**1. Úvod do Astrálního kurzu** (By Mark Pritchard)

Astrál je jedna ze dvou rovin z 5 úrovní. Je to místo, kde nám sny „přicházejí na mysl“, kde nám je dostáváno mystického učení a kam odcházejí zesnulí. Je to více než si můžeme myslet, protože je to kompletní rovina života, čekající na to, až ji prozkoumáme. Je možné dojít tam vědomě.

Návštěva astrální roviny vám může kompletně změnit pohled na život. Můžete létat a mít zážitky tady i tam, ale cíl je dělat něco, co stojí za to, co vám prohloubí esoterické znalosti, můžete potkat duchovní bytosti, objevit tajemství vědění, učit se o sobě, vidět své spirituální překážky a vnitřní chyby, učit se o skryté moudrosti o smrti, procesu inkarnace, budoucnosti, objevit smysl života, objevit co se děje po smrti a ještě mnohem více. Vlastně poznáte sami sebe na jiné úrovni, existující mimo fyzický svět.

Duchovno je část astrální roviny. Nemůžete vysvětlovat, aniž byste se nezmínili se o duchovních Bytostech, protože astrální rovina je jejich obydlí, žijí tam tak jako my tady a jestliže budete hodně dostatečně cestovat, setkáte se s nimi. Celkový cíl série kurzů není jen vysvětlit jak se dostat do astrálu a setkat se s duchovními bytostmi, ale jak se jimi stát. Odchod do astrálu je část duchovního výzkumu, je používán k dosažení znalostí a informací pro cestu vnitřní přeměny.

**Sny**

Každou noc když spíte, sny přicházejí na mysl, buď si je zapamatujete či ne. Ve snech se představy z podvědomí stávají reálnými, a existují ve světě, kde se nám promítají. Ne všechny sny se nám z podvědomí vybaví hned. Některé se nám vlastně stanou v Astrální rovině. Jsme s nimi potom propojeni do fyzického těla pomocí stříbrné šňůry, díky které je nemožné, abychom se nevrátili do těla potom co se probudíme. Takže zatímco sníme, zprávy jsou vysílány z nás, psychiky, do Astrálu, do našeho fyzického těla, včetně mozku a naopak, přes onu stříbrnou šňůru.

Existence bez fyzického těla, není to fyzický svět co vidíme, cítíme a chutnáme, takže ačkoliv jste na Astrální planině, jediné, co zbylo, jsou myšlenky, emoce a vědomí. Bohužel, když je něco skutečné v Astrální rovině, nemusí to být normálně viditelné, nebo je to vidět jen částečně, to vše kvůli představám v mysli, které jsou tam promítány. Dokonce pokud to, co tam vidíte je skutečné, je běžné, že si to dokonce neuvědomíte nebo pochybujete, že tam vůbec jste. To je povaha té roviny, že si člověk vytvoří vlastní svět, který není skutečný, ale tam je to něco skutečného. Jen to není normálně vidět když sníte. Abychom viděli, co je tam, musíme být při vědomí a být odpoutaný z obrazů promítaných podvědomím.

Proces „denního snění“,který se objevuje během dne, pokračuje i ve spánku. Sny se objevují v noci kvůli dennímu snění plné myšlenek, obrazů a emocí našeho podvědomí(ega).Toto „snění“ se děje během dne a prochází jím tak, že si je člověk vyjímečně vědom informací z pěti smyslů a skutečnosti, kde se v jakýkoliv daný moment nachází. Proto je i při příchodu spánku nedostatek uvědomění si pozice sebe sama.

Někdy během snu můžete skutečně vidět, co je v Astrálu. Je to protože tam někdy může nastat tzv. „období jasnosti“. V těchto obdobích někdo může vidět, co skutečně existuje v Astrálu nebo snít o místě, které skutečně ve fyzickém světě existuje. V tato období ti mohou vyšší bytosti ukázat věci nebo tě něco naučit, mohou probudit vědomí, vyčistit projekci z podvědomí aby vás něco naučila. Například, můžete mít předtuchu o něčem, co se následně stane v budoucnosti, něco, co jste měli dostat ne cestou poznání. Uvidíte událost ve snech a ta se posléze naplní.

Někdy mohou mít sny symbolický význam. Význam dění nebo symbolů, které se nám zjevují ve snech můžeme pochopit intuicí, nebo pomocí esoterických symbolů. Můžete dosáhnout různých informací studováním snů, jak skutečných významů, tak informací, které tvoříme svou představivostí a podvědomím. V tomto druhém případě, můžete sami sebe vidět jak nenávidíte, bojujete nebo loupíte. Jsou to věci, které normálně nemůžete dělat v každodenním životě nebo to mohou být věci, které opravdu v každodenním životě děláte. V každém případě to mohou být divné myšlenky, jsou přesným obrazem toho, co se děje v naší psychice, vědomí a podvědomí.

V tomto kurzu se naučíte vidět tyto rozdílné psychologické stavy během každodenního života a naučíte se studovat tyto sny a čerpat z nich informace – o stavech, které se nám přihodí během dne, například strach, zlost, úzkost. V Esoterickém kurzu se naučíte jak být odolný vůči jiným bytostem v podvědomí. Podvědomí se postupně zmenšuje a člověk je více a více vědom každého momentu během jak snů, tak každodenního života.

Menší čas je tráven v těchto podvědomých stavech v každodenním životě a čím méně tyto stavy máme, tím více psychika roste ve svém vědomí a luciditě, jako následek má i růst lucidity snů, protože jsou přímo spojeny. Jinými slovy, čím více jsme vědomi v denním životě, tím více vědomí jsme ve snech. Eventuelně pak uvidíme Astrál přesně takový, jaký je.

**Astrální rovina**

Astrál je první ze dvou rovin pěti dimensí. Existuje sedm dimensí, většina lidí zná první tři a čtvrtou zná věda, je to čas. Věda je kvantová fyzika předpokládající pravděpodobnost shodného Vesmíru existujícího a zahrnujícího 5. dimensi, podle zjištění, že drobné částečky se chovají nepředvídatelně podle zákonů odlišných těm našim. Vstup do této dimense je nicméně vnitřní věda. Aby se vám to podařilo, musíte prozkoumat psychiku a to je místo, které věda fakticky opouští. Je to tam, kde my začínáme, a přesto, protože to je vnitřní věda, studujte, experimentujte a získávejte znalosti.

Bytosti nám v astrálu mohou dokázat ti, kdo provádějí AC. Ačkoli bylo mnoho případů, kdy lidé viděli předměty, místa nebo události, když byli mimo tělo, později byli schopni o nich mluvit. Je to reálné, není to výplod představivosti, je to „jen“ další místo, které prostě existuje. Všichni známe astrál, protože je to místo, kam putujeme ve svých snech. Je dokonce možné setkat se v astrálu s jinými lidmi.

Tady ve fyzickém těle vidíme jen malou část života, ale i přesto vidíte, že je tu mnohem víc, co můžete zkoumat. Co vše je všude kolem, co kde existuje a proč ….

Jestliže budete zkoušet Astrál, aniž byste znali celou „problematiku“, nebudete schopni poznat opravdový význam a snadno budete zmateni, budete o tom mít zkreslené a zavádějící závěry.

Existují 4 způsoby, jak docílit OBE (out of body experience).

1. *astrální projekce*
2. *probuzení se ve snu, rozeznání, kde se nacházíte a uvědomění si, že jste v astrálu*
3. *zážitek ve stavu blízkém smrti*
4. *smrt*

Astrál je nový svět, který můžete prozkoumat, ale hlavní použití, které je, je pro duchovní rozvoj. S tím můžete vidět jak co děláte, můžete sledovat váš duchovní rozvoj a můžete jít podél své duchovní cesty a sledovat každý krok, kterého docílíte.

Můžete tam vidět, potkat a přijmout techniky duchovních bytostí. Můžete cestovat do vzdálených míst světa, dostat přístup k neuvěřitelným znalostem, pokud půjdete podél duchovní cesty a pokud budete přijímat znalosti a zkušenosti za tím, nad rámec toho, co si umíte představit.

Astrál sám o sobě, pokud není „zatemněný“ projekcemi mysli, může vypadat jako fyzický svět. Můžete tam vidět věc, které tam jsou tak, jak ta jsou, protože věci, které jsou ve fyzickém světě jsou také v astrálu, takže projekcí do vaší ložnice v noci, například, můžete vidět vše tak, jak je ve fyzickém světě, můžete vstávat, jít z vaší ložnice a jít ven. Můžete vidět město, kde žijete, váš dům zvenčí, ulici, atd.

Protože je to astrál, je řízen svými pravidly, můžete lítat, skákat do vzduchu a lítat nahoru, dívat se po okolí svého bydliště, vše vypadá jako skutečné a můžete kamkoli lítat. Věci ne vždy vypadají stejně, i přesto něco může být rozdílné např. ve vaší ložnici, můžete se dostat na jiná místa, můžou vás potkat zvláštní události, je to tím, že každá mysl projektuje něco jiného, takže nemůžete vidět tak, jak to je, nebo je to tím, že věci byly přemístěny nebo jste se dostali záměrně na jiné místo, abyste se něco naučili. Měli byste bedlivě věnovat pozornost tomu, co sledujete, protože to pro vás mohou být cenné informace, např. symboly, čísla, události nebo vyřčená slova. Informace jsou často podávány symbolicky, proto potřebujete používat svou intuici a učit se o duchovní cestě a jejích symbolech, které dešifrujete do správného významu. Symboly jsou používány, protože jsou universálním jazykem, běžné symboly mohu být nalezeny v každém světovém náboženství.

**Co se strachem?**

Strach z neznáma je běžný, ale naučíte se ho překonat během projekcí. Strach je ego a s porozuměním a odstraněním ega, se ho budete postupně zbavovat. Strach se také může vztahovat k celkovému stavu energií v psychice. Proto existuje cvičení nazvané Alchymie, která přetváří a posiluje energie v psychice, když jsou energie slabé, je pak tendence k většímu strachu.

**Co nebezpečí?**

Každý astrálně cestuje každou noc ve svých snech. Když astrálně cestujete, jste si vědomi celého procesu, ve kterém procházíte 5 dimensemi, první zkušenost může být velmi překvapivá a mnoho lidí myslí, že když se dostanou do astrálu, už se nevrátí. Ale lidé se vracejí každou noc když dosní a probudí se. Je to normální část života opouštět fyzické tělo aby si odpočalo a znovu nabylo svých energií. Nepřežili bychom, kdyby se toto vše nedělo. Vy jste si vědomi tohoto procesu, když vědomě opouštíte své fyzické tělo a jdete do astrální roviny.

Jiný strach může vycházet z bytostí, které vás mohou zastavit v návratu nebo vás nějak poškodit. Jsou to bytosti, které existují v Astrálu a my vám vysvětlíme, co jsou zač a jak s nimi komunikovat. Nikdy vás však nepoškodí psychicky. Proto není potřeba se nějak znepokojovat.

**Silná vůle pro astrální projekci**

AC vyžaduje mnoho pokusů k udržení a dosažení. Abyste toho dosáhli, musíte být odhodláni a cílevědomí. Někdy může trvat trochu déle než dosáhnete cíle, takže trpělivost, úsilí a odhodlání jsou velice důležité. Když se vám nebude dařit, hlavně nic nevzdávejte, vytrvejte a budete úspěšní.

**Cvičení pro tento týden**

Tato cvičení jsou důležitá pro efektivnost v dosahování vašich výsledků. Takže abyste byli úspěšní v astrálních technikách, měli byste provádět každé cvičení v daném týdnu a v pořadí, jak jsou.

Začneme s dvěmi jednoduchými: *technika uvolnění těla* a *zapamatování vašich snů když se ráno probudíte*

**Cvičení 1. - relaxace**

Je velice důležité naučit se uvolňovat tělo, celé tělo potřebuje být uvolněno aby bylo schopno projekce a přemístění. Ve skutečnosti je to totální uvolnění všech svalů vašeho těla. Potřebujete se položit na záda s nataženýma nohama a rukama podél těla. Procházejte vědomě každý sval těla a pomalu je uvolňujte, jeden po druhém. Uvolňujte tak dlouho, jak sami potřebujete, tak, aby byl opravdu uvolněný!!! Věnujte zvláštní pozornost obličeji, může obsahovat mnoho míst, které jsou napjaté a mohou být snadno přehlídnutelné. Kompletně a pečlivě ho uvolněte. Ještě jednou vše zkontrolujte, zopakujte celý proces, ujistěte se, že není už žádné místo na vašem těle, které jste dostatečně neuvolnili. V tomto stavu jste nyní připraveni začít cvičení pro astrální projekci. Procvičujte toto každou noc než jdete spát.

**Cvičení 2. - zapamatování snů**

Toto je cvičení, které můžete provádět vždy když se probudíte ze spánku. Sny se odehrávají v astrální rovině, a mnoho se z nich můžeme naučit. Důležité jsou i symboly a techniky, které můžete pochytit. Zapamatování si snů vám dá náhled do vaší psychologie a dá vám použití do astrální reality, kterou zamýšlíte prozkoumat. Je lehké zapomenout vaše sny, ale existují techniky, které můžete použít, abyste si lépe zapamatovali své sny. Zkoušejte to každé ráno, čím více to budete dělat, tím víc rozvinete vaši schopnost vyvolat sny.

**Když se probudíte, nehýbejte se !!!**

Samozřejmě můžete hýbat prsty, prostě otevřete oči a opět je zavřete a začněte si vzpomínat na vaše sny od prvního, na který si vzpomenete, zkuste ho pozorovat do nejmenších detailů, pak zjistíte, že se vám vybavuje čím dál více. Chce to trochu tréninku nehýbat se po probuzení, ale když to budete zkoušet znovu a znovu, tělo bude brzy vytrénováno. Je důležité nehýbat se po probuzení protože pohybem se fyzické a astrální tělo začne rozplývat, začnete se uzavírat do fyzického těla, zatímco když se jen probudíte, těla mají volnější spojení, která napomohou lepšímu vzpomenutí na sny.

**Vyslovujte mantru Raom Gaom**

Ak si stále nemůžete vzpomenout na sny, stále pokračujte v lehu, se  zavřenýma očima vyslovujte mantru (mantra je série zvuků, písmen nebo slov, které mají efekt na psychiku). V tomto případě, mantra napomáhá vzpomenutí na sny a nazývá se RAOM GAOM. Vyslovujete ji prodlužováním zvuku, takto: RRAAAAAOOOOOMMMMM GAAAAAOOOOOOMMMMM. Ak ji vyslovujete v duchu (ne nahlas), opakujte ji znovu a znovu zatímco můžete zaznamenat, jak se vaše sny začínají objevovat, koncentrujte se na každý z nich. Ak potřebujete, vyslovujte ji znovu několikrát a zkuste si vzpomenout na více. Založte si diář snů, můžete zjistit, že věci, kterým nerozumíte teď, můžete porozumět déle. Pro začátek se dívejte do svých snů, abyste viděli, jaký druh snů máte, jaké emoce jako strach či zlost můžete nalézt a rozpoznat. Také sledujte, kde všude jste byli, na místa, kam lítáte, protože v astrální rovině můžete létat, popřípadě jaké symboly vás doprovázejí (symboly jsou formou komunikace v astrální rovině), že které můžete intuitivně rozeznat jejich smysl a význam. Pokud jste na pochybách o tom, co vidíte a nerozumíte tomu, zkuste použít svou intuici.

**2. Jak astrálně cestovat**

Astrální projekce je vědomé opuštění fyzického těla do astrální roviny. Pokaždé když jdeme spát se toto koná podvědomě, ale jsou techniky, pomocí nichž můžeme toto provádět vědomě. Spánek je potřeba k projekci, protože oddělení astrálního těla od fyzického se děje právě ve spánku. Tato 2 těla jsou navzájem spojena tzv. „stříbrnou nití“, která se natahuje donekonečna, zasílá zprávy mezi „těly“ a která umožňuje osobě v astrálním těle vrátit se do fyzického těla jakmile se probudí. Jakmile provedete techniky astrální projekce, zapříčiní to, že budete moci usínat vědomě, jste si pak vědomi všech procesů, které se konají v přechodné části mezi usnutím a spánkem, než se 2 těla rozpojí.

**Položení základů pro astrální projekci**

**Soustředění mysli a být si vědom toho, co děláme**

Pro úspěšnou projekci se potřebujete koncentrovat na cvičení, která provádíte, aniž byste odvracel pozornost jinými myšlenkami nebo něčím jiným. Abyste byli schopni koncentrace, pomohou tato 2 základní cvičení:

1. *Být si vědom jakékoli činnosti, kterou děláte v daný moment v každodenním životě*
2. *Procvičovat koncentraci (vizualizaci) každý den*

Pokud jste si vědom jakékoli činnosti, kterou děláte v daný moment v každodenním životě, trénujete mysl soustředěnosti na 1 věc, takže když děláte cvičení projekce, je více možné koncentrace na cvičení.

Učením vizualizace se také připravujete na techniky pro astrální projekci, protože většina technik používá vizualizaci. K rozvoji této schopnosti provádějte cvičení vizualizace, která vás cvičí vizualizaci a procvičuje mysl v koncentraci na 1 věc. Když cvičíte projekci, mysl je trénovaná ke koncentraci a vizualizaci a tím je pravděpodobnější vaše úspěšnost, u obou je hlavní překážka souvislé štěbetání.

**(Problém chvějivé/neklidné/kmitající/těkavé mysli)**

Velká část neúspěchu z Astrální projekce pochází z netrénovanosti mysli, jež není zvyklá být zaměřená na jednu věc. Myšlenky, které byly tak aktivní během dne, jsou i nadále aktivní a tím tak ruší Vaše techniky, aproto se Astrální projekce nezdaří. Je samozřejmě nutné používat mysl, abyste byli schopni myslet a plánovat, zapamatovat si věci, řešit problémy, vytvářet věci, splnit úkoly ad., ale problém je, že je to činnost nátlaková. Je důležité být koncentrován na 1 věc a být hluboce koncentrovaný na nějaký úsek času. Měl by to být nástroj, který se používá, opravdu se to stane, pokud budete dělat mnoho pokusů na duchovní cestě, ale z nějakého důvodu musí být mysl soustředěná na zkušenosti s astrálem a to chce trénink, není to něco co se stane přes noc, vyžaduje to velké úsilí, ale je to něco, čím můžeme odstartovat správnou cestu.

To, že mysl těká celý den, je příčina žití každodenního života spíše ve stavu denního snění nežli ve stavu uvědomování si každého okamžiku**.** Toto snění během dne pokračuje i v noci a kromě toho se realizuje i v astrální rovině a produkuje sny tím, že se učíme být si vědomi každé činnosti během dne, učíme se jednat s vědomím. Pokud to děláte celý den, mysl bude méně aktivní v noci když chcete cvičit projekci a budete více uvědomělí ve svých snech. Hlavně, jestliže se naučíte být ve vědomí a používat mysl jako nástroj. Je možné řídit mysl ve vůli k úkolům jako je projekce a být v tom úspěšní. Podíváme se na dva velice jednoduché způsoby jak se připravit na astrál, jak si být vědom toho, co děláme po celý den a trénovat mysl v koncentraci a vizualizaci.

**Cvičení 1. - Být si vědom všeho, co děláme během dne**

Když se umíte soustředit na jednu věc mysl má menší aktivitu, utiší se. Má to samozřejmě efekt na kvalitu a typ snů v noci. V noci, všechny typy snů se přemísťují. Mnoho z nich je projektováno podvědomím. To, co se stane během dne v psychice pokračuje v noci prostřednictvím snů, není to žádné fyzické tělo, které tě přinese zpět do světa když sníte, proto různé představy mysli jsou projektovány v astrální rovině a tím se věci stanou ve snech reálnými. S probuzením a narůstajícím vědomím toho, co během dne děláte, v noci se dějí ty samé věci a jste si více vědomi toho, co děláte. Důležitá věc je koncentrace na jakoukoli činnost, kterou děláte a dělat jen jednu věc v jeden okamžik. Potřebujete si být vědomi toho, co děláte po celý den, může to být obtížné, ale abyste toho dosáhli, koncentrujte se na tři aktivity, které děláte každý den, využijte je k procvičení udržení vědomí. Použijte je, aby se pořádně zakotvili ve vašem vědomí:

* 1. *Když se umýváte*
	2. *Zouvání a odkládání bot do botníku*
	3. *Jídlo*

Koncentrujte se na každou z těchto činností, nedovolte mysli zasahovat, pokud máte myšlenky, okamžitě se vraťte k oné činnosti, zkoumejte jak koncentrace pracuje, a zkoušejte to v průběhu celého dne.

**Cvičení 2. - Koncentrace, vizualizace**

Díky tomuto druhému cvičení se naučíme připravit se pro astrální projekci, procvičujte koncentraci (vizualizaci) 10 minut každý den. Vezměte nějaký předmět, může to být váš oblíbený předmět, například svíčka, sedněte si a umístěte ji tam, kde na ni dobře uvidíte, pak se na ni koncentrujte a prohlížejte každičký detail, pozorujte jak vypadá, obrysy, tvar, barvy, materiál, způsob, jakým září světlem atd.. Když jste ji plně poznali, zavřete oči a znovu si ji vybavte ve své mysli v těch nejmenších detailech, které jste pozorovali. Pokud si něco nemůžete vybavit, protože jste si to pořádně neprohlédli, otevřete oči a podívejte se znovu, pořádně ji studujte, pak znovu oči zavřete a znovu si ji prohlídněte ve své mysli. Klidně tento proces několikrát opakujte, dokud se vám nepodaří ji vidět tak čistě jak jen můžete. Tento typ cvičení trénuje mysl ve vizualizaci a koncentraci, která je velice důležitá pro astrální projekci.

**Jak astrálně cestovat**

Jsou 2 hlavní typy technik jak astrálně cestovat – pomocí vizualizace a koncentrace a pomocí manter. Spánek je potřeba abyste byli schopní projekce, protože právě ve snech odcházíme z fyzického těla, takže potřebujete být v pozici, ve které obvykle spíte. Nejlepší poloha je položit se na záda. Dále potřebujete uvolnit celé tělo. Bez pohybu jděte přímo z relaxace k provedení astrální projekce.

**Techniky pro astrální projekci – koncentrace na srdce**

Pro toto astrální cvičení se zkuste koncentrovat na srdce. Zjistil jsem, že je to velice dobrá technika. A je jedna z hlavních pro astrální projekci. Srdce není jen životní orgán fyzického těla, ale v esoterice má také duchovní význam. Zde nabízím způsoby koncentrace na srdce (začněte prvním, další prípadne až  za další dva týdny):

Buďte si vědomi **bušení srdce**, prociťte každé bouchnutí a koncentrujte se na každé další. Jestliže to necítíte, zkuste si bušení představit. Ale čím víc se naučíte cvičit, tím lehčí je cítit bušení bez jakékoli pomoci. Pokud skutečně soustředíte svou mysl, můžete začít projekci. Je mnoho věcí, rozruchy, atd., které můžete cítit, když opouštíte tělo, můžete cítit všechny nebo jen některé z nich, nebo žádné z nich.

Po relaxaci a uvolnění můžete cítit, že se vaše tělo stalo velice těžkým, ještě v ten samý čas se můžete cítit kupodivu velice lehce. Jakmile se koncentrujete na srdce, můžete cítit intensivní bušení, slabé zvuky, houpání, vibrace jako motor ve vaší hlavě, pocit, že se nemůžete pohnout. Pak druhy elektrického dojmu skrz celé tělo, když se to stane, můžete pak cítit sami sebe jak se vznášíte, dostáváte se z těla. Jakmile vzlétnete, jste v astrálu. Někdy během cvičení můžete pocítit nepohyblivost, ale nebojte se, nechte projekci pokračovat, a eventuelně se můžete vznášet vzhůru, neodvádějte pozornost žádným vzruchem, vše se tím může zkazit. Pokud jste si jistí, že jste astrálně vycestovali a cítíte, že se i přesto nemůžete hýbat, pohněte se a vstaňte.

Můžete mít projekci jen lehce, v tom případě můžete být překvapeni zda jste skutečně venku z těla, takže si můžete ověřit, jestli jste opravdu astrálně vycestovali. Vstaňte tedy z postele, udělejte to doopravdy, ne mentálně, ale velice pomalu a rozvážně, svérázně, bez náhlých pohybů. Pak uvidíte, že jste v astrálu, rozhlédněte se kolem na místa, kde se nacházíte, zda místnost je přesně taková, jako je normálně, pokud je tam něco podivného. Pokud si stále nejste jistí, vyskočte do vzduchu a zkuste létat. Jen nezkoušejte skákat z okna ☺.

Je také důležité pozorovat, že neexistují žádné emoce nebo ega jako je strach nebo přílišná radost když se ocitneme v astrálu, protože to může být důvod proč by nás to vrátilo zpět do těla. Potřebujete také být při vědomí co nejvíce to jde a udržovat vědomí tak dlouho jak budete moct, protože denní sny se vlastně odráží v našich snech a dříve než to zjistíte, najednou sníte a to, že jste usnuli nezjistíte dříve než až se ráno probudíte.

S Astrálem se nejlépe pracuje uvolněným způsobem, soustředění může zasahovat do cvičení, takže je důležité se příliš nesoustředit, provádějte to tak dlouho, jak vaše tělo potřebuje, je lepší postupně cvičit tělo, až budete dostatečně trénovaní takto „usínat“, místo abyste upadli do spánku obvyklým způsobem. Někdy se vám možná nebude dařit usnout, takže když cítíte, že jste to zkoušeli dostatečně dlouho, změňte polohu na pohodlnější.

Je důležité dostatečně procvičovat toto cvičení, protože to může být obtížné. Čím více to budete zkoušet, tím lépe se budete vše učit.

**Způsoby koncentrace srdce** - zkoumejte je 2 týdny a tím zjistíte, které cvičení je pro vás nejlepší.

1. **Vizualizace fyzického těla** – zaměřte pozornost na srdce a soustřeďte se na fyzické srdce uvnitř vás pomocí vizualizace. Zkoumejte ho ve všech detailech – komory, tepny spojující srdce, obrysy a svaly, povrch, atd.. Takže prozkoumejte vnitřní i vnější části srdce, zkuste zjistit jak a proč je srdce utvořeno takovým způsobem, použijte svou představivost, která vám do něho umožní okamžité nahlédnutí, pokud to budete dělat správně.
2. **Vizualizace vás samotných, jako byste byli vaše srdce uvnitř vašeho fyzického těla** – opět zaměřte pozornost na srdce tak jako v bodě 2, ale tentokrát si představte, že vy jste srdce uvnitř vašeho fyzického těla, vizualizujte, jaký je to pocit, když pumpujete krev, jaké to je, když krev proudí do srdce atd.
3. **Vizualizace, že vaše fyzické tělo je srdce** – zaměřte pozornost na své srdce, představte si, jak se rozšiřuje a stává se fyzickým tělem, stejný rozměr jako fyzické tělo, zkoumejte srdce a jeho bušení.
4. **Vizualizace vašeho srdce jako chrámu** – zaměřte pozornost na své srdce a vizualizujte ho jako chrám, místo se světly a vytvořte si chrám, jaký znáte či neznáte (utvořte si ho tedy úplně sami pomocí vizualizace)

Postupně se ustálete na jedné z těchto technik, pravidelně si lehejte na záda, pokud jste to dřív nedělávali. Začněte 10 minutami a pak, pokud se ucítíte unaveni, jděte spát a zkoušejte to znovu po probuzení. Pokud ucítíte, že můžete ve cvičeních pokračovat více jak 10 minut, cvičte klidně déle, ale v žádném případě se nenuťte. Přinucením se vše kazí!!! Když budete zkoušet projekce stále častěji, je lepší jak pro tělo, tak pro mysl, zvyknout si nebýt soustředěný, cvičení vás budou těšit a budete to chtít dělat stále více.

Je potřeba nejen utvořit úsilí, ale také dělat pokusy pořádně. Další velice užitečný přístup jak lepšit astrální projekci, pokud používáte techniky koncentrace na srdce, je cvičit cvičení 10 minut před spaním. Je to protože se to může stát běžnou činností, máte menší šanci, že budete vyrušováni myšlenkami. Astrální projekce může být velice citlivé cvičení, pokud děláte něco nevhodného, cvičení mohou být pokažena ve zlomku sekundy. Myslím, že během cvičení pocity strachu či vzrušení či zapojení se do procesu příliš horlivě, může cvičení okamžitě zkazit.

**Rekapitulace týdenního cvičení**

Je potřeba, abyste daná cvičení dělali každý den, abyste dosáhli úspěchu v astrálu. Zde jsou cvičení k procvičování na tento týden:

1. Být si vědom každé činnosti, kterou během dne děláte
2. Koncentrace/vizualizace předmětů
3. Astrální projekce koncentrací na srdce
4. Uvolnění – provádějte vždy před cvičením astrální projekce (predchozí týden)
5. Zapamatování si snů (predchozí týden)

**3. Probuzení se ve snu**

V normálním spánku, se sny dějí v astrální rovině, takže je možné nabýt vědomí, když jste uvnitř, během snění – stává se to mnoha lidem a běžně se tomu říká „**lucidní snění**“. Nicméně, existuje rozdíl mezi snem a vědomým stavem v astrálu. Během snu nepoznáte, že sníte. Pokud sníte vědomě, víte, že jste ve snu, jste vědomě v astrálu. Toto máme na mysli, když říkáme, že se „probudíte ve snu“. Existují cvičení, mají však za následek otázky během dne abyste viděli zda jste v astrálu či fyzickém světě, aby se zaznamenali do podvědomí a tím, že je zopakujete během snění, zjistíte, jestli jste v astrálu. Věci, které děláme během dne jsou zaznamenávány do podvědomí, podvědomí to potom projektuje do astrálu, které kombinuje s tím, co je tam aktuálně a vytváří takto sen. V mnoha případech, se zdají reálné, ale většinou je to jen lidská tvorba. Všechno co tady aktuálně existuje má svůj protějšek v astrálu, každá psychická forma má astrální formu, takže když se probudíte v jiné dimensi, můžete vidět, svůj dům, město, přátele, atd., ale ve snu je to mnohdy pozměněné, naše sny dotváří projekce našeho podvědomí.

Pokud se během dne opakovaně sami sebe ptáte kde se právě nacházíte a zdali jste ve fyzickém světě nebo v astrálu, tyto otázky se mohou eventuelně nahrávat do našeho podvědomí a eventuelně se budete ptát v noci během snění. Pak, ve snu, můžete zjistit, že jste v 5. dimensi. Tato dimense má jiná pravidla než máme zde. Můžeme létat a procházet skrz předměty. Takže když se sami sebe v astrálu zeptáte na věci, které jsou možné jen v 5. dimensi jako je létání, pak poznáme, v jaké dimensi se nacházíme. Existují dvě hlavní věci, které můžeme použít, abychom zjistili, kde se nacházíme – skákání a protahování prstů. První vyžaduje skákání nepatrně do vzduchu, s cílem létat nebo se vznášet. Když to procvičujete, nemusíte skákat nijak vysoko, jen nepatrně, ale je potřeba klást opravdu otázky, kde jste a zdali jste ve fyzickém světě či v astrálu. Pokud si budete myslet, že jste opravdu ve fyzickém světě, budete skákat ve snu, ale budete si myslet, že jste ve fyzickém světě a jen byste přistáli přímo zpět. Také to potřebujete dělat opravdu s pocitem, že zamýšlíte létat.

Druhá kontrola, kterou můžete udělat, je pokládat si otázku a napnout prsty v ten samý čas. v astrálu je podstata různá, takže jestliže napnete prsty, protáhnou se. Je to užitečné pokud chceme zjistit, kde se nacházíme, ale pokud by to bylo nevhodné skákat do vzduchu (nechcete vypadat jako idiot skákající kolem kanceláře ☺) Je potřeba, abyste tato tázací cvičení prováděli často, abyste se kontrolovali často během dne, eventuelně to bude zaznamenáno a budete připraveni dělat to tak i ve snech.

Když se tážete, je nejlepší to dělat uvědoměle, opatrně se dívat okolo na místo, kde se nacházíte, na předměty okolo atd. Je potřeba se skutečně ptát, kde se nacházíte, skutečně pochybovačně a překvapeně, pokud ne, budete-li se ptát ve snu, můžete být přesvědčeni, že jste ve fyzickém světě. Dokonce do rozsahu, že vyskočíte do vzduchu, vznášíte se a jste překvapeni jak se můžete vznášet ve fyzickém světě. Podivné věci, které někdy vidíte mohou být také použity pro připomínání tázání se, kde jste, prtožoe podivné věci se ve snech dějí velice často. Kdykoli vidíte něco podivného nebo neobvyklého, použijte to k tázání zda jste ve fyzickém světě nebo v astrálu, pak propněte své prsty nebo skočte.

Jednou jsem ve snu viděl před sebou duchovního mistra jménem Rabolu, vyskočil do vzduchu a dělal přemety, myslel jsem, že se to nemůže stát a zjistil, že jsem v astrálu. Ve skutečnosti, jsem se probudil v Mentální rovině, která je vyšší než astrální rovina, ale stále je to 5. dimense.

**Důležitost vědomí**

Tato technika funguje nejlépe, pokud používáte vědomí po celý den, protože vědomí pomáhá podvědomí být aktivní. Čím čistší je hladina podvědomí každodenního života, tím čistší a více lucidní máte sny. Vědomí usnadňuje vidět, co vyjadřují sny a tím usnadňuje zapamatování otázek, které máte. Takže můžete lépe využít příležitosti probudit se v astrálu. Vědomí nemusí být jen aktivní, ale také množství vědomí může vzrůstat, což je velice důležité. Čím více budete procvičovat být si vědom toho kde jste a co děláte, tím lépe. Kombinujte to s tázáním, ve které jste dimensi a budete mít velice efektivní důvod dostat se do astrální roviny.

**Cvičení na tento týden** jsou nejdůležitější pro to, abyste se dostali do astrálu:

1. **Probuzení se ve snech**
	1. Tázání se, kde se nacházíte – ptejte se, zda jste ve fyzickém světě nebo v astrálním světě – použijte skákání a natahování prstů a dívejte se, jestli okolo vás není něco nebezpečného pomocí způsobů, které jsem popsal výše. Zapamatujte si skutečné otázky, dívejte se okolo sebe s vědomím tak velkým, jak můžete a zkoušejte tak často, jak můžete
	2. Procvičujte vědomí – buďte plně při vědom pokaždé, když se myjete, nazouváte boty nebo jíte.
	3. Procvičování vědomí a tázání – jít na procházku na 10 – 15 minut každý den a procvičovat být si vědom a cvičit tázání, ve které dimensi se nacházíte pomocí natahování prstů a skákání
2. **Astrální projekce**
	1. Pokračování koncentrace na své srdce – experimentujte tento týden s různými metodami vizualizace srdce abyste viděli, která je pro vás nejefektivnější a naučte se i jiné způsoby vizualizace. Měli byste využít tohoto času k naučení koncentrace na srdce, protože brzy budeme používat i další techniky.
	2. Vizualizace jednoho předmětu na 1 minutu každý den – změňte předmět a pokračujte 10 min každý den
3. **Zapamatování snů** Po probuzení ležte, vraťte se opět do nočních snů, použijte mantru Raom Gaom

**5. Koncentrace**

Úspěch AP závisí na schopnosti koncentrace, a tzn. soustředit se na 1 věc. Pokud nejste schopni provádět AP, selhalo to většinou na nedostatku koncentrace. Není lehké si to osvojit kvůli způsobu, jakým je mysl obyčejně užívána. Běžně těká celý den nebo je pohlcena momentální aktivitou. Takže si člověk není sám sebe vědom, což přispívá k těkání mysli,která dále pokračuje v těkání. Studujte a zkoumejte uvědomění. Když si to osvojíte, pocítíte to – je to v ten moment uvědomění, jež je mimo myšlenku, mysl nebo emoce a mimo ego, kdy je vnitřní duchovno aktivováno Pokud byla mysl trénovaná a je soustředěná a vy cvičíte AP, odstraňování pracuje velice dobře, použitím koncentrace. S touto schopností pracují všechny techniky astrální projekce. Dokonce i mantry vyžadují koncentrace, aby působily tak, jak mají.

**Být si vědom toho, co děláte**

To, co potřebujete, je být si vědom všeho, co děláte v každý okamžik celého dne, tak, jak je psáno v 2. tématu. Procvičujte a zkoumejte, jak vše pracuje dokud tomu pořádně neporozumíte. Kdykoli děláte činnost, kdy se koncentrujete, dělejte jen 1 věc jinak ztratíte soustředěnost. Nepotřebujete to dělat mechanicky, učte se a zkoušejte přirozeně. Uvidíte výsledky jakmile budete více vědomi během dne a lépe schopní koncentrace na věci, které děláte. Má to samozřejmě také pozitivní efekt v tom, že budete dělat věci lépe a efektivněji. Jdete na procházku, někdy na většinu dne a strávte celý čas tím, že budete vědomý a koncentrovaný. S tím jste nejen více vědomi, soustředěni, ale aktivujete duchovní část, podvědomí, je to proto, že váš duchovní rozvoj a vývoj začíná. Je to část, která má všechny duchovní kvality, lásku atd.. Je to část, kde najdete mír.

**Cvičení**

Trénujte mysl v koncentraci používáním cvičení, kdy si sednete pohodlně ke koncentraci (popis v 2. tématu), tak dlouho, jak jste procvičovali na 10 minut (zvyšte na 15 minut). Je velice důležité pozvolna se trénovat v těchto cvičeních a pomalu zvyšovat dávku času, po který to budete zkoušet.

**Problémy s usínáním**

Koncentrace také pomáhá s problémy s usínáním. Pokud usínáte příliš rychle, pomůže to k vystupňování spánku, takže jste více vědomi toho, když vcházíte dovnitř. Pokud máte problémy, že nejste schopni usnout, když zkoušíte projekci, je to kvůli přeaktivované mysli a smyslovým emocím (ega), je to důsledek nedostatku koncentrace. Koncentrace přitahuje spánek a zastavuje paměť od aktivity, dovoluje úspěšnější projekci.

**Používání přestávek ve spánku během noci abyste zvýšili šanci na projekci**

Máte skvělou šanci na projekci do astrálu, pokud přerušíte spánek a zkusíte projekci několikrát za noc. Čím častěji to zkusíte, tím více vzroste vaše šance na projekci. Vymezte si zvláštní hodinu spánku, kdy jdete spát a nastavit svůj budík, aby vás probudil asi 2 – 3 hodiny před koncem vaší normální doby spaní, takže pokud normálně spíte 8 hodin, nastavte budík tak, že vstanete po 5. nebo 6. hodině spánku, pak zkuste projekci s jistotou, že vám zůstane ještě 2 – 3 hodiny spánku. Až se probudíte, vstaňte z postele a procházejte se dokola pokojem, buďte si vědom všeho do detailu, zkuste udržet toto vědomí a zeptat se, zda se nacházíte ve fyzickém světě či astrálním. Udržte toto vědomí až půjdete zpět do postele a pak zkuste cvičení pro astrální projekci.

**Týdenní cvičení - Rozvoj vaší schopnosti koncentrace**

1. **Buďte si vědom toho, co po celý den děláte, dělejte pouze jedinou věc v daný čas a soustřeďte se na jakoukoli činnost, kterou provádíte**
2. **Zvětšete trvání vašeho sezení a koncentračních/vizualizačních cvičení, raději 15 minut než 10 jako předtím, a zvětšete frekvenci těchto cvičení,. Toto skvěle zvýší vaší možnost soustředěnosti na techniky, které používáte pro projekci**

**Projekce do určitého místa**

Použijeme představivosti a silnou vůli k projekci do určitého místa, cvičení je snadné: když půjdete spát, vizualizujte místo, které je vám dobře známé – park, posvátné či inspirativní místo, váš dům, atd. Vizualizujte sami sebe, jak vkráčíte dovnitř tak, že se všechno okolo vás stane skutečné a reálné, jako byste tam skutečně šli, představujte si, že chutnáte, dotýkáte se, cítíte, čicháte, slyšíte a vidíte věci v tom prostředí. Pokud to budete dělat pečlivě, můžete být v tom místě, v tom prostředí se vám může stát, že se oddělíte od fyzického těla, můžete sami sebe vidět, jak jím procházíte. Zkoušejte toto cvičení po celý týden, neměňte ho, naučí vás více o této práci, lépe vás natrénuje.

**Přestávka v  spánku** - nastavte si čas k probuzení v noci, abyste mohli procvičovat projekci.

**6.Dorozumívání s negativními bytostmi**

**Negativní bytosti**

Jsou částí struktury života. Existují positivní i negativní, světelné i temné. Pro život je nutné, aby existovali, je to také nutné pro učení a duchovní růst. Kdybychom byli existovali jen jako světlo, neměli bychom žádné znalosti o naší vlastní existenci. Je to zápas proti temnotě, která nás posiluje a dává nám znalosti. Bytosti, které jsou duchovní, jsou takové, protože se tímto způsobem sami vytvořili. Některé se však přeměnili z lidských bytostí do bytostí temnoty. Tyto bytosti temnoty patří mezi ty, které můžete vidět v nočních můrách nebo ve snech. Jsou to démoni, kteří jsou representováni v různých náboženstvích po celém světě, mnoho lidí při astrální projekci je potkalo nebo ucítili jejich přítomnost.

Patří do hierarchické struktury zlých bytostí, které jsou organizovány podle stupně probuzení zlého podvědomí, které má každý z nás. Našli jsme je v Astrální nebo mentální rovině v páté dimensi, ačkoli „bydlí“ v nižší dimensi. Nepoškozují fyzicky, spíše poškozují duchovní rozvoj. Například, když se dostanete do Astrálu, může tam na vás čekat, aby vás vylekal, takže vás to vrátí zpět do těla, nebo mohou odvést pozornost, takže vám třeba zabrání v průzkumech. Používají podvody, mohou říkat věci, které jsou zavádějící a mohou snadno zmást špatnou radou, která je škodlivá pro skutečnou duchovní práci. Mohou se dokonce objevit jako myšlenka svatých bytostí, kázat o lásce atd., ale jejich skutečný záměr je odvést vás z pravdivé cesty Mohou vyburcovat ega, jak v Astrálu, tak v denním životě, probudit hněv a touhy a svést vás z cesty. Mohou zapříčinit, že v astrálu uvidíte nejasně nebo zatemněně.

Je mnoho případů v historii, jedno velice dobře zaznamenané setkání se stalo. Když byla osoba částečně v Astrálu ležící na posteli a cítila se úplně ochrnutá, cítila nebo viděla negativní bytosti, které se přibližovali. Tyto bytosti mohou mít výhody tamního přirozeného času, když my nejsme ještě zcela ve fyzickém těle a ne zcela oddělení v Astrálu a tak nemožni pohybu. V takovýchto časech, můžete použít to, čemu říkáme zaklínadlo, což jsou slova, která rozptylují zlé bytosti.

**Zaklínadlo**

Toto jsou fráze, která mají sílu odvrátit negativní bytosti zpět do jejich „bydliště“. Nejlépe fungují, když se provádějí silně s velkým přesvědčením a když jsou něčí energie velice silné. Kdykoli uvidíte negativní bytosti v astrálu, nebo bytosti, kterými si nejste jistí, nebo jestliže jdete do astrálu a její temnoty, nebo ve fyzickém světě, pokud pocítíte negativní vibrace nebo přítomnost, nebo před usnutím, měli byste použít zaklínadlo. Jsou 2, která můžete použít. JUPITER a BELLILIN.

**Jupiter**

K provádění tohoto zaklínadla, umístíte vaši levou ruku na 3. čakru Solar plexu. Chrání proti zlým bytostem, zatímco budete vyslovovat zaklínadlo. Položíte prsty vaší pravé ruky ve tvaru pistole s nataženým ukazovákem a prostředníkem, další 2 prsty sevřete a palec zvedněte do pravého úhlu od natažených prstů. Natáhněte ruku přímo před sebe, míříte tím na bytosti, pokud je vidíte a začnete vyslovovat tyto slova 3x:

***Ve jménu Jupitera***

***Otce Bohů,***

***zaklínám tě,***

***Te Vigos Cosilim.***

Opakujte 3x.

Pokud jste v Astrálu, můžete někdy vidět paprsky, které vycházejí z vašich dlaní.

**Bellilin**

Nyní nemusíte dělat s rukama vůbec nic. Použijte zvuky seřazené jako průvodce k naučení:

***Bellilin Bellilin Bellilin, Amfora spásy rád bych byl vedle tebe,materialismus vedle mě ztrácí na síle Bellilin Bellilin Bellilin***

Toto zaklínadlo je částečně použitelné, pokud se z nějakého důvodu nemůžete pohybovat nebo nemůžete dostat rude do pozice k zaklínadlu Jupitera. Je třeba říkat obě zaklínadla 3x, aby byly plně efektivní. Není potřeba se nějak obávat, pokud je tam ona bytost stále, zatímco opakujete zaklínadlo, ačkoli může někdy jednou zmizet, začněte zaklínadlo, pokud je tam stále, pokračujte a zaklínadlo bude efektivní jakmile skončíte.

Pamatuji si hrozný útok od zvířete v astrálu, jakmile jsem ho uviděl, začal jsem Jupitera, ale rozběhl se na mě a uhodil do ruky, i kdybych ho zaklínal. Pokračovcal jsem v zaklínání a zvíře tam zůstávalo, zmizel až když jsem úplně dokončil zaklínadlo. Pokud se z nějakého důvodu s něčím setkáte a nejste si jistí, zda je to dobrá či špatná bytost, použijte zaklínadlo k ujištění, pokud je to dobrá bytosti, zůstane, pokud špatná, odejde.

Mnoho lidí bylo podvedeno těmito bytostmi, takže když máte pochyby, zaříkávejte. Ale také používejte intuici, protože někdy můžete určit bytost jako zlou jen od pohledu, když se díváte do jejich očí, mohou vypadat tmavé a zlé, mnohokrát jsem potkal bytost, která na sebe vzala podobu duchovního průvodce, aby mě oklamali, ale můžete se naučit je rozeznávat jen pohledem do očí. Pokud uvidíte, že jsou zlí, zaklejte je.

V astrálu můžete duchovní bytosti přivolat a dostat od nich pomoc a učení, ale často, když zavoláte, negativní bytosti dorazí, a vypadají přesně jako duchovní bytosti, které jste chtěli přivolat. Použijte intuici a zaklejte pokud potřebujete, neobviňujte se, ty dobré se nenaštvou, když je zaklejete ☺.

Zaklínadlo můžete také použít, když jdete spát, takže se vyčistíte a ubráníte negativním bytostem, které by tam mohly být nebo se objevit. V tomto případě, pokud jste se ujistili, že je vaše místnost čistá, budete pak potřebovat zabezpečit sebe nebo místnost, takže se tam nikdo nemůže dostat. Uděláte to tak, že okolo sebe nakreslíte ochranný kruh.

**Ochranný kruh**

Tento typ bariéry zastaví každou zlou bytost proti vstupu, použijte představivost a pracujte s elementy přírody, které dělají kruh silným a „nepropustnějším“. Elementy přírody jsou podstaty bytostí, které se vyvíjejí , byly známy v historii v několika mýtech a legendách, například víly, skřítci, atd. Přeříkejte následující slova:

***Prosím, můj Otče, přijmi mou přímluvu ovinout kolem sebe magický ochranný kruh*** (nebo postele, místnosti, cokoli)***, takže mi žádná zlá bytost nemůže ublížit.***

Otec je mužský aspekt každé jednotlivé bytosti. Ptáme se části naší Bytosti, protože on má sílu to provést. Pak si představíte kruh z paprsků světla, který je nakreslen okolo toho, co jste si vybrali. Proveďte to 3x, abyste se ujistili, že kruh je spojen a dokončen Toto je dobré dělat než jdete spát, neboli kdykoli, kdy si myslíte, že je to potřeba. Pak už se k vám žádná zlá bytost nemůže dostat. Kruh zůstane, doku z něho nevystoupíte ven. Pokud vystoupíte, rozbijete ho. Ježíš používal tento ochranný kruh, když ochraňoval ženu, která měla být ukamenována. Nakreslil kruh v písku okolo ní a byla zachráněna.

**Cvičení na tento týden**

1. **Používejte zaklínadla a ochranný kruh** – procvičujte je tak, věnujte tomu dosti času tak, aby se vám „nahrály“ do podvědomí a tím je můžete používat ve snech a astrálu
2. **Astrální projekce** – pokračujte s technikami projekce pomocí manter, stále potřebujete být schopní se koncentrovat na Mantru, a vrátit se k vizualizačním technikám, budete potřebovat udržovat svou schopnost koncentrace na to, co děláte a vizualizaci.

Cvičení na tento týden jsou nejdůležitější pro to, byste se dostali do Astrálu, pokud je budete dělat všechny metodicky každý den tohoto týdne, budete mít mnohem větší šanci úspěšnosti.

* 1. Mantry

Vyzkoušejte 2 různé mantry tento týden, každou si pořádně „zažijte“ a pořádně se naučte, jak každá z nich pracuje, protože jsou všechny trošku rozdílné a každá rozdílnost zvuku má jiný efekt na čakry, takže když budete na každé pracovat dostatečně dlouho, aktivujete onu čakru více a cvičení bude více efektivní.

* 1. Vizualizace předmětu 10 minut každý den

Rozlišujte předměty, například sklenici vody, květiny, atd. a pokračujte nejméně 10 minutami každý den. Pamatujte na to zavřít oči když jste zaneprázdněni předmětem ve vaší mysli a často ji osvěžovat. Nezkoušejte tam zůstat s otevřenýma očima nebo se soustředit a upřeně se dívat na předmět příliš dlouho. Postupně zvyšujte čas, který strávíte cvičením, začněte s malými dávkami.

**Probuzení ve snech**

* 1. Tázat se, kde se nacházíte – ptejte se, zda jste ve fyzickém nebo astrálním světě použitím skákání nebo protahováním prstů a po prohledání okolí, zda se kolem vás nacházíte něco nebezpečného v případech, které jsem popsal níže, pamatujte na to, skutečně se ptát, dívejte se okolo sebe s co největším vědomím a zkoušejte to tak často, jak můžete.
	2. Procvičujte vědomí – být si vědom během dne, pomocí tohoto cvičení dělat tyto 3 věci zmíněné v minulém týdnu – být si vědom sprchování, nazouvání bot a jídla.
	3. Procvičování vědomí a otázek – jděte na procházku na 10 – 15 minut každý den a intensivně procvičujte být se vědom a procvičujte tázání, ve které dimensi se nacházíte protažením prstů a skákáním

**Zapamatování si snů** ležte po probuzení, vraťte se do svého snu, užitím mantry Raom Gaom

**Astrální a snové zážitky**

Jazykem v astrálu je intuice a symboly, takže abyste porozuměli, musíte rozvinout a používat svou intuici, získat zkušenosti a dělat pokroky v duchovní cestě tímto probuzením psychických schopností a vědomostí.

**Používání intuice**

Je velice důležité používat intuici, když se pokoušíte interpretovat význam snů nebo zkušenosti astrálu., kvůli intuitivním a symbolickou vlastností jazyka Astrálu. Každý symbol tam mžůe mít mnoho významů. Každý se týká člověka, který to prožívá, ačkoli jsou to smyslboly s univerzálním významem. Intuice je smysl, který nás vede dobýt informace z vyšší roviny, které nemohou být jinak získány z mysli nebo našimi 5 základními smysli. Informace k nám proniká z duchovní části, která je umístěna ve vyšší dimensi. Intuice pracuje okamžitě. Když si zapamatujete sen, dostává se vám 1. pocit o tom, co sen znamená, snažte se s tímto pocitem bez ovlivňování mysli přijít na význam snů, protože „obyčejná“ mysl postrádá vyšší spojení. Můžeme být předem varováni před nebezpečím, protože události se často nejdřív stanou ve vyšší dimensi a informace z této dimense nás mohou překvapit. Každý ho má, tak ho začněte používat, pokud chcete objevit smysl snů nebo astrálních zkušeností.

**Symboly v astrálu**

Mnoho toho, co vidíme ve snech na začátku jsou projekce podvědomí, takže intuice by měla být používána k rozeznávání odkud pocházejí. Je velice důležité naučit se o podvědomí a jak psychika pracuje, protože pak můžete odhalovat kroky abyste vyčistili elementy podvědomí, které nazýváme ega. Bez těchto astrálních zkušeností jsou vždy přístupné subjektivní projekce podvědomí.

Obecně sny a astrální zážitky mají symbolický význam Když se podíváte na sny jasně, mohou být nic moc, ale když vyvoláte svůj 1. intuitivní pocit po probuzení, poznáte, že je to odkaz na určitý aspekt vašeho života, podává informace o sobě, situaci, atd. Takto postupně začnete interpretovat své sny a zážitky a symboly. Je to velice užitečné pro vnitřní rozvoj, protože jak si postupně zapamatujete své sny, více a více budete vědět, že vám sny postupně říkají, které aspekty ve vašem životě musíte změnit, která ega potřebujete naléhavě vylepšit, které situace vás poškozují. V astrálu jednotlivé symboly mají občas různé významy a ten správný můžete pochopit díky intuici. Je důležité, abyste nikomu neříkali své esoterické symboly, které vidíte v astrálu, protože když jej řeknete jiným,ať je to kdokoli, nemusí vám být nikdy víc ukázány.

**Co dělat v astrálu**

Je velice jednoduché promarnit příležitost se něco naučit když jdete do astrálu, čas využít jen k létání, apod.. To není nejlepší cesta jak využít astrální zážitek. Je lepší dosahovat esoterických zkušeností.

Někdy vám jsou tyto zkušenosti nějak podávány, když astrálně cestujete, například byste se měli probudit v astrálu v situaci, která je pro vás plná symbolických významů. Jindy musíte dohledávat.

Můžete to udělat tak, že se zeptáte své duchovní bytosti (nařpíklad duchovní Matka nebo Otec, kteří jsou mužským či ženským aspektem Bytosti), aby vás vzal tam, kam potřebujete jít, pak vás vezmou kamkoli.

Nebo můžete jít do chrámu, abyste se učili, pokud na to znáte nějakou koncentraci, zeptejte se své duchovní bytosti, zda by vás vzala do Gnostic Centra, kde by jste se učili. Nebuďte překvapeni, pokud nejste přijati, protože je často potřeba určitý stupeň esoterické práce, abyste se dostali do nějakého z nich.

Další možnost je to mít svého Mistra. Jsou to duchovní bytosti, které jsou probuzeny ve vyšších dimenzích. Každý má svého Mistra, který je inkarnován uvnitř člověka, pokud budete dělat dostatečné pokroky na své Esoterické cestě. Pak osoba dostane titul Mistr, ale je to část bytosti, která je opravdu Mistrem. Možná už o někom takovém více, ale varujeme vás, protože někteří, o kterých jste možná četli, se mohli změnit a stát se démony (více na esoterickém kursu). Jindy negativní bytosti mohou nejdřív zmizet, takže budete potřebovat zaklínadlo, pokud jste na pochybách.

**Cestování**

Jsou různé způsoby, jak někam cestovat v astrálu – použít intuici je dobrý průvodce, můžete se vždycky procházet v astrálu, ale mnohem rychlejší je lítat. Můžete se někam dostat, pokud požádáte, nebo se můžete koncentrovat na specifický plán a můžete tam být hned. Pokud se chcete vrátit na původní místo, vizualizujte ho a dostanete se tam

Je možné se koncentrovat na určité místo a přímo se tam dostat tak, jak popisují cvičení v tomto tématu. Nebo když jdete spát, můžete vidět snové představy, koncentrovat se na nějakou z nich, jít tam hned a být v astrálu.

Když už jste na místě, na které jste pomysleli, zůstaňte tam a pokračujte v učení, dokud nenstane čas odejít.

Neobávejte se, že byste zůstali natrvalo v astrálu, vždycky se vrátíte, dokud fyzické tělo neumře. Jen co se probudíte ze spánku, nebo častěji ihned po zážitku. Potíž je zůstat v astrálu, aniž byste se vrátili zpět do těla. Pomůže přidržet se něčeho, že jste v astrálu, zůstat si vědom zážitků a pozorovat emoce, dokud vás nějaká z nich nevrátí rychle zpět. Emoce jako strach a obavy jsou hlavními činiteli, které vše zkazí.

Pokud se tam dostanete a náhodou neuvidíte, problémem by mohli být negativní bytosti nebo ego.

Někdy se před vámi v astrálu mohou objevit bytosti, někdy vám mohou říkat různé věci, díky intuici rozeznáte, zda jsou to bytosti dobré či špatné, z pohledu a použitím smyslů. Když se jim díváte do očí, často můžete hned říct, co jsou zač, protože jejich oči odkryjí skutečnou povahu.

Skrz proces esoterické cesty, je vědomí postupně stále více „probuzené“, což znamená, že čistíte své vědomí ze všech eg, které „škodí“ podvědomí. Pak v každodenním životě jste stále více vědomi a také více vědomi ve snech dokud se „neproudí“ celé podvědomí

Skutečná cesta jak získat skutečnou moudrost a porozumění je vydat se na estoerickou cestu. Kapacita pro moudrost obsažená v běžném vědomí je velice omezená. Znalosti o sově samém a o životě, které jsou dosažitelné, jsou malé pro běžného člověka s porovnáním s tím, čeho lze dosáhnout na esoterické cestě.

Na této cestě, duchovní bytosti jak v astrálu, tak svým vlivem na události každodenního života, poskytují události a situace, na kterých jsou lidé testováni, situace, které testují, jak se lidé chovají ve vztahu k zlosti, poctivosti. Tímto duchovní bytosti zjistí, jak je kdo připraven na znalosti. Není to poskytováno jen tak někomu, protože pak to není náležitě oceněno a je to lehce zneužitelné. Znalosti jsou poskytovány podle zásluh, jak kdo je na to připraven, jsou poskytovány podle stupně duchovního rozvoje onoho člověka.

**Cvičení na tento týden**

Tento týden je jiná technika k astrální projekci, použitím vizualizace, takže tento týden do toho jděte ☺. Koncentraci jste si (doufejme) vybudovali ve vašich 10 – 15 minutových koncentračních cvičeních, takže teď bude dobré je použít. Cvičení tento týden bude o tom, jak se dostat do astrálu

**Astrální projekce**

Projekce do místnosti – tento týden se naučíte projekci do místnosti v domě, kde bydlíte. Než půjdete spát, jděte do místnosti, kterou chcete „využít“ k projekci a prostudujte ji do nejmenších detailů, projděte ji kolem dokola a použijte všechny své smysly, abyste si vše uvědomili, dělejte to jak dlouho potřebujete, abyste vše dokonale „poznali“ a byli připraveni na astrál. Pokud jiná osoba bydlí v domě s vámi, kdo ví o astrálu, požádejte ji, aby přemístil nějakou věc, kterou znáte, ale na místo, které nebudete předem znát. Nezapomeňte prostudovat vše úplně dokonale než půjdete spát.

Pak jděte spát a vizualizujte do nejmenších detailů místnost, přemístěte se tam se svou představivostí, s úmyslem projekce a pokuste se objevit, kde je předmět, který byl přemístěn. Pokud doma nemáte nikoho, kdo by vám předmět přemístil, vizualizujte jen místnost a pokuste se tam přemístit. Pokud to budete dělat dostatečně dobře,můžete se vznést ze svého těla nebo jít na místo, které chcete. Samozřejmě nemusíte celou dobru stát v té místnosti, můžete místnost upustit a cestovat jinam.

Nezapomeňte použít zaklínadlo a ochranný kruh než půjdete spát.

**Cviky z minulého týdne**

1. **Příprava pro astrální projekci** zvýší efektivitu astrální projekce
	1. Koncentrace mysli na činnost v denním životě
	2. Procvičování koncentrace/vizualizace na 10 i více minut jednou či 2x každý den

Mnoho neúspěchů v Astrální projekci přichází, protože mysl není trénovaná soustředěnosti na 1 věc, je použita na těkání mysli celý den, pak když se pokoušíte provádět cvičení projekce, mysl stále těká, takže je důležité ji trénovat, zvyšovat schopnost soustředění na to, co děláte

1. Koncentrace mysli na činnosti každodenního života

Důležitá je koncentrace na jakoukoli činnost, kterou právě děláte a dělat jen 1 činnost v čase. Dokonce pokud máte mnoho práce a jste pod tlakem, zabývejte se tou nejdůležitější, tím, že ji plně věnujete pozornost, dokonce i pokud je to jen chvilka než se pustíte do dalšího úkolu, dejte velkou pozornost tomu, co provádíte.

Je to potřeba dělat během celého dne, ale abyste si co nejvíce pomohli, koncentrujte se na 3 aktivity každý den, vytvořte úsilí k cvičení, tím, že se koncentrujete na to, co děláte. Můžete použít i jiné činnosti, ale tyto 3 vám nejlépe pomohou ke koncentrace:

* 1. Umývání (koupání, sprchování)
	2. Nazouvání a zouvání bot
	3. Jídlo

Koncentrujte se na každou z těchto činností, nenecháte zasahovat mysl, pokud vás ovlivňují nějaké myšlenky, vraťte se hned k činnosti, kterou provádíte, zkoumejte, jak koncentrace pracuje

1. Vizualizace předmětu na 10 minut každý den

Vezměte si předmět, může to být jakýkoli předmět, sedněte si, položte ho na dobře viditelné místo, pak se na něj koncentrujte, zkoumejte ho do nejmenších detailů. sledujte, jak vypadá, obrysy, tvar, barvy, způsob, jakým odráží světlo, atd. Vše co můžete prozkoumat. Pokud jste si ho pořádně prohlédli, zavřete oči a znovu ho „poznejte“, přesně tak, jak ho znáte v mysli. Pokud jsou věci, které nemůžete rozpoznat, protože jste si je pořádně neprohlédli a nezapamatovali, otevřete oči a prohlédněte si ho znovu, pak znovu zavřete oči a zpět ho rozpoznejte ve své mysli. Opakujte tento proces dokud předmět dokonale čistě nevizualizujete. Provádějte to 10 minut každý den, pak pokračujte ve cvičeních astrální projekce v noci Pokud chcete toto cvičení provádět vícekrát každý den, dělejte, ale postupujte postupně, protože mysl se musí vyvíjet a nesmí se do ničeho nutit.

Rozlišujte předměty, například sklenici vody, květinu, atd, a pokračujte s nejméně 10 minutami každý den. Nezapomeňte zavřít oči, když si v mysli představujete onu věc. Nezkoušeje tam zůstávat s otevřenýma očima, nesoustřeďte se příliš dlouho. Postupně zvyšujete čas, kterému věnujete toto cvičení, začněte s malinkým časem.

1. **Probuzení se ve snu**
2. **Zapamatování si snů**

**8. Překonávání překážek**

Může nastat mnoho překážek, když se učíte o astrálním cestování. Každá obtíž potřebuje být odhalena a překonána. Mohlo by to vyžadovat obětování a velké úsilí, ale raději než to vzdát, je lepší zjistit, co je to za překážky, vytrvat a překonat je, pak dostanete nejen zkušenosti, ale isílu a silnou vůli, která pomůže ve vašem životě. Co se někdy zdá jako nepřekonatelná potíž, může být překonáno trpělivostí, úsilím a další esoterickou prací. Je potřeba, byste poznávali jednotlivě překážky tím, že se jim postavíte a překonáte je. Dokud nic v životě není nic zadarmo, vše má cenu a některá tato cena je v úsilí, čse a odhodlanosti. Problémy všeho druhu mohou vzniknout mnoha různými způsoby znovu aznovu, je důležité udržet „směr vašeho hlavního cíle“ a pracvoat na odstraňování překážek, s jakýmikoli omezeními, které můžete nebo nemusíte mít.

**Problémy s leností**

Lenost může být velikou překážkou pro astrální projekci. Je to problém nejne pro astrální projekci, ale také pro duchovní práci jako takovou.

Lenost jako taková je ego, kromě toho když děláte na odstraňování ega, také potřebujete jít proti lenosti tím, že budete dělat něco dokonce i když se to zrovna necítíte. Pokud to dělat nebudete, budete vždy zůstávat „uvězněni“ tímto pocitem, který přináší lenost. Pokud se lenosti podaří vás z toho zastavit, ztratíte vnitřní sílu a silnou vůli.

Někdy je důležité pátrat, může se to skrývat za velice pěknou výmluvu, která v tu chvíli může znít velice přesvědčivě, ale nenechte se tím oklamat. Je to jen způsob, kterým lenost pracuje za úmyslem někoho ošidit.

Mnoho lidí zjistilo, že na začátku kursu lenosti není tak moc, protože jsou chtivý zkusit něco nového. Toto chtění pokračuje, pokud vidí věci, které fungují. Nicméně když se věci přestanou dít a morálka klesá, začnete poslouchat výmluvy více a více a lenost se ve vás usídlí, pak je lehké zapomenout, co jste potřebovali udělat a eventuálně se můžete dokonce rozhodnout, že to vzdáte.

Nejen tělo, ale i mysl je kontrolována leností. Takže doslova potřebujete zapracovat na procvičování. Například, jděte do vašeho pokoje nebo si sedněte (lehněte) tam, kde normálně děláte svá cvičení a procvičujte. Pokud jste nechali moment pauzu a jste „ze cviku“, vraťte se postupně tak, že se znovu budete učit. Začněte s cvičeními s krátkou dobou – do 10 minut, ne více. Pokud to budete dělat jakkoli dlouho když začínáte vracet k důležitostem, kterým čelíte, může znamenat, že možná tvoříte dodatečné překážky ke cvičení. Takže se vraťte zpět postupně, ale metodicky.

Pozn. aut.: překlad poslední věty není možná přesný vzhledem k nesrozumitelnosti věty v originále

**Když vám chybí povzbuzení**

Je veliký rozdíl mezi čtením, povídáním o astrální projekci a skutečným prováděním AC. Někdy jsou očekávání různá od reality a někdy je těžké odhalit, že je potřeba mnohem více práce pro astrální projekci, než jsme si mysleli. Možná to znělo jednoduše, a tak je to ještě těžší.

Ale je důležité uvědomit si, že je to něco, co se musí naučit, právě tak jako další dovednosti, a právě proto potřebujete „cvičit a procvičovat“, protože je to proces učení, jste nepravděpodobně astrální projekce, jakmile máte techniky, dokonce pokud pracujete, opakovat úspěch může vynaložit dokonce více práce. Ale cvičení vám podáváme tak, abyste se učili s trpělivostí. Naučit se něčemu novému vyžaduje čas a úsilí.

Potřebujete proto opravdu vynaložit mnoho práce, důslednost denních cvičení je velice důležité. Když se pokoušíte cvičit, neočekávejte od toho tak moc, jednoduše to dělejte znovu a znovu s cílem abyste v tom byli opravdu dobří.

Je důležité dostat se do rutiny právě tak, jak je to děláno ve sportu. Nikdo se netane dobrým ve sportu přes noc. Je potřeba se do toho vrátit, postupně se trénovat znovu dokud nedosáhnete výsledků. Pokud jste důslední, pak se v tom stanete dobří, protože se naučíte, jak to pracuje a postupně budete poznávat způsob chování psychologicky i fyzicky, když provádíte cvičení.

Problémy doma, v práci nebo dokonce nějaká návštěva na delší čas, může někdy narušit vaší rutinu, takže potřebujete úsilí, abyste se znovu a znovu dostali do rutiny.

**Problémy s bolestí při procvičování**

Pocit bolesti může zastavit cvičení astrální projekce. Bolest může běžně vzrůst, pokud zkoušíte projekci po nemoci, nebo když se člověk necítí „použitelný“, aby cvičil. Pokud tělo cítí bolest, automaticky ustoupí z důvodu bolesti, takže se někdy můžete cítit negativně, pokud jste se popoháněli nebo nutili své tělo „projít“ bolestí. Tudíž nesmíte nutit své tělo až do bodu bolesti. Tělo a mysl musí být trénované mírně a postupně prováděním cvičení. Kapacita snášenlivosti fyzického těla se liší v každé osobě jinak, po nemoci, tělo je dokonce více citlivé na bolest a neklid, a tudíž byste se o něj měli lépe starat. Pokud tělo přechází nemoc, tělu nebude dlouho trvat aby se unavilo nebo cítilo bolest. Tudíž, nejlepší věc je zkoušet cvičení na krátké úseky času, podle toho, co je tělo schopno tolerovat, než ho to rozbolí. Po nemoci by bylo nejlepší začít s velice krátkým relaxačním cvičením, pak, pokud jste schopni zvyšujte čas každý den. Necvičte, dokud se nebudete cítit připraveni cvičit, nikdy nenuťte tělo, rozhodněte, co zvládnete a postupně zvyšujte. Hlavní věc v obou případech je odstartovat cvičení, postupně jít dál a dál každý den. Pokud vytrváte, budete se probouzet ve snech a nebo astrálně cestovat.

**Nedostatek schopnosti koncentrace**

Ačkoli jsem dodal techniky skutečné projekce jako například v tomto tématu, koncentrace na to, co děláte během dne je velice důležitá část rutiny pro astrální projekci. Pokud to neděláte, mysl nikdy nebude pořádně vytrénovaná a dokonce i ty nejlepší techniky pro projekci nejsou příliš efektivní, pokud je neprocvičujete.

Když cvičíte projekci a mysl stále přemýšlí o jiných věcech, je to nedostatkem cvičení koncentrace během dne a během denních cvičení koncentrace/vizualizace

To druhé může být užito do vaší denní rutiny docela snadno, ale je potřeba velké množství silné vůle koncentrovat se a být si vědom toho, co děláte po celý den. Většina lidí se o to ani nepokusí. Ale jde to, také se mi to zdálo nemožné, ale zvládl jsem to po velkém úsilí. Pomůže, když máte velké množství informací o psychologii ze Znalostního kurzu, protože když se pokoušíme koncentrovat, jednáme s různými stavy mysli a ty (nazýváme je ega) jsou obtíží pro koncentrace a vědomí. Ale, když vynaložíte veškerou svou silnou vůli, a vložíte do toho maximum úsilí, dosáhnete toho a pak můžete skutečně astrálně cestovat.

**Cvičení kursu**

* 1. Vědomí/koncentrace na činnosti
	2. Relaxace
	3. Zapamatování si snů
	4. Denní koncentrační/vizualizační cvičení (10 minut a více)
	5. Probuzení se ve snech
	6. Zaklínadlo a kruh ochrany
	7. Koncentrace na srdce
	8. Mantry
	9. Projekce do místnosti
	10. Projekce na určité místo
	11. Pozorování snových představ (v tomto tématu)

Pokračujte ve čtení a procvičujte si i po tomto kursu a budujte to, takže se stanou užitečnými nástroji pro váš výzkum. Vypracujte si denní a víkendový program pro sebe ze cvičení, které jsme vám poskytli. Ale udržujte vědomí/koncentraci v činnosti, zapamatování si snů a denních koncentračních cvičeních (10 minut a více), skákání a protahování prstů a zaklínadlo a ochranný kruh každý den. To vše je důležité udržovat v chodu.

**Cvičení na konec kursu - Sledování představ snů**

Zde je další technika k astrální projekci. Uvolněte tělo a uložte se do polohy vleže tak, aby vám to bylo pohodlné, a relaxujte až do spánku. Sledujte svou 1. představu snu a pak rychle vstaňte z postele, pokud to chytnete ve správném okamžiku, vstanete v astrálu. Musíte sledovat, aby vám nechyběla vhodná doba a místo na usnutí. Chce to trochu cviku. Tyto snové představy jsou různé dle myšlenek, objeví se, aby byli téměř reálné a poznáte je, když je zažijete, pokud se vám to tedy ještě nestalo.

Tohle je obměna tohoto cvičení, která vás dostane do snu. Když se probudíte, pokud si pamatujete sen, můžete se do něho vrátit, je to užitečné, pokud chcete o něčem dostat více informací. Jen si zapamatujte sen a přemístíte se tam použitím své představivosti. Pokud se skutečně přemístíte do nového snu a usnete, naleznete se zpět ve svém snu.

**Kam odsud směřovat**

Je 1 věc dostat se do astrální roviny, ale jiná je být esoterikem. Někdo umí létat a zkoumat astrální svět, ale jen někdo umí proniknout do jeho tajů. Astrál je způsob, jak získávat vědomosti, pokud se ale nezměníte a (ne?)půjdete podél ezoterické cesty, nikdy nezískáte opravdové vědomosti a moudrost. Obdržíte pouze základní konec, obvykle nepřesné informace a budete se muset proplést skrze pavučinu zkušeností, kterým nerozumíte. Je ještě mnoho, co se dá naučit, takže toto není konec pokusů, které můžete použít pro astrál, spíše je to jen začátek. Když se podíváte zpět, je velice snadné pozorovat, jak jste co mohli udělat lépe, takže ohlížejte se za svými chybami, které jste dělali, pokud jste něco neudělali nebo nedodrželi program. Vyjasněte si řešení jakýchkoli chyb, které jste objevili a stále hledejte a opravujte chyby, protože pokud to děláte, budete schopni vytvořit skutečné zdokonalení a budete schopni postupu na té esoterické cestě.

**Plánování cvičení a vaší astrální strategie**

Plánování a organizace vašeho času a aktivit je velice důležitá, pokud chcete pracovat s astrálem, budete muset vynaložit zvláštní úsilíl, takže když budete plánovat co zamýšlíte dělat, a budete se toho držet, pokud se nebudete držet svého programu, zjistíte, že Astrál „se ztrácí“. Události, které se uskutečňují každý den mají schopnost odpoutání pozornosti pryč od esoterické práce. Využijte každou událost v životě, abyste se z ní poučili a uskutečnili esoterickou práci, naučte se použít každý moment, vybudovat esoterickou práci tím, že to posunete na hlavní centrum vašeho soustředění a zájmu. Prožijte každý den takto a váš život se radikálně změní. Určete si v diáři strukturu denních cvičení. Můžete plánovat na týden dopředu, určete si časy, které zamýšlíte trávit cvičením a určit, jaká cvičení budete dělat. Tímto způsobem budete organizovat a budete vědět, co zamýšlíte dělat a zda jste udělali co jste chtěli či ne.

**Jak se dostat do způsobu cvičení**

Je velice snadné ztratit stopu cvičení a cítit, že zkušenosti Astrální projekce se z vás vytrácejí. Abyste to obnovili, musíte se vrátit ke způsobu cvičení, znovu ohodnotit, co jste udělali a co děláte a sestavit nový plán.

**Zasvěcení a disciplína**

Je možné mít astrální zážitky tady a tam, když zkoušíte projekci, ale pro práci s určitou pravidelností musí být člověk kompletně zasvěcen a být schopný projekce kdykoli budete chtít, požaduje to velmi silné úsilí po celý den a to znamená být disciplinovaný a metodický, zůstat soustředěný na esoterickou práci. Disciplína ve vztahu k fyzickému tělu, je také velice důležitá pro astrální projekci, poněvadž tělo a mysl potřebuje být užívána i dalším způsobem ke spánku.Je na každém člověku jak si sestaví svou rutinu a jak bude disciplinovaný či ne. Je potřeba mnoho úsilí a silné vůle.