

**Swiadomy sen  
i eksterioryzacja w 3 dni**



**FAZA**

**Michael Raduga**

OBE Research Center prezentuje

# FAZA

## ***Świadomy sen i eksterioryzacja w 3 dni***

Michael Raduga

[www.obe4u.com/pl/](http://www.obe4u.com/pl/)



Prawdopodobieństwo sukcesu:

*Przy 1-5 próbach (1-3 dni) - 50%*

*Przy 6-10 próbach (2-7 dni) - 80%*

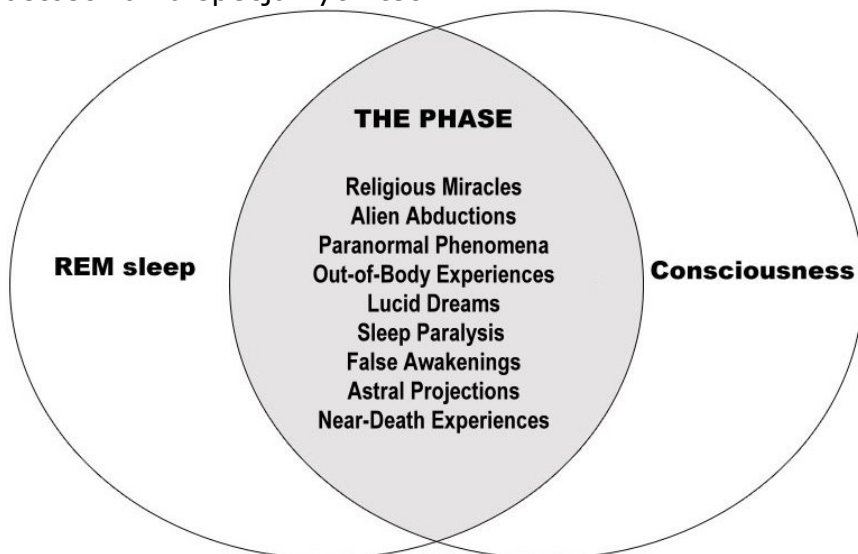
*Przy 11-20 próbach (3-14 dni) - 90%*

<a href="#"><u>Świadomy sen i eksterioryzacja.....</u></a>	3
<a href="#"><u>Praktyczne zastosowanie świadomego snu i eksterioryzacji .....</u></a>	5
<a href="#"><u>Świadomy sen i eksterioryzacja: najłatwiejsza technika.....</u></a>	6
<a href="#"><u>Krok 1: Połóż się spać na 6 godzin i obudź się budzikiem .....</u></a>	7
<a href="#"><u>Krok 2: Wróć do łóżka z konkretną intencją.....</u></a>	7
<a href="#"><u>Krok 3: Odłącz się w chwili przebudzenia.....</u></a>	8
<a href="#"><u>Krok 4: Techniki cykliczne po próbach odłączenia się.....</u></a>	9
<a href="#"><u>Krok 5: Po próbie.....</u></a>	13
<a href="#"><u>Typowe błędy dotyczące świadomego snu i eksterioryzacji.....</u></a>	14

Propozycje dotyczące tłumaczenia i publikacji pełnej wersji tej książki ([500 stron](#)) oraz innych prac M. Radugi można wysłać na adres: [obe4u@obe4u.com](mailto:obe4u@obe4u.com).

## Świadomy sen i eksterioryzacja

W dawnych czasach ludzie nie mieli świadomości. Kiedy w końcu się pojawiła, stopniowo zaczęła obejmować coraz większą część stanu jawy. Dzisiaj jednak świadomość wychodzi poza ten stan i zaczyna się pojawiać w innych stanach naszej egzystencji. Świadomość co raz częściej pojawia się podczas snu w fazie REM, co jest jednym z najbardziej zadziwiających zjawisk ludzkiego bytu – poczucia doświadczenia przebywania poza ciałem (lub świadomego snu). Prawdopodobnie w przyszłości mężczyźni i kobiety będą mogli świadomie przebywać w dwóch światach: realnym i w stanie eksterioryzacji/świadomego snu. Dzisiaj stan taki może zostać osiągnięty tylko przy zastosowaniu specjalnych technik.



Wzmianki o występowaniu tego zjawiska można odnaleźć w Biblii i innych starożytnych tekstach. Jest to punkt wyjściowy do innych zjawisk, takich jak doświadczenie z pogranicza śmierci, porwania przez

„obcych”, paraliż senny itp. Ten fenomen jest tak nadzwyczajny, że wiele ruchów okultystycznych uważa to doświadczenie za osiągnięcie stanu najwyższego wtajemniczenia. Badania statystyczne wskazują, że jedna na dwie osoby może doznawać silnego doświadczenia takiego stanu. Jednocześnie, od lat siedemdziesiątych dwudziestego wieku, istnienie tego zjawiska jest faktem naukowym.

Fenomen ten jest często obecny w różnych współczesnych praktykach i jest znany pod różnymi nazwami: „projekcja astralna”, „eksterioryzacja” lub „świadomy sen”. Będziemy w tym miejscu używali praktycznych terminów „stan” lub „faza”, które będą odnosiły się od wszystkich powyższych zjawisk.



Jeśli chodzi o postrzeganie zmysłowe samego zjawiska, nie jest to tylko próba związana z wizualizacją. Nasza rzeczywistość jest zaledwie marzeniem w porównaniu z tym stanem (świadomy sen i eksterioryzacja)! Jest to powód, dla którego wielu nowicjuszy doznaje szoku (lub nawet śmiertelnego przerażenia), gdy się w nim znajdzie. Jeśli chodzi o postrzeganie, jest to naprawdę rzeczywistość

równoległa.

## **Praktyczne zastosowanie świadomego snu i eksterioryzacji**

Praktyczną stroną zjawiska (fazy) świadomego snu i eksterioryzacji są naprawdę duże możliwości z tym związane. W tym stanie można podróżować po Ziemi, Wszechświecie i panować nad tym co się dzieje. Możesz spotykać się, z kim chcesz: z rodziną, przyjaciółmi, zmarłymi i znanymi osobistościami. Możesz pozyskiwać różne informacje i wykorzystywać je później w życiu codziennym. Możesz wpływać na swoją fizjologię i leczyć liczne dolegliwości. Możesz spełnić swoje ukryte marzenia i rozwijać kreatywność. Osoby z upośledzeniem fizycznym mogą uwolnić się z okowów niemożności i korzystać z możliwości, na które nie pozwala im „świat fizyczny”. A wszystko to jest tylko czubkiem góry lodowej możliwych zastosowań tego fenomenu w życiu codziennym!

Przed wejściem w stan (fazę) świadomego snu i eksterioryzacji musisz sobie jasno określić, co zamierzasz zrobić bezpośrednio po odłączeniu się od ciała. Wybierz nie więcej niż 2-3 czynności i dobrze je zapamiętaj:

*Spójrz w lustro (konieczność w pierwszej fazie!)*

*Zjedz lub wypij coś, co lubisz.*

*Odwiedź jakąś atrakcję turystyczną.*

*Przeleć się nad Ziemią.*

*Poleć we Wszechświat.*

*Polec do sąsiadów, przyjaciół, rodziny.*

*Spotkaj się z ukochaną osobą.*

*Spotkaj się ze zmarłymi krewnymi.*

*Spotkaj się ze znaną osobistością.*

*Zdobądź lekarstwo na dolegliwość.*

*Uzyskaj informację od napotkanych obiektów.*

*Poróżuj w przeszłość lub przyszłość.  
Przejdź przez ścianę.  
Przeistocz się w zwierzę.  
Przejedź się sportowym autem.  
Oddychaj pod wodą.  
Włóż ręce do środka swojego ciała.  
Poczuj wibracje.  
Zamieszkać jednocześnie w obu ciałach.  
Zamieszkać w ciele innej osoby.  
Napij się alkoholu.  
Uprawiaj miłość i osiągnij orgazm.*

## **Świadomy sen i eksterioryzacja: najłatwiejsza technika**

*W rozwijaniu i doskonaleniu przedstawionych tutaj (przez OOB Research Center) technik miało bezpośredni udział tysiące osób.*

Cykle technik pośrednich obejmują próby odłączenia się od ciała bezpośrednio po przebudzeniu, a jeśli są nieskuteczne, wówczas szybko należy przechodzić (w ciągu minuty) do innych technik, dopóki jedna z nich zadziała i uda się opuścić ciało. Zazwyczaj jedna do pięciu poprawnie przeprowadzonych prób pozwala na osiągnięcie spodziewanego rezultatu.

Techniki opisane poniżej świetnie działają zarówno po przebudzeniu się po **poobiedniej drzemce**, jak również **w środku nocy**.

### **Krok 1: Połóż się spać na 6 godzin i obudź się budzikiem**

*(Możesz pominąć ten krok)*

W noc poprzedzającą jakiś wolny dzień, gdy nie musisz

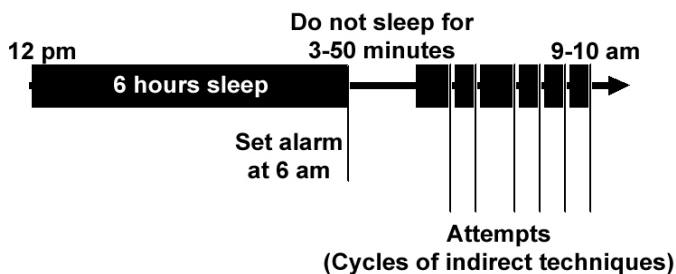
wcześnie wstawać, położyć się o zwykłej porze i nastaw budzik, tak żeby spać tylko ok. 6 godzin. Gdy budzik zadzwoni, musisz wstać i wypić szklanekę wody, pójść do łazienki i przeczytać jeszcze raz te wskazówki.

## Krok 2: Wróć do łóżka z konkretną intencją

*(Możesz pominąć ten krok)*

Po 3-50 minutach po przebudzeniu wróć do łóżka i skoncentruj się na sposobie wykonywania cykli technik pośrednich po każdym kolejnym przebudzeniu, które mają na celu pomóc Ci w opuszczeniu ciała i wprowadzeniu w życie uprzednio przygotowanego planu. Każde kolejne przebudzenie powinno być naturalne. Jeżeli w pokoju jest zbyt jasno, możesz założyć specjalną maskę na oczy. Jeżeli jest głośno – włóż zatyczki do uszu.

## Deferred method



Skoncentruj się na tym, jak zamierzasz się obudzić bez poruszania swoim ciałem fizycznym. Nie jest to obowiązkowe, ale istotnie zwiększa skuteczność technik bezpośrednich.

Teraz prześpij się 2-4 godziny, wykorzystując naturalne przebudzenia pojawiające się w tym czasie. Będą one

występować częściej niż zazwyczaj. Po każdej próbie (udanej bądź nieudanej) musisz zasnąć z powrotem z tą samą intencją obudzenie się i ponownego spróbowania. **W ten sposób możesz podejmować wiele prób w czasie jednego ranka.**

### **Krok 3: Odłącz się w chwili przebudzenia**

Za każdym razem, gdy budzisz się ponownie, próbuj nie poruszać się i nie otwierać oczu. Zamiast tego spróbuj odłączyć się od swojego ciała. Blisko połowa sukcesów w technikach bezpośrednich ma miejsce podczas tego pierwszego kroku - tak prostego, że ludzie nawet nie spodziewają się, że to może zadziałać.

Aby oderwać się od ciała, po prostu **wstań, wyjdź z łóżka lub lewituj**. Spróbuj zrobić to z własnym ciałem subtelnym, ale bez fizycznego poruszania mięśniami. Pamiętaj, że będzie to odczuwane jako normalny ruch fizyczny. Kiedy nadchodzi ten moment, nie myśl o tym zbyt intensywnie. Przez tych pierwszych kilka chwil po przebudzeniu wytrwale staraj się odłączyć od swojego ciała w każdy możliwy sposób. Najprawdopodobniej intuicja podpowie ci jak to zrobić. Najważniejszą rzeczą jest nie myśleć o tym zbyt mocno i nie stracić tych pierwszych sekund po przebudzeniu.

### **Krok 4: Techniki cykliczne po próbach odłączenia się**

Jeżeli natychmiastowe odłączenie nie udaje się (co staje się oczywiste po 3-5 sekundach), zacznij od razu znowu, na przemian z 2-3 technikami, które są dla Ciebie najłatwiejsze, dopóki jedna z nich zacznie działać. I znowu próbuj się odłączyć. Wybierz 2-3 z poniższych pięciu technik, tak żeby można je było przechodzić między nimi w



czasie przebudzeń:

### **Wirowanie**

Przez 3-5 sekund spróbuj wyobrazić sobie, że wirujesz wokół własnej osi, tak realnie, jak to tylko możliwe. Jeżeli nie zostanie wywołane żadne wrażenie, przejdź do innej techniki. Jeżeli pojawi się nawet lekkie uczucie wirowania, skoncentruj się na tej właśnie technice i zacznij obracać się jeszcze energiczniej. Gdy tylko uczucie wirowania stanie się stabilne i realne, spróbuj znowu się odłączyć i potraktuj to jako punkt wyjścia.

### **Technika pływaka**

Przez 3-5 sekund spróbuj wyobrazić sobie, tak wyraźnie, jak to tylko możliwe, że pływasz, lub że po prostu wykonujesz ramionami pływackie ruchy. Spróbuj to poczuć, nieważne w jaki sposób, tak realnie, jak tylko potrafisz. Jeżeli nie ma żadnego efektu, przejdź do innej techniki. Nie ma powodu zmieniać techniki, jeżeli pojawia się uczucie pływania. Skoncentruj się na pojawiającym się uczuciu. Niebawem pojawi się prawdziwe wrażenie pływania w wodzie. To jest właśnie ta faza (świadomy sen i eksterioryzacja) i nie ma potrzeby odłączania się, gdy już znajdujesz się w tej fazie. Jednakże, jeżeli pojawi się wrażenie, że znajdujesz się w łóżku, a nie w wodzie, to trzeba będzie wykorzystać technikę odłączania. Potraktuj wrażenie pływania jako punkt wyjściowy.

### **Obserwowanie obrazów**

Zanim zamkniesz oczy popatrz przez 3-5 sekund w pustą przestrzeń. Jeżeli nie ma żadnego efektu, przejdź do innej techniki. Jeżeli widzisz jakiegokolwiek obraz, wpatruj się w nie, aż staną się realistyczne. Jeśli już się to udało, od razu odłącz się od ciała i pozwól „wciągnąć się” w te obrazy. Ważnym jest, aby podczas przyglądania się obrazom nie

badać zbyt dokładnie szczegółów, aby obraz się nie rozmył. Musisz wpatrywać się w obraz, dzięki temu stanie się bardziej realistyczny.

### **Wizualizacja dłoni**

Przez 3-5 sekund wyobrażaj sobie wyraźnie i zdecydowanie, że pocierasz dłońmi w pobliżu swoich oczu. Próbuje, bez względu jak będzie to odczuwalne, aby to zobaczyć, a nawet usłyszeć odgłos pocierania. Jeżeli nie ma żadnego efektu, przejdź do innej techniki. Jeżeli pojawia się któreś z powyższych wrażeń, staraj się je utrzymać przy pomocy jednej z technik i wzmacniaj je, dopóki nie stanie się naprawdę realistyczne. Potem możesz spróbować odłączyć się od ciała, wykorzystując wrażenia pojawiających się w wyniku stosowania techniki i używać tego jako punktu wyjścia.

### **Wrażenie poruszania się**

Spróbuj poruszać przez 3-5 sekund swoimi subtelnymi rękami lub nogami. Pod żadnym pozorem nie poruszaj mięśniami i nie wyobrażaj sobie samego ruchu. Spróbuj na przykład intensywnie naciskać w dół, a potem w górę, poruszyć w lewo i w prawo itd. Jeżeli nie ma żadnego efektu, przejdź do innej techniki. Jeśli nagle pojawi się wrażenie drobnego lub powolnego ruchu, skoncentruj się na tej technice, próbując zwiększyć zakres ruchu na ile jest to tylko możliwe. Gdy już będziesz mógł wykonać ok. dziesięciocentymetrowy ruch, niezwłocznie spróbuj odłączyć się od swojego ciała, rozpoczynając od wrażeń wywołanych tą techniką.

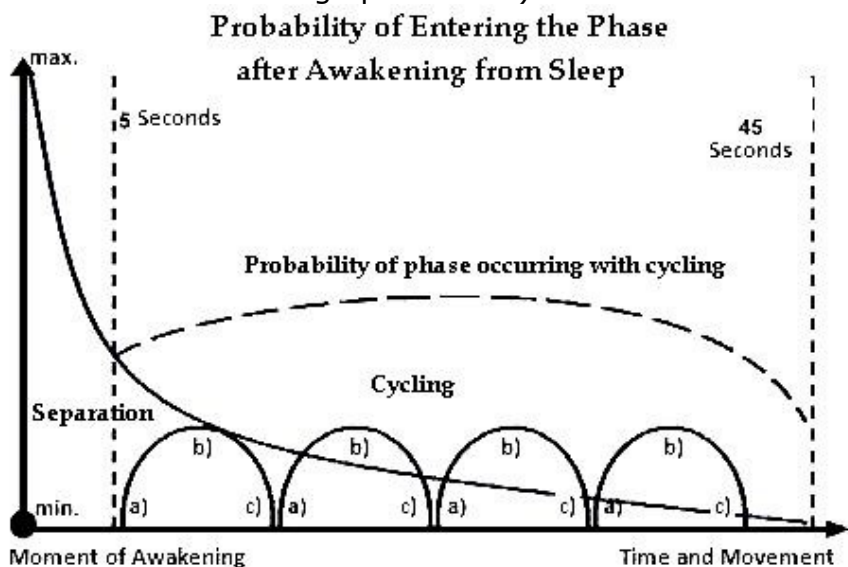
Wszystko, co jest potrzebne przy każdej próbie, to stosowanie kolejno 2-3 technik przez 3-5 sekund każda. Są to cykle technik pośrednich, gdzie zmienia się jedną technikę po drugiej w czasie jednej minuty, poszukując tej najbardziej efektywnej. Bardzo ważnym jest, aby w czasie

próby wykonywać nie mniej niż 4 cykle po 2-3 techniki, ale wszystko w czasie nie dłuższym niż jedna minuta.



Przykładowo, cały proces może mieć następujący przebieg: idziemy do łóżka o 23.30 i ustawiamy budzik na 6 rano. O szóstej budzimy się, idziemy do łazienki, wypijamy trochę wody i przypominamy sobie techniki pośrednie oraz interesujący nas plan działania dla tej fazy (np. spojrzenie w lustro i lot na Marsa). O 6:05 wracamy do łóżka z mocnym postanowieniem wejścia w fazę po każdym przebudzeniu. O 7:35 budzimy się (lub gdy przebudzimy się naturalnie) i od razu próbujemy odłączyć się od ciała. Jeżeli nie uda się to w ciągu 3-5 sekund, zaczynamy obracać się wokół własnej osi, ale jeśli i to nie zadziała w ciągu 3-5 sekund, podejmujemy technikę pływaka; jeśli i to w ciągu 3-5 sekund nie przynosi efektu, przechodzimy do wywołania wrażenia poruszania się, lecz jeśli i to nie jest skuteczne, to po 3-5 sekundach znowu podejmujemy wirowanie, potem technikę pływaka i wrażenie poruszania się (każda próba po 3-5 sekund). Przy trzecim cyklu zaczynamy wirować, a gdy nagle zaczyna to działać, uczucie wirowania narasta. Pozostajemy przy tej technice i wirujemy jak najszybciej możemy; od razu

odłączamy się od ciała, korzystając z wrażenia obracania się. Teraz idziemy do lustra, przez cały czas aktywnie dotykając i dokładnie przypatrując się wszystkiemu dookoła z bliskiej odległości, co wzmacnia wrażenia. Po przejrzaniu się w lustrze, przechodzimy do techniki translokacji i znajdujemy się na Marsie, ale nagle powracamy do ciała. Wówczas bezzwłocznie staramy się z powrotem opuścić ciało, ale nie dajemy rady; zasypiamy z powrotem z silnym postanowieniem powtórzenia próby po następnym przebudzeniu i dłuższego pozostania) na Marsie itd.



Po prostu powtórz powyższe, wykorzystując techniki, które są dla Ciebie najbardziej naturalne, a otworzy się przed tobą zupełnie nowy świat: świadomy sen i eksterioryzacja!

Jeśli poświęcisz 10-30 minut w ciągu dnia na prosty trening technik i postępowania, metoda zostanie lepiej zapamiętana i będzie przynosić lepsze efekty. Przyczyni się to zasadniczo do sukcesu podczas prób po przebudzeniu.

Świadome śnienie jest również uważane za

doświadczenie takiej fazy. Jeżeli nagle uświadomisz sobie, że śpiąc śniesz, to znaczy, że właśnie znajdujesz się w tej fazie. Musisz zatem przystąpić do wdrażania planu działania i ustabilizować ten stan. **Jeżeli świadome śnienie narasta, będzie to efekt uboczny praktykowania cykli technik po przebudzeniu. Ten efekt uboczny występuje dosyć często - należy być zawsze na niego przygotowanym.**

Jeżeli Twoje wrażenia w tej fazie (świadomy sen lub eksterioryzacja) są słabe (tj. słabo widzialne lub wrażenie fizyczne jest nieefektywne), spróbuj aktywnie dotykać wszystkiego wokół i szczegółowo obserwować każdy detal z bliska. Pozwoli to na bardziej realistyczne doświadczenia. Takie same działania powinny zostać podjęte w celu utrzymania fazy, gdy wystąpią pierwsze symptomy powrotu do ciała (np. gdy wszystko zaczyna być niewyraźne).

## Krok 5: Po próbie

Jeżeli możesz, wracaj z powrotem do snu po każdej próbie (udanej, bądź nieudanej), aby podjąć kolejną próbę opuszczenia ciała (wejść w świadomy sen) po następnym przebudzeniu. Tym sposobem, będziesz mógł nie tylko odłączyć się od ciała lub mieć świadomy sen w ciągu jednego dnia, ale także będziesz mógł to wykonać kilka razy już na samym początku!

Nawet najbardziej nieudana próba nie powinna trwać dłużej niż minutę. Jeżeli w ciągu tego czasu nic się nie uda, bardziej efektywnym będzie położyć się znowu spać i spróbować przy następnej próbie, zamiast uparcie usiłować uzyskać rezultaty z próby obecnej.

## Typowe błędy dotyczące świadomego snu i eksterioryzacji



### – Brak prób odłączenia się

*Zapominanie o odłączeniu się bezpośrednio po przebudzeniu przed technikami cyklicznymi; może to być szansa nawet na połowę wszystkich doświadczeń.*

### – Brak zdecydowania

*Pragnienie, bez względu na wszystko, osiągnięcia techniki, która będzie działać, jest podstawowym warunkiem wykorzystywania technik pośrednich. Determinacja nie powinna być powierzchowna, ale intensywnie skoncentrowana na ukończeniu próby.*

### – Mniej niż 4 cykle

*Nieważne co się stanie i nieważne jakie pojawiają się myśli, musisz przeprowadzić nie mniej niż 4 cykle technik, oczywiście zakładając, że do tej pory żaden nie przyniósł sukcesu.*

### – Niepotrzebna zmiana techniki

*Pomimo jasnych wskazówek nowicjusze uparcie*

*zmieniają techniki po 3-5 sekundach, nawet gdy technika zaczyna działać, w ten czy inny sposób. Jest to poważny błąd. Jeżeli technika działa, być może słabo, jest to znak, aby kontynuować odłączanie się w celu doświadczenia świadomego snu/eksterioryzacji.*

**- Niepotrzebna kontynuacja techniki**

*Jeżeli technika nie przynosi efektu po 3-5 sekundach, należy przejść do następnej.*

**- Nadmierne analizowanie**

*Jeżeli analizujesz to co się dzieje podczas przechodzenia pomiędzy technikami po przebudzeniu, to nie jesteś skoncentrowany na samej technice i zaczynasz błądzić. Potrzeba doświadczenia skuteczności techniki powinna Cię w pełni pochłoniąć, nie pozostawiając miejsca na analizowanie i rozmyślanie.*

**- Zbyt długi czas budzenia się (próba nieudana lub zbyt ciężale)**

*Należy automatycznie wykonywać instrukcje i po przebudzeniu nie zwracać uwagi na takie trudności.*

**- Podejmowanie prób przez dłużej niż minutę**

*Jeżeli po minucie cyklu nie ma żadnych efektów, wówczas szanse na sukces będą większe, jeżeli od razu pójdziesz spać i spróbujesz przy następnym przebudzeniu.*

**- Niepełne odłączenie się**

*Próby odłączenia się czasami nie przychodzą łatwo lub nie są do końca udane. Może się zdarzyć powolność, brak ruchu części ciała i zablokowanie w dwóch ciałach jednocześnie. Jeżeli przytrafi się taka sytuacja, pod żadnym pozorem nie poddawaj się i nie zaprzestawaj odłączania się.*

**- Nierozpoznanie fazy (eksterioryzacji lub świadomego snu)**

*Na przykład, obserwując obrazy często jest się*

wciągany w scenerię lub spontanicznie przetrzucany do innego świata podczas wirowania. Praktykujący często myślą, że muszą doświadczyć samego uczucia odłączenia się, co jest powodem dla czego mogą wracać z powrotem do swoich ciał, aby to uzyskać. To samo dotyczy pojawiania się świadomości podczas snu; ale jesteśmy już w fazie i pozostaje tylko pogłębianie doświadczenia i wprowadzenie planu działania.

**- Przebudzenie się i poruszanie (brak próby lub próba zbyt powolna)**

*Przebudzenie bez poruszania się jest pożądane, ale nie obowiązkowe. Nie ma sensu rezygnować z wielu pojawiających się możliwości, czekając na to właściwe przebudzenie. Należy wykorzystywać każde możliwe przebudzenie.*

**- Utrata pierwszych sekund**

*Spróbuj wypracować sobie zwyczaj natychmiastowego i odruchowego przechodzenia do technik zaraz po przebudzeniu, bez utraty żadnej sekundy.*

**- Stosowanie jednej techniki**

*Stosowanie po przebudzeniu tylko jednej techniki, zamiast cyklu co najmniej dwóch, prowadzi do znacznego obniżenia szansy wejścia w fazę (świadomego snu lub eksterioryzacji).*



## **Cztery zasady sukcesu w podejmowaniu prób świadomego snu / eksterioryzacji**

- 1. Próbuje bez względu na wszystko**
- 2. Bądź zdecydowany**
- 3. Bądź pewny siebie**
- 4. Rób to automatycznie**

<a href="#">Świadomy sen i eksterioryzacja.....</a>	3
<a href="#">Praktyczne zastosowanie świadomego snu i eksterioryzacji .....</a>	5
<a href="#">Świadomy sen i eksterioryzacja: najłatwiejsza technika.....</a>	6
<a href="#">Krok 1: Połóż się spać na 6 godzin i obudź się budzikiem .....</a>	7
<a href="#">Krok 2: Wróć do łóżka z konkretną intencją.....</a>	7
<a href="#">Krok 3: Odłącz się w chwili przebudzenia.....</a>	8
<a href="#">Krok 4: Techniki cykliczne po próbach odłączenia się.....</a>	9
<a href="#">Krok 5: Po próbie.....</a>	13
<a href="#">Typowe błędy dotyczące świadomego snu i eksterioryzacji.....</a>	14



Propozycje dotyczące tłumaczenia i publikacji pełnej wersji tej książki ([500 stron](#)) oraz innych prac M. Radugi można wysyłać na adres: [obe4u@obe4u.com](mailto:obe4u@obe4u.com).