

Psychokineze

Co je to psychokineze?

Psychokineze (někdy nazývaná *telekineze*) je schopnost hýbat či posouvat věci na fyzické úrovni pouze silou vůle. Není to okultní záležitost. Schopnost psychokineze má každý člověk, ale vlivem moderní společnosti jsme její výuku zanedbávali.

Co můžete dělat s psychokineze?

S psychokinezi může hýbat předměty (např. časopisy), dále můžete ohýbat předměty (např. lžičky, tužky). Pokud jste pokročilejší můžete otevírat nebo zavírat okna, vypínat světla atd.

Důležité zásady:

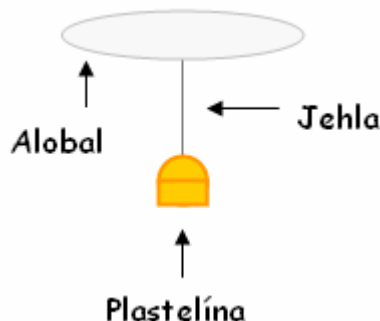
1. Musíte věřit že psychokineze je možná. Pokud tomu neuvěříte, nikdy se to nenaučíte.
2. Nesmíte to brát moc vážně. Musíte to brát jako odreagování, hru, nebo něco nepovinného.
3. Nesmíte na sebe být moc tvrdí. Například si dávat přehnané cíle
4. Musíte vydržet a nepřestat. Důležitá je trpělivost. Pokud se ovšem první výsledky, tím myslím točení PSI-wheelu, nedostaví do 3 měsíců, zkuste si pomoci meditací.
5. Vaše záměry s psychokinezi by měly být pozitivní. Neměli by jste toužit naučit se psychokinezi jen proto, aby jste s ní vykradli banku, nebo na někoho vrhali nože apod.
6. Je velmi dobré mít rozvinutou imaginaci. Usnadní to pohybování předměty a umožní to ovládat směr.

Cvičení:

Máte zájem naučit se psychokinezi? No, tak to pro to musíte něco udělat. Musíte cvičit. Zde uvádím pár obvyklých cvičení. Pozn.: Jednotlivá cvičení jsou seřazena podle obtížnosti. Pokud jste začátečník doporučuji začít prvním cvičením a pokračovat následujícími až poté, co jste je úspěšně zvládli.

První krůčky:

Nyní se naučíte absolutní základy psychokineze. Dokud tyto základy nemáte, nemůžete se dostat dál.



PSI-wheel

Zde vidíte, jak PSI-wheel vypadá a z čeho se skládá. Je několik možností, jak jej roztočit.

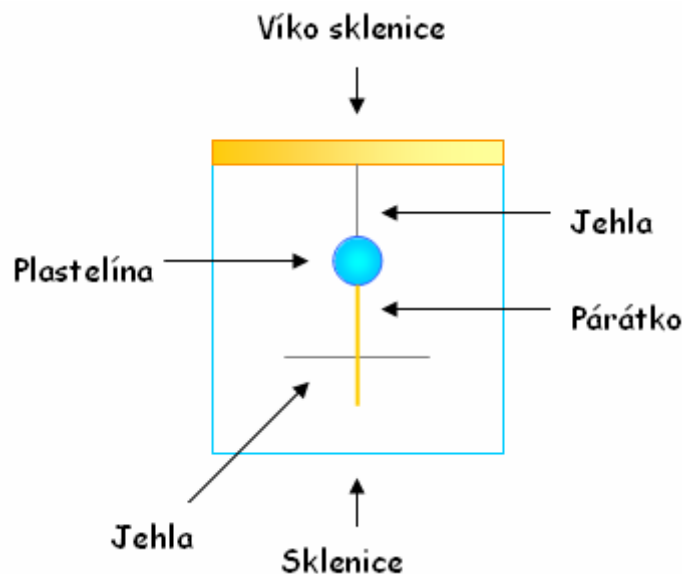
Ještě, než se naučíte točit s PSI-wheelem, je zde návod jak ho vyrobit (tuhle část můžete přeskočit). Vezměte plastelínu (nebo i něco jiného, do čeho se dá zapíchnout jehla, tak aby stála), vytvarujte ji do jakési placky, zapíchněte do ní jehlu a položte na to kousek alobalu/papíru, vytvarovaný tak, aby stál. Toť vše. A teď je tu konečně návod jak se naučit psychokinezi: Když jste odpočatí a nemáte co na práci, zavřete v místnosti, kde chcete cvičit psychokinezi, okna a dveře aby tam nefoukal vítr. Pohodlně se usadíte a položte před sebe PSI-wheel. Nyní se musíte plně koncentrovat na PSI-wheel. Přiložte k němu ruku. A v této chvíli udělejte jednu z těchto 3 věcí:

1. Jen tak sedíte a soustředíte se na PSI-wheel.
2. Představte si jak se PSI-wheel sám otáčí.
3. Představte si, že vám z očí vychází síla, která roztáčí PSI-wheel.

Vyberte si jeden z těchto tří způsobů a cvičte ho ve chvílích, kdy jste v naprosté pohodě a klidu. Když to budete cvičit hned jak přijдете z práce či školy, PSI-wheel se nikdy točit nezačne. Cvičte 15-25 min 1-2x denně. Pokud budete cvičit správně, PSI-wheel se začne točit během 2 měsíců. Pokud ne, vyzkoušejte doplňková cvičení. Přeji hodně úspěchů.

Pozn.: Necvičte když jste unavení!

Jehla ve sklenici:



Je to cvičení, kde je jehla uvnitř sklenice, takže máte jistotu, že se nehýbe pouze vlivem větru. Vezměte sklenici a na její víčko (směrem dovnitř) přilepte jehlu. Vezměte párátko a propíchněte ho jehlou. Plastelínou zavěste takto vzniklý kříž na jehlu. Zašroubujte sklenici, počkejte až se jehla přestane hýbat a můžete se pokoušet roztočit jehlu obdobně, jako PSI-wheel.

Svíčka:

Zapalte svíčku. Vzduch v pokoji by musí být nehybný. Sedněte si ke stolu asi 50 cm od svíčky. Uvolněte se. Dívejte se přímo do jádra plamene tak dlouho (můžete mrkat), dokud se úplně nesladíte s jeho pohybem, rytmem a energií. Teď pomalu přesuňte svůj upřený pohled na místo asi 2,5cm nad plamenem. Soustředte se na něj, ale zůstaňte uvolněný, dokud neucítíte, jak se plamen vytahuje vzhůru. Jakmile se to stane, nasměrujte okamžitou dávku koncentrované energie do plamene; tím se umocní pohyb vzhůru a plamen se zvedne. Držte ho tam tak dlouho, jak to jen jde.

Karty:

Vezměte balíček karet. Uvolněte, svou mysl = soustředte se pouze na ty karty. Vyhodte kartu do vzduchu a představujte si jakou stranou spadne k zemi. Výsledky si zapisujte. Pokud jste dosáhli úspěšnosti přesahující 75%, je možné, že jste výsledek ovlivnili psychokinezí.

Kutálení tužkou:

Vezměte si do ruky kulatou tužku a světlý papír. Sedněte si pohodlně ke stolu. Světlý papír položte na stůl a na něj tužku. Zřejmě se ptáte k čemu je tam světlý papír. Ten je tam, protože psychokineze se snadněji provádí se světlými předměty. Přestaňte myslet na cokoli, co se netýká té tužky a papíru. Nyní se musíte soustředit pouze na tu tužku. Musíte se na ni velmi koncentrovat. Představte si:

- a) jak se ta tužka točí po stole
- b) že vám z očí vychází síla, která tlačí na tužku a roztáčí ji

Pokud jste postupovali správně, tužka se začne točit (asi po 3-5 měsících).

Posunování předmětem:

Pohodlně se usadte a položte před sebe předmět, který chcete posunovat (ze začátku něco lehkého). Přiložte k němu ruku a koncentrujte se na něj. Nemyslete na nic (jen se koncentrujte na ten předmět). Zavřete oči a představujte si, jak se ten předmět posouvá různými směry (ne moc rychle). Představte si, jak se ten předmět vrací zpátky na své původní místo. Až se Vám bude chtít, otevřete oči.

Ohýbání věcí:

Vyberte si co chcete ohnout (lžičku, vidličku,...). Předmět vezměte do rukou a sedněte si tak, abyste měli co největší pohodlí. Uvolněte se, dýchejte potichu a zhluboka a očistěte mysl od myšlenek, které se netýkají předmětu, jenž je ve vašich rukou. Zavřete oči a soustředte se na to co máte v rukou. Prsty přejíždějte po předmětu a ciťte ho (povrch a zároveň předmět sám), nemyslete na něj, jen se na něj soustředte. Po několika pokusech (tak po měsíci) začnete cítit energii.

Cvičení imaginace:

Tato cvičení se nezabývají cvičením psychokineze, avšak pokud je zvládnete, zvětšíte tím šanci naučit se psychokinezi. Upozornění: zde neplatí seřazení podle obtížnosti.

Uvolnění těla:

Uvolnění hraje velkou roli. Pokud budete napjatí, snižujete tím šanci, že se vám podaří psychokinezi ovládnout. A přitom stačí tak málo. Jste-li tedy napjatí, či se chcete naučit některou z těchto technik pokračujte ve čtení. Pro uvolnění svalů můžete vyzkoušet toto cvičení:

Lehněte si, uvolněte se, udělejte hluboký vdech a při výdechu si představte, jak shora dolů po tělu prochází vlna, uvolňující svaly. Vydechněte úplně a zadržte dech dokud ho nebudete zas potřebovat ;). Podívejte se vnitřním zrakem, jaké svaly nejsou dost uvolněné. Nadechněte se a pošlete jim vlnu uvolnění, zadržte dech. Já to dělám tak, že si představím vlnu a když odchází tak si vzpomenu na moře jak se vlna vracela ze břehu, jak ostatní kapky vody propadaly skrz písek dolů. Stejně je to i s mým napětím, propadá někam dolů. Bez rychlých pohybů, měkce napínejte různé skupiny svalů. Například napněte svou pravou ruku. Podržte ji takhle napnutou 5 - 10 sekund, pak jí uvolněte. Pákejte dalších 10 sekund a udělejte to vše znovu, pak přejděte k další části těla. Postupně přejdete k plnému uvolnění. Naučte se cítit ten přechod. Pak na to stačí vzpomenout a podruhé se to bude dařit lépe. Představte si slunce s číslem 3 nad vaší hlavou. Slunce se pomalu přibližuje a začíná procházet skrz vaše tělo. Vy cítíte teplo a jak se vaše tělo uvolňuje. Když slunce opustí prsty vašich nohou, představujte si stejné slunce, ale z číslem 2, a pak 1.

Až budete uvolnění, je dobré párkrát říci: „Příště se do tohoto stavu dostanu, když spočítám od 1 do X" (X může být nějaké číslo, ale nemusí být nějak extrémně velké, klidně od 3 do 10. To záleží jen na vás. Musíte opravdu věřit, že když dopočítáte do toho čísla, tak budete uvolnění co nejvíce).

Základy imaginace:

Imaginace = Představivost

Pro rozvoj ducha je velmi prospěšné mít rozvinutou imaginaci neboli představivost. Její rozvoj je navíc velmi jednoduchý a snadný a každý si tuto svou dětskou zapomenutou schopnost rychle obnoví. Když zavřete oči s cílem si něco představit, jde o to, tu věc vidět, skutečně jako by tam byla, ne jen nějak vzdáleně cítit svou představu. Proto začněme se zcela jednoduchou čarou. Snažte si představit si čáru. Když už ji docela jasně vidíte, začněte ji otáčet kolem osy. Když Vás to přestane bavit, vraťte ji zpět do původní polohy. Věnujte tomuto cvičení skutečně nějaký čas. Například před usnutím. Dalším cvičením je představování si barevných kruhů. Základními barvami, s kterými byste měli začít jsou: červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá, velmi tmavě modrá a fialová. Časem si zcela určitě dokážete představit i složitější objekty

Nácvik koncentrace:

Omyjte si obličej studenou (ne ledovou!) vodou. Poté si udělejte na zdi černý bod v úrovni očí. Stoupněte si k tomuto bodu čelem, ve vzdálenosti asi 30 cm. Pokuste se na bod koncentrovat. Po několika minutách se snažte cítit, že když se nadechujete, váš dech ve skutečnosti přichází z tohoto bodu, a že tento bod se také nadechuje, dostává dech od vás.

Snažte se cítit, že se zde nacházejí dvě osoby: vy a černý bod. Váš dech přichází z bodu a jeho dech přichází od vás. Cvičit by se mělo v rozmezí 10-15 min., alespoň 1x-2x týdně.

Meditační cvičení:

Vyberte klidné místo, kde vás nebude nikdo rušit a kde se budete cítit příjemně. Sedněte si (nejlépe do tureckého sedu). Ruky můžete mít v jedné z těchto tří poloh: sepnuté pod pupkem nebo dlaně položené na kolenou a nebo dlaně položené na stehnech, s prsty od sebe. Druhá poloha je však vhodnější. Nyní se uvolněte, vnímejte jednotlivé výdechy a nádechy. Teď se pokuste na nic nemyslet. Takto zkuste vydržet 10-20 min. Cvičení je dobré opakovat každý den.

Slovníček:

Aport	Teleporace směrem k sobě.
Autoteleportace	Teleportace sama sebe (velmi riskantní).
Biokineze	Psychické ovlivňování živých objektů.
Penetrace	Psychické proniknutí předmětu pevnou překážkou, aniž by se poškodila jeho struktura.
Psychokineze	Jsou to pohybové děje, vyvolané fyzikálně nevysvětlitelnými způsoby (nejčastěji silou vůle).
Pyrokineze	Schopnost psychokineticky zapálit určený objekt.