičení: Pád do studně / 95
12. *Škola létání* / 97  
Cvičení: Lucidní snění / 107
13. „*Někdy se ztratí i stříbrná šňůra*“ / 109  
Cvičení: Vizualizace černé skříňky / 115
14. *Pomocná ruka* / 117  
Cvičení: Imaginární hudba / 121
15. *Co dělají astrální programátoři během spánku* / 123  
Cvičení: Přesouvání bodu vědomí / 126
16. *Víra* / 127  
Cvičení: Utišení mysli / 132

## II. ČÁST

### CO MI KNIHY NEŘEKLY / 135

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

Cvičení: Bzukot / 199

23. *Faktory prostředí* / 201

Cvičení: Vysoký pisklavý zvuk / 205

24. *Jak dosáhnout mimotělového zážitku* / 207

25. *Psychické zážitky* / 217

Cvičení: Rozvíjení psychických schopností / 229

26. *Otázky a odpovědi* / 231

Cvičení: Kolébání ze strany na stranu / 241

27. *Vesmír není konečná hranice* / 243