

**Tudatos álmodás és
Testen kívüli élmény 3 napon belül**



THE PHASE

**WWW.OBE4U.COM/HU/
Michael Raduga**

A Fázis Kutatóközpont bemutatja

Tudatos álmodás és Testen kívüli élmény 3 napon belül

Michael Raduga
([Lovas Sándor fordítása](#))

A siker valószínűsége:

- 1-5 próbálkozás esetén (1-3 nap alatt) - 50%
- 6-10 próbálkozás esetén (2-7 nap alatt) - 80%
- 11-20 próbálkozás esetén (3-14 nap alatt) – 90%

www.obe4u.com/hu/



Az itt (A Fázis Kutatóközpont bemutatja) bemutatott technikák kifejlesztéséhez és tökéletesítéséhez ezek járultak hozzá első kézből származó, saját tapasztalataikkal.

Tudatos álmodás és Testen kívüli élmény.....	3
A Tudatos álmodás és Testen kívüli élmény gyakorlati alkalmazása	5
Tudatos álmodás és Testen kívüli élmény: a legegyszerűbb technika.....	6
1. Lépés: Aludj 6 órát, majd ébreszd fel magad!.....	7
2. Lépés: Feküdj vissza, észben tartva a szeparálódási szándékat!.....	7
3. Lépés: Ébredés után azonnal szeparálódj a testedtől!.....	8
4. Lépés: egymást követő technikák ciklusai a szeparálódási kísérleteket követően.....	9
5. lépés: A kísérletet követően.....	14
A Tudatos álommal és Testen kívüli élménnyel kapcsolatos tipikus hibák.....	15
A Tudatos álmodás/Testen kívüli élmény megtapasztalásának négy alapelve.....	18

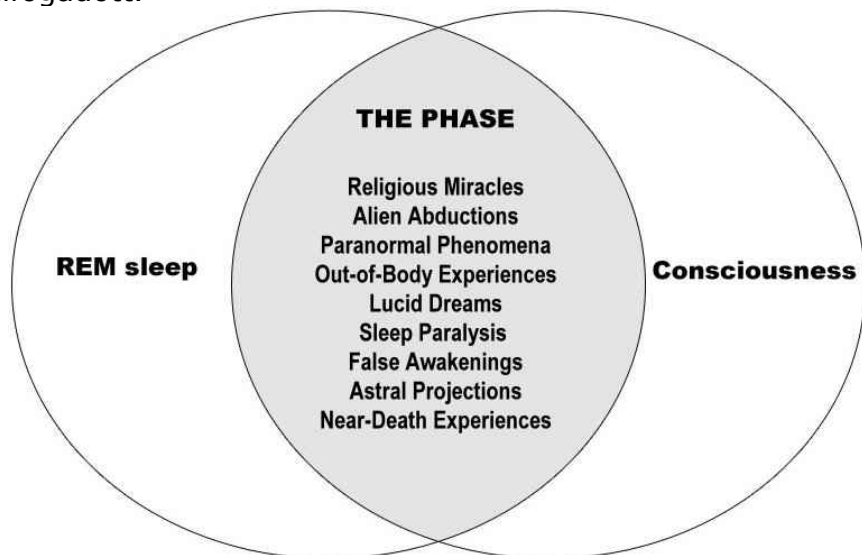
Tudatos álmódás és Testen kívüli élmény



Kezdetben az emberek nem rendelkeztek tudattal. Kialakulása után viszont az fokozatosan egyre nagyobb részét kezdte kitölteni éber állapotunknak. Manapság kezd azon is túlnőni, megkezdve terjeszkedését más állapotokba is. Tudatossági szintünk a REM-alvás során során megnő, létrehozva az emberi lét lelegképesztőbb jelenségét – testen kívüli élmény (vagy tudatos álom) megtapasztalását. Valószínűsíthető, hogy a jövő férfiai és női egyidejűleg két világban fognak tudatosan létezni: a valós életben és testen kívüli élmények/tudatos álmok világában. Ez azonban jelenleg csak speciális technikák használatával érhető el.

A jelenségre tett utalások megtalálhatóak a Bibliában és egyéb ősi iratokban. Olyan, más jelenségek alapjául szolgál, mint a halálközeli élmények, földönkívüliek általi elrablás, alvásparalízis stb. Megtapasztalása olyan rendkívüli, hogy számos okkult mozgalom a legmagasabb szintű

képességként tartja számon. Kutatási statisztikák azt mutatják, hogy minden második ember legalább egyszer intenzíven megtapasztalja élete során. Mindeközben maga a jelenség léte az 1970-es évek óta tudományos tényként elfogadott.



A jelenség számos modern szokásrendszerben jelen van, bár megnevezésére változó kifejezéseket használnak: "asztrál kivetítés", "testen kívüli élmény", "tudatos álom". A továbbiakban a gyakorlatias "fázis" vagy "fázis állapot" kifejezést fogjuk használni a rá történő utaláskor.

Ami a jelenség érzékszervi megtapasztalását illeti, ez nem egy pusztán vizualizációs gyakorlat. Ébrenléti valóságunk csupán egy fakó ábránd a fázishoz (tudatos álomhoz és testen kívüli élményhez) viszonyítva! Ez az oka annak, hogy számos kezdőt sokkhatásként ér – vagy halálfélelmet ébreszt bennük – az ebbe a tudatállapotba való kerülés. Az érzékelés szintjén ez egy valódi párhuzamos világ.

A Tudatos álmodás és Testen kívüli élmény gyakorlati alkalmazása

A tudatos álmodás és testen kívüli élmény (fázis) alkalmazása a gyakorlatban számos lehetőséget hordoz magában. A fázisban beutazhatod a Földet, az univerzumot, akár magát az időt is. Bárkivel találkozhatasz: barátokkal és családtagokkal, elhunytakkal, hírességekkel. Információhoz juthatsz, amelyet felhasználhatsz mindennapjaid jobbá tételéhez. Befolyásolhatod a szervezeted számos betegség kezelésére. Kíélheted titkos vágyaid és fejlesztheted kreativitásodat. Mindemellett a testi fogyatékkal élők megszabadulhatnak korlátaiktól és megtapasztalhatják azt, amiben a fizikális valóságban hiányt szenvednek. És ez csak a jéghegy csúcsa, ha a jelenség mindennapi felhasználásáról van szó!

Mielőtt megpróbálkoznál a tudatos álmodással és a testen kívüli élmény megtapasztalásával (a fázissal), pontosan határozd meg, hogy mit fogsz azonnal csinálni a testedtől való elválást követően. Válassz ki legfeljebb 2-3 tevékenységet és jól jegyezd meg őket:

Nézz a tükörbe (Kötelező az első alkalommal!)

Egyél, vagy igyál valamit, amit szeretsz!

Látogass meg egy turista látványosságot!

Repülj a Föld felett!

Repüld keresztül az univerzumot!

*Repülj el a szomszédaidhoz, barátaidhoz,
családtagjaidhoz!*

Találkozz a szerelmeddel!

Találkozz egy elhunyt hozzátartozóddal!

*Találkozz bármelyik hírességgel!
Vegyél be orvosságot!
Szerezz információt a fázisban fellelhető dolgoktól!
Utazz a múltba, vagy a jövőbe!
Sétálj keresztül egy falon!
Alakulj át egy állattá!
Vezess egy sport autót!
Lélegezz a víz alatt!
Helyezd a kezeid a testeden belülre!
Kelts vibrációkat a testedben!
Legyél jelen egyszerre két testben!
Igyál alkoholt!
Szeretkezz és legyen orgazmusod!*

Tudatos álmodás és Testen kívüli élmény: a legegyszerűbb technika

Az indirekt technikák ciklusai a testedtől való elválásra tett kísérletekből állnak. Ha a szeparálódás nem sikerül az ébredést követően azonnal, az elkövetkező egy percben indirekt technikákkal kell próbálkozni, amíg valamelyikük el nem kezd működni. Ezt követően lehetségessé válik a testedtől való szeparáció.

Az alább ismertetett technikák rendkívül hatásosak, függetlenül attól, hogy egy napközbeni szunyókálásból ébredsz fel, vagy az éjszaka közepén.

1. Lépés: Aludj 6 órát, majd ébreszd fel magad!

(Ezt a lépést akár ki is hagyhatod.)

Egy szabadnapot megelőző estén feküdj le a megszokott időben, és állítsd be úgy az ébresztődet, hogy nagyjából csak 6 órát tudj aludni! Amikor az ébresztő jelez, fel kell kelned, hogy igyál egy pohár vizet, tégy egy kitérőt a fürdőszobába, és ismét elolvasd ezeket az instrukciókat.

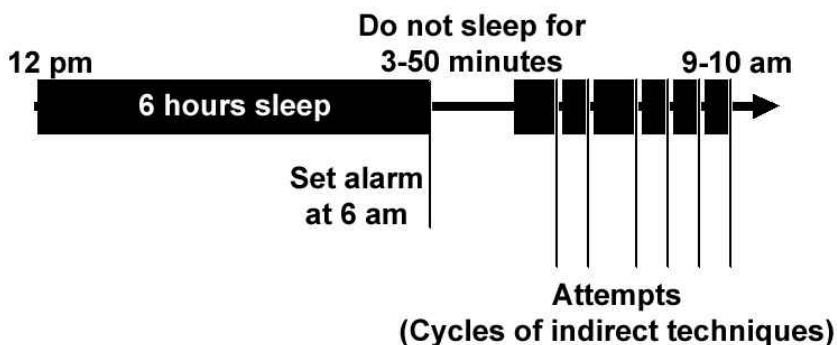
2. Lépés: Feküdj vissza, észben tartva a szeparálódási szándékodat!

(Ezt a lépést akár ki is hagyhatod.)

3-50 perc ébrenlélet követően feküdj vissza, és összpontosítsd a figyelmed arra, hogyan fogod indirekt technikák ciklusait végrehajtani minden egyes rákövetkező felébredésedkor a tested elhagyására és az előre meghatározott tevékenységeid végrehajtására. Minden egyes ezt követő ébredésnek természetesen kell megtörténnie, ébresztő nélkül. Ha túl sok a fény a szobádban, viselhetsz szemfedőt. Ha túl nagy a zaj – használj fül dugót!

Mindeközben koncentrálj arra, hogyan fogsz felébredni anélkül, hogy közben megmozdulnál. Ez nem feltétlenül követelmény, de jelentősen megnöveli az indirekt technikák hatékonyságát.

Deferred method



Lefekvés után aludj további 2-4 órát, de használd ki a természetes ébredéseket, amelyek ez idő alatt történnek - a szokottnál gyakrabban fogod őket tapasztalni. Minden szeparálódási kísérlet után - függetlenül attól, hogy az sikeres volt, vagy sem - ismét álomba kell merülnöd, ugyanazzal az elhatározással, hogy a következő ébredésedkor ismét próbálkozni fogsz. **Ily módon számos kísérletet tudsz tenni egyetlen reggel alatt.**

3. Lépés: Ébredés után azonnal szeparálódj a testedtől!

Minden egyes ébredéskor próbálj meg mozdulatlan maradni, a szemeidet pedig próbáld csukva tartani! Próbálj meg azonnal elszakadni a testedtől! Az indirekt technikák használatából fakadó sikeres kísérletek majdnem 50%-a

ennek az egyszerű lépésnek köszönhető – amely annyira egyszerű, hogy nem is számítanál arra, hogy működhessen.

A testedtől való elváláshoz egyszerűen csak próbáld meg **felállni, kifordulni, vagy lebegni**. Próbáld az egészet az izmaid fizikális megmozdítása nélkül végrehajtani. Emlékezz, hogy ugyanolyan érzetet fog kelteni, mint maga a normális, fizikális mozgás. Amikor elérkezik a pillanat, ne gondold túl, hogyan is kellene csinálnod! Az ébredést követő első pillanatokban makacsul próbálkozz bármi áron elszakadni a testedtől! Valószínűleg megérezésből tudni fogod, hogyan csináld. A legfontosabb dolog, hogy ne gondolkodj túl sokat, és ne vesztegesd el az ébredést követő első pillanatokat.

4. Lépés: egymást követő technikák ciklusai a szeparálódási kísérleteket követően

Ha az azonnali szeparálódás nem sikerül – ami ki fog derülni 3-5 másodpercen belül – kezdj el azonnal 2-3, számodra legegységelműbb technika között váltogatni, amíg valamelyikük el nem kezd működni! Amikor ez megtörténik, ismét megpróbálhatsz szeparálódni. Válassz ki 2-3 neked tetszőt az alábbi 5 technika közül, amelyek között majd az ébredések során tudsz váltogatni!

Körforgás

3-5 másodpercig próbáld meg minél elevebben elképzelni, hogy a fej-lábujj tengelyed mentén körben forogsz valamelyik irányban! Ha ez semmilyen érzetet nem kelt, lépj tovább egy másik technikához! Amennyiben a rotáció leghalványabb jelét is érzékeled, összpontosítsd a figyelmed erre a technikára és próbáld meg még energetikusabban körbe forogni! Mihelyt a rotáció érzete

stabilná és valóssá válik, ezt kiindulási pontként használva ismét meg kell próbálnod szeparálódni a testedtől.

Úszó technika

3-5 másodpercig próbáld meg a lehető leghatározottabban elképzelni, hogy úszol, vagy egyszerűen csak úszó mozdulatokat végzel a karoddal! Próbáld meg bármi áron érezni, olyan életszerűen, amennyire csak lehet! Amennyiben semmi sem történik, válts technikát! Ha az úzás érzete megjelenik, nincs szükség arra, hogy technikát válts. Helyette erősítsd fel a megjelenő érzetet! Ezután a vízben történő úzás valós érzete meg fog jelenni. Ez már magát A Fázist jelenti (tudatos álom és testen kívüli élmény) és szeparációra ilyenkor nincs szükség, lévén már a Fázisban vagy. Ellenben, ha az úzás érzete úgy jelenik meg, hogy közben az ágyadban vagy valamilyen víztömeg helyett, szeparációs technika alkalmazására lesz szükséged. Használd az úzás érzetét kiindulási pontként!

Képek megfigyelése

Nézz a lezárt szemeid előtt található ürességbe 3-5 másodpercig! Ha semmi sem történik, válts technikát! Ha képes vagy bármiféle vizuális ingert felfogni, irányítsd rá a tekinteted, míg valóságossá nem válik! Mihelyst megtörténik, szeparálódj a testedtől és engeddd, hogy az eléd tároló kép magába szippantson! Amikor képeket figyelsz meg, fontos, hogy ne próbáld vizsgálni azok részleteit, mert ellenkező esetben el fognak mosódni. Keresztül kell nézned a látott képen, amely valószerűbbé fogja azt tenni!

A kéz vizualizálása

3-5 másodpercig élénken és határozottan képzelj el, hogy egymáshoz dörzsölöd a tenyered, közel a szemedhez! Próbáld meg minden áron érezni, látni őket magad előtt,

illetve a dörzsölésükből adódó hangot is próbáld meg hallani! Ha semmi sem történik, válts technikát! Ha a fenn említett érzetek bármelyike megjelenik, maradj ennél a technikánál és erősítsd fel addig, amíg teljesen valóságossá nem válik! Ezek után megpróbálhatsz szeparálódni a testedtől, a technika használatából eredő érzeteket használva kiindulási pontként.

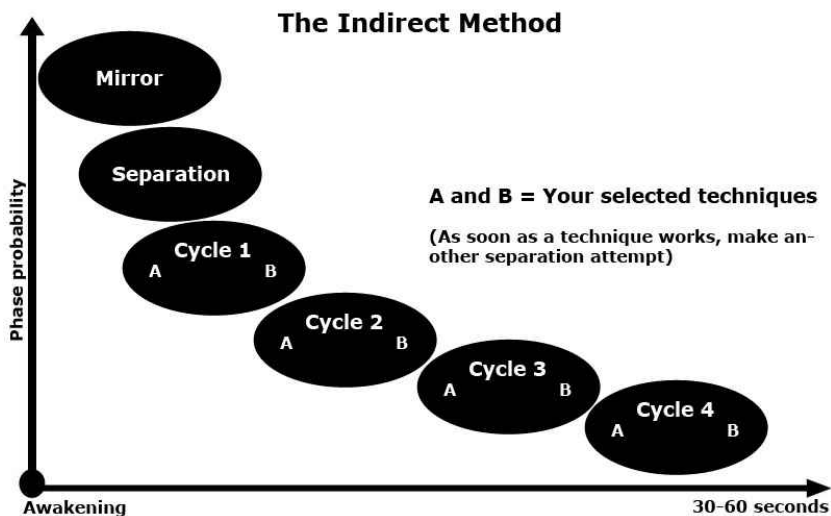
Fantom végtag moztatás

Próbáld meg az érzékelt kezed, vagy lábad ide-oda moztatni 3-5 másodpercig! Semmilyen körülmények között ne moztasd az izmaid és ne próbáld meg elképzelni magát a moztatást sem! Például próbáld meg intenzíven le-, illetve felfelé nyomni, jobbra-balra moztogni, és így tovább! Ha semmi sem történik, válts technikát! Ha a moztatás bármiféle érzete hirtelen megjelenik, összpontosítsd a figyelmedet erre a technikára, próbáld meg növelni a moztatás terjedelmét, amennyire csak lehet! Ha már legalább 10 cm-re el tudsz moztulni, azonnal próbáld meg szeparálódni a testedtől, kiindulási pontként a technikából eredő érzeteket használva!

Minden egyes próbálkozásod során a fentiek közül kiválasztott 2-3 technika között kell váltogatnod, 3-5 másodpercig kísérletezve velük. Ebből fognak majd létrejönni ezen indirekt technikák ciklusai, amikor is a gyakorló személy egymás után váltogatja a technikákat egy perces időtartam alatt egy olyan után kutatva, amely működik. Nagyon fontos, hogy nem kevesebb, mint 4 ciklust kell végigcsinálnod ezen 2-3 technikából egy próbálkozás során, és mindezt nem több, mint egy perc leforgása alatt.

Tegyük fel, hogy az egész folyamat a következőképp zajlik le: a fázissal kísérletező egyén este 11:30-kor fekszik le és reggel 6:00-ra állítja be az ébresztőjét. Hat órakor

felébred arra, kitérőt tesz a mosdóba, iszik egy kis vizet, majd felidézi az indirekt technikákat, illetve a számára érdekes, eltervezett dolgokat, amit a fázisban fog végrehajtani (pl. belenézni a tükörbe és elrepülni a Marsra). 6:05-kor ismét lefekszik azzal az elhatározással, hogy minden egyes elkövetkező ébredéskor belép a fázisba. 7:35-kor (vagy amikor a természetes ébredés megtörténik) a gyakorló személy váratlanul felébred, és azonnal megpróbál szeparálódni a testétől. Mivel ez nem sikerül az első 3-5 másodpercben, megpróbál rotációt érzékelni, de mivel ez sem jár sikerrel 3-5 másodpercen belül, átvált az úszó technikára. Mivel az sem működik, fantom végtag mozgatással próbálkozik, majd az első sikertelen 3-5 másodperc után ismét a rotációval kísérletezik, majd az úszó technikával, illetve a fantom végtag mozgatással, egyenként 3-5 másodpercig. A harmadik ciklus során a rotáció váratlanul elkezd működni – a körbeforgás érzete megjelenik. A gyakorlónak ennél a technikánál marad, és olyan gyorsan forog, amennyire csak tud, majd sikeresen elválk a testétől a forgás érzetét használva. Ekkor a tükörhöz fut, miközben folyamatosan megtapogat és közelről megvizsgál maga körül mindent, ami fokozatosan felerősíti az érzékelését. A tükörbe való pillantás után a transzlokációs technikát használva a Marson találja magát, de váratlanul visszatér a testébe. Ekkor azonnal megpróbálja ismét elhagyni azt, de nem képes rá, így visszaalszik azzal az elhatározással, hogy megismétli a fentieket a következő ébredéskor, ezúttal viszont több időt töltve a Marson. És így tovább...



Ismételd meg a fentieket azokat a technikákat használva, amelyeket a legtermészetesebbnek érzel, és egy teljesen új univerzum fog kitárulni előtted: tudatos álmodás és testen kívüli élmények!

Ha napi 10-30 percet szánsz arra, hogy begyakorold a technikákat és a folyamatot, a módszer bevésődik és hatékonyabban fog működni. Ez jelentősen megnöveli a próbálkozásaid sikerességét az ébredések során.

Az álmodás tényének tudatosulása szintén fázis élménynek tekinthető. Ha alvás közben hirtelen tudatosul benned, hogy álmodsz, máris a fázisban vagy. Ezért rögtön az eltervezett tevékenységeid megvalósítására, illetve az állapot stabilizálására kell törekedned! **Az álmodás tényének tudatosulása a technikák ébredéskor történő ciklikus végrehajtásának mellékterméke lehet. Ez a mellékhatás elég gyakori – készülj fel rá!**

Ha érzékszerveid tompán működnek a fázisban (homályosan látsz, vagy érzéketlen a tested), próbálj meg minden körülötted levő dolgot megérinteni, azok részleteit

aprólékosan, közelről megvizsgálni! Ez hozzá fog segíteni, hogy az élmény valóságosabbá váljon. Ezeket a dolgokat a fázis állapot folyamatos fenntartásához is meg kell tenned, ha a testedbe való visszatérés első jelei felbukkannak (pl. minden homályossá válik).

5. lépés: A kísérletet követően

Minden próbálkozás után aludj vissza (függetlenül attól, hogy sikeres, vagy sikertelen volt) annak érdekében, hogy a következő ébredéskor ismét megpróbálkozhass a testedtől való szeparációval (vagy tudasodjon benned, hogy álmodsz)! Ily módon egy nap alatt nem csak egy, hanem számos alkalommal tudod elhagyni a tested (vagy tapasztalhatod meg a tudatos álmodást)!

Még a legsikertelenebb próbálkozások se tartsanak egy percnél tovább! Ha ez idő alatt semmi nem történik, sokkal hatékonyabb ismét álomba zuhanni és a következő ébredéskor próbálkozni, mintsem makacsul megkísérelni eredményeket kifacsarni a jelenlegi próbálkozásból.

A Tudatos álommal és Testen kívüli élménnyel kapcsolatos tipikus hibák



- A szeparálódási kísérlet hiánya

Megfeledkezni az ébredés utáni azonnali szeparálódási kísérletről, mielőtt áttérnénk a technikákra, annak ellenére, hogy ennek a lépésnek köszönhető az élmények közel 50 %-a.

- Az agresszió hiánya

Az arra irányuló vágy, hogy egy technika minden áron működjön, illetve a lelkesedés a siker fő kritériumai az indirekt technikák alkalmazásának esetén. Mindeközben az elhatározásnak nem szabad csupán felszínesnek lennie, hanem intenzíven az elvégzendő tevékenységekre kell összpontosulnia.

- 4-nél kevesebb ciklus

Függetlenül attól, mi történik, vagy milyen gondolataid támadnak, 4-nél nem kevesebb ciklust kell végrehajtandó a technikákból, amennyiben azok nem kezdenek el már előbb működni.

- A technikák szükségtelen megváltoztatása

Az érthetően megadott utasítások ellenére az újoncok makacsul változtatni fognak a technikák között 3-5 másodpercet követően, még akkor is, ha egy technika valamilyen módon elkezdett működni. Ez egy komoly hiba. Ha egy technika elkezdett működni – akármilyen gyengén is –, elérkezett az idő valamilyen szeparálódási módszer alkalmazására a tudatos álom/testen kívül élmény megtapasztalásának érdekében.

- Egy technika indokolatlanul hosszú ideig tartó használata

Ha egy technika nem kezd el működni 3-5 másodperc után, másira kell váltani.

- Túlzott mértékű analízálás

Ha az ébredést követően a technikák ciklikus végrehajtása során megpróbálsz analízálni, mi történik, akkor nem magukra a technikákra koncentrálsz és mellékvágányra tereled magad. A technika sikeres kivitelezésére irányuló vágnak valósággal fel kell émsztenie, helyet sem hagyva az elmédben az analízálásnak, vagy a szemlélődésnek.

- Túl éber ébredés (kísérlet hiánya, vagy gyenge kísérlet)

A megadott utasításokat automatikusan kell követned és ilyen, ébredés során fellépő érzetnek figyelmet sem szabad szentelned.

- Egy percnél hosszabb ideig történő próbálkozás

Ha egy perc után sem sikerült eredményt elérni, sokkal jobbak lesznek az esélyeid, ha visszaalszol és a következő ébredéskor próbálkozol újra.

- Nem teljes szeparáció

A szeparációra való kísérletek néha nem mennek végbe könnyedén, vagy teljesen. Lomhaság, beragadt testrészek, egyszerre két testben történő megrekedés felléphetnek. Soha ne add fel, és állandósítsd a

szeparációra való kísérleteid, ha ilyesmi történik!

- A Fázis (Testen kívüli élmény/Tudatos álom) felismerésének elmulasztása

Példaképp felhozható, hogy a képek megfigyelése során a gyakorló személyt gyakran magába szippantja a látvány, vagy spontán egy másik világban találja magát a rotáció közben. Az újoncok gyakran azt gondolják, hogy meg kell tapasztalniuk magának a szeparációnak az érzetét, aminek érdekében inkább visszatérnek a testükbe. Ugyanez vonatkozik az álmodás tényének tudatosulására, lévén a gyakorló személy már a fázisban van, aminek köszönhetően már csak annak elmélyítésére és az eltervezett tevékenységeinek végrehajtására van szükség.

- Mozgásra történő ébredés (kísérlet hiánya, vagy gyenge kísérlet)

A mozdulatlan felébredés elvárt, de nem kötelező. Nincs értelme a megfelelő ébredésre várva lehetőségeket kihagyni – lehetőleg szerint minden alkalmat ki kell használnod!

- Az első másodpercek elvesztegetése

Próbáld meg szokásoddá alakítani a technikák ébredés utáni azonnali és reflexszerű végrehajtását anélkül, hogy egy másodpercet is elvesztegetnél!

- Egyetlen technika használata

Ha egyetlen technikát alkalmazol ébredést követően ahelyett, hogy legalább kettő technikával próbálkoznál ciklikusan, jelentősen lecsökken a fázis állapotba kerülés esélye (tudatos álom, vagy testen kívüli élmény megtapasztalása).

www.obe4u.com/hu/

A Tudatos álmódás/Testen kívüli élmény megtapasztalásának négy alapelve

- 1. Csináld bármi áron!**
- 2. Légy agresszív!**
- 3. Bízz magadban!**
- 4. Csináld gondolkodás nélkül!**



www.obe4u.com/hu/



Download free 500-page version of this ebook in English on www.obe4u.com