



INNY ŚWIAT

INNY ŚWIAT

to seria książek:
prowokujących Czytelnika
do INNEGO
spojrzenia na rzeczywistość,
w której żyje.
To co wydaje się oczywiste
dla wielu z nas,
po głębszym wejrzeniu
traci swą jednoznaczność.
Kiedy staramy się patrzeć
omijając nasze schematy myślowe,
możemy nabrać dystansu
do licznych życiowych problemów.
Być może
stanie się to także
za przyczyną książek z tej serii.

Keith Harary &
Pamela Weintraub

DOZNIANIA POZA CIAŁEM

tłumaczył
Jerzy Śmigiel



BYDGOSZCZ 1995

Spis treści

<i>Wprowadzenie</i>	9
<i>Pierwszy Tydzień — ZWIĘKSZANIE OBROTÓW</i>	19
<i>Dzień 1</i> — Przygoda z lustrem	20
<i>Dzień 2</i> — Odmienne stany	23
<i>Dzień 3</i> — Magia dźwięków	28
<i>Dzień 4</i> — „Aromatyczna podróż”	29
<i>Dzień 5</i> — Metoda Luwr	34
<i>Dzień 6</i> — Bilet powrotny	39
<i>Dzień 7</i> — Bądźmy fizyczni	42
<i>Drugi Tydzień — STARTOWANIE</i>	49
<i>Dzień 8</i> — Ponad ciałem	50
<i>Dzień 9</i> — Pokój z widokiem	52
<i>Dzień 10</i> — Będąc tam	54
<i>Dzień 11</i> — Buszujący w sklepie	58
<i>Dzień 12</i> — W tobie i bez ciebie	62
<i>Dzień 13</i> — „Co się odwlecze...”	64
<i>Dzień 14</i> — Dni przyszłej przeszłości	66
<i>Trzeci Tydzień — NABIERANIE WYSOKOŚCI</i>	77
<i>Dzień 15</i> — Nocne wyprawy	78
<i>Dzień 16</i> — Nie ma to jak w domu	81
<i>Dzień 17</i> — Świat muzyki	82

Dzień 18 — Niebiańskie Jacuzzi	86
Dzień 19 — Ścieżki pamięci	90
Dzień 20 — Seks poza ciałem	93
Dzień 21 — Erotyczne wariacje	97
Czwarty Tydzień — LOT	111
Dzień 22 — Nocne czuwanie	112
Dzień 23 — Poranek nazajutrz	115
Dzień 24 — Seksowne loty	117
Dzień 25 — Podróże w czasie	121
Dzień 26 — Metamorfozy	125
Dzień 27 — Poszerzona percepcja	128
Dzień 28 — Poszerzona komunikacja	132
Dzień 29 i 30 — Swobodny lot	141
Dodatek — DLA FIZYCZNIE UPOŚLEDZONYCH	145
Podziękowania	147
Nota o autorach	150

Wprowadzenie

Zjawisko to może być tak swojskie, jak wypadnięcie z łóżka lub tak zaskakujące, jak przebudzenie się w środku nocy, kiedy „pływasz” pod sufitem. Może zaistnieć całkowicie spontanicznie, kiedy odpoczywasz w swoim ulubionym fotelu, słuchasz muzyki lub zapadasz w sen. A może też wystąpić kiedy, po zatrzymaniu akcji serca, leżysz na stole operacyjnym, lub gdy po wypadku samochodowym czekasz na przybycie karetki pogotowia. Wrażenie, iż twój umysł oddzieli się od ciała i egzystuje na odmiennej płaszczyźnie nazywa się *doznaniem poza ciałem*, lub w skrócie OBE.

Czym dokładnie jest OBE, tego tak naprawdę nie wie nikt. Ludzie, którzy doświadczyli tego zjawiska twierdzą, że ich świadomość dosłownie wydostaje się z ciała. Może zawisnąć nieruchomo na pewnej wysokości i obserwować leżące poniżej ciało lub też unieść się poprzez sufit i dach w górę, i udać się w odwiedzinach do krewnych czy w odległe zakątki naszego globu. Większość z tych, którzy doświadczyli OBE z całą stanowczością stwierdza, że doznania takie różnią się od zwykłych snów czy fantazji na jawie, a przeprowadzone w warunkach laboratoryjnych testy wydają się to potwierdzać. Opierając się na niektórych doniesieniach „podróżnicy” poza ciałem są w stanie dostrzegać fragmenty przyszłych wydarzeń oraz wpływać na postępo-

wanie ludzi i zwierząt, znajdujących się nieraz w sporej od nich odległości. Okultyści i mistycy są zdania, że OBE stanowi dowód na istnienie nieśmiertelnej duszy, która przeżywa śmierć ciała fizycznego. Wielu czołowych psychologów nazywa OBE halucynacjami, aczkolwiek nie pozbawionymi swoistego piękna. Ich zdaniem mogą one być wywołane relaksacją, znużeniem bądź fizjologicznym stresem.

Chociaż nikt nie zna prawdziwej natury OBE, to wzmianki o tym zjawisku pojawiały się w tej czy innej formie na przestrzeni całej historii ludzkości. Dzisiejsi badacze sugerują, że OBE są jednym z najbardziej tajemniczych i zarazem fascynujących fenomenów, jakie wyłoniły się w trakcie badań nad ludzką świadomością. Ci, którzy podróżują jej skrótami są w stanie wzmocnić swoją samoświadomość, a także poszerzyć granice percepcji badając wszechświat myśli i emocji, jakich nigdy poprzednio nie spotkali.

Być może z tego właśnie powodu sporo osób uważa, że OBE są oznaką zaawansowanego rozwoju duchowego i jako takie są osiągalne jedynie dla tych, którzy zasklepili się w ramach jakiegoś mistycznego systemu wiary, utrzymują specjalną dietę i od rana do wieczora klepią mantry zamknięci w zapomnianym przez Boga i ludzi klasztorze. Nic bardziej błędnego. Dosłownie każdy z nas może doświadczyć OBE. A Program Swobodnego Lotu — prosty, trzydziestodniowy zestaw ćwiczeń zawarty w książce, którą trzymasz w ręku — opisuje, jak możesz wywołać takie doznania i rozkoszować się nimi całkowicie samodzielnie. Oparty na pracach bada-

wczych jakie prowadziliśmy na Uniwersytecie Duke, w Instytucie Psychologii Zaawansowanej w Los Angeles i w kilku innych miejscach w ciągu ostatnich osiemnastu lat, program ten nauczy cię także, jak doświadczać OBE bez angażowania się w mistyczne systemy wiary oraz — co jeszcze ważniejsze — bez uciekania się do pomocy narkotyków.

Oczywiście, nikt nie jest w stanie z absolutną pewnością zagwarantować, że istotnie doznasz OBE. Jednakże, jeśli zastosujesz się do naszych wskazówek, istnieje spora szansa, iż będziesz wykorzystywał OBE do podwyższenia swojego potencjału twórczego, do poprawy swoich związków z innymi ludźmi, do wzmocnienia swojej osobistej siły i wreszcie do uzyskania nowego poczucia wolności — a wszystko to pomimo ograniczeń twojego codziennego życia. Stosowane właściwie, te nieskomplikowane ćwiczenia umożliwią ci przeżycie zapierających dech w piersiach przygód w zaciszu własnego mieszkania i w dodatku całkowicie bezpłatnie!

Rozpoczniesz swoją podróż już w Pierwszym Tygodniu, rozwijając pewne psychologiczne narzędzia, niezbędne do osiągnięcia udanego OBE. Po pierwsze nauczysz się zwracać większą uwagę na swoich pięć zmysłów, a także pozostawać w lepszej harmonii z własnym ciałem oraz z otaczającym cię światem zewnętrznym. Poznasz także niezwykle istotną technikę zwaną *czujnym relaksem*, podczas której ciało osiąga stan głębokiego relaksu, umysł zaś pozostaje w pełni świadomy. Ćwiczenia Drugiego Tygodnia, przeprowadzane właśnie w stanie czujnego relaksu, umożliwią ci wytworzenie

niezwykle szczegółowych obrazów mentalnych odległych miejsc. A wraz z coraz większym doskonaleniem tej umiejętności, powinieneś też uzyskać wrażenie swobodnego unoszenia się poza ciałem. Ćwiczenia Trzeciego Tygodnia nauczą cię technik służących wywoływaniu OBE razem z partnerem lub podczas zapadania w sen. W Czwartym Tygodniu Swobodnego Lotu nauczysz się przewyższać wszelkie pozostałe opory, jakie w stosunku do OBE może żywić twoja podświadomość. A poprzez odpowiednie łączenie umiejętności, jakie uzyskasz w trakcie pierwszych dwudziestu jeden dni, nauczysz się dowolnego wywoływania osobistych i niezwykle wyraźnych OBE.

Z doświadczenia wiemy, że najlepszym sposobem na opanowanie technik służących wywoływaniu OBE jest postępowanie krok po kroku. Daj sobie czas na odpowiednie skoncentrowanie się na każdym z kolejnych ćwiczeń Programu Swobodnego Lotu i nie staraj się przyspieszać tempa. Chociaż program ten zaplanowano z myślą, by można go było przeprowadzić w trzydzieści dni, to absolutnie nic nie stoi na przeszkodzie, by przedłużyć ten termin. Bez przeszkód możesz rozciągnąć go w czasie tak, aby jak najbardziej odpowiadał twoim osobistym wymaganiom.

Nie zalecamy jednak zakończenia programu w krótszym terminie czy prób wciśnięcia ćwiczeń z całego tygodnia w jeden weekend. Chociaż koncepcja wielu ćwiczeń Swobodnego Lotu jest stosunkowo prosta, to prawdziwy efekt daje dopiero ich działanie łączne. Jeżeli twoje umiejętności będą się rozwijały stopniowo, moż-

liwi ci to sprawowanie większej kontroli nad twoimi mentalnymi podróżami, co da ci przy okazji sposobność lepszego przystosowania się do nowych sytuacji. Co więcej, ponieważ OBE w dużym stopniu stanowią odbicie twojego obecnego nastroju, odpowiednio zrównoważone podejście winno zredukować wszelkie obawy oraz zwiększyć czerpaną z doznań Swobodnego Lotu przyjemność.

Doznanom poza ciałem często towarzyszy strach — strach przed tym, że po „opuszczeniu” ciała nie będziemy już w stanie do niego „powrócić”. Obawy takie biorą się z założenia, iż OBE polegają przede wszystkim na „opuszczaniu” naszego ciała. Ale chociaż zarówno o samych OBE, jak i o naturze naszej świadomości musimy się jeszcze dużo dowiedzieć, to badania naukowe nigdy nie potwierdziły, że podejście takie jest prawidłowe. Doprawdy, nie wierzymy, by OBE były jakimiś zewnętrznymi siłami zdolnymi tobą zawładnąć i cię kontrolować. Wolimy myśleć o nich, jako o stanach świadomości jakie możesz wywołać i utrzymywać całkowicie zależnie od swojej woli. Podczas OBE nigdy nie jesteś bezsilny, chyba że sam w to uwierzysz, lecz w ten sposób wytwarzasz jedynie poczucie bezsilności w samym sobie.

Zalecamy, abyś myślał o zawartych w niniejszej książce ćwiczeniach jak o środkach do eksploracji obszernej wewnętrznej rzeczywistości, a więc do wzbogacania samego siebie o wiedzę i wizje, jakich ci poprzednio brakowało. Wielu z tych, którzy doznają OBE — ty także możesz należeć do tego grona — sprawuje nad

nimi większą kontrolę niż nad wieloma wydarzeniami dnia codziennego.

Pamiętaj, że jeżeli podczas wykonywania jakiegokolwiek z ćwiczeń programu poczujesz strach bądź jakieś inne nieprzyjemne uczucie, to zawsze możesz natychmiast powrócić w normalny świat jawy po prostu myśląc, że chcesz być ponownie w pełni świadomy i czuć swoje ciało. A jeżeli masz jakieś inne wątpliwości związane z prawidłowym doświadczeniem OBE zachęcamy cię, abyś przed przystąpieniem do Programu Swobodnego Lotu zasięgnął porady swojego lekarza bądź terapeuty.

Aby uczynić OBE jak najbardziej przyjemnym, wybierz jakieś praktyczne miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie i gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał. Fotel lub leżanka, na których będziesz wykonywał ćwiczenia winny być na tyle wygodne, aby umożliwić ci całkowity relaks, ale równocześnie upewnij się, że nie rozleniwia cię one tak, iż zapadniesz w sen. Rozluźnij wszystkie krępujące cię części garderoby bądź biżuterii. Przed każdą sesją praktyczną weź kilka głębokich wdechów, dając sobie w ten sposób kilka chwil na odpowiednie ułożenie się. Potem wyraż postanowienie, że pozwolisz sobie tylko na takie doznania, nad którymi będziesz z łatwością panował.

Im bardziej się odprężysz i zezwolisz swojemu umysłowi na lot przy subtelnych przesunięciach perspektywy wywołanych ćwiczeniami Swobodnego Lotu, z tym większym prawdopodobieństwem osiągniesz OBE. Nie staraj się jednak tego wymuszać. Najsilniejsze OBE często

posiadają zaskakujące właściwości. Mogą one wystąpić kiedy się tego najmniej spodziewasz, nierzadko, kiedy twoja uwaga zwrócona jest ku czemuś innemu. Program Swobodnego Lotu zaprojektowany został w taki sposób, aby stworzyć psychologiczne podłoże na którym owe zaskakujące doznania mogą się pojawiać. Wszelkie próby zmuszania takich doświadczeń do przyjęcia sztucznych właściwości mogą bezpośrednio kolidować z tym procesem.

Należy też podkreślić, iż OBE mogą pojawiać się spontanicznie w *jakimkolwiek punkcie* Programu Swobodnego Lotu. Program ten *nie* jest jakimś procesem linearnym, w którym cel osiąga się lub też nie jedynie pod jego koniec, i to już wszystko. Został on zaprojektowany raczej jako współdziałający, w sposób ciągły, z każdym indywidualnym użytkownikiem. Pomaga w ustanowieniu odpowiednich warunków wewnętrznych do wywołania OBE, utrzymuje wszystko w prawidłowym działaniu, lecz dokładny „rozkład jazdy” OBE zależy już od ciebie. Oznacza to, że dla jednej osoby OBE mogą rozpocząć się prawie natychmiast, dla innej w środku programu, a jeszcze dla innej dopiero po jego zakończeniu.

Nieważne kim jesteś — Program Swobodnego Lotu zaprojektowany został dla twojej rozrywki. Po uzyskaniu niezbędnego doświadczenia możesz zacząć wywoływać OBE w najróżniejszych miejscach — na trawiasym zboczu nad brzegiem Pacyfiku lub na dachu drapacza chmur w centrum Manhattanu. Będziesz mógł wywoływać różnego rodzaju OBE słuchając różnego ro-

ZWIĘKSZANIE OBROTÓW

Doznawanie przeżyć poza ciałem nie oznacza wcale, że doznający całkowicie zerwał kontakt ze swoim ciałem fizycznym, czy też zerwał wszelkie więzy łączące go z codziennością. Wręcz przeciwnie, doznania te pozwalają znacznie lepiej poznać własne ciało, a kontakt z rzeczywistością czynią znacznie bardziej pełnym i intensywnym. Oczywiście, możliwość przeżywania doznań „poza ciałem”, określanych w literaturze jako OBE (out-of-body-experiences), wymaga wykonania pewnej pracy. Tym łatwiejszej, z im większą łatwością będziemy potrafili osiągać stan relaksu.

Rozpoczynamy więc na łamach tej książki nasz Program Swobodnego Lotu, połączony z zestawem ćwiczeń pozwalających na zintensyfikowanie więzi psychicznych łączących nasz umysł z ciałem. W miarę upływu dni poczujecie, że więzi ze środowiskiem, w jakim żyjecie są głębsze niż dotąd i wzbogacone o nieznane dotąd zmysłowe doznania.

Kiedy ten Pierwszy Tydzień minie, powinniście już być w stanie świadomie panować nad swoim ciałem, a także kontrolować to wszystko, co wasze zmysły przyjmują z zewnątrz. Powinniście też już być w stanie wręcz na

zawołanie rozszerzać wasz punkt postrzegania rzeczywistości z wnętrza na zewnątrz i odwrotnie.

Podczas tego Pierwszego Tygodnia będziecie także potrafili osiągać pewien, raczej nie znany sobie dotąd stan, nazwany tu stanem czujnego relaksu, w którym to stanie ciało jest „głęboko” zrelaksowane, natomiast umysł ciągle jest w stanie czuwania. W tym stanie można, w różnym stopniu intensywności, poczuć rozdzielność ciała i umysłu.

Dzień 1

Przygoda z lustrem

Dzisiejsze ćwiczenie pomoże ci w lepszym zrozumieniu własnego ciała, a także w uzyskaniu głębszego wglądu w więzy, jakie łączą twoją psychiczną i fizyczną jaźń. Zaczynaj stając nago przed możliwie jak największym lustrem. Źródło światła winno znajdować się nad tobą. Przyjrzyj się bacznie swojemu ciału, od czubka głowy poczynając a na palcach u stóp kończąc. Obserwując się w lustrze rozważ, w jak dużym stopniu twoje ciało jest dla ciebie znajome, a także, jak odmienne są twoje uczucia w stosunku do własnego ciała i otaczających cię osób. Zwróć uwagę na blizny lub inne cechy charakterystyczne twojego ciała. Jak rozpoznajesz swoje ciało, kiedy widzisz samego siebie na fotografii stojącego pośrodku dużej grupy ludzi? Czy z twoim ciałem związany jest jakiś znajomy ci zapach? Jaki czujesz

smak w ustach w tej akurat chwili? W jakim stopniu twoje ciało zmieniło się w trakcie dorastania, a w jakim pozostało takie same? Co podoba ci się w twoim ciele? Co chciałbyś w nim zmienić?

Stojąc w dalszym ciągu przed lustrem zamknij oczy i weź powoli głęboki oddech. Przypomnij sobie, jak wyglądałeś, kiedy spoglądałeś na samego siebie w lustrze. Weź kolejny głęboki oddech i wypuszczając powietrze, otwórz oczy i spójrz na swoje odbicie. Raz jeszcze wciągnij głęboko powietrze, potem zamknij oczy i ponownie przypomnij sobie, jak wyglądało twoje odbicie w lustrze. Wypuść powoli powietrze, otwórz oczy i z powrotem spójrz w lustro. Zwróć uwagę na sposób, w jaki twój zmysł samego siebie oraz rzeczywistości wydaje się subtelnie zmieniać, kiedy kierujesz swoją uwagę zewnętrznie na swoje odbicie, a następnie wewnętrznie na mentalne wyobrażenie własnego ciała. To ćwiczenie wstępne nie powinno trwać dłużej jak dwadzieścia lub trzydzieści minut.

Uwaga: Przed przystąpieniem do następnego ćwiczenia zrób trzydziestominutową przerwę. Ubierz się i wyjdź na spacer lub pobiegaj trochę, co pomoże ci powrócić do normalnej rzeczywistości. Zwróć szczególną uwagę na sposób, w jaki twoje ciało porusza się podczas biegu. Zauważ z jaką łatwością, dosłownie nieświadomie poruszasz poszczególnymi częściami swojego ciała. Postaraj się wyczuć, jak twoje ciało odpowiada na strumień świadomych myśli, kiedy wykonujesz takie czynności jak chodzenie, podnoszenie czegoś lub prowadzenie samochodu.

Po powrocie usiądź w wygodnym fotelu, najlepiej w takim, w którym mógłbyś się wyciągnąć, i nie zamykając oczu odpręż się. Weź głęboki oddech i zastanów się, w jaki sposób twoje ciało reaguje na taki relaks. Zwróć szczególną uwagę na reakcję swoich mięśni oraz na różnicę pomiędzy tym, jak twoje ciało zachowywało się chwilę wcześniej, kiedy byłeś aktywny, a jak zachowuje się teraz, kiedy zaczynasz się odprężać. Sprawdź czy wyczuwasz bijące w swojej piersi serce. Zwróć uwagę, jak w miarę relaksu rytm twojego serca staje się coraz wolniejszy i spokojniejszy. Poruszaj palcami dłoni i stóp. Postaraj się zestawić kontrastowo wrażenia płynące głęboko od strony twoich mięśni szkieletowych z tymi tuż pod twoją skórą.

Przez dziesięć do piętnastu minut siedź nieruchomo z otwartymi oczyma i wyobrażaj sobie że zamiast doznawać rzeczywistości tak jak czynisz to normalnie, tzn. poprzez organy zmysłowe na powierzchni twojego ciała, postrzegasz świat gdzieś z wnętrza własnego ciała. Na przykład wyobraź sobie, że twoje oczy są przezroczystymi iluminatorami, przez które ogląda świat twoja świadomość. Potem wyobraź sobie, że kurczysz się we wnętrzu własnego ciała. Wyobraź sobie, że stajesz się coraz mniejszy i mniejszy, aż odniesiesz wrażenie, iż twoje ciało stało się luźną powłoką otaczającą twoją świadomość. Po chwili zacznij oddychać powoli i głęboko, równocześnie powracając stopniowo do normalnych rozmiarów.

Uwaga: Przed przystąpieniem do kolejnego ćwiczenia zalecamy całonocną przerwę. Jest to najlepszy sposób, aby twój pod-

świadomy umysł w pełni przyswoił sobie sformułowane już wyobrażenia. Pamiętaj jednak, iż częste powtarzanie tego ćwiczenia przynieść ci może znaczne korzyści. Jest ono na tyle proste, że praktykować je możesz o każdej porze dnia siadając gdzieś wygodnie i przywołując na myśl wyobrażenia, jakie pojawiły się gdy uczyłeś się tego ćwiczenia po raz pierwszy. Następnym razem możesz spróbować je wykonać czekając na samolot, siedząc w poczekalni bądź jadąc metrem. Regularne powtarzanie wszystkich ćwiczeń Programu Swobodnego Lotu jest dobrym sposobem na wzmocnienie ich efektu.

Dzień 2

Odmienne stany

Dzisiaj nauczysz się techniki czujnego relaksu — umiejętności, jaką psycholodzy i lekarze sportowi od dawna już uznają za skuteczną przy zmniejszaniu napięcia i wzmaganiu koncentracji. Technika ta jest także niezbędna dla ostatecznego sukcesu Programu Swobodnego Lotu. Jak mówiliśmy o tym wcześniej umożliwia ona twojemu ciału osiągnięcie głębokiego relaksu, podczas gdy twój umysł pozostaje świadomy i czujny. Kiedy stajesz się coraz bardziej odprężony, twoje ciało wydaje się tracić stopniowo na znaczeniu, a większość twojej uwagi przyciągana jest przez świat zewnętrzny. Stąd ucząc się pozostawania czujnym w stanie głębokiego relaksu fizycznego możesz rozwinąć umiejętność koncentrowania swojej świadomości na odległych miejscach

bez uczucia nadmiernego ograniczenia płynącego ze strony twojego ciała lub warunków fizycznych.

Na początek usiądź w wygodnym fotelu, napnij mięśnie i weź głęboki oddech. Następnie wyobraź sobie przepływające powoli w górę twojego ciała ciepłe prądy energii psychicznej. Postępuj bardzo powoli, zezwalając każdej grupie mięśni na pełny relaks zanim pošlesz wyimaginowane prądy do kolejnej sekcji swojego ciała. Poczuj, jak w miarę przepływu tych prądów przez twoje stopy stają się one coraz cieplejsze i bardziej rozluźnione. Wyobraź sobie, jak prądy wędrują stopniowo w górę twoich łydek, płyną przez uda, biodra i pośladki, a następnie wpływają do dalszej części brzucha.

Poczuj, jak mięśnie twoich nóg stają się coraz cieplejsze i bardziej rozluźnione. Następnie wyobraź sobie, że prądy krążą zgodnie z ruchem wskazówek zegara dookoła twojego brzucha, potem płyną w górę kręgosłupa i poprzez klatkę piersiową wpływają aż do ramion. Poczuj, jak w trakcie ich przepływu mięśnie twojego brzucha i krzyża uwalniają się od napięcia.

Kiedy dolna połowa twojego ciała jest już rozluźniona wyobraź sobie, że prądy płyną teraz w górę twojej klatki piersiowej i ramion, ogrzewając i rozluźniając górną część twojego ciała i pozostawiając twoje plecy i piersi ciepłymi i wolnymi od śladu jakiegokolwiek napięcia. Teraz wyobraź sobie, że prądy zakręcają i spływają w dół twoich ramion ku palcom, krążą w obrębie twoich palców i dłoni, a potem płyną z powrotem przez ramiona i szyję w kierunku szczytu twojej głowy.

Teraz poczuj, jak w miarę przepływu prądów mięśnie

twojej szyi i twarzy stopniowo stają się coraz cieplejsze i bardziej rozluźnione. Wyobraź sobie, że wpływają do twojej głowy pozostawiając całe ciało przyjemnie ciepłym, ociężałym i zrelaksowanym.

Pozwól, aby twoje ciało zapadło się w fotel, na którym siedzisz. Możesz wtedy poczuć, jak pewne twoje wewnętrzne części stają się coraz lżejsze, podczas gdy samo ciało jest coraz cięższe i cięższe. Możesz nawet zacząć odnosić nieznaczne wrażenie unoszenia się ponad własnym ciałem. Jeżeli istotnie doznasz takiego uczucia, to nie analizuj go ani nie staraj się na nie wpływać. Po prostu pozwól, aby rozwijało się samoistnie.

Pamiętaj, że kluczem do sukcesu jest osiągnięcie głębokiego relaksu fizycznego przy zachowaniu czujnej świadomości. Nie przejmuj się jednak, jeżeli praktykując to ćwiczenie stwierdzisz, że zapadasz w sen. W chwili, w której się przebudzisz i uświadomisz sobie, co zaszło, po prostu kontynuuj dalej ćwiczenie od momentu, w którym je przerwałeś. A ponieważ będziesz już nieźle odprężony, kluczem będzie tu osiągnięcie głębszego nawet relaksu bez ponownego zapadania w sen.

Pomocnym w zachowaniu czujności może być wyobrażenie sobie, że krążące po ciele prądy posiadają różne kolory i formy. Równie pomocnym może być praktykowanie tego ćwiczenia jedynie wtedy, gdy jesteś fizycznie i emocjonalnie odprężony, co pozwoli ci wykonać je bez zapadania w sen.

Kiedy osiągnąłeś już stan głębokiego relaksu przy czujnym umyśle, powinieneś spróbować go utrzymać przez piętnaście do trzydziestu minut. Dla większości

ludzi stan czujnego relaksu kończy się po takim właśnie czasie. Jeżeli pozostaniesz w tym odmiennym stanie dłużej niż trzydzieści minut sugerujemy, abyś raczej zakończył to ćwiczenie. (Oczywiście, jeżeli stwierdzisz, że w jakiegokolwiek chwili czujnego relaksu doświadczasz spontanicznego doznania poza ciałem, to po prostu rozkoszuj się tym doznaniem nie przejmując się upływem czasu).

Istnieją dwa podstawowe sposoby na przerwanie stanu czujnego relaksu: pierwszy polega na staniu się mniej czujnym, drugi na zredukowaniu odprężenia.

Stanie się mniej czujnym oznacza po prostu, iż w końcu pozwalasz sobie na odpłynięcie w sen. Sposób ten ma sporo zalet — przez przeszło dziewiętnaście lat prowadzonych na tym polu prac badawczych stwierdziliśmy, że ludzie często doświadczają spontanicznych doznań poza ciałem właśnie w fazie snu następującego bezpośrednio po regularnych ćwiczeniach stanu czujnego relaksu.

Aby przetrwać stan czujnego relaksu bez zapadania w sen sugerujemy, abyś poruszył palcami dłoni i stóp, powoli napiął mięśnie a następnie usiadł i rozejrzał się po pokoju. Zanim wstaniesz dotknij poręczy fotela, umożliwiając sobie solidny kontakt z rzeczywistością jawy. Poruszaj rękami i nogami, i wczuj się w masę własnego ciała. Jeżeli stwierdzisz, że metoda ta jest zbyt wyszukana jak na zwykłe wstawanie z fotela po udanym relaksie, to pamiętaj jednak, iż stanowi ona dobrą zaprawę przed późniejszymi wygodnymi i stopniowymi powrotami do rzeczywistości jawy po doznaniu OBE.

Zalecamy, abyś praktykował to ćwiczenie co najmniej raz dziennie przez pozostałe trzydzieści dni Programu Swobodnego Lotu. Jeżeli zaś chcesz opanować tę technikę najlepiej i najszybciej jak to tylko możliwe, proponujemy żebyś — przynajmniej w początkowym okresie — poprosił o pomoc przyjaciela, który powoli i spokojnie odczyta zamieszczoną powyżej instrukcję relaksacyjną. Możesz też nagrać ją na taśmie magnetofonowej, tak abyś po tej wstępnej sesji mógł dalej ćwiczyć już samodzielnie.

Uzyskawszy niezbędne doświadczenie prawdopodobnie będziesz w stanie osiągnąć ten stan coraz szybciej, bez potrzeby jakichkolwiek formalnych instrukcji. Wraz z doskonaleniem techniki czujnego relaksu możesz też stwierdzić, że pozostawanie czujnym przy głębokim relaksie całego ciała może wywołać wrażenie iż twój umysł w jakiś sposób oddziela się od ciała. Wrażenie to może być subtelną i wstępną formą pełnego doznania poza ciałem.

Uwaga: Przez następnych kilka dni będziesz uczył się techniki zwanej *koncentrowaniem zmysłowym*. Metoda ta, rozwinięta przez pionierów badań nad potencjałem ludzkich możliwości jeszcze w latach sześćdziesiątych, umożliwi ci uświadomienie sobie w całej pełni wszystkich twoich zmysłów. Dzięki niej nauczysz się koncentrować na każdym poszczególnym zmyśle lub kombinacji zmysłów. Nauczysz się także koncentracji swoich zmysłów na poszczególnych aspektach twojego otoczenia. Praktykowane w połączeniu z czujnym relaksem, koncentrowanie zmysłowe umożliwi ci wywoływanie doznań poza ciałem nawet w stanie jawy. Technika ta może być też użyteczna przy kontrolowaniu twoich OBE, oczywiście jeżeli już się pojawią.

*Dzień 3***Magia dźwięków**

W trzecim dniu skoncentrujesz się na swoim zmysle słuchu. Celowo rozpoczynamy od tego akurat zmysłu, ponieważ większość z nas tak bardzo kieruje się w życiu codziennym informacjami uzyskiwanymi drogą wzrokową, że pozwalamy często, by wręcz przytłaczały one bodźce płynące z pozostałych zmysłów. Ćwicząc więc zmysł słuchu, na wstępie powinieneś nauczyć się nie dopuszczać, aby — gdy znajdujesz się w trakcie OBE — informacje wzrokowe redukowały napływ pozostałych bodźców.

Zacznij to ćwiczenie siadając w jakimś gwarnym i stymulującym miejscu, takim jak ławka na placu w centralnej części miasta, hall uczęszczanego muzeum lub peron kolejki. Weź głęboki oddech i postaraj się wyczuć wewnętrzny rytm swojego serca. Potem wsłuchaj się w dźwięk, jaki towarzyszy twemu oddychaniu. Następnie, wciąż wczuwając się w rytm bicia swojego serca i oddechu, zwróć swoją uwagę na inne dźwięki w twoim najbliższym otoczeniu. Przez cały czas tego ćwiczenia trzymaj oczy otwarte, ale nie patrz na źródła słyszanych dźwięków, chyba że jest to absolutnie nie do uniknięcia.

W dogodnej dla siebie chwili wstań i udaj się na krótki spacer po najbliższej okolicy. W dalszym ciągu koncentruj się na biciu swojego serca i rytmie oddechu, lecz równocześnie zwracaj uwagę na dobiegające cię zewsząd dźwięki. Staraj się ignorować wszelkie bodźce

niesłuchowe, oczywiście w stopniu umożliwiającym bezpieczną nawigację. Ponownie unikaj spoglądania w kierunku źródeł dźwięków, dopóki nie jest to absolutnie konieczne.

Zwróć szczególną uwagę na pokłady otaczających cię dźwięków. Zauważ, jak pewne dźwięki natychmiast przykuwają twoją uwagę, podczas gdy inne wydają się niknąć gdzieś w tle. Skoncentruj się na dźwiękach najbliżej ciebie, a następnie na tych dalszych. Potem skoncentruj się na dźwiękach najgłośniejszych, najbardziej przenikliwych, a po chwili na dźwiękach subtelniejszych i cichszych, na które nie zwracasz zazwyczaj uwagi. Powtarzaj te kroki dopóki nie będziesz w stanie skoncentrować się na jakimś konkretnym dźwięku, przy równoczesnym świadomym odcięciu się od pozostałych. Na koniec wsłuchaj się w różne kombinacje dźwięków i we wszystkie dźwięki na raz, bez utraty śladu każdego poszczególnego dźwięku.

Uwaga: Poświęć na to ćwiczenie co najmniej jedną lub dwie godziny. Po jego zakończeniu zrób kilkugodzinną przerwę. Następnie przećwicz technikę czujnego relaksu, poznaną w drugim dniu programu.

*Dzień 4***„Aromatyczna podróż”**

W czwartym dniu dostroisz swoje zmysły powonienia i smaku. Ponieważ zaczniesz od koncentrowania się na

zmysłu powonienia zalecamy, abyś przed tą częścią ćwiczenia nie jadł obiadu czy też kolacji. (Zjedzone potrawy mogą czasami wpłynąć na twoją percepcję zapachów; co więcej, percepcja podczas „smakowitej” części tego ćwiczenia będzie bardziej intensywna, jeżeli na chwilę powstrzymasz się przed jedzeniem).

Tak jak w trzecim dniu zacznij siadając w jakimś aktywnym i interesującym miejscu. Jednakże nie powinno to być to samo miejsce, jakie wybrałaś do ćwiczenia zmysłu słuchu — tym razem przenieś się w *nowe* otoczenie, bogate w wiele interesujących zapachów. Dobrym wyborem będzie rynek na świeżym powietrzu, plac zabaw przy plaży, duży dom towarowy, a nawet wybieg dla słoni w zoo. Wyszukaj miejsce, gdzie mógłbyś posiedzieć przez nikogo nie niepokojony, weź głęboki oddech i rozluźnij się. Następnie skoncentruj się na informacjach docierających do ciebie poprzez twój zmysł powonienia.

Na początek skoncentruj się na znajomym zapachu swojego własnego ciała. Czy używasz regularnie perfum, wody kolońskiej lub czegośkolwiek innego, co daje ci rozpoznawalny zapach? Możesz stwierdzić, że twój zmysł powonienia z dużą trudnością wychwytyje ten aromat. Na przykład w chwilę po spryskaniu twarzy wodą kolońską możesz już nie wyczuwać jej zapachu, chociaż dla osób postronnych jest on w dalszym ciągu łatwo wyczuwalny. Potrzymaj dłońmi te części ciała, które pachnieć winny najsilniej, a następnie podnieś je do nosa i wciągnij głęboko powietrze. Zauważ, że przez chwilę zapach jest stosunkowo silny, po czym stopniowo zanika.

Czy występują inne znajome, związane z twoim ciałem zapachy? Powąchaj na przykład swoje ubranie i zwróć uwagę na zapach proszku do prania. Jeżeli jesteś ubrany w marynarkę lub kurtkę, to czy pachnie ona inaczej niż koszula czy sweter, jakie masz pod spodem? Rozepnij górny guzik koszuli lub odciągnij kołnierzyk i włoż nos do środka, tak abyś mógł poczuć zapach swojej skóry. Czy strona wewnętrzna twojej koszuli pachnie inaczej niż strona zewnętrzna?

Teraz skoncentruj się na swoim otoczeniu. Pozwól, aby znajome zapachy twojego ciała rozplynęły się, a do twoich nozdrzy doszły zapachy z sąsiedztwa. Bez zamykania oczu poruszaj głową w lewo i w prawo — jakie zapachy są najsilniejsze?

Następnie przespaceruj się po wybranym przez siebie miejscu, koncentrując się na bogactwie docierających do ciebie zapachów. Użyj swoich innych zmysłów aby skierować się w stronę interesujących cię zapachów, ale nie koncentruj się jedynie na tych zapachach, które są najbliżej ciebie. Zamiast tego spróbuj skoncentrować się na różnych zapachach, docierających z różnych odległości. Wykorzystaj swój własny znajomy zapach jako punkt odniesienia dla bliższej koncentracji uwagi, a następnie odległe zapachy do koncentracji coraz dalszej i dalszej. Zauważ, jak niektóre zapachy przyciągają twoją uwagę prawie natychmiast, podczas gdy inne są zdecydowanie subtelniejsze i wydają się łatwo zanikać.

Uwaga: Przeznacz na tę część ćwiczenia od pół godziny do godziny. Potem zrób dwudziestominutową przerwę. Ponieważ

przerwa ta nie powinna trwać dłużej, sugerujemy, abyś obie części dzisiejszego ćwiczenia wykonywał w tym samym miejscu.

Teraz będziesz koncentrował się na swoim zmyśle smaku. Ćwiczenie to, jako związane z rozkoszami podniebienia zaprojektowaliśmy w taki sposób, abyś mógł wykonać je podczas posiłku. Sugerujemy też posiłek w restauracji, a nie w domu ponieważ chcemy, żebyś bardziej skoncentrował się na samym zmyśle smaku, a nie na gotowaniu czy pieczeniu. Ważne jest bowiem także i to, abyś nie przygotowywał własnoręcznie potraw, jakie będziesz kosztował podczas tego ćwiczenia. (Jednakże jeżeli wolisz jeść w domu, możesz kogoś poprosić, aby przygotował ci odpowiedni posiłek).

Jeżeli zdecydujesz się zjeść na mieście, zalecamy wybranie do tego celu takiego miejsca, które oferuje szeroką różnorodność zaskakujących wrażeń smakowych, na przykład restaurację chińską lub hinduską. Nie jest to wszakże warunek konieczny — pamiętaj jednak, że gdziekolwiek byś się nie udał twój posiłek skomponowany być winien w taki sposób, by oferować ci jak największą ilość różnorodnych wrażeń smakowych, nawet jeżeli nie chcąc nabawić się niestrawności zmuszony byłbyś część potraw zabrać do domu.

Zalecamy, aby posiłek ten składał się z potraw, jakich jeszcze nie próbowałeś. Powinien on również łączyć takie dania, jakie zazwyczaj nie idą ze sobą w parze. Przykładowo jedna z kombinacji może wyglądać następująco: papryka na ciepło, galaretka owocowa, ryba faszerowana, jajko z owocami morza, pizza, żytnie past-

rami, sok żurawinowy, zupa grochowa, eklery czekoladowe i płaty wędzonego śledzia. Oczywiście nie powinieneś jeść niczego, co pogwałca przepisaną ci przez lekarza dietę. Upewnij się też, że masz odpowiednią ilość chleba, wody lub krakersów do odświeżania smaku po każdej potrawie.

Kiedy kelner zrealizuje już twoje zamówienie odpręż się i spoglądając na talerze wyobraź sobie, jak każda potrawa będzie smakować. Weź głęboki oddech i sprawdź, jaki masz smak w ustach jeszcze przed rozpoczęciem jedzenia. Potem spróbuj czegoś słodkiego, przeplucz usta odrobiną wody i spróbuj czegoś słonego. Ponownie przeplucz usta wodą i zjedz coś ciepłego i ostrego, a następnie coś zimnego i łagodnego.

Postępując w ten sposób próbuj stopniowo wszystkich potraw. Po każdej próbie odśwież usta wodą, tak aby twoje kubeczki smakowe miały czas przygotować się na przyjęcie nowego bodźca. Aby uchronić się przed niestrawnością zalecamy, żebyś kosztował tylko niewielkie kawałki każdej potrawy i nie połykał wszystkiego. Zwróć uwagę, jak w różnych fazach tego ćwiczenia zmienia się smak w twoich ustach, i jak niektóre ze smaków zostają wypierane przez inne. Zwróć także uwagę jak bardzo twój zmysł smaku związany jest z twoim zmysłem powonienia. Smak pewnych potraw możesz wyczuć nie jedząc, ich ponieważ posiadają one silny, charakterystyczny zapach.

Chociaż kosztowanie dziwacznych mieszanek potraw na pierwszy rzut oka wydać się może raczej niezwykłym sposobem na wywołanie OBE, to jednak ćwiczenie to

w poważnym stopniu pomoże ci w koncentrowaniu się na jednym z najważniejszych twoich zmysłów. Zmysł smaku nie prowadzi cię może przez życie tak bezpośrednio jak zmysł wzroku czy słuchu, ma jednak znaczny wpływ na twój związek z ciałem. Przypomnij sobie, jak wiele czasu dziennie spędzasz jedząc lub myśląc o jedzeniu, a także jak silnie koncentrujesz się na swoim zmysle smaku przed, podczas i po posiłku. Przypomnij sobie także jak często twoje pozostałe zmysły czasowo ustępują przed zmysłem smaku, szczególnie, kiedy jesteś naprawdę głodny.

Uwaga: Na ćwiczenie zmysłu smaku winienesz przeznaczyć co najmniej godzinę. Potem zrób przerwę i przynajmniej na pół godziny wprowadź się w stan czujnego relaksu.

Dzień 5

Metoda Luwr

Metoda ta otrzymała swoją nazwę od pisarki Darlene Moore, która jako pierwsza praktykowała to ćwiczenie na dziedzińcu muzeum Luwr w Paryżu. Tej samej nocy leżąc w łóżku w swoim pokoju hotelowym odniosła wrażenie oddzielenia się od własnego ciała. Znajdując się w innym punkcie pokoju stwierdziła, że patrzy na swoje ciało, w dalszym ciągu leżące spokojnie na łóżku. Było to jej pierwsze, spontaniczne doznanie poza ciałem. Ćwiczenie to przybliżyło Moore jej doznania zmys-

łowe, umożliwiło jej intensywną eksplorację nie tylko zmysłów słuchu, powonienia i zapachu, ale także wzroku i dotyku. Stając się bardziej świadomą wrażeń związanych ze swoim ciałem była w stanie otworzyć swój podświadomy umysł na możliwość przeżywania OBE.

Do dzisiejszego ćwiczenia niezbędna będzie obecność pomocnika. Zacznij od wybrania odpowiedniego miejsca, bogatego w całą różnorodność form, dźwięków i zapachów. Nie powinno to być jednak miejsce, z którego korzystasz przy innych ćwiczeniach Programu Swobodnego Lotu ani nawet takie, gdzie przebywasz w jakichkolwiek innych okazjach. Dobrym wyborem będzie tu jakiś plac, park lub nawet plaża.

Przez cały czas trwania ćwiczenia — czyli co najmniej dwie godziny — twoje oczy winny pozostać zamknięte. (Sugerujemy założenie ciemnych okularów, aby nie budzić zdziwienia mijających cię ludzi). Nie wolno ci także zamienić choćby jednego słowa ze swoim pomocnikiem, ani z nikim innym. Zamiast tego, twój pomocnik powinien stosować delikatny i bezpośredni kontakt fizyczny do prowadzenia cię po wybranym obszarze oraz dostarczać ci stymulujących, niewzrokowych doznań zmysłowych.

Stań ze swoim pomocnikiem po jednej stronie wybranego wcześniej miejsca. Następnie weź głęboki oddech i zamknij oczy. Zwróć szczególną uwagę na brzmienie własnego oddechu, jak również na wszystkie otaczające cię dźwięki. Tak jak zrobiłeś to przy ćwiczeniu ze zmysłem słuchu, spróbuj wychwycić te dźwięki w ich wielowarstwowych pokładach, jak mieszają się ze

sobą i pokrywają. (Zwróć uwagę na różnicę w sposobie, w jakim odbierasz dźwięki mając oczy zamknięte, a w jaki odbierałeś je podczas ćwiczenia w trzecim dniu, gdy miałeś je otwarte). Przez kilka chwil przyswajaj sobie spokojnie te pokłady dźwięku, a następnie zasygnalizuj pomocnikowi, że jesteś gotowy do drogi, uderzając go delikatnie w ramię.

Zadaniem twojego pomocnika, oprócz oczywiście bezpiecznego kierowania twoimi krokami, jest dostarczenie ci różnorodnych i zaskakująco kontrastujących ze sobą doznań zmysłowych. Może na przykład poprowadzić cię do działającej fontanny i umieścić twoją dłoń pod strumieniem wody. W takim wypadku wsłuchaj się w dźwięk fontanny, przesun dłoń po jej obrzeżu, a następnie dotknij powierzchni wody. Twój pomocnik może cię potem zaskoczyć doznaniem całkowicie odmiennym, umieszczając na przykład w twojej dłoni garść zeschniętych liści. Powąchaj je, wyczuź dłońmi ich strukturę, a następnie powoli rozgnieć wsłuchując się w towarzyszące temu dźwięki. Nie zapomnij nasłuchiwać dźwięku własnego oddechu. Zwróć uwagę, jak zapach liści oraz ich struktura różni się przed i po tym, jak rozgniotłeś je w dłoniach.

W podobny sposób twój pomocnik powinien pobudzić twoje niewzrokowe zmysły przez cały okres tego ćwiczenia, ze szczególnym uwzględnieniem zmysłu dotyku. Ty zaś musisz badać wszystkie swoje zmysły w taki sposób, jakbyś nigdy wcześniej tego nie robił.

Bądź ciekawy. Kiedy twój pomocnik będzie oprowadzał cię po terenie, wykorzystuj swoje zmysły słuchu,

zapachu, dotyku i smaku do komunikowania się w specjalny sposób z wybranymi aspektami twojego obecnego otoczenia. Zwróć uwagę, jak twój zmysł samego siebie oraz rzeczywistości nieznacznie przesuwa się za każdym razem, kiedy koncentrujesz uwagę na jakimś konkretnym zmyśle lub kombinacji zmysłów.

Po godzinie lub półtorej twój pomocnik winien poinstruować cię, byś otworzył oczy. Usiądź w jakimś zacienionym miejscu, tak aby twoje oczy pod wpływem światła nie uległy podrażnieniu. Jeżeli nosiłeś ciemne szkła, to teraz je zdejmij. Weź głęboki oddech, otwórz oczy i zwróć uwagę na to, jak w tej właśnie chwili twoja świadomość samego siebie oraz twojego otoczenia wydaje się delikatnie przesuwać. Następnie daj sobie kilka minut na dostosowanie się do całości tego doznania i do wizualnej obserwacji twego najbliższego otoczenia.

Skoncentruj się na pełnym zakresie informacji wizualnych, jakie docierają do ciebie z chwilą otwarcia oczu. Zauważ, jak nagła koncentracja na twoim zmyśle wzroku zmienia sposób, w jaki interpretujesz informacje pozyskane przez pozostałe zmysły. Teraz niech twój pomocnik ponownie zaprowadzi cię do miejsc, w których praktykowałeś niewzrokową część tego ćwiczenia i niech pokaże ci rzeczy, jakich dotykałeś. Skoncentruj się na zebraniu jak największej ilości informacji wizualnych, zwracając uwagę na najmniejsze detale oraz sposób, w jaki łączą się ze sobą tworząc większą wizualnie całość. Przypatrz się na przykład unerwieniu liści i marszczeniu się powierzchni wody w fontannie. Tak jak we wcześniejszej części tego ćwiczenia, ty i twój pomocnik

nie powinniście ze sobą rozmawiać. Zamiast tego, badając rzeczywistość wizualną spróbujcie porozumiewać się niewerbalnie.

Teraz usiądź w samym centrum wybranego obszaru i weź głęboki oddech. Zwróć uwagę na sposób, w jaki postrzegasz kolory. Jakiego koloru jest twoja dzisiejsza odzież, wybrana do tego konkretnego ćwiczenia? Jakiego koloru widoczne są w twoim najbliższym otoczeniu? Jakiego koloru widzisz spoglądając dalej?

Spoglądając w odleglejszą przestrzeń zwróć uwagę na sposób, w jaki świat dookoła ciebie wydaje się zwężać i stapiać z linią horyzontu. Ziarnko piasku w twoim najbliższym otoczeniu może stać się mniej lub bardziej istotne niż widziana w oddali góra, zależnie od tego gdzie skoncentrujesz swoją wizualną uwagę.

Weź głęboki oddech i nasycaj swoje zmysły wszystkim, co cię otacza. Nie analizuj tych bodźców, ale pozwól, aby po prostu przez ciebie przepływały. Potem zajmij się różnymi kombinacjami zmysłów. Na przykład skoncentruj się na swoich zmysłach węchu i słuchu. Jeżeli jesteś na plaży, wsłuchaj się w szum fal i postaraj się wyczuć zapachy morza. Teraz skoncentruj się na zmysłach wzroku i smaku. Przyjrzyj się tańczącym na falach refleksom świetlnym i spróbuj wyczuć w powietrzu smak soli. Następnie przećwicz zmysły dotyku i słuchu. Wsłuchaj się w dźwięki bliższe i dalsze; równocześnie wyczuć dotykiem swoje ubranie oraz piasek plaży.

Uwaga: Po zakończeniu tego ćwiczenia zrób przerwę i spędź resztę dnia na zabawie lub oddając się jakimkolwiek innym

czynnościom, nie związanym z Programem Swobodnego Lotu. Twój umysł uzyska przez to okazję łatwego przyswojenia dzisiejszych doświadczeń.

Dzień 6

Bilet powrotny

Dzień szósty rozpocznieś od wprowadzenia się w stan czujnego relaksu. Usiądź w jakimś wygodnym i psychologicznie bezpiecznym miejscu, w którym z pewnością nikt nie będzie ci przeszkadzał. Głęboko odychając zamknij oczy, bardzo powoli przejdź przez wszystkie stopnie prowadzące do osiągnięcia czujnego relaksu. W miarę stawania się coraz bardziej odprężonym utrzymuj swoją uwagę skoncentrowaną na twoim najbliższym otoczeniu.

Gdy poczujesz się już w pełni odprężony, przypomnij sobie odniesione wczoraj wrażenia, kiedy po raz pierwszy ćwiczyłeś *Metodę Luwr*. Wyobraź sobie, że jesteś z powrotem w tym samym miejscu, mentalnie badając je i doświadczając, ale tym razem bez zabierania ze sobą swojego ciała.

Wsłuchaj się w dźwięk towarzyszący twojemu oddechowi i wyobraź sobie, że słuchasz tego dźwięku w tym samym miejscu, w którym rozpoczęłeś wczorajsze ćwiczenia. Wyobraź sobie, że czujesz ziemię pod stopami oraz wiatr, który owiewa twoją twarz. Pozwól, aby

wspomnienia tych dźwięków i wrażeń uformowały się w twoim umyśle w całej pełni. Wyobraź sobie, że rzeczywiście znajdujesz się *teraz* w tamtym miejscu, a nie jedynie przypominasz sobie, jak było tam *wtedy*. Następnie, kiedy wszystkie wrażenia zostaną już w twoim umyśle należycie uformowane wyobraź sobie, iż poruszasz się po tym miejscu i badasz je.

„Odwiedź” mentalnie te same punkty, do których wczoraj zaprowadził cię twój przewodnik. Przypomnij sobie dźwięki, jakie wtedy słyszałeś, rzeczy jakie dotykałeś i wachałeś oraz jak bardzo wczuwałeś się w najdrobniejsze nawet detale otoczenia. Przypomnij sobie doznanie jakie cię wtedy zaskoczyło i wyobraź sobie, że zostajesz zaskoczony ponownie. Wyobraź sobie, iż doświadczasz bytności w tamtym miejscu bez swojego ciała, ale wciąż jesteś w stanie doznawać takich samych bodźców jak wtedy, kiedy byłeś tam fizycznie. Zwróć uwagę, jak nawet twoja wyimaginowana podróż może przesunąć swój wymiar, kiedy koncentrujesz się na odmiennych typach doznań zmysłowych i różnych aspektach twojego wczorajszego otoczenia.

Nie próbuj „otwierać oczu” podczas tej niefizycznej podróży. Zamiast tego przypomnij sobie wszystkie swoje wczorajsze doznania wzrokowe pozwalając, aby twoje dzisiejsze doznanie wyłoniło się bezpośrednio stamtąd. Spróbuj też „poruszać” się po tym miejscu, koncentrując się na jego różnych fragmentach. Zauważ, że aby przemieścić się z jednego punktu do drugiego wcale nie musisz przemierzać dzielącej ich odległości. Zamiast

tego możesz natychmiast „przeskoczyć” z jednego miejsca do drugiego. Jest to jeden z przykładów na to, iż na wiele sposobów OBE nie podporządkowują się prawom codziennej rzeczywistości.

Poświęć na to ćwiczenie co najmniej godzinę czasu. Kiedy będziesz chciał zakończyć swoją wyimaginowaną podróż, po prostu przypomnij sobie jak wyglądało twoje ciało, kiedy spoglądałeś na swoje odbicie w lustrze w pierwszym dniu i jak pachniało, gdy ćwiczyłeś swój zmysł węchu w dniu czwartym. Przypomnij sobie, jak bardzo świadomy jesteś własnego ciała i najbliższego otoczenia, kiedy wprowadzasz się w stan czujnego relaksu. Weź głęboki oddech i powoli poruszaj palcami dłoni i stóp, napnij mięśnie, a następnie usiądź i rozejrzyj się po pokoju. Dotknij swoich rąk oraz poręczy fotela; wczuj się w solidność rzeczywistości fizycznej, a potem wstań i przespaceruj się po pokoju.

W trakcie tego ćwiczenia możesz stwierdzić, iż odnosisz wrażenie oddzielenia się od swojego ciała. Jednak zamiast dociekać czy rzeczywiście doświadczasz OBE bardziej pomocnym będzie tu przyzwolenie, aby doznanie to po prostu trwało.

Uwaga: Usilnie zalecamy, abyś w miarę postępów przy realizacji Programu Swobodnego Lotu utrzymywał zrównoważoną perspektywę poprzez normalne wykonywanie wszystkich swoich rutynowych czynności. Nie uciekaj od rzeczywistości. Zalecamy także codzienne praktykowanie czujnego relaksu w połączeniu z techniką Biletu Powrotnego.

Dzień 7

Bądźmy fizyczni

Dzień siódmy winienesz zacząć od wywołania stanu czujnego relaksu. Będąc już w tym stanie spędź co najmniej godzinę ćwicząc technikę Biletu Powrotnego, poznaną w dniu szóstym. Pamiętaj, żebyś koncentrował swoją uwagę na miejscu, w którym po raz pierwszy ćwiczyłeś *Metodę Luwr*.

Po zakończeniu takiej wyimaginowanej podróży przeznacz co najmniej godzinę na intensywne ćwiczenia fizyczne. Zrównoważy to ilość uwagi jaką poświęcasz swoim doznaniom mentalnym zapewniając równocześnie zdrowy i nieanalityczny relaks fizyczny. Zależnie od osobistych preferencji możesz zdecydować się na jogging, długi spacer, ćwiczenia w siłowni, mycie samochodu lub mecz koszykówki z sąsiadami.

Po satysfakcjonującej cię porcji ćwiczeń fizycznych spędź resztę dnia w sposób, jaki odpowiada ci najbardziej. Odwiedź przyjaciela lub inną bliską ci osobę, zafunduj sobie dobrą kolację, wybierz się na wycieczkę za miasto lub na najnowszy film do kina. Udaj, że dzisiejszy dzień jest twoim osobistym świętem i uczyni wszystko, by uczynić go wyjątkowym. Masz bowiem co celebrować — właśnie ukończyłeś pierwszy tydzień Programu Swobodnego Lotu!

Pierwszy Tydzień

ZWIĘKSZANIE OBROTÓW

Dzień 1

Przygoda z lustrem

- Obejrzyj uważnie własne ciało w lustrze.
- Wczuj się w pełen zakres wewnętrznych wrażeń.
- Wyobraź sobie, że twoja świadomość kurczy się a następnie rozszerza w obrębie twojego ciała.
- Przenoś uwagę na oraz poza swoje ciało.

Dzień 2

Odmienne stany

- Usiądź w wygodnym fotelu.
- Wyobraź sobie, że przez twoje ciało przepływają strumienie energii.
- Rozluźnij wszystkie mięśnie.

- Utrzymaj stan wysoce rozbudzonej świadomości.
- Wprowadź się w odmienny stan czujnego relaksu.
- Powróć do normalnego stanu świadomości jawy.

*Dzień 3***Magia dźwięków**

- Wybierz bogate w różnorodne odgłosy miejsce.
- Wsłuchaj się w wewnętrzne dźwięki, takie jak bicie twojego serca i oddech.
- Skoncentruj się na dźwiękach twojego otoczenia.
- Przespaceruj się po wybranym miejscu koncentrując się na dźwiękach i ignorując większość pozostałych doznań.
- Spróbuj koncentrować swoją uwagę na poszczególnych dźwiękach z wyłączeniem pozostałych.

*Dzień 4***„Aromatyczna podróż”**

- Wybierz miejsce bogate w wiele różnorodnych zapachów.

- Poczuj zapach własnego ciała.
- Skoncentruj się na zapachach w twoim środowisku.
- Przespaceruj się po wybranym miejscu, prowadzony różnorodnymi zapachami.
- Udaj się do restauracji lub jakiegokolwiek innego miejsca oferującego bogatą różnorodność potraw.
- Zaplanuj posiłek w taki sposób, aby zamówione dania dostarczyły ci całej gamy wrażeń smakowych.
- Wypróbuj smak każdej potrawy z osobna.

*Dzień 5***Metoda Luwr**

- Razem z przyjacielem udaj się w jakieś nowe i stymulujące miejsce.
- Zamknij oczy i z pomocą przyjaciela badaj to miejsce przez co najmniej godzinę.
- Otwórz oczy. Teraz zbadaj to miejsce samodzielnie.

*Dzień 6***Bilet powrotny**

- Wywołaj odmienny stan czujnego relaksu.

- Wyobraź sobie miejsce, w jakim przebywałeś w dniu piątym.
- Odwiedź to miejsce mentalnie, ponownie doznając wrażeń z poprzedniego dnia.
- Spróbuj poruszać się po tym miejscu w swoim umyśle koncentrując się na różnych specyficznych punktach.
- Po godzinie powróć do normalnego stanu świadomości jawy.

Dzień 7

Bądźmy fizyczni

- Wprowadź się w stan czujnego relaksu.
- Wyobraź sobie miejsce, które odwiedziłeś w dniu piątym.
- Przeznacz co najmniej godzinę na intensywne zajęcia fizyczne.
- Zrelaksuj się.

Drugi Tydzień

STARTOWANIE

- Dzień 8* Ponad ciałem
- Dzień 9* Pokój z widokiem
- Dzień 10* Będąc tam
- Dzień 11* Buszujący w sklepie
- Dzień 12* W tobie i bez ciebie
- Dzień 13* „Co się odwlecze...”
- Dzień 14* Dni przyszłej przeszłości

STARTOWANIE

Witamy w Drugim Tygodniu Programu Swobodnego Lotu! Ćwiczenia z tego tygodnia powinny pomóc wykapultować cię w rozszerzoną rzeczywistość OBE. Umożliwią ci one przesunięcie twojej psychologicznej perspektywy odnośnie twojego ciała i otaczającego cię świata. Umiejętność ta jest szczególnie ważna, ponieważ pomoże ci ona symulować najistotniejszy aspekt rzeczywistego doznania poza ciałem: subiektywnego wrażenia istnienia poza swoim ciałem fizycznym.

W trakcie tego tygodnia nauczysz się, w jaki sposób przesuwać swoją uwagę do odległych miejsc, a nawet do tyłu i do przodu w czasie. A poprzez odpowiednie trenowanie takich umiejętności rozwiniesz niezwykle zmysł nawigacji mentalnej, niezbędny dla każdego podróżującego poza ciałem.

Zaczniesz się także uczyć, która z technik w najprostszym i w najefektywniejszy sposób pozwoli ci osiągnąć OBE. Niektórzy mogą wystartować do Swobodnego Lotu po wyobrażeniu sobie swojej świadomości unoszącej się po przeciwnej stronie pokoju, podczas gdy inni z łatwością doświadczą OBE wyobrażając sobie przeszłość lub przyszłość. A pod koniec Drugiego Tygodnia,

lecz bez względu na twoje naturalne inklinacje, nauczymy cię, w jaki sposób przewycięzać swoje ograniczenia tak, abyś bez przeszkód mógł doświadczać OBE wszelkiego typu i rodzaju.

Ćwiczenia Drugiego Tygodnia pomogą ci pokonać najpoważniejszą przeszkodę, jaka stoi na drodze do właściwego przeżywania OBE: strach przed niemożnością powrotu do własnego ciała fizycznego po jego opuszczeniu. Pod koniec Drugiego Tygodnia Programu Swobodnego Lotu będziesz wiedział, że OBE niekoniecznie wiąże się z postrzeganiem drugiego ciała jako oddzielnego czy w jakiś sposób „oderwanego” od pierwszego. Będziesz też wiedział, iż OBE wcale nie wymagają byś fruwał bez celu od jednego miejsca do drugiego, jak potępiona dusza opuszczająca martwe ciało fizyczne. Przekonasz się, że OBE nie są stereotypowymi doznaniem, podobnymi do siebie jak dwie krople wody. Wręcz przeciwnie — jeżeli im na to pozwolisz, mogą okazać się niezwykle zaskakujące.

Dzień 8

Ponad ciałem

W ósmym dniu rozwinięsz podstawową umiejętność: zdolność do wyobrażenia sobie, że twoje ciało i umysł istnieją w dwóch oddzielnych miejscach. Ćwiczenie to w psychologiczny sposób przygotowuje cię na OBE; na koniec umożliwi ci także wywołanie takich doznań zależnie od własnej woli.

Rozpocznij kładąc się w wygodnym i spokojnym miejscu, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał. Następnie wywołaj stan czujnego relaksu. Kiedy będziesz już głęboko odprężony — zachowując równocześnie czujność umysłu — zastanów się, jakie to uczucie być „wewnątrz” własnego ciała. Tak jak robiłeś to w pierwszym dniu spróbuj „patrzeć” pomimo zamkniętych oczu i zauważ, jak możesz koncentrować uwagę na swoim środowisku niejako z „wnętrza” własnego ciała. Ponownie wyobraź sobie, że stopniowo kurczysz się w obrębie swojego ciała, a następnie, że twoja świadomość rozszerza się i wypełnia sobą cały pokój. Potem wyobraź sobie powrót do swoich normalnych wymiarów i weź głęboki oddech. Przez cały czas zwracaj uwagę na dźwięki i wrażenia towarzyszące twojemu oddychaniu.

Leż teraz zupełnie nieruchomo, i wypuszczając powoli powietrze wyobraź sobie, jakie to byłoby uczucie, gdybyś znajdował się kilkanaście centymetrów ponad swoim ciałem fizycznym. Wyobraź sobie, że równocześnie unosisz się ponad swoim ciałem i spoglądasz na swój pływający powyżej wizerunek z wnętrza własnego ciała. Wyznacz sobie czas na pełne wytworzenie takich obrazów w swoim umyśle. Następnie stopniowo zacznij przesuwając swoją uwagę tam i z powrotem — od wnętrza twojego ciała do wyobrazonego przez siebie punktu kilkanaście centymetrów powyżej.

Kontynuuj tę część ćwiczenia dopóki nie będziesz w stanie przez kilka minut bez większego wysiłku wyobrazić sobie, że unosisz się swobodnie w powietrzu. Jeżeli ci się to uda, wyobraź sobie, iż twoja bezcielesna twarz

spogląda na leżące poniżej ciało. Staraj się jak najszybciej koncentrować uwagę na swoim unoszącym się powyżej wizerunku, a nie na swoim ciele fizycznym. Stwarzaj w umyśle obraz możliwie jak najbardziej kompletny — choćby tylko na chwilę — szczegółowe wizualne, namacalne i słuchowe wrażenia z tej odmiennej perspektywy staną się na tyle żywe, by móc uchodzić za prawdziwe.

Wrażenie spoglądania na swoje własne ciało z niezależnego punktu znajdującego się bezpośrednio ponad nim jest jednym z najbardziej podstawowych i najczęściej opisywanych doznań poza ciałem. Kiedy uzyskasz już taką percepcję sugerujemy, abyś stopniowo przesunął swoją świadomość z powrotem do znajomych wrażeń związanych z twoim ciałem fizycznym.

Uwaga: Po zakończeniu ćwiczenia zrób godzinną przerwę. Następnie powtórz całą sesję od początku. Tym razem jednak utrzymaj wyobrażenie unoszenia się ponad ciałem od dziesięciu do piętnastu minut. Później, kiedy będziesz już leżał w łóżku gotując się do snu, przywołaj to samo wyobrażenie. Przez resztę Programu Swobodnego Lotu ten ostatni krok winienesz wykonywać co noc.

Dzień 9

Pokój z widokiem

Dla celów dzisiejszego ćwiczenia wykorzystaj to samo wygodne i bezpieczne miejsce, jakie wybrałeś w dniu

wczorajszym. Połóż się i wprowadź w stan czujnego relaksu. Kiedy poczujesz się już głęboko odprężony skoncentruj się na dźwiękach i wrażeniach wewnętrznych, jakie związane są z twoim oddychaniem oraz ponownie spróbuj postrzegać otoczenie z „wnętrza” własnego ciała.

Tym razem, zamiast wyobrażać sobie, że unosisz się bezpośrednio nad ciałem, skup swoją uwagę na jakimś specyficznym punkcie gdzieś w pokoju. Wyobraź sobie, iż twoja świadomość odpływa od twojego ciała w kierunku owego odleglejszego miejsca w twoim otoczeniu.

Teraz wyobraź sobie, że jesteś punktem świadomości unoszącym się gdzieś po przeciwnej stronie pokoju i że spoglądasz na swoje ciało z tej nowej, dalszej perspektywy. Daj sobie czas, aby taki właśnie obraz skryształizował się w twoim umyśle w całej pełni. Skoncentruj się na tym wyimaginowanym doznaniu okiem wyobraźni, starając się równocześnie pochwycić jak najwięcej szczegółów poprzez wszystkie swoje pięć zmysłów.

Po kilku minutach przesunij swoją uwagę w całkowicie nowe miejsce swojego najbliższego otoczenia. Pozwól, by w twojej wyobraźni formowały się szczegóły nowego miejsca, a wrażenia związane z wcześniejszym punktem stopniowo zanikały. Utrzymuj to nowe skupienie koncentracji przez kilka minut, a potem stopniowo przesunij swoją uwagę z powrotem na swoje ciało.

W trakcie praktykowania tego ćwiczenia staraj się, aby tworzone w twoim umyśle wyobrażenia były jak najbardziej prawdziwe. Im bardziej będą szczegółowe, z tym większym prawdopodobieństwem doświadczysz OBE.

Uwaga: Po zakończeniu ćwiczenia zrób co najmniej trzydziestominutową przerwę. Potem, jeżeli będziesz miał ochotę, powtórz je, koncentrując swoją uwagę i zmysły na coraz to dalszych miejscach od ciała. Możesz na przykład powtarzać całą procedurę do trzech udanych prób. Pamiętaj jednak, że obojętnie jak wiele razy będziesz powtarzał to ćwiczenie, nie staraj się niepotrzebnie przyspieszać tempa.

Dzień 10

Będąc tam

Wiele osób donosi, iż podczas spontanicznych doznań poza ciałem odwiedzają oni miejsca, z którymi łączą ich silne emocjonalne więzi. Mogą to być miejsca doskonale im znane lub też miejsca o głębokim znaczeniu osobistym bądź symbolicznym. Poprzez rozpoznanie i wyobrażenie sobie miejsc, które mają dla ciebie podobne znaczenie, możesz świadomie wywołać OBE.

Uwaga: Dzisiaj będziesz się zajmował najbardziej złożonym ze wszystkich ćwiczeń Programu Swobodnego Lotu. Sugerujemy, żebyś przed jego rozpoczęciem przeczytał odnośną instrukcję dwukrotnie, a nawet trzykrotnie. Nie przejmuj się, jeżeli podczas wykonywania tego ćwiczenia opuścisz jeden lub dwa kroki. Efekt kumulacyjny z wykonania większości kroków będzie dostatecznie potężnym narzędziem do wywołania OBE.

Dzień dziesiąty rozpocznij od wybrania pomieszczenia mającego dla ciebie jakieś szczególne znaczenie.

Następnie wyszukaj wygodne miejsce na świeżym powietrzu, oddalone od wybranego wcześniej pomieszczenia o dziesięć lub piętnaście minut marszu. Stań w tym miejscu i zamknij oczy. Weź głęboki oddech i wyobraź sobie, że znajdujesz się w domu, siedząc w wygodnym fotelu, w którym ćwiczyłeś czujny relaks podczas Pierwszego Tygodnia. Otwórz powoli oczy i wyobraź sobie, że wszystko, czego doświadczasz fizycznie jest częścią intensywnego doznania poza ciałem. Weź kolejny głęboki oddech i rozejrzyj się po swoim najbliższym otoczeniu, równocześnie w pełni przyswajając sobie wszelkie płynące od niego bodźce zmysłowe.

Kontynuuj takie badanie swojego otoczenia idąc nieśpiesznie w stronę wybranego uprzednio pomieszczenia. Pamiętaj też, że wciąż udajesz, iż znajdujesz się właśnie w trakcie przeżywania OBE. Stąd powinieneś unikać wszelkich kontaktów z innymi ludźmi, chyba że jest to absolutnie niezbędne. Dużą pomocą byłoby, gdybyś myślał o sobie jak o duchu.

Kiedy przybędziesz do wybranego miejsca w dalszym ciągu wyobrażaj sobie, że jesteś w trakcie OBE. Oznacza to, iż musisz przyjąć na siebie rolę obserwatora. Jeżeli na przykład odwiedzasz w nocy swoje biuro, to nie jesteś tam po to, aby poprzekładać kilka papierków lub podgonić zaległą robotę. Jeżeli natomiast odwiedzasz w środku dnia sypialnię, to na pewno nie po to, by posłać pozostawione rano w nieładzie łóżko.

Zamiast tego zachowaj zmysł obiektywnego dystansu do otoczenia, zupełnie jakbyś odwiedzał muzealną wystawę znaczącego miejsca w twoim życiu. Wyobraź

sobie, że zwiedzasz to miejsce po raz pierwszy. Co mówią ci najmniejsze detale o emocjonalnej sferze tego miejsca? Jakiego rodzaju ludzie mieszkają tu lub pracują? Jak zareagowałiby widząc cię tu właśnie teraz, w postaci „ducha”?

Weź głęboki oddech i zbadaj to pomieszczenie w bardziej osobisty sposób. Jaka jest różnica pomiędzy tym miejscem „po godzinach” a czasem, kiedy przebywasz w nim najczęściej? Wyobraź sobie jakby to było, gdybyś podczas doznania poza ciałem „odwiedził” to miejsce w najaktywniejszej dla niego porze dnia. Potem ponownie skoncentruj się na różnicy pomiędzy twoim zwyczajowym odbiorem tego otoczenia a sposobem, w jaki doświadczasz go teraz, podczas swojego wyimaginowanego OBE.

Spędziwszy około piętnastu lub dwudziestu minut w tym pomieszczeniu powróć do miejsca na świeżym powietrzu, w którym zaczynałeś to ćwiczenie. Ponownie unikaj wszelkich kontaktów z ludźmi, koncentrując się całkowicie na swoim otoczeniu. Weź głęboki oddech, na chwilę zamknij oczy i wyobraź sobie, że jesteś w domu i siedzisz w wygodnym fotelu. Potem otwórz oczy, i jak najszybciej powróć do domu.

Po przybyciu do domu, zanim jeszcze porozmawiasz z kimkolwiek lub zajmiesz czymkolwiek innym, zrzuć buty i usiądź w fotelu, w którym w Pierwszym Tygodniu ćwiczyłeś technikę czujnego relaksu. Wprowadź się stopniowo w stan czujnego relaksu, koncentrując się na miejscu na świeżym powietrzu z którego właśnie powróciłeś. Przypomnij sobie ze szczegółami co czułeś, gdy

stałeś tam z otwartymi oczami i wyobrażałeś sobie, że znajdujesz się w domu i siedzisz na fotelu.

Następnie weź głęboki oddech i wyobraź sobie, że z powrotem znajdujesz się w wybranym do dzisiejszego ćwiczenia pomieszczeniu. Przypomnij sobie co czułeś, kiedy przyswajałeś sobie szczegóły tego znanego ci miejsca. Pozwól, aby wspomnienie to ukształtowało się w twoim umyśle w całej pełni, a potem weź głęboki oddech i wyobraź sobie, że ponownie znajdujesz się w miejscu na świeżym powietrzu. Przypomnij sobie co tam wtedy odczuwałeś, przyswajając wszelkie bodźce zmysłowe i wyobrażając sobie, że jesteś w domu i siedzisz w fotelu.

Nadeszła pora, abyś przerwał stan czujnego relaksu. Weź głęboki oddech, poruszaj powoli palcami dłoni i stóp i otwórz oczy. Zanim wstaniesz i przejdziesz się po pokoju dotknij swoich ramion i poręczy fotela

Uwaga: Po zakończeniu ćwiczenia zrób kilkugodzinną przerwę. Aby utwierdzić się w normalnej rzeczywistości dnia codziennego obejrzyj swój ulubiony program telewizyjny, wyprowadź psa na długi spacer, zamów pizzę z dostawą do domu lub idź do kina.

Teraz wykonaj to ćwiczenie jeszcze raz, wykorzystując to samo miejsce na świeżym powietrzu dla koncentracji pośredniej, tym razem jednak wybierz sobie całkowicie nowe pomieszczenie dla swojej wizyty podczas wyimaginowanego OBE. Jeżeli za pierwszym razem wybranym do celu pomieszczeniem była sypialnia, to przy-

drugiej sesji jako punkt emocjonalnej koncentracji możesz wybrać na przykład swoje biuro, które „odwiedzisz” późnym wieczorem lub nocą.

Uwaga: Jeżeli praktykowanie tego ćwiczenia wyda ci się nieco dezorientujące to pamiętaj, iż idzie to w parze z jego założeniem ogólnym. Idealem byłoby gdybyś, w miarę przechodzenia przez kolejne etapy Programu oraz dalszego regularnego praktykowania różnych ćwiczeń, rozwinął umiejętność koncentrowania się na jakimkolwiek miejscu nie będąc nadmiernie ograniczonym swoim najbliższym otoczeniem fizycznym.

Dzień 11

Buszujący w sklepie

Dzisiaj zrobisz przerwę w ćwiczeniach koncentracji przestrzennej, jakimi zajmowałeś się podczas ostatnich trzech dni. Zamiast tego w jedenastym dniu nauczysz się, w jaki sposób koncentrować się nie na miejscach, lecz na pojedynczych przedmiotach, zarówno znajomych jak i całkowicie obcych.

Zacznij od udania się do dużego domu towarowego, w którym jeszcze nigdy nie byłeś. W pierwszej części tego ćwiczenia twoim celem będzie wybranie niewielkiej sekcji wystawowej i bliższe przyjrzenie się wystawionym tam przedmiotom, jednakże bez kupowania czegokolwiek. Tak jak we wcześniejszych ćwiczeniach, także i to doświadczenie powinno być całkowicie osobiste, ogra-

nicz więc kontakty z innymi ludźmi do absolutnego minimum. Przyglądając się i biorąc do ręki różne przedmioty zwróć uwagę, jak bardzo bezosobowa może być na nie twoja reakcja jeżeli nie masz zamiaru ich kupić. Dzbanek do kawy jest po prostu kolejnym dzbankiem do kawy, jeżeli nie chcesz zabrać go do domu i wyeksponować w swojej kuchni; śrubokręt jest po prostu jeszcze jednym śrubokrętem, jeżeli nie chcesz go kupić i używać. Spędź trzydzieści lub czterdzieści minut przyglądając się różnym przedmiotom w wybranej sekcji wystawowej.

Uwaga: Zrób dwudziestominutową przerwę wychodząc gdzieś na świeże powietrze. Następnie wróć do domu towarowego.

Po powrocie wybierz całkowicie nowy dział towarowy i ponownie obejrzyj znajdujące się tam przedmioty. Tym razem twoim celem będzie zakupienie niewielkiego i niedrogiego przedmiotu, jako prezentu dla specjalnej osoby w twoim życiu.

Zwróć uwagę, jak twoja emocjonalna reakcja w stosunku do otaczających cię obiektów zmienia się, kiedy rozpatrujesz je pod kątem uczuć, jakie żywisz do bliskiej ci osoby. Zwróć także uwagę, jak twoja reakcja na wybrany ostatecznie obiekt została zmieniona poprzez postrzeganie go jako prezentu dla osoby, która zaprzęta w tej chwili twoje myśli.

Po wyjściu ze sklepu rozpakuj zakupiony przedmiot i dokładnie mu się przyjrzyj. Przedmiot ten może być jednym z tysięcy podobnych mu kształtem i formą, lecz

teraz nabrał dla ciebie unikalnej wartości poprzez emocjonalne znaczenie, jakie z nim wiążesz. Po powrocie do domu umieść ten przedmiot na jakimś eksponowanym miejscu, gdzie zanim obdarujesz nim wybraną osobę mógłbyś jeszcze przez chwilę na niego spoglądać. Usiądź naprzeciw tego przedmiotu, odpręż się i wróć pamięcią do chwili, w której zauważyłeś go w sklepie po raz pierwszy. Przez moment koncentruj się ściśle na podstawowej formie i funkcji tego przedmiotu. Następnie przenieś swoją uwagę w stronę znaczenia emocjonalnego skupienia na tym obiekcie co najmniej na piętnaście minut.

Uwaga: Przed przystąpieniem do kolejnej części ćwiczeń zrób krótką przerwę.

Po pierwsze, wybierz się na wyprawę badawczą po swoim domu. Zacznij od przypomnienia go sobie takim, jaki był zanim się doń wprowadziłeś. Przypomnij sobie jak bardzo wydawał się pusty i obcy, a jak zaczął się różnić kiedy z wolna zapelniał go znajomymi przedmiotami. A teraz zwróć uwagę na znajdujące się w twoim domu przedmioty. Wybierz te, mające dla ciebie jakieś specyficzne znaczenie, i przypomnij sobie, kiedy, zetknąłeś się z nimi po raz pierwszy. Potem przypomnij sobie co właściwie sprawiło, iż te właśnie przedmioty nabrały dla ciebie specyficznego znaczenia, i jak z upływem czasu stały się integralną częścią twojego środowiska. Następnie rozważ *całość* swoich uczuć co do wszystkich otaczających cię przedmiotów. W jaki sposób obie-

kty te wpływają na twój stosunek do domowego ogniska?

Do następnej fazy tego ćwiczenia wprowadź się w stan czujnego relaksu. Zamknij oczy i skoncentruj się na przyniesionym do domu prezencie. Wyobraź sobie, że unosisz się tuż przed nim w powietrzu, gdziekolwiek by się teraz znajdował. Skoncentruj się na najmniejszych detalach tego przedmiotu oraz na jego emocjonalnym znaczeniu w twoim życiu. Wyobraź sobie, że jesteś jedynie małym punkciem i że możesz zobaczyć ten przedmiot z bardzo bliskiej perspektywy. Następnie wyobraź sobie powrót do swoich normalnych rozmiarów, obserwując równocześnie przedmiot z dalszej odległości.

Weź głęboki oddech i pomyśl o jakimś innym przedmiocie posiadającym dla ciebie osobiste znaczenie (nie o prezencie). Skoncentruj się na uczuciach, jakie żywisz w stosunku do tego obiektu oraz na najmniejszych detalach jego formy, nawet na tych, na jakie zazwyczaj nie zwracasz uwagi. Teraz wyobraź sobie, że unosisz się przed tym, przedmiotem w powietrzu. Wyobraź sobie siebie jako małego punkcik w przestrzeni przy przedmiocie, stającym się większym niż w rzeczywistości, a potem wyobraź sobie powrót do swoich normalnych rozmiarów. Zacerpnij powietrza, powoli je wypuść i zwróć uwagę na reakcję swojego ciała.

Przez następnych trzydzieści minut koncentruj się na różnych emocjonalnie znaczących dla ciebie przedmiotach w twoim domu, wykorzystując podaną powyżej instrukcję.

Uwaga: Przez resztę dnia zrób przerwę i zajmij się czymś nie związanym z Programem Swobodnego Lotu. Przed zaśnięciem przeczytaj instrukcję dla pierwszej części jutrzejszego ćwiczenia, ponieważ należy je wykonać tuż po przebudzeniu się.

Tego samego wieczora, kiedy będziesz szykował się już do snu, wyobraź sobie że spoglądasz z góry na swoje leżące poniżej ciało. Następnie przypomnij sobie wszystkie przedmioty w twoim domu posiadające dla ciebie znaczenie emocjonalne, wliczając w to zakupiony dzisiaj prezent i pozwól sobie na odpłynięcie w sen.

Dzień 12

W tobie i bez ciebie

Tę część ćwiczenia musisz wykonać tuż po przebudzeniu, nawet nie wstając jeszcze z łóżka. W chwili, w której stwierdzisz że przebudziłeś się już ze snu, zanim otworzysz oczy czy się poruszysz, skoncentruj się na obrazie swojej własnej, spoglądającej na ciebie z góry twarzy. Nie śpiesz się i pozwól, aby obraz twarzy w pełni uformował się w twojej wyobraźni. Następnie weź głęboki oddech i wyobraź sobie jeden z emocjonalnie znaczących dla ciebie przedmiotów, na których koncentrowałeś się wczoraj. Ponownie wyobraź sobie, że unosisz się w powietrzu przed tym przedmiotem.

Skoncentruj się na swoich wspomnieniach dotyczących tego przedmiotu oraz jego najbliższego otoczenia,

wywołaj z pamięci wszystkie szczegóły tego przedmiotu oraz sposób, w jaki jego funkcja może zostać wyrażona choćby w najmniejszych aspektach jego formy. Następnie rozważ, jakie zajmuje on miejsce w twoim życiu kontynuując równocześnie w wyobraźni unoszenie się w jego pobliżu.

Weź kolejny głęboki oddech i wyobraź sobie obszar sąsiadujący z twoim ciałem. Pozwól, aby wyobrażenie przedmiotu zniknęło z twojej świadomości i ponownie skoncentruj się na obrazie swojej patrzącej na ciebie w góry twarzy. Tak jak robiłeś to w dniu ósmym wyobraź sobie, że unosisz się w powietrzu ponad łóżkiem i spoglądasz na swoje leżące poniżej ciało.

Teraz weź następny głęboki oddech. Poruszaj palcami dłoni i stóp i otwórz oczy. Kiedy poczujesz się dostatecznie rozbudzony, możesz przystąpić do zwykłych czynności dnia codziennego.

Uwaga: Przez resztę dnia zajmuj się swoimi zwyczajowymi czynnościami. Jeżeli nadarzy się odpowiednia sposobność, możesz wykonać kilka z poznanych wcześniej ćwiczeń Programu Swobodnego Lotu.

Wieczorem, kiedy ponownie znajdziesz się w łóżku gotując się do snu, raz jeszcze skoncentruj się na wyobrażeniu spoglądającej na ciebie z góry własnej twarzy. Następnie skoncentruj się na znaczących dla ciebie przedmiotach w twoim domu. A kiedy przebudzisz się rankiem następnego dnia, powtórz to ćwiczenie tak, jak wykonywałeś je dzisiaj rano.

Uwaga: Poznane dzisiaj ćwiczenia powinieneś wykonywać regularnie każdego dnia rano i wieczorem. Ze wzrostem praktyki możesz korzystać z każdego przedmiotu zależnie od swojej woli.

Dzień 13

„Co się odwlecze...”

Trzynasty dzień Programu Swobodnego Lotu da ci kolejną sposobność wykorzystania znanych przedmiotów do pomocy przy wywoływaniu OBE. Ale jeżeli podczas wczorajszego ćwiczenia koncentrowałeś się na przedmiotach posiadających dla ciebie specyficzne znaczenie emocjonalne, to dzisiaj zwrócisz swoją uwagę na przedmioty pozornie ci obojętne, stanowiące w twoim mieszkaniu jedynie formę dekoracji.

Rozpocznij ćwiczenia od wyszukania przedmiotów, których obecność w swoim mieszkaniu i miejscu pracy uważasz za rzecz całkowicie normalną. Nie musisz podawać tych przedmiotów jakiemuś drobiazgowemu badaniu, natomiast ważnym jest, abyś w bezpośredni sposób zwrócił uwagę na ich obecność, choćby jedynie na chwilę.

Podczas pierwszej fazy tego ćwiczenia prawie na pewno zauważysz, iż niektóre ze znanych ci przedmiotów wydają się być jakby nie na swoim miejscu. Może to być na przykład przekrzywiony obraz na ścianie twojego biura, ustawiona do góry nogami książka lub tubka

pasty do zębów, którą zapomniałeś włożyć do szafki. Kiedy spostrzeżesz taki przedmiot, twoim pierwszym impulsem będzie najprawdopodobniej chęć ustawienia go w prawidłowej pozycji lub odłożenia na miejsce.

Oprzyj się temu impulsowi.

Pozostaw ten przedmiot tam, gdzie jest i przez kilka chwil zastanów się, co poprzez swoją powściągliwość odczuwasz na głębszym, wewnętrznym poziomie. Wyobraź sobie sposób, w jaki przedmiot ten „powinien” być ustawiony i jak wyglądałby we właściwej pozycji. Zastanów się, co takiego specyficznego jest w obecnej pozycji tego przedmiotu, że wydaje się nie być na swoim miejscu.

W trakcie dnia zwracaj uwagę na taki niewłaściwie postawiony obiekt za każdym razem, kiedy będziesz obok niego przechodził. Nie „przestawiaj” jednak przedmiotów celowo, chcąc uzyskać w ten sposób sztuczny powód do wykonania tego ćwiczenia. (Sposobność taka prawie na pewno pojawi się całkowicie naturalnie). Później, kiedy leżąc w łóżku będziesz gotował się do snu, przypomnij sobie uczucia, jakich doznawałeś, kiedy ujrzałeś ten leżący nieprawidłowo przedmiot po raz pierwszy. Pozwól sobie na doznanie subtelnej irytacji z powodu nie ustawienia tego przedmiotu w prawidłowej pozycji. Nie wyolbrzymiaj tych uczuć, raczej pozwól, by pojawiły się w sposób naturalny. Potem wyobraź sobie, że w środku nocy wstajesz i poprawiasz położenie tego przedmiotu.

Teraz, kiedy poznałeś już to ćwiczenie możesz je wykonywać przy każdej nadarzającej się okazji. Od

czasu do czasu wyszukaj w swoim najbliższym otoczeniu przedmioty, które będą się znajdowały nie na swoim miejscu. Zamiast poprawiać natychmiast ich ułożenie skorzystaj raczej ze sposobności i odłóż to na później, co skutecznie pobudzi twoją podświadomość. Myśl o do-kończeniu tego zadania już po zaśnięciu może wywołać OBE.

Dzień 14

Dni przyszłej przeszłości

Ćwiczenie, którym zakończysz Drugi Tydzień Programu Swobodnego Lotu ma za zadanie zmianę twojej percepcji czasu. Zaczynij od zamknięcia oczu i wprowadzenia się w stan czujnego relaksu. Kiedy poczujesz się głęboko odprężony wyobraź sobie, że zajmujesz się czynnościami zaplanowanymi na resztę dnia. Nie narzucaj zbyt szybkiego tempa — zamiast tego koncentruj się na konkretnych i dokładnych wyobrażeniach miejsc, w których będziesz, i co będziesz wtedy odczuwał a co postrzegał w różnych punktach nadchodzącego dnia; daj sobie czas, aby powstające w twoim umyśle obrazy były jak najbardziej klarowne.

Okiem wyobraźni obserwuj wszystkie wydarzenia dokładnie tak, jak zajdą w niedalekiej przyszłości. Spróbuj wyobrazić sobie nawet te szczegóły, na które świadomie mógłbyś nie zwrócić uwagi, kiedy będziesz wykonywał daną czynność. Po mentalnym przeglądzie swoich za-

planowanych czynności na nadchodzący dzień weź głęboki oddech i powróć uwagą do własnego ciała. Poruszaj palcami dłoni i stóp, otwórz oczy i zajmij się swoimi sprawami.

Wykonując czynności dnia przypomnij sobie wywołane wcześniej wyobrażenia, kiedy twoje ciało pogrążone było w głębokim relaksie. Ponieważ wyobrażona sobie wcześniej przyszłość zachodzi właśnie teraz, możesz udać, że twoja przeszła jaźń jest w chwili obecnej razem z tobą i obserwuje twoje poczynania. W dogodnym dla siebie momencie przerwij wykonaną właśnie czynność i wyobraź sobie, że unosisz się w powietrzu za swoimi plecami. Zadaż sobie pytanie czy rzeczywiście jesteś sam, gdzie w tej akurat chwili wydajesz się być lub czy wciąż jeszcze to sobie wyobrażasz. Zastanów się, czy nie doświadczasz akurat OBE.

Weź głęboki oddech i wyobraź sobie, że — choćby tylko na chwilę — wymieniasz się miejscami ze swoją przeszłą jaźnią. Następnie równie błyskawicznie powróć do swojej obecnej rzeczywistości i kontynuuj dzień tak jak poprzednio.

Możesz rozwinąć to ćwiczenie, wyobrażając sobie iż obie twoje jaźnie — ta obecna i przyszła — mogą dosłownie ze sobą współegzystować. Na przykład kiedy będziesz wychodził rano z domu wyobraź sobie, że widzisz, jak przyszły ty mija cię na ulicy. Następnie weź głęboki oddech i wyobraź sobie, że zamieniasz się miejscami ze swoją przyszłą jaźnią. Na koniec „przeskocz” z powrotem do chwili obecnej i kontynuuj normalne czynności dnia.

Uwaga: Drugą fazę tego ćwiczenia winienesz wykonywać przez kilka godzin. Następnie zrób dwu- lub trzygodzinną przerwę zajmując się na przykład intensywnymi ćwiczeniami fizycznymi. Spędź resztę dnia oddając się swoim ulubionym zajęciom mniej więcej tak, jak czyniłeś to w dniu siódmym. Właśnie zakończyłeś Drugi Tydzień Programu Swobodnego Lotu.

Drugi Tydzień

STARTOWANIE

Dzień 8

Ponad ciałem

- Wprowadź się w stan czujnego relaksu.
- Wyobraź sobie, że twoja świadomość kurczy się i rozszerza w obrębie twojej formy fizycznej.
- Wyobraź sobie, że unosisz się ponad własnym ciałem.
- Przemieszczaj punkt skupienia swojej uwagi tam i z powrotem pomiędzy swoim ciałem a punktem wyżej.

- Przez kilka minut wyobrażaj sobie, że bez wysiłku unosisz się ponad własnym ciałem.
- Zrób godzinną przerwę i powtórz całe ćwiczenie od początku.
- Tuż przed zaśnięciem wyobraź sobie, że unosisz się ponad ciałem.

Dzień 9

Pokój z widokiem

- Wprowadź się w stan czujnego relaksu.
- Wyobraź sobie, że twoja świadomość opuszcza ciało i przemieszcza się w drugi koniec pokoju.
- Przesuń swoją uwagę z powrotem na swoje ciało fizyczne.
- Tuż przed zaśnięciem wyobraź sobie, że unosisz się ponad ciałem.

Dzień 10

Będąc tam

- Wybierz odpowiednie pomieszczenie zamknięte.

- Udaj się do pobliskiego miejsca na świeżym powietrzu.
- Zamknij oczy i wyobraź sobie, że doświadczasz OBE; w trakcie tego wyimaginowanego doznania zobacz samego siebie powracającego do domu.
- Wciąż wyobrażając sobie, że jesteś pośrodku OBE, udaj się do wybranego wcześniej pomieszczenia.
- Obserwuj to pomieszczenie w taki sposób, jakbyś był duchem.
- Powróć do miejsca na świeżym powietrzu i będąc tam wyobraź sobie, że jesteś w domu.
- Idź do domu.
- Wprowadź się w stan czujnego relaksu i wyobraź sobie, że z powrotem jesteś w wybranym dla dzisiejszego ćwiczenia pomieszczeniu.
- Powróć do stanu naturalnej świadomości jawy.
- Tuż przed zaśnięciem wyobraź sobie, że unosisz się ponad własnym ciałem.

Dzień 11

Buszujący w sklepie

- Udaj się do domu towarowego lub centrum handlowego.

- Przejrzyj przedmioty znajdujące się w jednej z sekcji wystawowych.
- Zrób dwudziestominutową przerwę.
- Powróć do domu towarowego i rozejrzyj się po następnej sekcji wystawowej.
- Wybierz i kup niewielki prezent dla szczególnej osoby w twoim życiu.
- Po opuszczeniu domu towarowego uważnie obejrzyj zakupiony tam przedmiot.
- Zrób krótką przerwę.
- Wyszukaj w swoim domu przedmioty posiadające dla ciebie znaczenie emocjonalne.
- Wprowadź się w stan czujnego relaksu.
- Wyobraź sobie, że się kurczysz i unosisz w powietrzu przed zakupionym wcześniej podarunkiem.
- Wyobraź sobie, że unosisz się w powietrzu przed jednym z przedmiotów o znaczeniu emocjonalnym w twoim domu.
- Wyobraź sobie, że z powrotem przybierasz swoje normalne rozmiary i powróć do stanu normalnej świadomości jawy.

- Zapadając wieczorem w sen przywołaj z pamięci wszystkie przedmioty i wyobraź sobie, że unosisz się ponad własnym ciałem fizycznym.

*Dzień 12***W tobie i bez ciebie**

- Przed wstaniem z łóżka wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry własną twarz.
- Wyobraź sobie, że unosisz się w powietrzu tuż przed jednym z przedmiotów w twoim domu.
- Ponownie wyobraź sobie własną twarz, następnie otwórz oczy i wstań z łóżka.
- Zapadając wieczorem w sen przywołaj z pamięci wszystkie przedmioty i wyobraź sobie, że unosisz się ponad własnym ciałem fizycznym.

*Dzień 13***„Co się odwlecze...”**

- Przed wstaniem z łóżka wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry własną twarz. Potem otwórz oczy i wstań.

- Zwróć uwagę na przedmioty, których obecność w swoim otoczeniu uważasz za całkiem naturalną.
- Wyszukaj przedmioty wydające się stać w niewłaściwej dla nich pozycji. Nie poprawiaj ich położenia.
- Przed zaśnięciem wyobraź sobie, że poprawiasz te przedmioty w środku nocy. Potem wyobraź sobie unoszącą się powyżej własną twarz i zaśnij.

*Dzień 14***Dni przyszłej przeszłości**

- Zanim wstaniesz z łóżka wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry własną twarz. Potem otwórz oczy i wstań.
- Wprowadź się w stan czujnego relaksu.
- Wyobraź sobie rzeczy, jakie będziesz robił w nadchodzącym dniu.
- Wstań i zajmij się zaplanowanymi czynnościami.
- W trakcie dnia przypomnij sobie wcześniejsze wyobrażenia i udaj, że twoja przeszła jaźń jest teraz razem z tobą.

— Wyobraź sobie, że zamieniasz się miejscami ze swoją przeszłą jaźnią, następnie przeskocz z powrotem do rzeczywistości obecnej i kontynuuj czynności dnia.

— Przed zaśnięciem wyobraź sobie unoszącą się ponad tobą własną twarz.

— Wyobraź sobie, że unosisz się w powietrzu i przed sobą widzisz swój własny cień.

— Wyobraź sobie, że unosisz się w powietrzu i przed sobą widzisz swój własny cień.

— Wyobraź sobie, że unosisz się w powietrzu i przed sobą widzisz swój własny cień.

— Wyobraź sobie, że unosisz się w powietrzu i przed sobą widzisz swój własny cień.

— Wyobraź sobie, że unosisz się w powietrzu i przed sobą widzisz swój własny cień.

— Wyobraź sobie, że unosisz się w powietrzu i przed sobą widzisz swój własny cień.

— Wyobraź sobie, że unosisz się w powietrzu i przed sobą widzisz swój własny cień.

Trzeci Tydzień

NABIERANIE

WYSOKOŚCI

Dzień 15 Nocne wyprawy

Dzień 16 Nie ma to jak w domu

Dzień 17 Świat muzyki

Dzień 18 Niebiańskie Jacuzzi

Dzień 19 Ścieżki pamięci

Dzień 20 Seks poza ciałem

Dzień 21 Erotyczne wariacje

NABIERANIE WYSOKOŚCI

Ćwiczenia Trzeciego Tygodnia pomogą ci wywołać OBE w całkowicie nowych okolicznościach. Nauczysz się, w jaki sposób wywoływać spontaniczne doznania poza ciałem balansując na pograniczu snu lub budząc się. Nauczysz się także dzielić swoje OBE z partnerem. Na koniec zapoznamy cię z jednym z najbardziej stymulujących aspektów naszego programu, jakim są erotyczne doznania poza ciałem, wliczając w to seks w stanie OBE.

Zanim jednak zaczniesz zastanów się, jakie — twoim zdaniem — *powinny* być takie doznania. I jak oczekiwania te wpłynęły na twoją interpretację dotychczasowych doznań podczas dwóch pierwszych tygodni Programu Swobodnego Lotu. Czy jest możliwe, że miałeś OBE nawet nie zdając sobie z tego sprawy? Jeżeli po tym wszystkim, przez co do tej pory przeszedłeś wciąż jeszcze dajesz posłuch popularnym wyobrażeniom, iż OBE nieodzownie związane są z takimi dziwacznymi elementami jak srebrne nici, ciała astralne, bezcielesne istoty czy inne płaszczyzny istnienia, to być może brakuje ci po prostu prawidłowego zrozumienia tego zjawiska.

Innymi słowy twoje oczekiwania co do tego typu doznań powinny być realistyczne i nie przesadzone. Program Swobodnego Lotu może otworzyć przed tobą

całkowicie nowe obszary doznań, ale twoje szanse na ich doświadczenie wzrosną, jeżeli po prostu pozwolisz im płynąć. Odkryjesz, co doznania takie oznaczają dla ciebie jeżeli zbadasz je na swoich własnych warunkach, nie opierając się na mylnych często interpretacjach wywodzących się z mistycznych systemów przekonań, okultyzmu a nawet anegdot. Jeżeli nie skrępujesz samego siebie zbyt sztywnymi oczekiwaniami możesz w pewnej chwili stwierdzić, iż twoje własne OBE charakteryzują się cechami, które są całkowicie unikalne i nowe.

Z pewnością zastanawiasz się też czy robisz jakieś postępy i czy są one takie, jakie powinny być. Jeżeli w jakimkolwiek momencie dwóch pierwszych tygodni Programu Swobodnego Lotu doświadczyłeś OBE, to pytanie takie bez żadnej wątpliwości odpowiedziało już za siebie samo. Jeżeli nie miałeś OBE, to bądź pewny, że wciąż robisz postępy w programie wykonując po prostu opisane w nim ćwiczenia.

Jednakże czy miałeś, czy też nie pełne doznanie poza ciałem przed rozpoczęciem Trzeciego Tygodnia, ćwiczenia w nim zawarte w dużo większym stopniu ułatwią ci poszukiwania oraz eksplorację nowych i całkowicie odmiennych punktów widzenia. Pozwolą ci się także zbliżyć do granicy — do rzeczywistości OBE.

Dzień 15

Nocne wyprawy

W piętnastym dniu Programu Swobodnego Lotu nau-

czysz się, w jaki sposób wywoływać OBE w trakcie zasypiania. Zaczynaj od wizyty w muzeum lub wystawy budzącej silne wrażenia i pozytywne emocje. Miejsce, jakie wybierzesz może być ci znajome lecz równocześnie nie powinno być tym samym, z którego korzystałeś wykonując jakiegokolwiek inne ćwiczenie Programu Swobodnego Lotu. Idealnym wyborem będzie Muzeum Sztuki Współczesnej, ogród botaniczny lub planetarium.

Spędź co najmniej dwie lub trzy godziny na poznawaniu wybranego środowiska. Zapomnij o wszelkich troskach świata zewnętrznego i po prostu mile spędzaj czas. Przed wyjściem kup niewielką pamiątkę lub pocztówkę, która później pomoże ci przypomnieć sobie uczucia, jakie żywiłeś zwiedzając to miejsce. Wieczorem postaw zakupiony przedmiot przy swoim łóżku.

Następną fazę tego ćwiczenia zacznij tuż po położeniu się do łóżka. Zasypiając zachowaj jasność umysłu i powiedz sobie, że tej nocy doświadczysz OBE. Możesz na przykład powtarzać w myślach następujące zdanie: „Dzisiejszej nocy zezwolę sobie na doznanie poza ciałem”.

Nie mów sobie jednak, że będziesz próbował wywołać OBE, ponieważ *próbujemy* robić jedynie rzeczy, co do których nie jesteśmy pewni czy potrafimy je wykonać. Po prostu pozwól, aby twój świadomy umysł sam wyraził twoją otwartość na pragnienie takiego doznania. Udzielając sobie zezwolenia na OBE postaraj się, aby twojego umysłu nie zaprzętały żadne inne sprawy.

Myśl w sposób prosty i pozytywny. Koncentruj się na doznaniu OBE kiedyś w przyszłości, kiedy twój podświadomy umysł zadecyduje, iż będzie to dla ciebie

najkorzystniejsze — dzisiejszej nocy lub kiedy indziej, gdy twoja wewnętrzna jaźń będzie w pełni gotowa na takie doznanie. Uczyniwszy to, powróć myślami do przyjemnych wspomnień chwil spędzonych na zwiedzaniu wybranego wcześniej muzeum lub wystawy.

Zależnie od twoich osobistych predyspozycji technika ta prowadzić może do powstania wielu typów spontanicznych OBE. Dla przykładu możesz odnieść wrażenie, że w środku nocy budzisz się i wstajesz z łóżka, lecz obejrzywszy się za siebie stwierdzisz, iż twoje ciało w dalszym ciągu w nim leży. I odwrotnie — możesz śnić bardzo żywy sen, który stopniowo lub nagle przekształca się w samoistne OBE. Jeżeli masz skłonności do śnienia świadomych snów, podczas których jesteś świadomy faktu, że śnisz, to możesz wypróbować pewną wariację tego ćwiczenia wyrażając chęć doznania OBE właśnie podczas jednego z takich snów.

Jeżeli chcesz, to zasypiając możesz udzielić sobie także zezwolenia na mentalny „powrót” do miejsca, które zwiedzałeś wcześniej.

Po opanowaniu ćwiczenia Nocnego Lotu winno się ono stać trwałą częścią twojego repertuaru OBE. Każdej nocy przed zaśnięciem wyrażaj chęć przeżycia doznania poza ciałem. Rób to samo kiedy choćby na chwilę przebudzisz się ze snu. Technika ta jest tak prosta, że może być z powodzeniem wykonywana podczas czujnego relaksu oraz w trakcie jakiegokolwiek z pozostałych technik imaginacyjnych, jakie do tej pory poznałeś.

Uwaga: Przed zaśnięciem przeczytaj instrukcję dla dnia szesnastego.

Dzień 16

Nie ma to jak w domu

Udzielenie sobie przed zaśnięciem zezwolenia na nocne doznania OBE może być szczególnie efektywne, jeżeli połączone zostanie z dodatkowym ćwiczeniem psychologicznym, takim jak opisano poniżej. Zaczynij je z samego rana, nie wstając nawet z łóżka. Zauważywszy u siebie pierwsze oznaki budzenia się, w dalszym ciągu leż nieruchomo i nie otwieraj oczu. (Jeżeli ze snu wyrywa cię zazwyczaj głośny terkot zegarka lub natrętne szczekanie psa sąsiada to sugerujemy, żebyś dla celów dzisiejszego ćwiczenia pomyślał o jakimś subtelniejszym sposobie — nastaw na przykład budzik w radiu, tak aby obudziła cię delikatna melodyjka).

Budząc się wyczuwaj równocześnie łóżko, na którym leżysz, zwróć uwagę na poranne dźwięki i właściwe dla twojego pokoju zapachy. Wczuj się w emocjonalną atmosferę tego pomieszczenia podpowiadając ci, że oto budzisz się w znajomym otoczeniu. Następnie weź głęboki oddech i otwórz oczy. Przez kilka chwil porozglądaj się po swoim pokoju, a potem wstań i rozpocznij kolejny dzień.

Następna część tego ćwiczenia wymaga, żebyś nadchodzącą noc spędził wszędzie, byle nie we własnym łóżku. Możesz wybrać więc do tego celu szafę w salonie, wannę lub kuchenną podłogę. A możesz posunąć się jeszcze dalej i spróbować spędzić tę noc u przyjaciela czy wynajmując pokój w motelu. Następnie, kiedy będziesz zasypiał lub budził się w tym niecodziennym miejscu

wyobraź sobie, że leżysz na poły rozbudzony we własnym znajomym łóżku i doznajesz wszystkich zwiąanych z tym wrażeń.

Ćwiczenie to powtarzać możesz za każdy razem, kiedy będziesz zasypiał lub budził się w obcym ci środowisku. Jeżeli sporo podróżujesz bądź wybierasz się niedługo na urlop, jest to szczególnie dobre ćwiczenie do praktykowania podczas takich wojaży. Po prostu pamiętaj: „Nie ma to jak w domu”.

Jak się zapewne domyślasz, to samo ćwiczenie może być wykonane w odwrotnym kierunku — przez wyobrażanie sobie, że budzisz się lub zasypiasz w jakimś innym miejscu, podczas gdy naprawdę leżysz we własnym łóżku. Podchodząc do tego ćwiczenia z tej strony, staraj się być twórczy. Nie idź na łatwiznę wyobrażając sobie, iż dalej śpisz we własnym domu, tyle że w saloniku poniżej. A co z takimi mało swojskimi dla Ciebie miejscami, jak apartament w najdroższym hotelu w stolicy, trawnik przed Belwederem czy górską grota?

Wyobrażanie sobie, że budzimy się lub zasypiamy w obcym nam środowisku może być potężną i skuteczną metodą na wywołanie OBE. Może być ona bardziej nawet efektywna, jeżeli tuż przed zaśnięciem wyrazisz chęć doświadczenia takiego doznania.

Dzień 17

Świat muzyki

Doznania poza ciałem mogą stanowić odbicie każdego nastroju w jakim znajdujesz się w chwili ich

przeżywania, a jednym z najefektywniejszych sposobów na modulowanie twojego stanu umysłu jest słuchanie muzyki. W rzeczywistości, dla wielu ludzi słuchanie emocjonalnie poruszającego utworu muzycznego jest niezwykle zbliżone do autentycznego doznania poza ciałem.

Współczesna technologia sprawiła, iż swojej ulubionej muzyki możesz słuchać właściwie wszędzie. Jedyne, czego potrzebujesz, to walkman, discman, para słuchawek, no i oczywiście kasety lub płyty kompaktowe do wywołania odpowiedniego nastroju.

Dla celów dzisiejszego ćwiczenia zalecamy bogate, inspirujące i podnoszące na duchu dzieła muzyki klasycznej, jak na przykład: *Mesjasz* Haendla, *Missa Solemnis* Beethovena, *Masonic Funereal Music* Mozarta, *Gloria* Vivaldi'ego, *Requiem* Brahmsa lub *Fuga g-moll* na organy Bacha. Jeżeli wolisz, możesz jednakże bez przeszkód słuchać takich artystów jak: Sade, Tangerine Dream lub Vangelisa. Muzyka popularna z dużą ilością piosenek może być rozpraszająca, lecz jeżeli gustujesz akurat w takim gatunku, to śmiało możesz wykorzystać i takie utwory. Odradzamy natomiast próby z muzyką określaną potocznym mianem „New Age”, ponieważ z własnego doświadczenia wiemy, iż jest ona bardziej odpowiednia do wywołania snu niż OBE. To samo odnosi się do muzyki hard rockowej, która dla wielu osób może być emocjonalnie zbyt agresywna, aby pomóc im w utrzymaniu refleksyjnego stanu umysłu.

Uwaga: Zanim zaczniesz, będziesz musiał wybrać i ewentualnie nagrać odpowiednią dla dzisiejszego dnia muzykę. Ponieważ

będziesz wykonywał to ćwiczenie dwukrotnie w ciągu dnia, powinieneś wybrać dwa różne utwory muzyczne, z których każdy odbijał będzie całkowicie odmiennie nastroje. Upewnij się, że wybrane kompozycje będą trwały co najmniej godzinę — być może będzie to wymagało kilkakrotnego nagrania tego samego utworu, tak aby mógł on być odtwarzany przez wymagany okres czasu.

W siedemnastym dniu będziesz ćwiczył technikę czujnego relaksu w otoczeniu całkowicie odmiennym. Będziesz także korzystał z różnego rodzaju muzyki. Twój dzisiejszy cel to zbadanie sposobów, w jaki oba te czynniki wpływają na jakość wewnętrznych doznań.

Zacznij od wyboru odosobnionego, lecz bezpiecznego miejsca, całkowicie odmiennego od wygodnego fotela w jakim zazwyczaj ćwiczysz czujny relaks. Wypróbuj schody pożarowe na zewnątrz twojego budynku mieszkalnego, przednie siedzenie twojego zaparkowanego na plaży samochodu, puste podwórko lub ławkę w pobliskim kościele. Jeżeli wolisz nie bywać w takich miejscach sam przyprowadź ze sobą zaufanego przyjaciela, który będzie cię obserwował z pewnej odległości i zapewni w ten sposób poczucie bezpieczeństwa oraz czas potrzebny ci na pełne wykonanie tego ćwiczenia.

Po przybyciu na wybrane miejsce upewnij się, że nikt nie będzie cię w nim niepokoił. Następnie włącz muzykę, nastaw głośność na odpowiedni poziom, zamknij oczy i zacznij wprowadzać się w stan czujnego relaksu.

W miarę odprężania się wyobraź sobie, że siedzisz w swoim wygodnym fotelu, w którym ćwiczyłeś czujny

relaks w poprzednich dniach. Nie wymuszaj tego wrażenia — po prostu pozwól, aby pojawiło się i zniknęło. Stając się coraz bardziej odprężonym wyobraź sobie, że widzisz spoglądającą na ciebie z góry własną twarz. Wsłuchaj się w muzykę i oddaj całkowicie uczuciom oraz emocjom, jakie w tobie budzi. Wyobraź sobie, że czujesz jak unosisz się kilka centymetrów ponad swoim ciałem.

Przez najbliższą godzinę pozwól, aby powstałe pod wpływem muzyki uczucia i wyobrażenia samoistnie się rozwijały. Na przykład wyobraź sobie, że unosisz się ponad ciałem wyżej i wyżej. Potem rozejrzyj się po swoim najbliższym otoczeniu. Zwróć uwagę, jak szczegóły tego otoczenia oraz sama muzyka wpływają na twoje własne uczucia i obrazy mentalne. Wreszcie, kiedy muzyka zdążyła już będzie do swojego finału, powróć stopniowo do normalnej świadomości jawy. Przed wyjściem spędź co najmniej dwadzieścia minut relaksując się.

Uwaga: Zrób trzygodzinną przerwę.

Po powrocie odtwórz drugą kasetę, z innym fragmentem muzycznym, siedząc wygodnie w swoim ulubionym fotelu. Zwróć uwagę, jak silne są wywołane muzyką uczucia i wyobrażenia, nawet jeżeli znajdujesz się w swoim codziennym środowisku.

Wykonując tę część ćwiczenia w domu możesz też spróbować wysłuchania tego samego utworu, jaki wybrałeś do pierwszej części ćwiczenia wykonywanego wcześniej. Możesz stwierdzić, że utwór ten odtwarza

w twoich myślach otoczenie, w jakim słuchałeś go po raz pierwszy. Może też wywoływać emocje podobne do tych, jakich wtedy doświadczyłeś. A może być nawet i tak że stwierdzisz, iż muzyka ta pogłębia jeszcze twoje wcześniejsze doznania.

Uwaga: Wraz z odpowiednią wprawą możesz wypróbować to ćwiczenie w różnych miejscach i słuchając różnego typu muzyki, co pozwoli ci zorientować się jak wpływa to na twoje wewnętrzne doznania oraz na zdolność wywoływania OBE. Ponieważ noszenie przy sobie urządzenia odtwarzającego nie zawsze jest praktyczne, możesz spróbować nauczyć się swojego ulubionego fragmentu muzycznego na pamięć. Późniejsze „odtworzenie” takiego fragmentu w wyobraźni wprowadzi cię w idealny nastrój za każdym razem, kiedy tego zapragniesz.

Kontynuując Program Swobodnego Lotu możesz stwierdzić, iż odtwarzanie wybranego fragmentu muzycznego przed konkretnym ćwiczeniem lub przed zaśnięciem, zwiększa twoją podatność na OBE.

Dzień 18

Niebiańskie Jacuzzi

W osiemnastym dniu połączysz razem kilka poznanych wcześniej technik i wykonasz je w środowisku szczególnie sprzyjającym wywołaniu OBE — podczas ciepłej kąpieli lub Jacuzzi.

O ile jest to możliwe, zalecamy wykorzystanie do tego,

ćwiczenia właśnie Jacuzzi. W urządzeniu tym możesz z łatwością utrzymać odpowiednią temperaturę a bezustanny szum wody oraz bijące o twoje ciało strumienie znakomicie odpowiadają celom dzisiejszego ćwiczenia. W wielu miastach znajdują się sauny, w których za odpowiednią opłatą (zazwyczaj niewielką) możesz wynająć kabinę z Jacuzzi. Zalecamy wynajęcie takiej prywatnej kabiny, bowiem publiczne wanny znajdujące się w twojej siłowni czy klubie aerobiku mogą zakłócić przebieg tego ćwiczenia, mówiąc najogólniej. Jeżeli jednak nie posiadasz dostępu do takiego urządzenia, to twoja własna wanna w domu będzie miejscem jak najbardziej odpowiednim. W takim wypadku nie zamykaj do końca dopływu wody — utrzymasz w ten sposób stałą temperaturę, a ciepły strumień będzie opływał twoje ciało.

Ponieważ wykonując to ćwiczenie będziesz znajdował się w stanie czujnego relaksu, niezbędna będzie pomoc jakiegoś wypróbowanego przyjaciela, mającego baczenie, abyś nie przedobrzył lub po prostu nie zasnął wykonując poniższe instrukcje. *Jest niezwykle ważne, żebyś nie wykonywał tego ćwiczenia sam.* (Jeżeli obecność osoby postronnej cię krępuje, możesz założyć kostium kąpielowy). Aby uchronić cię przed porażeniem prądem, twój przyjaciel powinien także obsługiwać magnetofon. Muzyka, jaką będziesz dzisiaj słuchał winna być taka sama, jak w siedemnastym dniu.

Zacznij od napełnienia wanny ciepłą wodą. (Nie powinna być ona jednak zbyt gorąca, ponieważ pozostaniesz w niej co najmniej przez pół godziny). Wejdź do

wanny i ułóż swoje ciało w maksymalnie wygodnej pozycji. Jeżeli jesteś w Jacuzzi, włącz dysze i usiądź pomiędzy nimi, tak abyś czuł wibrację wody ale bez bezpośredniego pulsowania strumieni o twoje ciało.

Następnie poleć przyjacielowi aby włączył muzykę, a sam zamknij oczy i stopniowo wprowadź się w stan czujnego relaksu. Wykorzystaj ciepłą, wibrującą wodę do pomocy przy wyobrażaniu sobie ciepłych prądów, powoli wędrujących w górę twojego ciała i rozluźniających wszystkie mięśnie po kolei. Teraz twój przyjaciel powinien odczytać zamieszczoną poniżej instrukcję, robiąc krótkie pauzy wszędzie tam, gdzie jest to zaznaczone.

Subtelnie powiedz sobie, traktując to niemal jak ulotną myśl, że chcesz doświadczyć doznania poza ciałem. Nie wywieraj na siebie nacisku, po prostu pozwól sobie na rozpoznanie tej myśli i szybko wyzbądź się jej kontynuując relaks. (Pauza).

Stając się coraz bardziej i bardziej odprężonym pozwól, aby twoje myśli odpłynęły w kierunku szumu bieżącej wody oraz dźwięków słyszanej w tle muzyki. Wyobraź sobie, że twoje ciało rozszerza się, staje się coraz większe. (Pauza). Wyobraź sobie, że twoje ciało stapia się z otaczającą je wodą, dopóki nie będzie absolutnie żadnej różnicy pomiędzy tobą a środowiskiem, w jakim się obecnie znajdujesz. (Pauza). Wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry swoją własną twarz. (Pauza). Poczuj, jak twoja świadomość staje się lżejsza i lżejsza, podczas gdy twoje ciało coraz cięższe i bardziej odprężone.

Weź głęboki oddech wdychając zapach wilgoci i wyczu

ciepłotę otaczającego cię powietrza. Następnie weź kolejny głęboki oddech i wyobraź sobie, że doznajesz takich samych zapachów i odczuć będąc w jakimś innym miejscu.

Nie próbuj ustalać z góry takiego miejsca, na którym będziesz koncentrował swoją świadomość. Zamiast tego pozwól, aby pobudzone muzyką i wodą uczucia same zasugerowały ci miejsce, wywodzące się z twoich najgłębszych podświadomych myśli i wspomnień. Pozwól, aby obrazy i odczucia dotyczące takiego miejsca wyłoniły się całkowicie samodzielnie. Wyobraź sobie, że wszelkie wrażenia jakich doznajesz w tej właśnie chwili zachodzą w miejscu, które wyłoniło się z twojego podświadomego umysłu. (Pauza).

Ułóż się wygodnie i odprężaj, zezwalając równocześnie swoim myślom na odpłynięcie w stronę obrazów i wrażeń, dotyczących tamtego drugiego miejsca.

Przeznacz sobie co najmniej dwadzieścia minut na pełne rozkoszowanie się tym wewnętrznym doznaniem.

Przez dwadzieścia minut zarówno czytający te słowa jak i podróżnik poza ciałem powinni zachować milczenie. Po upływie tego okresu twój przyjaciel powinien odczytać następującą instrukcję:

Teraz stopniowo koncentruj swoją uwagę z powrotem na swoim ciele i powróć do stanu normalnej świadomości jawy.

Uwaga: Natychmiast po zakończeniu ćwiczenia weź chłodny lub letni prysznic. Potem połóż się i odpoczywaj przez co najmniej pół godziny, zanim powrócisz do normalnych czynności dnia.

Dzień 19

Ścieżki pamięci

W dziewiętnastym dniu nabierzesz większej biegłości w wyczarowywaniu odległych miejsc. Dzisiaj ponownie połączysz kilka technik poznanych podczas wcześniejszych ćwiczeń i będziesz praktykował je w ciepłym i relaksującym środowisku wodnym. Tak jak w dniu poprzednim, zaczniesz od wprowadzenia się w stan czujnego relaksu siedząc w wannie lub w Jacuzzi. Niezbędna będzie również asysta przyjaciela, który pomoże ci w pewnych szczegółach tego ćwiczenia.

Zanim zaczniesz pomyśl o jakimś znajomym ci miejscu z twojej przeszłości, na którym chciałbyś się koncentrować podczas dzisiejszego ćwiczenia. Może to być pokój w domu twoich rodziców, pokój w akademiku lub jakiegokolwiek inne miejsce znane ci stosunkowo dobrze, a oferujące intensywne wewnętrzne doznanie.

Uwaga: Wiele osób może wybrać na cel koncentracji dom z własnego dzieciństwa. Jeżeli nie masz pewności co do swoich uczuć z tamtego okresu, sugerujemy żebyś zasięgnął w tym względzie opinii swojego lekarza lub też przygotuj się na niepożądane emocje, jakie mogą się wyłonić. Jeżeli nie jesteś pewien czy poddasz takiemu doświadczeniu, to po prostu koncentruj się na jakimś innym miejscu, posiadającym dla ciebie równie silne znaczenie emocjonalne. Może to być na przykład twoja ulubiona plaża, na której spędziłeś kiedyś cudowny wieczór z przyjaciółmi lub piękna katedra, w której doznałeś niezwykłego uczucia wewnętrznego spokoju.

Teraz pomyśl o muzyce, która przypomina ci to wybrane miejsce. Na przykład: jeżeli jest to dom, w którym dorastałeś, to jakiego rodzaju muzyki słuchałeś tam najczęściej? Jeżeli jest to budynek, w którym pracujesz, to czy emitują tam muzykę przez głośniki? Jeżeli jest to katedra, to czy słyszałeś graną tam muzykę organową? Kiedy zdecydujesz się już na odpowiednią muzykę, poświęć około czterdziestu pięciu minut nagrywając ją na taśmę.

Po zakończeniu wszelkich niezbędnych przygotowań możesz przystąpić do ćwiczenia. Jeżeli jest to możliwe wykonuj je w tym samym miejscu, co w dniu osiemnastym. Zacznij od napełnienia wanny ciepłą wodą, a następnie wejdź do niej i ułóż swoje ciało w maksymalnie wygodnej pozycji. Słuchając dźwięków odtwarzanej w tle muzyki zamknij oczy i wykorzystaj strumień ciepłej, wibrującej wody do wyobrażenia sobie ciepłych prądów wędrujących w górę twojego ciała i rozluźniających wszystkie mięśnie po kolei. Do tego czasu możesz już stwierdzić, iż wkraczanie w stan czujnego relaksu staje się dla ciebie coraz łatwiejsze, a także że stawanie się głęboko odprężonym zabiera ci o wiele mniej czasu, niż miało to miejsce na początku Programu. Tak jak w dniu poprzednim, wyraż pragnienie doświadczenia OBE i szybko zapomnij o tej myśli. Wyobraź sobie, że twoje ciało stapia się z otaczającą cię wodą.

Po osiągnięciu tego stanu twój przyjaciel powinien odczytać poniższą instrukcję, dodając oczywiście nazwę wybranego przez ciebie miejsca wszędzie tam, gdzie jest to konieczne.

Wyobraź sobie, że znajdujesz się w wybranym przez siebie miejscu. Wyobraź sobie, że siedzisz tam lub stoisz, doznając wszelkich dostępnych poprzez twoje zmysły bodźców. (Pauza). Jak to miejsce pachnie? (Pauza). Jaki rodzaj dźwięków słyszysz? (Pauza). Co robią znajdujący się tam ludzie? (Pauza). Zezwól sobie na doznanie swoich wszystkich związanych z tym miejscem emocji. (Pauza). Czy sprawia, że czujesz się szczęśliwy? (Pauza). Smutny? (Pauza). Czy kiedykolwiek przytrafiło ci się tam coś o wyjątkowym znaczeniu? (Pauza). Jakie uczucie żywisz do tego miejsca ze swojej obecnej perspektywy? (Pauza). Myśl o miejscu, na którym się koncentrujesz nie jedynie o takim, jakim je pamiętasz, lecz dokładnie o takim jak wygląda ono w tej chwili, zezwalając na stopniowe wylanianie się informacji poprzez twoje zmysły i emocje. (Pauza).

Teraz obejrzyj to pomieszczenie z odmiennych i zaskakujących perspektyw. (Pauza). Jeżeli koncentrujesz się na przykład na pokoju, to spróbuj spojrzeć na niego z góry, prawie spod sufitu. (Pauza). Wyobraź sobie, że siedzisz w różnych pozycjach, osiągając przez to różne punkty widzenia. (Pauza). Wyobraź sobie, że leżysz plecami na podłodze i spoglądasz w górę. (Pauza). Teraz obejrzyj pokój, na którym się koncentrowałeś z pomieszczenia obok. (Pauza). Stopniowo przemieszczaj się z miejsca na miejsce po najbliższym otoczeniu, za każdym razem spoglądając na nie ze zmieniającej się bezustannie perspektywy. (Pauza).

Rozluźnij się w wodzie i coraz bardziej koncentruj się na wybranym uprzednio miejscu. Pozwól, aby wylaniające się emocje przepływały przez twoją świadomość całkowicie swobodnie, nie analizując ich ani nie próbując kontrolować.

Oglądaj swoje wewnętrzne obrazy w taki sposób, jakby były to sceny z filmu. Masz dwadzieścia minut, a ja dam ci znać, kiedy czas ten dobiegnie końca. Pamiętaj, że to ty jesteś panem swojego własnego doznania. Jeżeli zaniepokoi cię ono, to po prostu skoncentruj się na dźwiękach muzyki i leżącym w wodzie własnym ciele. Czyniąc tak, twoja uwaga natychmiast powróci do rzeczywistości.

Przez dwadzieścia minut zarówno ty oraz twój przyjaciel winniście zachować milczenie. Po upływie tego terminu towarzysząca ci osoba powinna odczytać następującą instrukcję:

Teraz stopniowo skoncentruj swoją uwagę z powrotem na swoim ciele i powróć do stanu normalnej świadomości jawy.

Uwaga: Natychmiast po zakończeniu ćwiczenia weź chłodny lub letni prysznic. Potem połóż się i odpoczywaj przez co najmniej pół godziny, zanim powrócisz do normalnych czynności dnia.

Dzień 20

Seks poza ciałem

W dwudziestym dniu nauczysz się, w jaki sposób dzielić swoje doznania poza ciałem z partnerem lub partnerką. Zalecamy, aby ćwiczenie to wykonywane było przez dwie osoby dojrzałe zarówno pod względem wieku, jak i wspólnych kontaktów seksualnych. Lecz jeżeli z ja-

kiegokolwiek powodu uznasz to za niemożliwe, równie dobrze możesz wykonać to ćwiczenie z osobą, z którą łączą cię stosunki platoniczne.

Jeżeli przyzwyczajony jesteś do dzielenia wspólnego łóżka ze swoją partnerką lub partnerem, to dla wymogów dzisiejszego ćwiczenia powinniście spać w oddzielnych pomieszczeniach. Jeżeli nie sypiacie razem, to również winniście zsynchronizować swoje poczynania, a wykonanie poniższych instrukcji posuńcie tak daleko, jak wam to obojgu odpowiada. Jeżeli na przykład wasz związek nie zakłada zbliżenia seksualnego, zastąpcie go bliskim zbliżeniem emocjonalnym.

Zacznijcie tuż przed zaśnięciem, od wprowadzenia się w stan głębokiego relaksu fizycznego. Będąc już w tym stanie, przypomnij sobie wszystkie fizyczne i erotyczne sensacje, jakich doznajesz kiedy leżysz tuż obok swojego partnera lub partnerki. Jaką przyjmujecie pozycję leżąc razem w łóżku? Jakie to uczucie, kiedy otaczasz swoją partnerkę ramionami i przytulasz się do jej pleców? Jak to jest, kiedy delikatnie i powoli przesuwasz dłonią po nagim ciele swojej partnerki i wyczuwasz jedwabistą gładkość jej skóry? Co czujesz, kiedy słyszysz oddech partnerki i wyczuwasz rytmiczne ruchy jej ciała? Jakie zapachy, które wiążesz ze swoją partnerką wpływają na twoje seksualne emocje w stosunku do tej osoby? Jak reagujesz na dotknięcie jej palców lub wilgotnego języka? Gdzie najbardziej lubisz być dotykany przez swoją partnerkę, i gdzie ty lubisz dotykać ją najbardziej? W jaki sposób dotykacie się i co wtedy czujesz, zarówno emocjonalnie jak i fizycznie?

Jeżeli twoja partnerka znajduje się w znajomym ci pomieszczeniu, takim jak twoja sypialnia, możesz jeszcze bardziej podnieść wartość tego ćwiczenia przypominając sobie wszystkie szczegóły tego pomieszczenia oraz wrażenia jakich doznajesz, kiedy się tam znajdujesz. Jeżeli twoja partnerka znajduje się w obcym ci pomieszczeniu, to po prostu wyobraź sobie, że właśnie w tej chwili leży obok ciebie, w twojej ulubionej pozycji. Szczególnie przywołaj z pamięci wszelkie emocje, które przypominają ci o byciu z tą osobą oraz co odczuwasz, kiedy dotykacie się w wasz specjalny, intymny sposób.

Jakie rzeczy ty i twoja partnerka mówicie sobie nawzajem, kiedy leżycie obok siebie w łóżku? Co odczuwasz, kiedy jesteście zamknięci w ciasnym uścisku podczas szczególnie namiętnego aktu miłosnego? Chociaż jesteście fizycznie rozdzieleni, mówicie o waszych fantazjach w myślach, wyobrażając sobie równocześnie, iż je słyszycie: *Pozwól mi się tu dotykać. Właśnie tutaj. Teraz.* Mówiąc to w myślach wyobraź sobie że dotykasz swoją partnerkę odczuwając równocześnie wszystkie związane z tym emocje.

Teraz wysłuchaj w myślach wyimaginowanej odpowiedzi swojej partnerki: *Ach, tak mi teraz dobrze.* Wyobraź sobie, że twoja partnerka reaguje seksualnie, emocjonalnie na twoje myśli o takich pieszczotach. Potem wyobraź sobie, że dotyka cię twoja partnerka, ponownie „słyszac” jej słowa w swoim umyśle: *Wyczuwam, że stajesz się coraz bardziej podniecony. Wiesz, że mnie też to podnieca. Och, jakie to wspaniale.*

Przypomnij sobie dokładnie, co czujesz w takich właś-

nie sytuacjach. Wyobraź sobie, że w tej chwili odczuwasz dokładnie to samo.

Jeżeli z twoją partnerką nie łączą cię związki aż tak intymne, po prostu skoncentruj się na fizycznych i emocjonalnych uczuciach jakie żywisz w jej fizycznej obecności i wyobraź sobie, że doznajesz teraz takich samych uczuć. Możesz utrzymać takie wewnętrzne doznanie przez czas uzgodniony uprzednio ze swoją partnerką lub też tak długo, jak jest ci z tym wygodnie.

Ty i twoja partnerka możecie posunąć się w tym ćwiczeniu tak daleko, jak tylko pozwala wam na to wasza wyobraźnia — perfekcyjną kulminacją byłoby wzajemne i równoczesne wyobrażenie sobie aktu płciowego z dystansu. Początkowo rezultatem może być niewiele więcej ponad uczucie dzielonej wspólnie przyjaźni, zapamiętanych doznań seksualnych lub po prostu uczucia bliskości. Jednakże już podczas tej pierwszej sesji — lub następnych — rezultatem może być wzajemne OBE, które doda cudownie nowego wymiaru do waszych związków emocjonalnych i seksualnych.

Ćwiczenie to może być wykonywane za każdym razem, kiedy ty i twoja partnerka będziecie fizycznie rozdzieleni. Możecie je wykonywać zasypiając lub kiedy oboje będziecie znajdować się w stanie czujnego relaksu. A jeżeli zgodzicie się na to oboje, możecie spróbować wykonywać to ćwiczenie bez synchronizowania takiej sesji z góry. Może się to okazać przydatne przy sporządzaniu niezależnych opisów waszych indywidualnych doznań, które możecie poznać porównując później swoje notatki.

Dzień 21

Erotyczne wariacje

Dzisiaj poznasz bardziej zaawansowaną formę ćwiczenia we wspólnym dzieleniu OBE. Tak jak w dniu dwudziestym, ty i twój partner lub partnerka powinniście spać w oddzielnych pokojach lub nawet domach. Jednakże zanim się rozstaniecie powinniście wziąć wspólną kąpiel przy świecach lub prysznic, a potem poświęcić co najmniej dwie godziny na wzajemny masaż waszych nagich ciał, używając do tego ciepłego, pachnącego olejku. Obejmujcie się wzajemnie, całujcie i wzajemnie namiętnie kochajcie. Możesz też wzbogacić atmosferę zapalając w sypialni świece lub paląc kadzidelko. Udawaj, że właśnie się spotkaliście i po raz pierwszy odkrywacie wzajemnie swoje ciała. Pomyśl o tych aspektach seksualnej zmysłowości twojej partnerki, które podniecały cię najbardziej przy waszym pierwszym spotkaniu oraz o tych, które podniecają cię teraz. Wykorzystajcie to doznanie jako sposobność do radosnego i całkowitego połączenia się ze sobą na poziomie fizycznym, emocjonalnym i duchowym, zapominając na chwilę o troskach dnia codziennego.

Wybierz jeden ze swoich ulubionych sposobów na doprowadzenie partnerki do pełnego pobudzenia seksualnego, jak na przykład powolnego głaskania jej całego ciała dłonią, jedwabnym szalikiem lub delikatnego pocierania jej piersi niewielkimi kostkami lodu. Potem pomyśl o równie ekscytujących rzeczach, jakie twoja

partnerka mogłaby zrobić tobie, na przykład pokryć twoje narządy płciowe ciepłą czekoladą, dżemem pomarańczowym albo sosem z mięsa i powoli je wylizać, lub też muskać delikatnie twoje ciało piórkiem lub czystym pędzelkiem. Jeżeli pełen kontakt seksualny nie jest w waszym wypadku możliwy, to i tak wasze działania winny być jak najbardziej czułe — całujcie się, obejmujcie lub po prostu trzymajcie się za ręce.

Potem powinniście się rozstać i spędzić noc w oddzielnych sypialniach, ustalwszy uprzednio, że będziecie razem myśleli o waszych ostatnich seksualno-emocjonalnych doznaniach o wyznaczonej porze — kiedy będziecie albo zasypiali, albo znajdowali się głęboko w stanie czujnego relaksu. Tak jak w dniu dwudziestym przypomnij sobie wszystkie fizyczne i seksualne sensacje, jakich doświadczyłeś znajdując się ze swoją partnerką i wyobraź sobie, że nawet teraz połączeni jesteście ze sobą na głębokim poziomie wewnętrznym.

Ponownie dokładnie zsynchronizujcie swoje sesje i — o ile to oczywiście możliwe — róbcie notatki o swoich uczuciach i doznaniach. Zaczynij od wprowadzenia się w stan głębokiego relaksu oraz przypomnienia sobie wszelkich wrażeń, jakie odnosisz przebywając ze swoją partnerką. Czy wiażesz z nią jakiś konkretny zapach? Przypomnij sobie jej ubrania, zapach używanych przez nią perfum, a przede wszystkim zapach olejku do masowania, jakiego użyłeś we wcześniejszej części tego ćwiczenia.

Przypomnij sobie wszystkie fizyczne sensacje, jakie nasuwają ci się na myśl o twojej partnerce. Jeżeli znajduje się ona w twojej sypialni, skoncentruj się właśnie na

tym pomieszczeniu. Jak jest umeblowane? W którym konkretnie miejscu znajduje się łóżko? Wyobraź sobie to pomieszczenie jak najbardziej szczegółowo, zwracając szczególną uwagę na to, jak wygląda i jak się w nim czujesz, kiedy jesteś tam razem z partnerką i uprawiacie akurat miłość. Jeżeli twoja partnerka znajduje się w jakimś obcym ci pomieszczeniu to wyobraź sobie, że w tej właśnie chwili leży tuż obok ciebie w swojej ulubionej pozycji.

Teraz myśl o swojej partnerce — jak wygląda, jak brzmi jej głos, co czujesz kiedy przytula się do ciebie swoim nagim ciałem. Przypomnij sobie waszą wspólną zabawę podczas wcześniejszej części tego ćwiczenia. Jak wtedy było? Co wtedy odczuwałeś? Wyobraź sobie, iż twoja partnerka robi ci teraz to wszystko, co robiła poprzednio. Pomyśl o sobie jako także robiącym to samo, co poprzednio. Następnie pomyśl o zrobieniu czegoś zaskakującego, tak aby połączyć się mentalnie ze swoją partnerką. Wyobraź sobie, że na przykład całujesz ją w szczególnie namiętny sposób, delikatnie pieścisz jej piersi lub powoli przesuwasz dłonią po miękkich kształtach jej całkowicie nagiego ciała.

Wyobraź sobie że słyszysz oddech swojej partnerki; wyobraź sobie, iż w miłosnym uniesieniu staje się on coraz bardziej przyśpieszony i gwałtowny. Zwróć uwagę na zmiany, jakim podlega rytm twojego własnego oddechu, kiedy rozważasz seksualne myśli i odczucia jakie żywi do ciebie twoja partnerka w tej właśnie chwili.

Ponownie mów w myślach do swojej partnerki o swoich fantazjach. Możesz na przykład powiedzieć: *Polóż się na plecach, abym mógł cię tutaj dotykać. Właśnie tutaj.* Mówiąc, równocześnie wyobrażaj sobie, że delikat-

nie dotykasz swoją partnerkę w szczególnie dla niej wrażliwych miejscach. Poczuj, jak jej ciało reaguje na twoje pieszczoty.

Wyobraź sobie, że słyszysz wyimaginowaną odpowiedź partnerki: *Wyżej, dłużej, nie przerywaj teraz*. Wyobraź sobie, iż pod wpływem twoich dotknięć twoja partnerka staje się coraz bardziej podniecona. Równocześnie wyobrażaj sobie, że twoja partnerka dotyka cię w równie podniecający sposób, szepcząc: *A ja dotykam cię tutaj. I tutaj. A teraz tutaj*.

Przypomnij sobie uczucia, jakich doznawałeś, kiedy twoja partnerka dotykała cię w taki właśnie sposób i wyobraź sobie, że doznajesz takich samych wrażeń w tej chwili. Powiedz w myślach do swojej partnerki: *To wspaniale. Pieść mnie w taki właśnie sposób, w tym miejscu, a ja będę pieścił cię*. Kontynuuj to doznanie aż do punktu, w którym znajdując się w pewnej odległości od siebie będziesz mógł sobie wyobrazić pełne zbliżenie seksualne.

Jeżeli nie utrzymujesz ze swoją partnerką kontaktów aż tak bliskich, skoncentruj się zamiast tego na fizycznych i emocjonalnych odczuciach jakie żywisz, kiedy znajdujesz się blisko tej osoby i wyobraź sobie, że razem dzielicie takie poczucie wzajemnej obecności fizycznej znajdując się w pewnej odległości od siebie. Tak jak poprzednio, możesz kontynuować to doznanie przez ustalony wcześniej okres czasu lub tak długo, jak sprawia ci to przyjemność.

Jak w dniu dwudziestym i dzisiaj, początkowym rezultatem tego ćwiczenia mogą być jedynie dzikie fantazje seksualne. Jednakże ze wzrostem praktyki oraz w połą-

czeniu z pozostałymi ćwiczeniami Programu Swobodnego Lotu, technika ta doprowadzić może do przeżycia pełnego, wspólnego OBE. A ponieważ praktykowana ona być może za każdym razem, kiedy ty i twoja partnerka lub partner będziecie fizycznie rozłączeni, może to być jedyny sposób na utrzymanie poczucia wzajemnego kontaktu i dzielenia doznań seksualnych.

Zalecamy także, abyście po zakończeniu takiej sesji utrwalili wszystkie swoje doznania w formie pisemnej i porównali je w jakimś późniejszym terminie. Możecie też spróbować wzmocnić swoje mentalne doznania odtworzając je szczegółowo podczas następnej sesji, kiedy ponownie będziecie razem.

Uwaga: Po zakończeniu ćwiczenia ty i twoja partnerka możecie spróbować zrobić coś specjalnego — udać się na przykład do restauracji lub kina, odbyć razem długi spacer po parku czy też ponownie kochać się długo i zapamiętanie, lecz tym razem osobiście. Masz bowiem co celebrować. Nie tylko utworzyłeś właśnie nową i szczególną więź, ale i zakończyłeś Trzeci Tydzień Programu Swobodnego Lotu.

Trzeci Tydzień

NABIERANIE WYSOKOŚCI

Dzień 15

Nocne wyprawy

- Zanim wstaniesz z łóżka wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry własną twarz. Potem otwórz oczy i wstań.
- Udaj się do muzeum lub na wystawę. Zwiedzaj to miejsce przez kilka godzin.
- Leżąc w łóżku wyraż chęć doświadczenia OBE. Następnie pomyśl o muzeum lub wystawie i wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry własną twarz. Potem zaśnij.

Dzień 16

Nie ma to jak w domu

- Zanim wstaniesz z łóżka wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry swoją własną twarz. Potem otwórz oczy i wstań.
- Wybierz niezwykle miejsce, w którym spędzisz noc.
- Tuż przed zaśnięciem wyobraź sobie, że znajdujesz się w swoim własnym łóżku. Wyraż chęć doświadczenia OBE. Następnie wyobraź sobie spoglądającą na ciebie własną twarz i zaśnij.

Dzień 17

Świat muzyki

- Obudziwszy się w obcym ci środowisku wyobraź sobie, że znajdujesz się w domu i leżysz we własnym, znajomym łóżku. Następnie wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry swoją własną twarz. Na koniec otwórz oczy i wstań.
- Wybierz dwie różne kompozycje muzyczne o całkowicie odmiennych nastrojach. Nagraj je na kasety w taki sposób, aby każda z tych kompozycji trwała co najmniej godzinę. Jeżeli jest to niezbędne, nagraj każdą z tych kompozycji wielokrotnie, raz za razem.
- Wybierz bezpieczne i odosobnione miejsce poza swoim domem.
- Udaj się w to miejsce, włącz muzykę i wprowadź się w stan czujnego relaksu.
- Wyobraź sobie, że z powrotem jesteś we własnym domu i siedzisz w swoim ulubionym fotelu, wykorzystywanym zazwyczaj do ćwiczeń czujnego relaksu.
- Wsłuchaj się w muzykę i wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry własną twarz.
- Z ostatnimi taktami muzyki z powrotem powróć do stanu normalnej świadomości jawy.

- Pozostań na wybranym miejscu przez dodatkowe dwadzieścia minut.
- Zrób trzygodzinną przerwę.
- Później, będąc już w domu, powtórz całe to ćwiczenie, tym razem z drugą kasetą.
- Zасыpiając wyraż chęć doświadczenia OBE. Wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry twoją własną twarz i zaśnij.

Dzień 18

Niebiańskie Jacuzzi

- Zanim wstaniesz z łóżka wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry twoją własną twarz. Potem otwórz oczy i wstań.
- Zwerbuj do pomocy zaufanego przyjaciela i udaj się do prywatnej kabiny z Jacuzzi lub przygotuj ciepłą kąpiel we własnym domu.
- Słuchając tej samej muzyki co w siedemnastym dniu wprowadź się w stan czujnego relaksu.
- Wysłuchaj czytanej ci przez przyjaciela instrukcji.

- Wyobraź sobie, że twoje ciało stapia się z wodą tworząc z nią jedność.
- Wyobraź sobie, że jesteś w jakimś innym miejscu. Przez dwadzieścia minut koncentruj się na wyobrażeniach tego miejsca.
- Powróć do stanu normalnej świadomości jawy.
- Przez trzydzieści minut odpoczywaj, a następnie zajmij się zwykłymi czynnościami dnia.
- Zасыpiając wyraż chęć doświadczenia OBE. Potem wyobraź sobie unoszącą się powyżej swoją własną twarz i zaśnij.

Dzień 19

Ścieżki pamięci

- Zanim wstaniesz z łóżka wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry twoją własną twarz. Następnie otwórz oczy i wstań.
- Wybierz jakieś znane ci miejsce z własnej przeszłości, na jakim chciałbyś się skoncentrować.
- Wybierz jedną lub kilka kompozycji muzycznych, przypominających ci o tym miejscu, i sporządź z nich czterdziestopięciominutową kasetę.

- Ponownie poproś przyjaciela i przygotuj taką samą ciepłą kąpiel, jak wczoraj.
- Kiedy twój przyjaciel włączy magnetofon, wprowadź się w stan czujnego relaksu. Przez co najmniej dwadzieścia minut słuchając czytanej ci przez przyjaciela instrukcji wyobrażaj sobie, że znajdujesz się w wybranym wcześniej miejscu z twojej przeszłości.
- Powróć do stanu normalnej świadomości jawy i przez trzydzieści minut odpoczywaj. Potem zajmij się zwykłymi czynnościami dnia.
- Zасыpiając wyraż chęć doświadczenia OBE. Następnie wyobraź sobie powyżej swoją własną twarz i zaśnij.

Dzień 20

Seks poza ciałem

- Zanim wstaniesz z łóżka wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry twoją własną twarz. Potem otwórz oczy i wstań.
- Wybierz osobę z którą łączy cię duży stopień zażyłości fizycznej. Jeżeli jest to niemożliwe, może to być osoba, co do której żywisz uczucia czysto platoniczne.

- Upewnij się, że oboje spędzicie tę noc w osobnych pomieszczeniach.
- Przed zaśnięciem zrówny ty jak i wybrana przez ciebie osoba wprowadźcie się w stan czujnego relaksu.
- Oboje przypomnijcie sobie wszystkie fizyczne bądź emocjonalne uczucia doznane, kiedy wcześniej byliście razem.
- Zасыpiając wyraż chęć doświadczenia OBE. Następnie wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry twoją własną twarz i zaśnij.

Dzień 21

Erotyczne wariacje

- Zanim wstaniesz z łóżka wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry twoją własną twarz. Potem otwórz oczy i wstań.
- W dogodnej chwili dnia nawiąż intymny kontakt seksualny lub emocjonalny z bliską ci osobą.
- Tak jak wczoraj idźcie spać w oddzielnych łóżkach.
- Wprowadź się w stan czujnego relaksu i przypomnij

sobie wszystkie fizyczne i emocjonalne doznania, jakich doświadczyłeś wcześniej.

— Wyobraź sobie nowy kontakt seksualny bądź emocjonalny i rozwijaj go w myślach. Wyobraź sobie, że ty i bliska ci osoba jesteście w samym środku odgrywanej w myślach sceny.

— Zасыpiając wyraż chęć doświadczenia OBE. Potem wróć pamięcią do wybranej wcześniej osoby, wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry swoją własną twarz i zaśnij.

Czwarty Tydzień

LOT

- Dzień 22 Nocne czuwanie
- Dzień 23 Poranek nazajutrz
- Dzień 24 Seksowne loty
- Dzień 25 Podróże w czasie
- Dzień 26 Metamorfozy
- Dzień 27 Poszerzona percepcja
- Dzień 28 Poszerzona komunikacja
- Dzień 29 Swobodny lot
- Dzień 30

sobie wszystkie fizyczne i emocjonalne doznania jakichś doświadczeń wczoraj

Czwarty

Wyobraź sobie nowy kontakt seksualny i emocjonalny i rozwiń go w myślach. Wyobraź sobie, że ty i bliska ci osoba jesteście w samym środku odgrywanej w myślach sceny.

Zasygnalizuj wyraz ciepła doświadczenia OBE. Powróć pamięcią do wybranej wczoraj sceny, wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry własną twarz i zasnij.

Wczoraj	Dzień 22
Poranne	Dzień 23
Wczoraj	Dzień 24
Podróż	Dzień 25
Wczoraj	Dzień 26
Poranne	Dzień 27
Poranne	Dzień 28
Swobodny lot	Dzień 29
	Dzień 30

LOT

W Czwartym Tygodniu poznasz najbardziej zaawansowane techniki Swobodnego Lotu, wykorzystujące takie zjawiska jak brak snu, orgazm i przesunięcia w twojej percepcji czasu. Zrozumiesz też nasze techniki na tyle dobrze, aby wypracować sobie swoje własne całkowicie osobiste podejście do OBE. A zanim dotrzesz do dnia trzydziestego, powinieneś już być w stanie projektować swoje podróże poza ciałem zupełnie w taki sam sposób, w jaki niektórzy ludzie projektują domy, ubrania czy samochody.

Zdobywszy zaś umiejętność „projektowania” całej różnorodności OBE zrozumiesz także coś, o czym wiedzą jedynie wtajemniczeni — że istnieje mianowicie wiele typów OBE, korespondujących z szerokim zakresem emocji i perspektyw. OBE mogą różnić się w stopniu swojej intensywności, stwarzając w mniejszym lub większym stopniu wrażenie oddzielenia się od ciała fizycznego. Mogą różnić się w kategoriach specyficznej formy i swoją zawartością. Twoje OBE wyzwolą zapewne o wiele szerszy zakres doznań niż oferuje to codzienna rzeczywistość jawy, lecz w przeciwieństwie do rzeczywistości dnia codziennego, jedynymi ograniczeniami dla

twoich OBE mogą być jedynie granice twojej własnej wyobraźni.

W Czwartym Tygodniu będziesz także w stanie sprawdzić *obiektywną* rzeczywistość swoich OBE. Ćwiczenia oparte na eksperymentach przeprowadzonych w Duke University i Institute for Advanced Psychology umożliwią ci samodzielne sprawdzenie słuszności twierdzenia, iż niektóre lub nawet wszystkie aspekty twoich podróży poza ciałem są jak najbardziej prawdziwe.

Kończąc Program Swobodnego Lotu pamiętaj, aby utrzymywać odpowiednio zrównoważoną perspektywę — dzięki temu twoje wewnętrzne podróże będą wspomagały, a nie hamowały twoje związki z innymi ludźmi oraz światem zewnętrznym.

Dzień 22

Nocne czuwanie

Dla tych, którzy pożądamy szczególnie silnych i bogatych w doznania OBE brak snu może być kluczem. Dzisiejszego dnia położysz pierwsze podwaliny pod ów specyficzny stan odmiennej świadomości.

Uwaga: Przystępując do poniższego ćwiczenia musisz być fizycznie i psychicznie stabilny. Jeżeli żywisz co do tego jakiegokolwiek wątpliwości winienesz porozmawiać o tym ze swoim lekarzem. Nawet jeżeli cieszysz się doskonałym zdrowiem, wymogi pracy czy inne zobowiązania mogą nie zezwolić ci na obywanie

się w tym czasie bez snu. Wówczas spędź dzień dwudziesty drugi i następny powtarzając wcześniejsze ćwiczenia; dzisiejszą technikę wykonuj jedynie wtedy, gdy bezpiecznie pozwalają ci na to wszystkie okoliczności.

Twoje przygotowania do co najmniej dwudziestoczterogodzinnego okresu bez snu zaczną się już wczesnym rankiem dnia dwudziestego drugiego. Zanim wstaniesz z łóżka, poruszysz się czy otworzysz oczy, wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry własną twarz. Nie spiesz się i pozwól, aby wyobrażenie to sformułowało się w twoim umyśle w całej pełni. Skoncentruj wszystkie swoje zmysły na przestrzeni dookoła ciebie i wyobraź sobie, że spoglądasz z góry na własne ciało leżące poniżej w łóżku. Utrzymuj to wyobrażenie od dwudziestu do trzydziestu minut. Potem stopniowo powróć do normalnej świadomości jawy. Poruszaj palcami dłoni i stóp, a następnie wstań i zajmij się zwykłymi czynnościami dnia.

Przez cały dzień staraj się zachować swoją energię spożywając lekkie posiłki i unikając nadmiernie męczących zajęć. Równocześnie, jak najczęściej potwierdzaj w myślach swoją otwartość na doświadczenie w najbliższej przyszłości doznania poza ciałem. Pamiętaj, iż ważnym jest, abyś nie wywierał pod tym względem na siebie żadnego nacisku, a jedynie rozpoznał i uznał swoje najskrytsze uczucia.

Resztę dnia spędź w swój normalny sposób. Później, w okresie w którym zazwyczaj już śpisz wybierz jakąś czynność nie wymagającą wysiłku fizycznego, taką jak

słuchanie muzyki, oglądanie filmu video czy czytanie książki.

Wraz z upływem nocy możesz zauważyć, iż twoja percepcja przepływu czasu wydaje się zmieniać. Kilka godzin względnej samotności pośrodku nocy może wydawać się upływać wolniej lub szybciej niż taka sama liczba godzin na przykład w samo południe w twoim miejscu pracy.

Możesz także zauważyć, że brak snu wyzwala stan intensywnej obiektywności, w którym możesz odnieść wrażenie, iż obserwujesz swoje własne myśli i doznania z pewnej odległości. Może ci się nawet wydać, że oglądasz samego siebie odgrywającego pierwszoplanową rolę w nocnym filmie poświęconym twojemu życiu. Ten specyficzny stan świadomości może sprawić, iż poczujesz się mniej „zamknięty” w swoim ciele. Może również odmienić twoje postrzeganie rzeczywistości, czasami nawet w sposób tak drastyczny, że poczujesz się w pewien sposób „odłączony” od zwykłego świata jawy. Nie szkodzi — wraz z upływem nocy postaraj się utrzymać a nawet pogłębić taki stan oddzielenia.

Otwórz okno i wyjrzyj w otaczającą cię ciemność. Weź głęboki oddech i wyobraź sobie, że wdychasz część noc. Następnie wypuść powietrze, wypychając równocześnie głęboko wewnętrzną część siebie z powrotem w mrok i ciszę nocy. Postaraj się wyczuć więzi, jakie łączą cię z resztą ludzkości i światem zewnętrznym. Daj sobie czas na refleksję nad faktem bycia żywym oraz nad tym, co doświadczenie takie oznacza dla ciebie na głębokim poziomie osobistym. Potem zamknij okno i kontynuuj czuwanie.

Kiedy noc zacznie zbliżać się do swego końca ponownie otwórz okno i obserwuj pierwsze blaski świtu, rozjaśniające mroczne do tej pory niebo. Zwróć uwagę na sygnały budzącego się życia i zapalające się w pobliskim domu światła, pierwsze samochody i śpieszących do pracy ludzi.

Dzień 23

Poranek nazajutrz

W dniu dwudziestym trzecim przejdiesz do następnej fazy ćwiczenia z brakiem snu, jakie rozpoczęłeś ubiegłej nocy. Przede wszystkim jednak zobacz, jak się czujesz. Jeżeli twoja forma nie jest najlepsza zakończ to ćwiczenie w tym miejscu. Idź prosto do łóżka i jeszcze przed zaśnięciem powiedz sobie, że chcesz doświadczyć doznania poza ciałem w trakcie snu.

Jednakże jeżeli czujesz się wystarczająco dobrze możesz spróbować zintensyfikować swój potencjał Swobodnego Lotu w następujący sposób: po nie przespaniu mniej więcej dwudziestuczterech godzin oraz po wschodzie słońca przyrządź sobie lekkie śniadanie i udaj się na niezbyt forsowny spacer. Przebywaj na zewnątrz nie dłużej, niż od dwudziestu do trzydziestu minut i upewnij się, że w każdym punkcie dzieli cię od domu jedynie piętnaście minut drogi. Spacerując rozglądaj się po swoim otoczeniu i zwróć uwagę, jak wydaje się ono być dzisiaj odmienne. Zwróć uwagę na zapachy i temperatu-

rę powietrza, a także na tak subtelne dźwięki jak poranny świergot ptaków lub odgłos zapuszczanego silnika samochodu sąsiada.

Po powrocie do domu natychmiast zrzuć buty. Puść w tle jakąś relaksującą cię muzykę, połóż się lub usiądź w swoim ulubionym fotelu albo miejscu i powoli wprowadź się w stan czujnego relaksu. Zwróć szczególną uwagę na potrzebę pozostania rozbudzonym i czujnym, kiedy będziesz stawał się coraz bardziej odprężony. Wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry twoją twarz, oraz że unosisz się w powietrzu ponad swoim ciałem fizycznym.

Przypomnij sobie wszystkie uczucia i wrażenia jakie odniosłeś zaledwie chwilę temu, spacerując w pobliżu domu. Wyobraź sobie, że znajdujesz się tam z powrotem, tym razem unosząc się ponad ziemią. Najpierw wyobraź sobie swoje otoczenie takim, jakim było chwilę temu. Potem wobraź je sobie takim, jakim wydaje ci się, że musi być w tej właśnie chwili. Daj sobie co najmniej piętnaście minut na pełne przyswojenie sobie tych wrażeń, pozostając równocześnie możliwie jak najbardziej czujnym i odprężonym. Następnie potwierdź swoją chęć OBE i pozwól sobie na odpłynięcie w sen.

Jeżeli cieszysz się dobrym zdrowiem, możesz spróbować wzmocnić swoje OBE, jeszcze bardziej pozbawiając się snu. Możesz tego dokonać albo pozostając tak długo bez snu poza dwudziestoczworgodzinnym okresem czasu jak tylko potrafisz, albo stopniowo zmniejszając ilość snu przez kilka nocy pod rząd, tak abyś pod koniec tygodnia lub dwóch był bardziej pozbawiony snu, niż

zazwyczaj. Jednakże przed podjęciem takiej próby zalecamy, abyś w kwestii ewentualnego ryzyka związanego z przedłużającym się brakiem snu skonsultował się ze swoim lekarzem.

Uwaga: Po zakończeniu tego ćwiczenia resztę dnia poświęć na solidny wypoczynek. Wieczorem, kiedy będziesz się już gotował do całonocnego snu, zastosuj technikę poznaną w dniu piętnastym.

Dzień 24

Seksowne loty

Ćwiczenia w dwudziestym czwartym dniu są czysto seksualne. Wykonując je nauczysz się wkraczać w rzeczywistość doznań poza ciałem poprzez orgazm — bardzo intensywny, wysoce wyczulony i skoncentrowany, lecz pomimo tego głęboko ekspansywny stan istnienia. Z dużym prawdopodobieństwem doznania orgazmu mają głęboki wpływ na całe twoje życie, łącznie z niezwykle ważnym wizerunkiem samego siebie. Obecnie będą one impulsem popychającym cię ku OBE.

Poniższe ćwiczenie możesz wykonać wspólnie z odpowiednim partnerem lub partnerką bądź też całkowicie samodzielnie. Jeżeli nie jesteś zainteresowany proponowanym tutaj tematem, to z całkowitą swobodą możesz wykorzystać dzisiejszy dzień do ponownego wykonania jakiegokolwiek z wcześniejszych ćwiczeń Programu

Swobodnego Lotu. Sugerujemy także, abyś przed przystąpieniem do dzisiejszych ćwiczeń uważnie przeczytał całą instrukcję — nie chcesz chyba przerywać swoich erotycznych uniesień po to, aby się dowiedzieć co masz robić dalej.

Zacznij dwudziesty czwarty dzień głęboką refleksją nad swoim życiem seksualnym. Potraktuj to zagadnienie niezwykle poważnie i postaraj się rozważyć wszystkie związane z nim szczegóły. Przypomnij sobie, w jakich okolicznościach doznałeś orgazmu ostatnim razem, jaki był wtedy stan twojego umysłu, a także o czym myślałeś przedtem, w trakcie oraz zaraz potem.

Jeżeli wykonujesz to ćwiczenie samodzielnie skoncentruj się na takim rodzaju działań, uczuć i wyobrażeń, które są dla ciebie najbardziej stymulujące seksualnie. Puść w tle romantyczną muzykę, obejrzyj jakiś dobry film erotyczny lub spryskaj wodą kolońską bądź perfumami. Nalej sobie szklankę wina lub soku owocowego i znajdź jakieś wygodne miejsce, w którym mógłbyś się bez przeszkód odprężyć. Pomyśl o chwili, w której kochałeś się z kimś dla ciebie specjalnym i przypomnij sobie, jak oboje zachowywaliście się w momentach największych erotycznych uniesień. Potem wyobraź sobie, że jesteś teraz z postacią ze swoich najdzikszych i najbardziej prywatnych fantazji seksualnych, rozbierając ją powoli i w specjalny sposób dotkając jej nagiego ciała. Następnie wyobraź sobie, iż osoba ta rozbiera z kolei ciebie i prowadzi w jakieś romantyczne miejsce, takie jak prywatny basen, leśna polana czy skąpana w blasku księżyca plaża, i robi z tobą to wszystko, o czym kiedy-

kolwiek sekretnie marzyłeś. Nie spiesz się i rozkoszuj swoją fantazją w całej pełni. Bądź odprężony i kiedykolwiek przyjdzie ci na to ochota zezwól sobie na pełny orgazm. Nie analizuj tego doznania ani nie próbuj z nim walczyć — po prostu czerp z niego jak najwięcej przyjemności.

Jeżeli wykonasz to ćwiczenie z partnerką, zatroszcz się o stworzenie odpowiednio stymulującego nastroju. Nastaw jakąś nastrojową płytę i przygotuj dla was obojga po szklance wina lub soku owocowego. Następnie wyszukaj jakieś wygodne miejsce, gdzie moglibyście się bez trudu odprężyć i kochać.

Na początek porozmawiajcie trochę o swoich seksualnych fantazjach. Opowiedz, w jaki sposób chciałbyś pieścić swoją partnerkę oraz jaki rodzaj pieszczot sprawiłby największą przyjemność tobie. Bądźcie inni niż zwykle i pozwólcie sobie na odrobinę zaskoczenia, a nawet zakłopotania — może to zwiększyć stopień waszego pobudzenia seksualnego.

Nie mów swojej partnerce jedynie: *chcę się z tobą kochać*. Zamiast tego powiedz na przykład: *chcę powoli całować twoje nagie piersi* lub *chcę, żebyś mi włożyła rękę w spodnie i sprawdziła, czy jestem już gotowy*. Potem powoli rozbierzcie się wzajemnie udając, że odkrywacie swoje ciała po raz pierwszy. Następnie oddajcie się spełnieniu swoich fantazji, o których przed chwilą rozmawialiście, kończąc je wspólnym doznaniem orgazmu.

Obojętnie czy wykonujesz to ćwiczenie samodzielnie, czy z partnerką, to wkrótce po jego zakończeniu lub później w ciągu dnia powtórz je — tzn. doznaj orgazmu

— ale tym razem w jego trakcie postaraj się być całkowicie świadomym wszystkich swoich najgłębszych odczuć.

Następnie zastanów się nad doznaniem właśnie orgazmem. Czy był silny? Czy sprawił, że czujesz się silny? Co w jego trakcie myślałeś? Zwróć szczególną uwagę na wszystkie swoje odczucia fizyczne i emocjonalne.

Kiedy będziesz fizycznie i emocjonalnie wpczęty po ostatnim doznaniu, wyobraź sobie Kosmos: skraj Układu Słonecznego, pierścienie Saturna, powierzchnię Księżyca lub jakiegokolwiek inne miejsce w całym kosmosie, które chciałbyś „odwiedzić” podczas OBE. Powiedz sobie, że podczas następnego orgazmu odwiedzisz to miejsce w myślach. Następnie pozwól sobie na doznanie kolejnego orgazmu. Koncentruj się na wyobrażeniach i wrażeniach wybranego miejsca przed, w trakcie i po swoim seksualnym uniesieniu.

Uwaga: Nie przejmuj się, jeżeli za pierwszym razem nie „dotrzesz” do swojego kosmicznego miejsca przeznaczenia. Powtarzać to ćwiczenie możesz tyle razy, ile przyjdzie ci na to ochota, a dotarcie do celu to zaledwie połowa zabawy. Nawet jeżeli nie skończysz „wizytując” wybrane wcześniej miejsce, to i tak ćwiczenie to może wywołać OBE.

Jeżeli wykonujesz to ćwiczenie z partnerką, to proponujemy ci teraz jego bardziej rozbudowaną wersję. Wspólnie wybierzcie miejsce, jakie chcielibyście „odwiedzić” podczas OBE. Następnie skoncentrujcie się na wspólnym osiągnięciu orgazmu, wyobrażając sobie rów-

nocześnie, iż właśnie znajdujecie się w wybranym uprzednio miejscu. Wyobrażacie sobie, że razem, połączeni chwilą wspólnej ekstazy, unosicie się w przestrzeni kosmicznej i z pewnej odległości przyglądacie się Ziemi. Utrzymujcie swoje mentalne wyobrażenia koncentrując się równocześnie jak najdłużej na wrażeniach seksualnych i emocjonalnych. Wyobraźcie sobie, że podczas tego ćwiczenia porozumiewacie się ze sobą w myślach, bez pomocy słów:

Jestem z tobą tutaj i teraz.

Czuję cię na każdej płaszczyźnie, każdym centymetrze mojej skóry.

Nie staraj się wywierać na siebie albo swoją partnerkę żadnego nacisku, jeżeli nie osiągniesz zamierzonego stanu wykonując to ćwiczenie po raz pierwszy. Po prostu powtarzaj je regularnie i pozwól, aby stan taki rozwinął się samoistnie wraz z upływem czasu.

Dzień 25

Podróże w czasie

Do tej pory zdażyłeś się już przekonać, że OBE nie podlegają takim samym ograniczeniom czasu i przestrzeni, jak ma to miejsce w normalnej rzeczywistości dnia codziennego. Dlatego też z powodzeniem możesz „odwiedzać” różne, najdalej położone miejsca oraz kon-

centrować swoją świadomość na odległej przeszłości lub przyszłości.

Dzień dwudziesty piąty poświęcony jest mentalnemu ćwiczeniu podróżowania w czasie. Zaczynij od wprowadzenia się w stan czujnego relaksu i wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry twoją własną twarz. Teraz skoncentruj się na czasie oraz miejscu, jakie chciałbyś „odwiedzić”.

Najpierw spróbuj skoncentrować się myślami na odległej przeszłości, wybierając taki czas i miejsce, jakie wydaje ci się historycznie interesującym. Możesz na przykład skoncentrować się na czasach prehistorycznych, kiedy Ziemią władały jeszcze dinozaury.

Aby tego dokonać weź głęboki oddech i wyobraź sobie, że unosisz się w powietrzu ponad prehistorycznym jeziorem w Kalifornii. Niekoniecznie musisz wyobrażać sobie, iż cofasz się w czasie rok po roku, lub że przemierzasz odległość fizyczną dzielącą cię od wybranego miejsca. Zamiast tego po prostu wyobraź sobie, że twoje obecne otoczenie rozplywa się i jest zastępowane tamtym, odległym w czasie miejscem.

Weź głęboki oddech i wyobraź sobie zapach dinozaurów i gigantycznych paproci. Usłysz chrząknięcia i odgłosy przeżuwania pasącego się nad brzegiem jeziora brontozaura lub gniewny ryk tyranozaura, polującego na jakąś nieświadomą niczego przekąskę. Wyobraź sobie, iż przedzieras się przez bujną roślinność czując, jak o twoje ciało ocierają się lepkie liście a spod twoich stóp umykają niewielkie, podobne do szczurów ssaki. Poczuj ciepło i wilgoć, a także zapach wyrzucanego w powietrze

popiołu wulkanicznego. Po pewnym czasie twoje doznanie może zacząć sprawiać wrażenie mniej logicznego, za to bardziej spontanicznego i zaskakującego. Możesz zobaczyć rzeczy jakich świadomie ujrzeć nie zamierzałeś, jak na przykład dinozaury niezupełnie odpowiadające wizerunkom w książkach czy muzeach. W takich chwilach możesz subiektywnie poczuć, jakbyś rzeczywiście znajdował się z powrotem w czasach prehistorycznych, badając środowisko swojego OBE wszystkimi swoimi zmysłami.

W innym przykładzie możesz spróbować skoncentrować się na starożytnym Egipcie z czasów budowy piramid. Chcąc tego dokonać weź głęboki oddech i wyobraź sobie, że unosisz się ponad egipską pustynią. Wyobraź sobie że czujesz suche i gorące powietrze pustyni. Usłysz zgrzyt ciężkich kamieni, wleczonych po piasku przez tysiące robotników. Skoncentruj się na tajemniczym obliczu Sfinksa i wyobraź sobie, iż w tej właśnie chwili spoglądasz prosto w nie, unosząc się ponad piaskami pustyni. Kontynuuj kierowanie swojej uwagi na wyobrażenia i obrazy, jakie łączysz ze starożytnym Egiptem, dopóki twoje wewnętrzne doznanie nie zacznie stawać się coraz bardziej spontaniczne, i dopóki nie odniesiesz wrażenia, jakbyś się tam rzeczywiście znajdował.

Nie przejmuj się, jeżeli twoja świadomość będzie przeskakiwała pomiędzy twoim obecnym otoczeniem fizycznym a miejscem i czasem, na których koncentrujesz swoją uwagę. Po prostu koncentruj się dalej na swojej mentalnej podróży i nie staraj się wywierać na siebie

nacisku chcąc, aby twoje wewnętrzne doznanie stało się bardziej intensywne niż w rzeczywistości. Jak zapewne zdążyłeś się już do tej pory przekonać, że wzrostem praktyki twoje mentalne podróże stają się coraz bardziej intensywne i z większą łatwością mogą się rozwinąć w pełne doznanie poza ciałem.

Utrzymuj swoje mentalne wyobrażenia przez co najmniej dwadzieścia lub trzydzieści minut. Pozwól, aby twój umysł swobodnie wędrował po wybranym przez siebie czasie i miejscu, doświadczając ich z różnych i odmiennych perspektyw. Następnie, nie powracając do stanu normalnej świadomości jawy, rozmyślnie przesuń swoją uwagę na jakieś miejsce w odległej przyszłości.

Tak jak we wcześniejszej części tego ćwiczenia owo wybrane miejsce w przyszłości winno być jak najbardziej interesujące. Możesz koncentrować się na tym, jak będzie wyglądało twoje najbliższe otoczenie za trzysta lat lub też wyobrazić sobie Ziemię oglądaną z powierzchni Księżyca za trzy tysiące lat. Utrzymuj to wyobrażenie przez co najmniej dwadzieścia lub trzydzieści minut, a potem całkowicie przesuń swoją uwagę z powrotem na swoje ciało i obecne środowisko fizyczne. Zanim powrócisz do zwyczajowych czynności dnia upewnij się, że twoje poczucie rzeczywistości jest w pełni ugruntowane.

Jeżeli znajdziesz się w jakimś interesującym historycznie miejscu, możesz spróbować wykonać ciekawą wariację tego ćwiczenia. Na przykład jeden z uczestników naszego programu praktykował opisaną powyżej technikę siedząc pomiędzy dwoma monolitami kręgu Stonehenge. Jeszcze inny wykonał to ćwiczenie odprężając się

na balkonie wychodzącym na ruiny senatu w Rzymie. W obu tych przypadkach powstałe wyobrażenia i doznania były niezwykle głębokie i zaskakujące oraz o wiele bardziej intensywne, niż można tego oczekiwać koncentrując się na tych samych miejscach z dalszej odległości.

Aby przećwiczyć tę formę podróżowania w czasie, usiądź w centralnym punkcie jakiegoś wybranego przez siebie historycznego miejsca. Zamknij oczy i wprowadź się w stan czujnego relaksu. Następnie wyobraź sobie, iż twoje obecne otoczenie powoli rozplywa się we mgle i zostaje zastąpione tym samym miejscem, tyle że z jakiegoś odległego punktu w przeszłości. Nie spiesz się i pozwól, aby wyłaniające się w twoim umyśle obrazy i wyobrażenia uformowały się w całej pełni. Jeżeli chcesz, to po chwili możesz spróbować skoncentrować swoją uwagę na tym samym miejscu, ale tym razem z odległej przyszłości.

Dzień 26

Metamorfozy

Czy kiedykolwiek chciałeś być zakochanym w Kleopatrze Markiem Antoniuszem, psem z filmu K-9 czy obcym przbyszem z Kosmosu? Jeżeli tak, to prezentowane dzisiaj ćwiczenie będzie czymś dla ciebie. W dniu dwudziestym szóstym nauczysz się bowiem, w jaki sposób wywoływać OBE podczas których będziesz w stanie przybierać całą różnorodność form, niekoniecznie ludz-

kich. Zaczynij od spędzenia części dnia w lokalnym zoo lub oceanarium, koncentrując swoją uwagę na zgromadzonych tam okazach fauny. Nie musisz obserwować wszystkich zwierząt lecz jedynie te, które darzysz specjalną estymą.

Jeżeli znalazłeś już zwierzę do którego czujesz szczególną sympatię, przez dwadzieścia lub trzydzieści minut koncentruj na nim całą swoją uwagę. Porównaj swoją własną osobowość z cechami, jakie w nim postrzegasz. Pomyśl jakby to było, gdybyś doświadczał rzeczywistości ze zwierzęcej perspektywy. Usiądź wygodnie, odpręż się, weź głęboki oddech i wyobraź sobie, że choćby na chwilę zamieniasz się mentalnie miejscami z obserwowanym przez siebie zwierzęciem. Wyobraź sobie, że twoje ciało zastępowane jest fizyczną formą tego zwierzęcia. Spójrz na jego pysk i wyobraź sobie, że spoglądasz na własną twarz. Potem odejdz trochę dalej i skoncentruj się na tych cechach, które sprawiają, że tak bardzo się od siebie różnicie.

Po powrocie do domu — lub w jakimś wygodnym punkcie w pobliżu wybranego wcześniej miejsca — wprowadź się w stan czujnego relaksu. Sugerujemy, żeby poniższa instrukcja odczytana została wolno przez twojego przyjaciela, co umożliwi ci dokończenie tego ćwiczenia bez niepotrzebnego przerywania. Jeżeli jednak wolisz, możesz sam nagrać ją na kasetę lub po prostu nauczyć się jej na pamięć.

Zaczynając się odpręzać przypomnij sobie zwierzę, na jakim koncentrowałeś się wcześniej. Zamknij oczy i wyobraź

sobie spoglądający prosto na ciebie pysk tego zwierzęcia. Teraz zamknij oczy i wyobraź sobie, iż ten pysk jest w rzeczywistości twoją własną twarzą. Wyobraź sobie, że przyjmujesz formę tego zwierzęcia i egzystujesz w odpowiednim dla swojej nowej formy środowisku. Poznaj wszystkie zapachy i dźwięki tego środowiska poprzez zmysły nowej formy.

Teraz wyobraź sobie, że znajdując się w środowisku zwierzęcym spoglądasz w górę. Wyobraź sobie, że widzisz w powietrzu powyżej błękitną bańkę światła. Weź głęboki oddech i skoncentruj całą swoją uwagę na unoszącej się bańce. Teraz wyobraź sobie, że twoja świadomość przenosi się z formy zwierzęcia do środowiska bańki. Wyobraź sobie, że rozmiary bańki są równocześnie granicą twojej obecnej formy. Wyobraź sobie, że unosisz się w powietrzu obserwując w ten sposób środowisko i leżące poniżej zwierzę.

Teraz weź następny głęboki oddech i wyobraź sobie, że bańka unosi się w powietrzu ponad twoim własnym, ludzkim ciałem. Potem wyobraź sobie, że bańka delikatnie dotyka twojego ciała i powoli się z nim stapia. Weź kolejny głęboki oddech i doświadcz samego siebie ponownie z „wnętrza” własnego ciała. Otwórz oczy, poruszaj palcami dłoni i stóp, a następnie powróć do normalnej rzeczywistości jawy.

Uwaga: Jak sugeruje to powyższe ćwiczenie, możesz doświadczyć swoje OBE w całej różnorodności form. Jeszcze tego samego dnia możesz wypróbować to ćwiczenie przybierając mentalną formę delfina, kangura a nawet kwitnącej róży. Sugerujemy także, abyś zbadał wrażenia łączące się z bytowaniem jedynie w formie czystej i pozbawionej jakiegokolwiek

kształtu świadomości. Całkiem możliwe, iż jest to najprawdziwsza i najbardziej nieskażona forma OBE.

Dzień 27

Poszerzona percepcja

Ponieważ tak wiele ćwiczeń Programu Swobodnego Lotu zależnych jest od twojej wyobraźni, możesz się zastanawiać, czy w twoich OBE w ogóle istnieje jakiś pierwiastek obiektywnej rzeczywistości. W dwudziestym siódmym dniu i następnym będziesz miał możliwość zbadać tę kwestię bliżej poprzez serię domowych eksperymentów.

Wykonać je możesz bez względu na to czy doświadczyłeś pełnego OBE, czy też przeżywałeś je jedynie w swojej wyobraźni. Możesz bowiem stwierdzić, iż sesje takie już same w sobie pomogą ci w dalszym stymulowaniu OBE, dostarczając namacalnych i łatwych do sprawdzenia dowodów twoich wewnętrznych doznań.

Eksperymenty owe oparte są na studiach nad OBE, prowadzonych na Duke University i w wielu innych laboratoriach. W 1973 roku Keith Harary dołączył do zespołu psychologa Roberta Morrisa, zajmującego się sprawdzaniem czy OBE są jedynie wytworem naszej wyobraźni, czy też posiadają jakąś prawdziwą podstawę w codziennej rzeczywistości. Sam Harary był dla tego projektu postacią niezwykle ważną, nie tylko ze względu na swoje doświadczenie naukowe, ale także ponieważ

potrafił dowolnie wywoływać swoje własne OBE. Wywołując takie doznania podczas serii pionierskich eksperymentów umożliwił swoim kolegom-badaczom wszechstronne porównanie eksperymentalnych okresów „aktywnych”, z okresami kontrolowanymi, podczas których nie wywoływał OBE.

Tym, co między innymi stwierdzono był fakt, iż podczas OBE Harary czasami był w stanie postrzegać w jakiś sposób przedmioty znajdujące się w znacznej nieraz odległości. Na przykład podczas dwóch eksperymentów, z których jeden przeprowadzany był na Duke University a drugi w American Society for Psychical Research, był on w stanie poprawnie opisać złożoną kolekcję przedmiotów umieszczonych w odległych pokojach laboratoryjnych; w jednym z tych eksperymentów przedmioty znajdowały się przeszło ćwierć mili od miejsca, w którym się aktualnie znajdował. Podczas innego eksperymentu Harary narysował przedmiot ludzko podobny do pewnej figury geometrycznej, prezentowanej właśnie w budynku laboratoryjnym mieszczącym się obok.

Zespół badaczy stwierdził także, iż Harary podczas swoich OBE był w stanie komunikować się na odległość. Na przykład jego koledzy z zespołu spontanicznie określali okresy w których Harary, oddalony od nich o przeszło pół mili, tkwił właśnie pośrodku wywołanych przez siebie OBE. Jego ulubiony kot, Duch, także miał swój udział w badaniach uspokajając się wyraźnie za każdym razem, kiedy — jak mówił Harary — „odwiedzał” go mentalnie z odległego laboratorium. Szczegóły tych i

podobnych eksperymentów zamieszczono w tuzinach publikacji, więc nie będziemy się już nimi tutaj dłużej zajmować. Zamiast tego skoncentrujemy się na kwestii, w jaki sposób możesz samodzielnie przeprowadzić podobne badania.

Gorąco zachęcamy cię do poszukiwań wszelkich obiektywnych elementów w twoich własnych OBE. W dniu dwudziestym siódmym zacznij od poproszenia przyjaciela, aby wybrał kilka przedmiotów jakich nigdy jeszcze nie widziałeś. (Przedmioty te niekoniecznie muszą w jakiś konkretny sposób łączyć się ze sobą. Twój przyjaciel może na przykład wybrać kawałek żółtego sera, gazetę w jakimś obcym języku, maskę nakładaną podczas święta Halloween, budzik, kąpielówkę i gumową kaczkę). Następnie twój przyjaciel powinien umieścić te przedmioty w jakimś znanym ci i łatwym do rozpoznania miejscu; jednakże ty sam musisz unikać tego miejsca — a także przyjaciela — co najmniej na godzinę przed rozpoczęciem eksperymentu.

Oczywiście twój przyjaciel może się zastanowić, dlaczego zwracasz się do niego z taką niecodzienną prośbą. Wobec takiego postawienia sprawy być może będziesz musiał go przekonać, iż jesteś osobą poważną i potrzebujesz jego pomocy. Możesz zacząć mówiąc na przykład tak: „wybierz przypadkowy zestaw przedmiotów, jakich nigdy jeszcze nie widziałem i ustaw je na stole w swojej jadalni. Chcę spróbować przeprowadzić pewien eksperyment.”

Twój przyjaciel prawie na pewno zapyta cię, co to za eksperyment. Ty zaś, rozkoszując się jego widocznym

zdumieniem, możesz mu wtedy wyjaśnić, że zamierzasz wywołać u siebie doznanie poza ciałem, podczas którego mentalnie „odwiedzisz” jego jadalnię i że potem spróbujesz mu opowiedzieć, co zobaczyłeś na stole.

Kiedy twój przyjaciel wybierze już dla ciebie obiecane przedmioty, udaj się w jakieś wygodne miejsce, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzał i wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry twoją własną twarz. Wyobraź sobie, że pomieszczenie, w jakim się aktualnie znajdujesz, zaczyna się powoli rozplýwać a ty przenosisz się mentalnie w miejsce, w którym znajdują się zgromadzone przedmioty.

Wyobraź sobie, że znajdujesz się w odległym pomieszczeniu i w myślach oglądasz umieszczone tam przedmioty z różnej perspektywy. Badaj to miejsce przez pięć do piętnastu minut, zwracając równocześnie uwagę na towarzyszące temu myśli i wrażenia. Nie wywieraj na siebie nacisku, staraj się za wszelką cenę zidentyfikować te przedmioty. Pamiętaj, aby koncentrować się nie tylko na informacjach docierających do ciebie drogą wzrokową, ale także na zapachach i dźwiękach. Potem stopniowo koncentruj swoją uwagę z powrotem na swoim ciele oraz miejscu, w którym się ono znajduje. Natychmiast po powrocie do normalnej świadomości jawy sporządź szczegółowe notatki i rysunki przedmiotów, jakie spostrzegłeś podczas swojej mentalnej „wizyty”.

Następnie wspólnie z przyjacielem udajcie się fizycznie w miejsce, w którym znajdują się wybrane przez niego przedmioty i wspólnie je obejrzyjcie. Czy występują jakieś podobieństwa pomiędzy twoimi impresjami a obiektami, które widzisz w tej właśnie chwili?

Powinieneś jednakże pamiętać, iż taki domowy eksperyment ze zrozumiałych względów nie może być ściśle kontrolowany, jak ma to miejsce w warunkach laboratoryjnych, gdzie przedmioty wybierane są całkowicie przypadkowo. Stąd nie może on być absolutnym dowodem na obiektywną rzeczywistość OBE. Jest on raczej prostym środkiem na zbadanie założenia, iż twoje OBE mogą być w pewien sposób obiektywnie potwierdzone.

Dzień 28

Poszerzona komunikacja

W dwudziestym ósmym dniu posuniesz się w takim domowym eksperymentowaniu o krok dalej, badając możliwość komunikowania się na odległość podczas stanów OBE. Dzisiejszego dnia poproś przyjaciela, aby wybrał całkowicie nową, ale równie interesującą kolekcję przedmiotów. Poproś go także, aby tym razem co najmniej przez godzinę pozostał w pomieszczeniu, na którym będziesz koncentrował swoją uwagę. Podczas tego okresu twój przyjaciel powinien siedzieć w jakimś wygodnym miejscu i z zamkniętymi oczyma starać się pochwycić wszystkie niezwykle myśli, odczucia bądź wyobrażenia, notując równocześnie dokładny czas ich powstania.

Ty zaś w przedziale tej uzgodnionej wcześniej godziny wybierz dziesięć lub piętnastominutowy okres, podczas którego wprowadź się w stan czujnego relaksu

i mentalnie „odwiedź” swojego przyjaciela. Tak jak w dniu poprzednim, zwracaj uwagę na wszelkie impresje dotyczące obiektów, jakie twój przyjaciel wybrał do dzisiejszego ćwiczenia. Równocześnie spróbuj się z nim „porozumieć”, a nawet go „dotknąć”.

Po zakończeniu ćwiczenia zanotuj wszelkie wyobrażenia, jakie odniosłeś w związku z tymi przedmiotami, a także wszelkie mentalne „działania”, poprzez które próbowałeś zwrócić na siebie uwagę swojego przyjaciela. Następnie, po upływie wyznaczonej godziny, wspólnie porównajcie swoje notatki. Czy twój przyjaciel zanotował wrażenia jakiegoś napięcia podczas twojej „wizyty”? Czy zauważył cokolwiek niezwykłego w okresie, podczas którego miałeś OBE? Czy twój przyjaciel w ogóle „wyczuł” twoją obecność?

Za zgodą przyjaciela możesz spróbować przeprowadzić bardziej nawet spontaniczny eksperyment. Zamiast z góry uzgadniać konkretny czas i miejsce, możesz spróbować spontanicznie „odwiedzić” swojego przyjaciela doznając OBE kiedykolwiek. Potem możecie wspólnie porównać swoje spostrzeżenia.

Podane powyżej ćwiczenia możesz łatwo wykonywać z najprzeróżniejszymi wariacjami. Możesz na przykład pracować ze swoim ulubionym psem lub kotem, czy też z kilkoma przyjaciółmi. Możesz wykorzystywać całą różnorodność niezwykle przedmiotów oraz wrażeń zmysłowych, jako dodatkowe punkty skupienia podczas takich sesji. Spodziewamy się, iż zachęcony dotychczasowymi doznaniem zechcesz poeksperymentować trochę na własną rękę i z góry życzymy ci powodzenia.

A tymczasem przyjmij nasze najszczerze gratulacje. Właśnie zakończyłeś Czwarty Tydzień Programu Swobodnego Lotu!

Czwarty Tydzień

LOT

Dzień 22

Nocne czuwanie

- Zanim wstaniesz z łóżka wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry twoją własną twarz. Następnie wyobraź sobie, że unosisz się w powietrzu ponad swoim ciałem. Po dwudziestu minutach otwórz oczy i wstań.
- Zajmij się zwykłymi czynnościami dnia.
- W porze, o której zwyczajowo kładziesz się spać obejrzyj film, posłuchaj muzyki lub poczytaj książkę.
- Nocą obserwuj swoje otoczenie. Otwórz okno i wyobraź sobie, że stąpasz się z ciemnościami nocy.

- Zamknij okno i kontynuuj czuwanie zachowując pełną świadomość.
- Nad ranem otwórz okno i obserwuj wschód słońca. Zwróć uwagę na sygnały budzącego się życia.

Dzień 23

Poranek nazajutrz

- Jeżeli rankiem jesteś szczególnie wyczerpany, powiedz sobie, że chcesz doświadczyć OBE i połóż się spać.
- Jeżeli dysponujesz odpowiednią energią, przyrządź sobie lekkie śniadanie i wyjdź na piętnastominutowy spacer.
- Po powrocie do domu nastaw muzykę i wprowadź się w stan czujnego relaksu.
- Wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry twoją własną twarz.
- Przypomnij sobie szczegóły spaceru i wyobraź sobie, iż unosząc się w powietrzu przemierzasz tę samą drogę.
- Wyraź chęć doświadczenia OBE i zaśnij.

*Dzień 24***Seksowne loty**

- Zanim wstaniesz z łóżka wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry twoją własną twarz. Potem otwórz oczy i wstań.
- Zastanów się nad swoim życiem seksualnym, ze szczególnym uwzględnieniem orgazmu.
- Doznaj orgazmu.
- Doznaj kolejnego orgazmu później, w ciągu dnia.
- Zastanów się na doznanych orgazmami i pozwól, aby upłynęło trochę czasu.
- Przywołaj wyobrażenia kosmosu i utrzymuj je w myślach doznaj kolejnego orgazmu.
- Zasypiając wyraż chęć doznania OBE. Potem wyobraź sobie unoszącą się powyżej twoją własną twarz i zaśnij.

*Dzień 25***Podróże w czasie**

- Zanim wstaniesz z łóżka, wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry twoją własną twarz. Potem otwórz oczy i wstań.

- Wprowadź się w stan czujnego relaksu.
- Skoncentruj wszystkie swoje myśli na miejscu z odległej przeszłości. Postaraj się wyobrazić je sobie jak najbardziej szczegółowo.
- Wyobraź sobie, że twoje obecne otoczenie zaczyna się rozplýwać, a na plan pierwszy wysuwa się miejsce, o jakim właśnie myślisz.
- Utrzymuj taki mentalny obraz przez dwadzieścia do trzydziestu minut. Następnie, wciąż znajdując się w stanie czujnego relaksu wyobraź sobie, że scena z odległej przeszłości zanika, a na jej miejsce pojawia się scena z odległej przyszłości.
- Utrzymuj ten obraz przez około trzydzieści minut.
- Powróć do stanu normalnej świadomości jawy i podejmij zwykłe czynności dnia.
- Zasypiając wyraż chęć doświadczenia OBE. Następnie wyobraź sobie unoszącą się powyżej twoją własną twarz i zaśnij.

*Dzień 26***Metamorfozy**

- Zanim wstaniesz z łóżka wyobraź sobie spoglądającą

na ciebie z góry swoją własną twarz. Potem otwórz oczy i wstań.

— W dogodnej porze dnia odwiedź zoo lub oceanarium i wyszukaj zwierzę, z którym chciałbyś się zidentyfikować.

— Przez około trzydzieści minut koncentruj się na tym zwierzęciu.

— Mentalnie zamień się z tym zwierzęciem miejscami.

— Powróć do domu lub usiądź w jakimś wygodnym miejscu w pobliżu i wprowadź się w stan czujnego relaksu.

— Wyobraź sobie, że przybierasz formę obserwowanego wcześniej zwierzęcia.

— Znajdując się w postaci zwierzęcia spójrz w górę i wyobraź sobie bańkę. Następnie wyobraź sobie, że stapiasz się z tą bańką i obserwujesz scenę poniżej.

— Wyobraź sobie, że bańka unosi się w powietrzu ponad twoim własnym ludzkim ciałem.

— Wyobraź sobie, że bańka delikatnie dotyka twojego ciała i wtapia się w nie.

— Powróć do normalnej świadomości jawy.

— Zасыpiając wyraż chęć doświadczenia OBE. Potem wyobraź sobie unoszącą się powyżej swoją własną twarz i zaśnij.

Dzień 27

Poszerzona percepcja

— Zanim wstaniesz z łóżka wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry swoją własną twarz. Potem otwórz oczy i wstań.

— Poproś przyjaciela by skompletował kilka przedmiotów jakich nigdy wcześniej nie widziałeś i umieścił je w jakimś znajomym ci miejscu.

— Wprowadź się w stan czujnego relaksu.

— Wyobraź sobie, że pokój dookoła ciebie rozplywa się, a ty mentalnie „odwiedzasz” miejsce ze zgromadzonymi wcześniej przedmiotami.

— Przez około piętnaście minut „obserwuj” te przedmioty, a potem powróć do stanu normalnej świadomości jawy.

— Zrób szczegółowe notatki o wszystkich swoich wrażeniach, a następnie porównaj je z rzeczywistymi przedmiotami, jakie wybrał dla ciebie twój przyjaciel.

- Zasnij wyrażając chęć doświadczenia OBE. Następnie wyobraź sobie unoszącą się powyżej twoją własną twarz i zaśnij.

Dzień 28

Poszerzona komunikacja

- Zanim wstaniesz z łóżka wyobraź sobie spoglądającą na ciebie z góry twoją własną twarz. Potem otwórz oczy i wstań.
- Poproś przyjaciela aby zastąpił wczorajszy zestaw przedmiotów innymi. Poproś go także, aby przez następną godzinę pozostawał w pobliżu tych przedmiotów.
- Wprowadź się w stan czujnego relaksu.
- Wyobraź sobie, że pokój dookoła ciebie rozplywa się a ty „odwiedzasz” mentalnie przedmioty i przyjaciela.
- Przez około piętnaście minut „obserwuj” przedmioty i postaraj się „skomunikować” z przyjacielem. Potem powróć do stanu normalnej świadomości jawy.
- Sporządź szczegółowe notatki ze swojej mentalnej

działalności i spostrzeżeń, a następnie porównaj je z rzeczywistymi przedmiotami i wrażeniami, jakie odniósł twój przyjaciel.

- Zasnij wyrażając chęć doświadczenia OBE. Następnie wyobraź sobie unoszącą się powyżej twoją własną twarz i zaśnij.

Dzień 29 i 30

Swobodny lot

Program Swobodnego Lotu nauczył cię podstawowych umiejętności niezbędnych do badania twojego wewnętrznego potencjału oraz do wywoływania i samodzielnego kreowania OBE. W jaki sposób wykorzystasz te umiejętności w przyszłości, zależy wyłącznie od ciebie. Być może zauważyłeś, iż niektóre z prezentowanych w niniejszym Programie ćwiczeń bardziej odpowiadają twoim zdolnościom i zainteresowaniem niż pozostałe. Jest to zrozumiałe i należy tego oczekiwać, ponieważ ludzie różnią się pomiędzy sobą i często reagują na podobne ćwiczenia w całkowicie odmienny sposób. Z tego właśnie względu gorąco zachęcamy cię abyś stworzył i rozwinął swój własny Program Swobodnego Lotu, wykorzystując a nawet wzbogacając te techniki, które w twoim przypadku sprawdziły się najbardziej.

Proponujemy, żebyś dzień dwudziesty dziewiąty rozpoczął od ćwiczeń porannych poznanych we wcześniej-

szej fazie Programu. Jeżeli poczujesz, że zaczynasz się budzić, to zanim otworzysz oczy czy zaczniesz się poruszać skoncentruj się na wyobrażeniu sobie spoglądającej na ciebie z góry twojej własnej twarzy. Potem skoncentruj się na jakimś odległym miejscu, które chciałbyś „odwiedzić”. Kiedy zaczniesz odnosić wrażenie, iż rzeczywiście znajdujesz się w takim odległym otoczeniu, daj sobie czas na dokładne zbadanie go. Jeżeli koncentrujesz się na jakimś znanym ci miejscu, postaraj się zgromadzić jak największą ilość informacji, które mógłbyś potem zweryfikować. A kiedy poczujesz się w pełni usatysfakcjonowany takim przeżyciem, powróć do stanu normalnej świadomości jawy i podejmij zwyczajowe czynności dnia.

Przez resztę dnia, za każdym razem kiedy myśl taka przyjdzie ci do głowy, potwierdzaj swoje pragnienie doświadczenia OBE w niedalekiej przyszłości. Następnie pozbądź się tej myśli zwracając swoją uwagę ku czemuś innemu.

Jeżeli chcesz, część wieczoru możesz spędzić na intymnych igraszkach ze swoją bliską przyjaciółką bądź przyjacielem. Skorzystaj z okazji i włącz do wspólnej zabawy jakiegokolwiek z ćwiczeń erotycznych z Programu. Jeżeli pozostanie ci jeszcze jakaś energia, zakończ to doznanie wizytą w Jacuzzi lub ciepłą kąpielą w wannie, prosząc towarzyszącą ci osobę, aby miała nad tobą pieczę. Odpręż się w ciepłej wodzie słuchając równocześnie dźwięków odtwarzanej w tle muzyki. Zezwól sobie na mentalną podróż lub skoncentruj się na wywoływaniu OBE z osobą ci towarzyszącą.

Przed zaśnięciem, wieczorem ponownie wyraż swoją otwartość na doznania poza ciałem. Następnie, czując iż zapadasz w coraz głębszy relaks, skup swoją uwagę na jakimś interesującym miejscu, które chciałbyś mentalnie „odwiedzić” sam bądź z przyjacielem.

W trzydziestym dniu powtórz całą serię ćwiczeń, wliczając w to każdą wariację jaką rozwinąłeś opierając się na czterech tygodniach Programu Swobodnego Lotu. Następnie przez kilka dni zrób sobie przerwę i ciesz się otaczającym cię światem. Nasze gratulacje! Nie tylko zakończyłeś właśnie Program Swobodnego Lotu, ale otworzyłeś również swój umysł na cały nowy wymiar wewnętrznych doznań.

DLA FIZYCZNIE UPOŚLEDZONYCH

Ze względu na jak największą prostotę, instrukcje dla wielu ćwiczeń Programu Swobodnego Lotu zakładają wykorzystanie pewnych podstawowych zdolności fizycznych. Nie widzimy jednak absolutnie żadnego powodu, dla którego z naszego Programu nie mogłyby korzystać osoby o różnym stopniu upośledzenia fizycznego. Nie od rzeczy będzie tu zauważyć, iż podczas badań w Institute for Advanced Psychology osoby takie w dużym stopniu pomogły nam w lepszym zrozumieniu poszerzonych zdolności człowieka. Dlatego też prosimy naszych upośledzonych czytelników o pozostanie razem z nami, i zaadoptowanie różnych ćwiczeń Swobodnego Lotu do swoich osobistych możliwości i uzdolnień.

Na przykład w pierwszym ćwiczeniu prosimy naszych czytelników, aby obejrzeni swoje ciała przeglądając się w lustrze. Jeżeli pozbawiony jesteś możliwości oglądania, to po prostu zbadaj swoje ciało dotykiem. W innym ćwiczeniu, czytelnicy mają za zadanie zorientować się w swoim najbliższym otoczeniu mając zamknięte oczy. Ci, którzy z natury pozbawieni są wzroku mogą zmienić

swoją percepcję otoczenia blokując chwilowo swój zmysł słuchu.

Osoby pozbawione słuchu również mogą brać udział w naszym Programie. Na przykład, jeżeli prosimy was, abyście skoncentrowali się na dźwiękach towarzyszących waszemu oddychaniu, zastąpcie po prostu dźwięki wrażeniami jakie łączą się z waszym oddychaniem. W podobny sposób zastępować możecie jedne doznania zmysłowe drugimi.

Jeżeli korzystasz z wózka inwalidzkiego lub w jakikolwiek inny sposób masz ograniczoną zdolność poruszania się również możesz zaadoptować poszczególne techniki do swoich konkretnych wymogów. Na przykład zamiast wychodzić na spacer, możesz po prostu udać się do drugiego pokoju.

Na koniec jeszcze jedna rada: możesz zawsze z całkowitym spokojem opuścić jakieś konkretne ćwiczenie, zastępując je innym, bardziej odpowiadającym twoim wymaganiom. Z równym spokojem możesz też tak dopasować tempo wykonywania ćwiczeń, aby w twoim konkretnym wypadku było ono jak najbardziej efektywne.

Szczerze dziękujemy ci za twoje zainteresowanie oraz udział w Programie Swobodnego Lotu. Mamy nadzieję, iż pomoże ci on wzbogacić twoje życie wewnętrzne o nowy, bogatszy wymiar.

Keith Harary i Pamela Weintraub

Pragniemy wyrazić ogromną wdzięczność naszym współmałżonkom — Darlene Moore, która miała odwagę zamknąć swoje oczy w Paryżu, a otworzyć nasze w Kalifornii oraz Markowi Teichowi, który cierpliwie znosił długie godziny nocy poświęcone pracy.

Chcielibyśmy podziękować także wszystkim naszym przyjaciółom i kolegom, którzy pomogli nam w badaniu naukowego, klinicznego i osobistego znaczenia doznań poza ciałem oraz umożliwili nam dzielenie naszych odkryć z innymi. Grupa ta obejmuje dra Roberta Morrisa, dra Johna Hartwella, Jerry Levina, Williama G. Rolla, D. Scotta Rogo, Jerrolda Posnera, Katharine Posner, dra Josepha Janisa, D. Celeste Ewersa, dr Janet Mitchell, Joannę Morris, dra Winstona Cope'a, Jerry'ego Solfvina, Ingo Swanna, dra George'a Kokorisa, dra Caroline Shrodes, Mary Catherine Farley, dra Roberta McAndrewsa, dr Dianę Reiss, dra Petera Marincvicha, dra Harolda Dillehunta, Esther Kolani, dr Partię Walker, dra Harolda Puthoffa, dra Charlesa Tarta, dr Francis Schmitt, Marilyn Fergusen, Joe Ramireza, Julie Wainwright oraz Annie Goldberg. Tych wszystkich, którzy nie zostali tu wymienieni, a którzy także podtrzymywali nas na duchu i udzielali poparcia naszym wysiłkom, prosimy o przyjęcie osobnych podziękowań.

Szczególne wyrazy wdzięczności składamy naszemu

utalentowanemu i wnikliwemu wydawcy, Robertowi Weilowi, który zapoznawszy się z ideą trzydziestodniowego programu bezustannie zachęcał nas do kontynuowania prac nad tym projektem. Nasza wdzięczność nie może ominąć także pana Billa Thomasa z St. Martin, którego niebywała serdeczność sprawiła, iż praca nad tą książką była prawdziwą przyjemnością. Dziękujemy także głęboko naszym agentom literackim, paniom Wendy Lipkind i Roslyn Targ.

Specjalne podziękowanie składamy naszej wnikliwej przyjaciółce Patrice Adcroft, wydawcy magazynu *Omni*, w którym pewne wariacje ćwiczeń Programu Swobodnego Lotu ukazały się już w roku 1988.

W tym miejscu chcielibyśmy także podziękować Kathy Keeton i Bobowi Guccione, których wizja *Omni* zainspirowała nas do uczynienia OBE dostępnym szerokim rzeszom czytelników.

Szczególne wyrazy wdzięczności należą się także panu Grahamowi Watkinsonowi, dr Willamowi Erwinowi, dr Johnowi Artley, dr Edwardowi Kelly oraz dr Williamowi Joinesowi, którzy wspaniałomyślnie nie skąpili nam swoich rad, a także umożliwili korzystanie z pomieszczeń laboratoryjnych na Duke University oraz na Duke University Medical Center. Dziękujemy również administracji Duke University za dostarczenie nam dodatkowej przestrzeni laboratoryjnej na kampusie dla naszych niezależnych badań; a także Psychical Research Foundation, American Society for Psychical Research, Parapsychology Foundation oraz zarządowi i zespołowi doradców naukowych z Institute for Advanced Psycho-

logy za ich rolę w pracach nad OBE i innymi zaawansowanymi badaniami psychologicznymi.

Specjalne podziękowanie składamy na ręce pani Freedy Weintraub, za jej pomoc oraz niesłabnące poparcie w pracy nad niniejszym projektem, a także dla dwójki jej młodych podopiecznych, Jasona i Davida Teichów. Mnóstwo podziękowań należy się również Alanowi Weintraubowi, wspaniałemu bratu.

Na koniec, ale wcale przez to nie mniejsze, wyrazy podziękowań dla dwójki naszych bardzo specjalnych przyjaciół, Duchowi i Duszy, ciężko pracujących kotów, których cierpliwość i wrażliwość sprawiły, iż eksperymenty dotyczące komunikowania się ludzi i zwierząt uwięzione zostały pełnym sukcesem.

Keith Harary i Pamela Weintraub

Nota o autorach

KEITH HARARY, doktor filozofii, jest znanym szeroko w świecie pionierem badań naukowych nad odmiennymi stanami świadomości i poszerzonymi zdolnościami człowieka. Dr Harary, legitymujący się także tytułem doktora w dziedzinie psychologii klinicznej, jak i psychologii eksperymentalnej, jest autorem i współautorem przeszło czterdziestu popularnych i fachowych artykułów. Jego prace komentowane były na łamach tuzina artykułów naukowych i popularnych, a także na kartach przeszło dziesięciu książek. Razem z Pamelą Weintraub jest współautorem *Have an Out-of-Body Experience in 30 Days: The Free Flight Program* oraz współautorem bestsellerowej książki *The Mind Race*. Jest ponadto rektorem i dyrektorem naukowym w Institute of Advanced Psychology w Los Angeles.

PAMELA WEINTRAUB jest starszym redaktorem magazynu *Omni*, do którego pisze od ośmiu lat. Poprzednio pracowała dla magazynu *Discover*. Jej artykuły ukazują się w *Omni*, *Penthouse*, *Discover*, *Health*, *Ms.* i *Longevity*, a także w wielu innych magazynach o zasięgu ogólnokrajowym. Jest autorką *The Omni Book of Interviews* oraz *Omni's Catalog of the Bizarre*. Jest także współautorką, obok Keitha Harary, książki *Have an Out-of-Body Experience in 30 Days: The Free Flight Program*. Jako publicystka asystuje psychologom przy tworzeniu i rozwijaniu oryginalnych, nierzadko przełomowych w swym charakterze programów ćwiczeń psychicznych.

W serii **INNY ŚWIAT**

wkrótce ukaza się:



INNY ŚWIAT

- John G. Fuller & Charles Thomas Cayce
CAYCE ODPOWIADA
- Judy Laddon
Z TAMTEJ STRONY
- Ian Wilson
KRWAWIĄCY UMYŚŁ
- Erlendur Haraldsson
CUDA TO MOJE WIZYTÓWKI
- Eileen E. Freeman
UZDROWIENI PRZEZ ANIOŁY
- Georg Feuerstein
DUCHOWOŚĆ I LICZBY
- Todd Dixon
UZDRAWIAJĄCA MOC