

**Ζωντανά Ονείρα και  
Εξωσωματικές Εμπειρίες  
μέσα σε 3 ημέρες**



**THE PHASE**

**Michael RADUGA**  
**[www.obe4u.com/gr](http://www.obe4u.com/gr)**

Το Ερευνητικό Κέντρο Εξωσωματικών Εμπειριών Παρουσιάζει:

# Ζωντανά Ονειρά και Εξωσωματικές Εμπειρίες μέσα σε 3 ημέρες

Michael RADUGA  
[www.obe4u.com/gr/](http://www.obe4u.com/gr/)



<a href="#">Ζωντανά Ονειρα και (Ε)ξωσωματική (Ε)μπειρία.....</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Πρακτική Εφαρμογή του Ζωντανού Ονείρου και Εξωσωματικής Εμπειρίας..</a>	<a href="#">5</a>
<a href="#">Ζωντανά Ονειρα και εξωσωματική εμπειρία: η ευκολότερη Τεχνική.....</a>	<a href="#">6</a>
<a href="#">Τυπικά λάθη για τα Ζωντανά όνειρα και την εξωσωματική εμπειρία.....</a>	<a href="#">15</a>
<a href="#">Οι Τέσσερις Αρχές της Επιτυχίας εξασκώντας Ζωντανά Ονειρα / εξωσωματικές εμπειρίες.....</a>	<a href="#">18</a>

*Ποσοστό Επιτυχίας:*

*Για 1-5 προσπάθειες (1-3 ημέρες) - 50%*

*Για 6-10 προσπάθειες (2-7 ημέρες) - 80%*

*Για 11-20 προσπάθειες (3-14 ημέρες) - 90%*

*Χιλιάδες συμμετείχαν από πρώτο χέρι στην ανάπτυξη και την τελειοποίηση της  
τεχνικής που παρουσιάζεται εδώ (από το Ερευνητικό Κέντρο Εξωσωματικών  
Εμπειριών)*

Μετάφραση: [Γιώργος Χριστοδούλου Jagaro](#)

Επιμέλεια: [Μαριαλένα Νικολοβγένη](#)

**(A full 500-pages version in English on [www.obe4u.com](http://www.obe4u.com))**

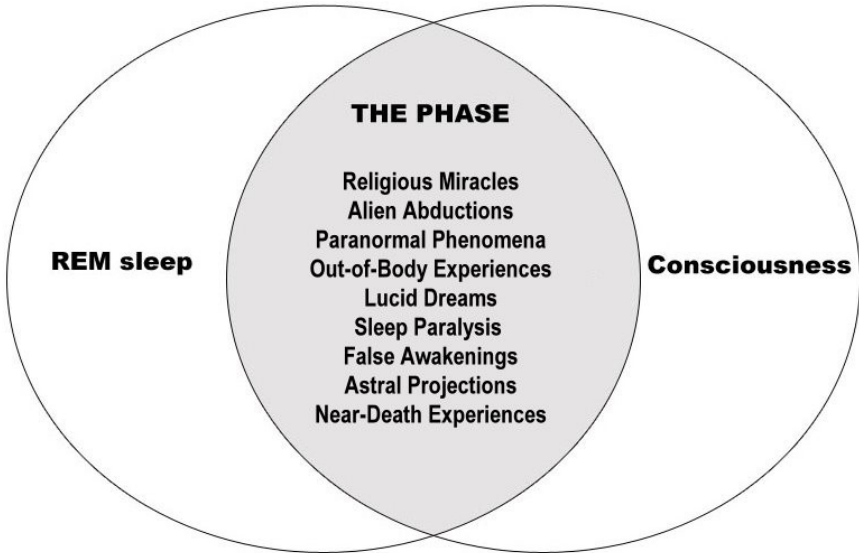
## Ζωντανά Ονειρα και (E)ξωσωματική (E)μπειρία



Στο μακρινό παρελθόν, οι άνθρωποι δεν είχαν συνειδητότητα του εαυτού τους. Ωστόσο, από τη στιγμή που αναπτύχθηκε, σταδιακά άρχισε να απασχολεί όλο και περισσότερο την κατάσταση αφύπνισης . Ωστόσο, στις μέρες μας η συνειδητότητα αυτή ξεπερνά την κατάσταση αφύπνισης, και συνεχίζει την επέκτασή της σε άλλες καταστάσεις. Η συνειδητότητα ανυψώνεται όλο και περισσότερο κατά τη διάρκεια του REM-ύπνου, που οδηγεί στο πιο εκπληκτικό φαινόμενο της ανθρώπινης ύπαρξης – να αισθάνεται κανείς τον εαυτό του σε μια εμπειρία εντός κι εκτός σώματος (ή σαν σε πραγματικό όνειρο). Είναι πιθανό ότι οι άνδρες και οι γυναίκες του μέλλοντος θα έχουν μια συνειδητή ύπαρξη, σε δύο κόσμους: στην πραγματική ζωή και στα φαινομενικά όνειρα/ ΕΕ. Προς το παρόν, όμως, αυτό μπορεί να επιτευχθεί μόνο με τη χρήση των ειδικών τεχνικών.

Πληροφορίες για την εμφάνιση αυτού του φαινομένου μπορούν να βρεθούν στην Αγία Γραφή και σε άλλα αρχαία κείμενα. Βρίσκεται στα θεμέλια άλλων φαινομένων όπως επιθανάτιες εμπειρίες, απαγωγές από εξωγήινους, παράλυση στον ύπνο, και ούτω καθεξής.

Το φαινόμενο είναι τόσο εκπληκτικό που πολλές ομάδες Αποκρυφισμού θεωρούν ότι είναι ένα επίτευγμα της ανώτερης τάξης των δασκάλων τους. Στατιστική έρευνα έχει δείξει ότι ένας στους δύο έχει ως έντονη εμπειρία το φαινόμενο αυτό. Εν τω μεταξύ, η ύπαρξη του ίδιου του φαινομένου έχει αναγνωριστεί ως επιστημονικό γεγονός από το 1970.



Το φαινόμενο εκπροσωπείται καλά σε πολλά διαφορετικά είδη των σύγχρονων πρακτικών, υπό διάφορες ονομασίες που κυμαίνονται από το "αστρική προβολή" και "εξωσωματική εμπειρία" σε "Ζωντανά όνειρα». Θα χρησιμοποιήσουμε τον πραγματιστικό όρο "η φάση" ή "η κατάσταση φάσης» όπου θα αναφέρεται σε όλα τα παραπάνω φαινόμενα.

Όσον αφορά την αισθητήρια αντίληψη του ίδιου του φαινομένου, αυτό δεν είναι μια απλή άσκηση οραματισμού. Η ίδια η πραγματικότητα δεν είναι παρά μια βαρετή ονειροπόληση, σε σύγκριση με την κατάσταση φάσης (Ζωντανά όνειρα και εξωσωματική εμπειρία)! Αυτός είναι ο λόγος που πολλοί αρχάριοι παθαίνουν σοκ - ή ακόμη και θανάσιμο φόβο - κατά την είσοδό τους

σε αυτή την κατάσταση. Είναι ένας πραγματικός παράλληλος κόσμος όσον αφορά την αντίληψη.

## **Πρακτική Εφαρμογή του Ζωντανού Ονείρου και Εξωσωματικής Εμπειρίας**

Η πρακτική πλευρά του φαινομένου των ζωντανών ονείρων και της εξωσωματικής εμπειρίας (η Φάση) παρουσιάζουν ακόμη μεγαλύτερες ευκαιρίες. Κατά την Φάση, μπορείτε να ταξιδέψετε την Γη, το Σύμπαν, και στον ίδιο τον χρόνο. Μπορείτε να συναντήσετε όποιο πρόσωπο θέλετε: τους φίλους και την οικογένεια, τον αποθανόντα, καθώς και διασημότητες. Μπορείτε να λάβετε πληροφορίες από την Φάση και να τις εφαρμόσετε στη βελτίωση της καθημερινής ζωής σας. Μπορείτε να επηρεάσετε τη φυσιολογία σας και τη θεραπεύσετε μια σειρά από ασθένειες. Μπορείτε να συνειδητοποιήσετε τις μυστικές επιθυμίες σας και να αναπτύξετε τη δημιουργικότητά σας. Εν τω μεταξύ, άνθρωποι με σωματικές βλάβες μπορούν να απαλλαγθούν από όλα τα δεσμά τους και να αποκτήσουν οτιδήποτε τους λείπει από τον φυσικό κόσμο. Και όλα αυτά είναι μόνο η κορυφή του παγόβουνου από τους τρόπους που μπορεί να εφαρμόσει κανείς το φαινόμενο στην καθημερινή ζωή!

Πριν από την είσοδο στα Ζωντανά όνειρα και την εξωσωματική εμπειρία (την Φάση), θα πρέπει να περιγράψετε με σαφήνεια το τι πρόκειται να κάνετε εκεί αμέσως μετά το διαχωρισμό. Επιλέξτε όχι περισσότερες από 2 έως 3 δραστηριότητες και να τις θυμόσαστε καλά:

Κοιτάζτε στον καθρέφτη (υποχρεωτική για την Πρώτη Φάση!)

Φάτε ή πιείτε κάτι που σας αρέσει

Επισκευτείτε οποιοδήποτε τουριστικό αξιοθέατο

Πετάξτε πάνω από τη Γη  
Πετάξτε σε όλο το Σύμπαν  
Πετάξτε προς τους γείτονες, τους φίλους, και την οικογένειά  
σας  
Συναντήστε έναν εραστή  
Συναντήστε έναν αποθανόντα συγγενή  
Συναντήστε ένα διάσημο πρόσωπο  
Πάρτε ένα φάρμακο για θεραπεία  
Λάβετε πληροφορίες από τα αντικείμενα της Φάσης  
Ταξιδέψτε στο παρελθόν ή στο μέλλον  
Περπατήστε μέσα από έναν τοίχο  
Μεταμορφωθείτε σε ζώο  
Οδηγήστε ένα σπορ αυτοκίνητο  
Αναπνεύστε υποβρυχίως  
Βάλτε το χέρι σας μέσα στο σώμα σας  
Νιώστε δονήσεις  
Ζείτε σε δύο σώματα ταυτόχρονα  
Ζείτε στο σώμα ενός άλλου ατόμου  
Πιείτε ένα ποτό  
Κάντε έρωτα και φτάστε σε οργασμό

## **Ζωντανά Ονειρα και εξωσωματική εμπειρία: η ευκολότερη Τεχνική**

Κύκλοι έμμεσων τεχνικών αποτελούν τις απόπειρες, ώστε να

γίνει ο διαχωρισμός από το φυσικό σώμα αμέσως κατά το ξύπνημα, και αν οι κύκλοι αυτοί είναι ανεπιτυχείς, τότε γρήγορα και κυκλικά, κατά τη διάρκεια ενός λεπτού, κάνουμε τεχνικές μέχρι μία από αυτές να λειτουργήσει, με την οποία μετά είναι δυνατόν να γίνει διαχωρισμός από το σώμα. Συνήθως, 1 έως 5 προσπάθειες ορθής εκτέλεσής είναι ό, τι είναι απαραίτητο, για να έχουμε αποτέλεσμα.

Οι τεχνικές που περιγράφονται παρακάτω λειτουργούν εξαιρετικά καλά, τόσο κατά το ξύπνημα από τον *υπνάκο κατά την διάρκεια της ημέρας* όσο και *στη μέση της νύχτας*.

### **Βήμα 1ο: Κοιμηθείτε για 6 ώρες και στη συνέχεια ξυπνήστε με ξυπνητήρι**

(Μπορείτε να παραλείψετε αυτό το βήμα)

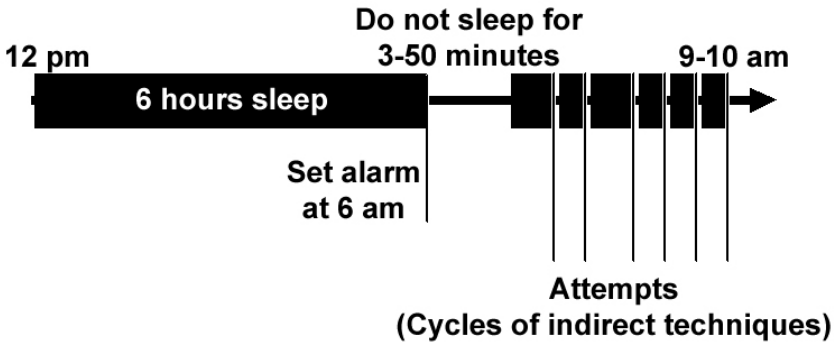
Ένα βράδυ, που την επόμενη μέρα δεν θα χρειάζεται να πάτε στη δουλειά, πηγαίνετε στο κρεβάτι σας στη συνηθισμένη ώρα σας και ρυθμίστε το ξυπνητήρι σας, έτσι ώστε θα κοιμηθείτε μόνο για περίπου 6 ώρες. Όταν σταματήσετε το ξυπνητήρι σας, θα πρέπει να σηκωθείτε για να πιείτε ένα ποτήρι νερό, να πάτε στην τουαλέτα, και να διαβάσετε τις παρακάτω οδηγίες για άλλη μια φορά.

### **Βήμα 2: Επιστροφή στον ύπνο με την πρόθεση**

(Μπορείτε να παραλείψετε αυτό το βήμα)

Μετά από 3 έως 50 λεπτά μένοντας ξύπνιοι, πηγαίνετε πίσω στο κρεβάτι και επικεντρώστε την προσοχή σας για το πώς θα εκτελέσετε κύκλους με έμμεσες τεχνικές σε κάθε μεταγενέστερο ξύπνημα, προκειμένου να αφήσετε το σώμα σας και να εφαρμόσετε το προετοιμασμένο σχέδιο δράσης σας. Κάθε επόμενο ξύπνημα θα πρέπει να συμβεί φυσιολογικά. Αν είναι πολύ φωτεινό το δωμάτιο, μπορείτε να φορέσετε μια ειδική μάσκα για τα μάτια. Αν υπάρχει θόρυβος – χρησιμοποιήστε ωτοασπίδες.

# Deferred method



Εν τω μεταξύ, εστιάστε την προσοχή σας σχετικά με το πώς να προσπαθήσετε να ξυπνήσετε χωρίς να κινηθεί το φυσικό σώμα σας. Αυτό δεν είναι υποχρεωτικό, αλλά θα αυξήσει σημαντικά την αποτελεσματικότητα των έμμεσων τεχνικών.

Τώρα, κοιμηθείτε για 2 έως 4 ώρες, αλλά να επωφεληθήτε από τα φυσιολογικά ξυπνήματα που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια αυτής της χρονικής περιόδου. Θα συμβούν πολύ πιο συχνά απ'ότι συνήθως. Μετά από κάθε προσπάθεια - είτε είναι επιτυχής είτε όχι - θα πρέπει να κοιμηθούμε με την ίδια ακριβώς πρόθεση να ξυπνήσουμε και να προσπαθήσουμε ξανά. **Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να κάνετε πολλές προσπάθειες κατά τη διάρκεια ενός και μόνο πρωινού.**

## **Βήμα 3: Διαχωρισμός την στιγμή που ξυπνάτε**

Κάθε φορά που θα ξυπνάτε πάλι, προσπαθήστε να μην μετακινήσετε ή να ανοίξετε τα μάτια σας. Αντ' αυτού, δοκιμάστε



αμέσως να διαχωριστείτε από το σώμα σας. Έως το 50% της επιτυχίας των έμμεσων τεχνικών έρχεται κατά τη διάρκεια αυτού του απλού πρώτου βήματος - αυτό που είναι τόσο απλό και που οι άνθρωποι δεν υποψιάζονται καν ότι θα μπορεί να λειτουργήσει.

Προκειμένου να διαχωριστείτε από το σώμα σας, απλώς προσπαθήστε **να σταθείτε όρθιοι, να γυρίσετε ή να αιωρηθείτε**. Προσπαθήστε να το κάνετε με το δικό σας αντιληπτό (δηλαδή λεπτοφυές) σώμα, όμως χωρίς να μετακινήσετε τους φυσικούς σας μυς. Να θυμάστε ότι θα αισθανθείτε σαν κανονική φυσική κίνηση. Όταν έρχεται η στιγμή, μη σκέπτεστε ότι είναι πολύ δύσκολο για το πώς θα το κάνετε. Κατά τη διάρκεια αυτών των πρώτων στιγμών μετά το ξύπνημα, πεισματικά προσπαθήστε να χωριστείτε από το σώμα σας με όποιον τρόπο μπορείτε και δεν έχει σημασία το πώς. Το πιο πιθανό, είναι να γνωρίζετε ενστικτωδώς πώς να το κάνετε. Το πιο σημαντικό πράγμα είναι να μην σκέφτεστε πολύ και όχι να μην χάσετε τα πρώτα δευτερόλεπτα του ξυπνήματος.

#### **Βήμα 4: Κύκλος Τεχνικών μετά τις προσπάθειες του διαχωρισμού**

Αν ο διαχωρισμός δεν λειτουργήσει άμεσα - το οποίο θα γίνει εμφανές μετά από 3-5 δευτερόλεπτα - ξεκινήστε αμέσως τότε να εναλλάσετε μεταξύ 2-3 από τις τεχνικές που είναι πιο εύκολες για εσάς, έως ότου μια από αυτές να λειτουργήσει. Όταν συμβεί αυτό, μπορείτε να προσπαθήσετε να διαχωριστείτε ξανά. Επιλέξτε 2-3 από τις ακόλουθες πέντε τεχνικές, έτσι ώστε να μπορείτε να τις εναλλάσσετε κατά τη διάρκεια των ξυπνημάτων:

#### ***Περιστροφή***

*Για 3 έως 5 δευτερόλεπτα, προσπαθήστε να φανταστείτε*

την περιστροφή σε οποιαδήποτε πλευρά κατά μήκος του άξονα σας κεφάλι-πόδια όσο το δυνατόν πιο ζωντανά. Αν δεν είναι αποτελεσματική για εσάς, μεταβείτε σε μια άλλη τεχνική.

Αν προκύψει μια πραγματική ή ακόμα και ελαφρά αίσθηση περιστροφής, εστιάστε την προσοχή σας σε αυτήν την τεχνική ώστε να περιστραφείτε ακόμη πιο έντονα. Από τη στιγμή που η αίσθηση της περιστροφής γίνεται σταθερή και πραγματική, θα πρέπει να προσπαθήσετε να διαχωριστείτε από το σώμα ξανά χρησιμοποιώντας την ως σημείο εκκίνησης.

### **Η τεχνική του κολυμβητή**

Για 3 έως 5 δευτερόλεπτα, προσπαθήστε να φανταστείτε όσο είναι δυνατόν ότι κολυμπάτε ή απλά ότι κάνετε ασκήσεις κολύμβησης με τα χέρια σας. Προσπαθήστε να αισθανθείτε όσο πιο ζωντανά μπορείτε χωρίς να έχει σημασία το τι και πως. Αν δεν συμβεί τίποτα, μεταβείτε σε μια άλλη τεχνική. Δεν είναι ανάγκη να στραφούμε σε άλλες τεχνικές εάν προκύπτει η αίσθηση της κολύμβησης. Αντ' αυτού, να εντείνετε τις αισθήσεις που προκύπτουν. Στη συνέχεια, η πραγματική αίσθηση της κολύμβησης στο νερό θα έρθει σε σας. Αυτό είναι ήδη η Φάση (Ζωντανά όνειρα και εξωσωματική εμπειρία) - και δεν υπάρχει ανάγκη για διαχωρισμό όταν είστε ήδη στη Φάση. Ωστόσο, αν μια τέτοια αίσθηση συμβαίνει, ενώ είστε στο κρεβάτι αντί ως ένα σώμα μέσα στο νερό, τότε θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε μια τεχνική διαχωρισμού. Χρησιμοποιήστε τις αισθήσεις της κολύμβησης ως σημείο εκκίνησης.

### **Παρατηρώντας εικόνες**

Κοίταξε στο κενό μπροστά με τα μάτια σας κλειστά για 3 έως 5 δευτερόλεπτα. Αν δεν συμβαίνει τίποτα, μεταβείτε σε άλλη τεχνική. Αν δείτε οποιοδήποτε είδος εικόνων, κοιτάζτε σε αυτές μέχρι να γίνουν ρεαλιστικές. Από τη στιγμή που γίνουν,

διαχωριστείτε τότε από το σώμα, ή επιτρέψτε στον εαυτό σας να τραβηχτεί μέσα στις εικόνες. Όταν παρατηρείτε τις εικόνες, είναι σημαντικό να μην τις εξετάζετε λεπτομερώς, αφήστε τις να διαλυθούν. Θα πρέπει να κοιτάζουμε μέσα από τις εικόνες, οι οποίες θα γίνουν πιο ρεαλιστικές.

### **Οραματισμός χεριών**

Για 3 έως 5 δευτερόλεπτα, φανταστείτε έντονα και αποφασιστικά ότι τρίβετε τα χέρια σας κοντά στα μάτια σας. Προσπαθήστε, δεν έχει σημασία τι και πώς, να τα αισθάνεστε μπροστά σας, να τα βλέπετε, και ακόμη να ακούτε τον ήχο του τριψίματος. Αν δεν συμβαίνει τίποτα, μεταβείτε σε μια άλλη τεχνική. Εάν κάποια από τις παραπάνω αισθήσεις αρχίζει να προκύπτει, τότε συνεχίστε με αυτήν την τεχνική εντεινώντας την μέχρι να γίνει εντελώς ρεαλιστική. Στη συνέχεια, προσπαθήστε να διαχωριστείτε από το σώμα, χρησιμοποιώντας τις αισθήσεις που προκύπτουν από την τεχνική ως σημείο εκκίνησης.

### **Σπασμωδικές κινήσεις**

Προσπαθήστε να κουνήσετε σπασμωδικά τα χέρια ή τα πόδια σας για 3-5 δευτερόλεπτα. Μην μετακινείτε κανέναν μυ κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες, και μη φαντάζεστε την κίνηση. Για παράδειγμα, προσπαθήστε να πιέσετε δυνατά προς τα κάτω και στη συνέχεια επάνω, να κουνήσετε προς τα αριστερά και δεξιά, και ούτω καθεξής. Αν δεν συμβεί τίποτα, μεταβείτε σε μια άλλη τεχνική. Αν μια μικρή ή υποτονική αίσθηση πραγματικού κουνήματος προκύψει ξαφνικά, να εστιάσετε την προσοχή σας στην τεχνική, προσπαθώντας να αυξήσετε το εύρος της κίνησης όσο μπορείτε. Μόλις μπορέσετε να μετακινηθείτε κατά τουλάχιστον 4 ίντσες, δοκιμάστε αμέσως να διαχωριστείτε από το σώμα σας ξεκινώντας από τις αισθήσεις που προέρχονται από την τεχνική.

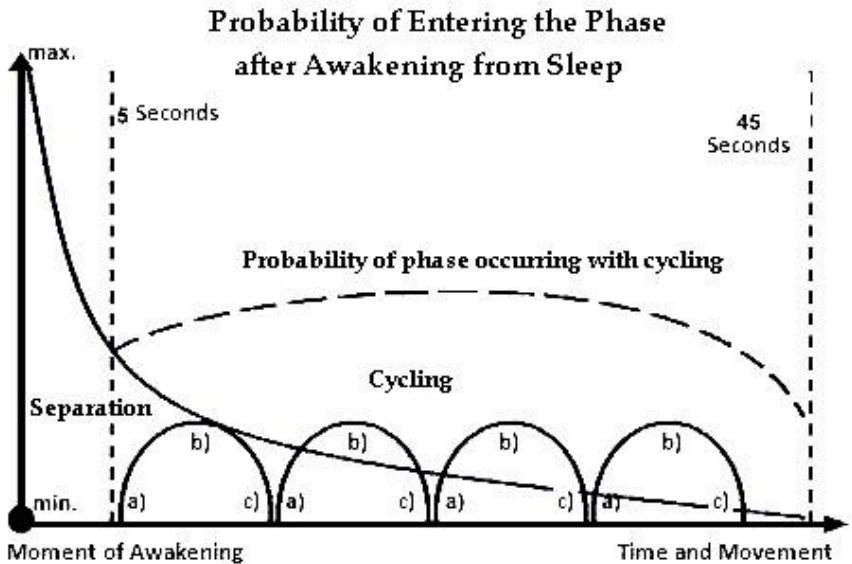
Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε για κάθε προσπάθεια είναι να εναλλάσσετε μεταξύ 2 με 3 τεχνικές για 3-5 δευτερόλεπτα την κάθε μία. Αυτό οδηγεί σε έμμεσους κύκλους τεχνικών, όπου ο ασκούμενος εναλλάσσει τη μια τεχνική μετά την άλλη κατά τη διάρκεια ενός λεπτού σε αναζήτηση μιας που να λειτουργεί. Είναι πολύ σημαντικό να κάνουμε όχι λιγότερο από 4 κύκλους 2 έως 3 τεχνικών κατά τη διάρκεια μιας προσπάθειας, αλλά όλα αυτά μέσα σε όχι περισσότερο από ένα λεπτό.

Για παράδειγμα, η όλη διαδικασία μπορεί να πραγματοποιηθεί ως εξής: ένα ασκούμενος (ένας ασκούμενος της διανυγών ονείρων και εξωσωματικών εμπειριών) πηγαίνει για ύπνο στις 23:30 και θέτει το ξυπνητήρι του για τις 06.00πμ. Στις 6:00 ξυπνάει με το ξυπνητήρι του, πηγαίνει στο μπάνιο, πίνει λίγο νερό, και κάνει τις έμμεσες τεχνικές, καθώς και στρέφει το ενδιαφέρον του στο σχέδιο δράσης για τη Φάση (για παράδειγμα, να κοιτάξει στον καθρέφτη και να πετάξει στον Άρη ), στις 6:05 π.μ.

Ο ασκούμενος πηγαίνει πίσω για να κοιμηθεί με τη σαφή πρόθεση να εισέλθει στη Φάση σε κάθε μεταγενέστερο ξύπνημα. Στις 07:35 π.μ. (ή κάθε φορά που παρουσιάζεται το φυσικό ξύπνημα) ο ασκούμενος ξυπνά ξαφνικά και αμέσως προσπαθεί να διαχωριστεί από το σώμα του, επι τόπου, εάν δεν έχει διαχωριστεί μέσα σε 3 έως 5 δευτερόλεπτα, η ασκούμενος αρχίζει να κάνει περιστροφές, αλλά όταν αυτές επίσης δεν λειτουργούν μέσα σε 3 έως 5 δευτερόλεπτα, ο ασκούμενος εκτελεί την τεχνική της κολύμβησης, αλλά όταν αυτή δεν λειτουργεί μέσα σε 3-5 δευτερόλεπτα, ο ασκούμενος κάνει τις σπασμωδικές κινήσεις, αλλά αν αυτές δεν λειτουργούν μέσα σε 3-5 δευτερόλεπτα, ο ασκούμενος κάνει περιστροφή και πάλι την τεχνική κολύμβησης και σπασμωδικές κινήσεις για 3-5 δευτερολέπτων το καθένα. Στον τρίτο κύκλο που αρχίζει να κάνει περιστροφές και απροσδόκητα αρχίζει και λειτουργεί - το αίσθημα της περιστροφής προκύπτει. Ο ασκούμενος συνεχίζει με αυτήν την τεχνική, και στρυφογυρίζει όσο πιο δυνατά μπορεί και διαχωρίζεται από το σώμα του επί τόπου χρησιμοποιώντας την αίσθηση της περιστροφής: στη

συνέχεια τρέχει προς τον καθρέφτη, όντας όλο αυτό το διάστημα ενεργό, ψηλαφώντας και εξετάζοντας τα πάντα γύρω του από κοντινή απόσταση , πράγμα που εντείνει τις αισθήσεις του. Εχοντας ήδη κοιτάξει στον καθρέφτη, ο ασκούμενος χρησιμοποιεί την τεχνική μετατόπισης και βρίσκει τον εαυτό του στον Άρη, αλλά απροσδόκητα επιστρέφει στο σώμα. Ο ασκούμενος στη συνέχεια προσπαθεί αμέσως να φύγει και πάλι από το σώμα του, αλλά δεν είναι σε θέση να το κάνει. Πέφτει πίσω κοιμάται με τη σαφή πρόθεση να επαναλάβει την προσπάθεια κατά την επόμενη αφύπνιση παρατείνοντας την παραμονή του στον Άρη και ούτω καθεξής.

Απλά επαναλάβετε τα παραπάνω χρησιμοποιώντας τις τεχνικές που έρχονται πιο φυσικά σε σας, και θα ανοίξετε τον εαυτό σας σε ένα εντελώς νέο σύμπαν: Ζωντανά όνειρα και εξωσωματική εμπειρία!



Αν πάρετε 10 έως 30 λεπτά από την ημέρα σας για να εκπαιδευτείτε απλά στις τεχνικές και τη διαδικασία, θα θυμόσαστε την μέθοδο και πλέον θα σας λειτουργήσει καλύτερα. Αυτό θα αυξήσει σημαντικά την επιτυχία των προσπαθειών αμέσως μετά το

ξύπνημα.

Η συνείδηση μέσα στα όνειρα, επίσης, θεωρείται ότι είναι μια εμπειρία Φάσης. Αν ξαφνικά συνειδητοποιήσετε ότι είστε σε όνειρο, ενώ κοιμάστε, τότε αυτό είναι ήδη η Φάση. Ως εκ τούτου, θα πρέπει να προχωρήσετε και να εκτελέσετε το σχέδιο δράσης σας ώστε να σταθεροποιήσετε την κατάσταση της Φάσης. **Εάν δεν προκύπτει συνείδηση στο όνειρο, θα είναι μια παρενέργεια των κυκλικών τεχνικών κατά τα ξυπνήματα. Αυτή η παρενέργεια είναι αρκετά κοινή – να είστε πάντα έτοιμοι για αυτήν.**

Αν οι αισθήσεις σας κατά τη Φάση (Ζωντανά όνειρα ή εξωσωματική εμπειρία) είναι άβολες (δηλαδή κακή όραση ή μούδιασμένες σωματικές αισθήσεις), προσπαθήστε να αγγίζετε τα πάντα γύρω σας ενεργά και να ελέγχετε τις μικρές λεπτομέρειες των αντικειμένων από κοντά. Αυτό θα σας επιτρέψει να έχετε μια πιο ρεαλιστική εμπειρία. Οι ίδιες δραστηριότητες θα πρέπει να γίνονται έτσι ώστε να διατηρηθεί η Φάση όταν εμφανίζονται τα πρώτα συμπτώματα της επιστροφής στο σώμα (για παράδειγμα, όταν όλα γίνονται αμυδρά).

## **Βήμα 5: Μετά την απόπειρα**

Ξανακοιμήσου αν μπορείς μετά από κάθε προσπάθεια (είτε είναι επιτυχής είτε όχι), προκειμένου να κάνεις άλλη μια προσπάθεια για να αφήσεις το σώμα σου (ώστε να μπει σε ζωντανό όνειρο) κατά την επόμενο ξύπνημα σου. Με αυτόν τον τρόπο όχι μόνο θα είσαι σε θέση να αφήσεις το σώμα σου ή να έχεις Ζωντανά όνειρο σε μια μέρα, αλλά και να το κάνεις πολλές φορές από την πρώτη κιάλας μέρα!

Ακόμη και η πιο αποτυχημένη προσπάθεια δεν θα πρέπει να διαρκέσει περισσότερο από ένα λεπτό. Αν δεν συμβαίνει τίποτα πάνω σε αυτό το χρονικό διάστημα, είναι πολύ πιο αποτελεσματικό να κοιμηθείτε και να πιάσετε το επόμενο ξύπνημα, από το να

προσπαθείτε επίμονα να έχετε αποτελέσματα από την τρέχουσα προσπάθεια.

## **Τυπικά λάθη για τα Ζωντανά όνειρα και την εξωσωματική εμπειρία**



### **- Έλλειψη προσπάθειας διαχωρισμού από το φυσικό σώμα**

Απλά ξεχνώντας να προσπαθήσουμε να διαχωριστούμε αμέσως μετά το ξύπνημα και πριν τις κυκλικές τεχνικές, μπορεί να οδηγήσει μέχρι και σε 50% μείωση του συνόλου των εμπειριών.

### **- Έλλειψη δυναμικής**

Η επιθυμία να κάνεις μια τεχνική να δουλέψει ασχέτως με το τι χρειάζεται να επενδύσεις είναι το βασικό κριτήριο της επιτυχίας στην εφαρμογή της έμμεσης τεχνικής.

Παρόλα αυτά, η αποφασιστικότητα δεν θα πρέπει να είναι επιφανειακή, αλλά να είναι έντονη και να επικεντρώνεται στις ενέργειες που πρέπει να ολοκληρωθούν.

#### **- Λιγότεροι από 4 κύκλους**

Δεν έχει σημασία τι θα συμβεί και δεν έχει σημασία τι σκέψεις θα προκύψουν, θα πρέπει να εκτελέσετε όχι λιγότερο από 4 κύκλους των τεχνικών, (υποθέτοντας ότι κανένας δεν έχει λειτουργήσει μέχρι τώρα).

#### **- Περιττή αλλαγή της τεχνικής**

Παρά τις σαφείς οδηγίες που έχουν δοθεί, οι αρχάριοι πεισματικά θα αλλάξουν τεχνικές μετά από 3 έως 5 δευτερόλεπτα, ακόμα και όταν μια τεχνική έχει αρχίσει να λειτουργεί με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Αυτό είναι ένα σοβαρό σφάλμα. Αν μια τεχνική έχει αρχίσει να λειτουργεί – έστω και λίγο - ήρθε η ώρα να πραγματοποιηθεί η τεχνική του διαχωρισμού για να μπουν σε Ζωντανά όνειρα / εξωσωματική εμπειρία.

#### **- Περιττή Συνέχιση μιας τεχνικής**

Εάν μια τεχνική δεν έχει αρχίσει να λειτουργεί τουλάχιστον μετά από 3 έως 5 δευτερόλεπτα, θα πρέπει να αλλάξει σε άλλη.

#### **- Υπερβολική Ανάλυση**

Αν αναλύετε τι συμβαίνει μέσω των κυκλικών τεχνικών αμέσως μετά το ξύπνημα, τότε δεν είστε συγκεντρωμένοι στις ίδιες τις τεχνικές και έχετε ξεφύγει. Η επιθυμία να βιώσετε την τεχνική να λειτουργεί θα πρέπει μόνο να σας απασχολεί πλήρως, μη αφήνοντας καμία θέση στο μυαλό για ανάλυση ή περισυλλογή.

#### **- Υπερβολική εγρήγορση στο Ξύπνημα (καμία προσπάθεια ή υποτονική)**

Θα πρέπει να ακολουθήσετε τις οδηγίες αυτόματα, και να μην δώσετε προσοχή σε αυτήν την αντιληπτική κατάσταση αμέσως μετά το ξύπνημα.

#### **- Προσπάθεια για περισσότερο από ένα λεπτό**

Εάν δεν υπάρχει αποτέλεσμα μετά από ένα λεπτό κύκλου τεχνικών,



τότε οι πιθανότητες επιτυχίας σας θα είναι πολύ μεγαλύτερες αν πάτε πίσω στον ύπνο αμέσως ώστε να πιάσετε το επόμενο ξύπνημα, προκειμένου να κάνετε μια νέα προσπάθεια.

#### **- Ατελής διαχωρισμός**

Όταν προσπαθείτε να διαχωριστείτε, μερικές φορές δεν έρχεται εύκολα ή ολοκληρωμένα. Νωθρότητα, κολλημένα μέρη του σώματος, μένοντας κολλημένος σε δύο σώματα ταυτόχρονα, είναι μερικά συμπτώματα που μπορεί να προκύψουν. Ποτέ μη τα παρατάτε κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες και μην σταματήσετε τον διαχωρισμό αν αυτό συμβεί.

#### **- Μη Αναγνώριση της Φάσης (εξωσωματική εμπειρία ή ζωντανό όνειρο)**

Για παράδειγμα, οι ασκούμενοι όταν παρατηρούν εικόνες, συχνά έλκονται από το τοπίο, ή αυθόρμητα ρίχνονται σε έναν άλλο κόσμο κατά την περιστροφή. Οι ασκούμενοι συχνά πιστεύουν ότι πρέπει να βιώσουν την αίσθηση του διαχωρισμού, η οποία είναι ο λόγος που επιστρέφουν πίσω στο σώμα τους για να την βιώσουν. Το ίδιο ισχύει και για να αποκτήσουν συνειδητότητα, ενώ ονειρεύονται, καθώς βρίσκονται ήδη στη Φάση και δεν μένει παρά να εμβαθύνουν και να εφαρμόσουν το σχέδιο δράσης του.

#### **- Ξύπνημα με Κίνηση (καμία προσπάθεια ή υποτονική)**

Ξύπνημα χωρίς την ύπαρξη κίνησης είναι επιθυμητό, αλλά όχι υποχρεωτικό. Δεν υπάρχει καμία λογική παραίτησης για περισσότερες ευκαιρίες περιμένοντας το κατάλληλο ξύπνημα. Θα πρέπει να επωφεληθείτε από κάθε ξύπνημα που μπορείτε.

#### **- Σπαταλώντας τα πρώτα δευτερόλεπτα**

Προσπαθήστε να αναπτύξετε τη συνήθεια αμέσως και αντανακλαστικά να προχωρήσετε προς τις τεχνικές μετά το ξύπνημα, χωρίς να χάσετε ένα δευτερόλεπτο.

**- Χρήση μίας και μόνο τεχνικής**

Χρησιμοποιώντας μόνο μια τεχνική κατά το ξύπνημα, αντί της κυκλικής εναλλαγής τουλάχιστον δύο οδηγεί σε σημαντική μείωση των πιθανότητων να εισέλθετε στη Φάση (Ζωντανά όνειρα ή εξωσωματική εμπειρία).

**Οι Τέσσερις Αρχές της Επιτυχίας εξασκώντας Ζωντανά Όνειρα / εξωσωματικές εμπειρίες**



- 1. Κάντο όπως και να έχει**
- 2. Να είσαι αποφασισμένος/η**
- 3. Να έχεις αυτοπεποίθηση**
- 4. Κάντο αυτόματα (ρομποτικά)**

<http://www.obe4u.com/gr/>

Michael RADUGA  
<http://www.obe4u.com/gr/>



(A full 500-pages version in English on [www.obe4u.com](http://www.obe4u.com))

Η πλήρης έκδοση του οδηγού των πρακτικών μας (500 σελίδες) έρχεται σύντομα στην ιστοσελίδα μας [www.obe4u.com/gr](http://www.obe4u.com/gr) και <https://thegrid.ai/athinaionfos/>. Ελέγξτε την αργότερα!