Obsah

Úvod 7

1. PRVNÍ ČTYŘI PRAVIDLA PSYCHOLOGICKÉHO ČASU 17

1. pravidlo: čím jsme starší, tím rychleji čas plyne 17

Dva životy 19

Přiblížení minulosti 25

2. pravidlo: čas se zpomaluje, když prožíváme nové zkušenosti a pohybujeme se v neznámém prostředí 28

Průzkum na letišti v Manchesteru 31

Dvojčata 33

3. pravidlo: čas utíká rychleji, když jsme ve stavu pohroužení 35

Aktivní a pasivní zaujetí 39

Ubíjení času 40

4. pravidlo: čas plyne pomaleji, když se něčemu nevěnujeme plně 43

2. JAK INFORMACE NATAHUJÍ ČAS: VYSVĚTLENÍ PRVNÍCH DVOU PRAVIDEL 49

Proč se čas zrychluje – proporcionální teorie 53

Biologické teorie 54

Teorie informace 56

Odpoutání se od reality 61

Nová a stará zkušenost 66

Objasnění druhého pravidla 70

3. ZAUJETÍ A ČAS: OBJASNĚNÍ TŘETÍHO A ČTVRTÉHO PRAVIDLA 73

Různé druhy zaneprázdněnosti 78

Objasnění čtvrtého pravidla: myšlenkové brebentění 81

Bolest a strádání 87

Závod se smrtí 90

4. KDYŽ SE ČAS ZASTAVÍ: PÁTÉ PRAVIDLO PSYCHOLOGICKÉHO ČASU 95

V zóně 97

Znehybnění ega 102

Naprostá pozornost nebo šok 106

Drogy a čas 110

Čas a schizofrenie 114

Hypnóza a spánek 118

Ostatní podmínky 122

Kladné slabosti 125

5. ČAS NAPŘÍČ KULTURAMI 127
Nadčasové kultury 129
Odpočítávání času 133
Smysl pro minulost a budoucnost 137
Individualita a čas 141
Způsob myšlení a čas 144
Plyne původním obyvatelům čas pomaleji? 147
6. NEKONEČNÁ CHVÍLE: VYŠŠÍ STAVY VĚDOMÍ A ČAS 153
Příroda a meditace 162
„Pozitivní" bdělost 168

7. ILUZE ČASU 171
Věčnost ve vědě 172
Jasnozřivost 178
Zlé předtuchy 181
Vnímání minulých událostí 189
Jasnozřivost a nahlížení do minulosti v hypnóze 195
Prožitek blízké smrti 199
Čas je výtvorem ega 204

8. ŘÍZENÍ A PRODLUŽOVÁNÍ ČASU 207
Jak urychlit plynutí času 208
Delší časová období 209
Zkušenost s čekáním 211
Zpomalení běhu času 213
Zpomalení času během celého našeho života 216
Krátký život s dlouhou délkou 219
Dlouhý život s krátkou délkou 221
Vystavení se neznámému 223
Problém s neznámem 228

9. PRODLUŽOVÁNÍ A PŘESAHOVÁNÍ ČASU 231
Meditace 232
Bdělost 238
Pomalost 242
Třetí stav bytí 244
Překročení lineárního času 246
Progrese, nikoli regrese 248
Konec času 249

Příloha 1, 2 253
Poznámky 255
Poděkování 271