

חלימה צלולה וחוויה חוץ גופית בתוך 3 ימים



**THE PHASE**

[www.obe4u.com/il/](http://www.obe4u.com/il/)  
Michael Raduga

מרכז המחקר OOBE מציג

## חלימה צלולה וחוויה חוץ גופית בתוך 3 ימים

Michael Raduga

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



אחוזי הצלחה

ניסיונות (1-3 ימים) – 50% 1-5  
ניסיונות (2-7 ימים) – 80% 6-10  
ניסיונות (3-14 ימים) – 90% 11-20

אלפים השתתפו בפיתוח והשלמת הטכניקות המוצגות (ע"י מרכז המחקר OOBE)

חלימה צלולה וחוויה חוץ גופית

יישום מעשי של חלימה צלולה וחוויה חוץ גופית

חלימה צלולה וחוויה חוץ גופית: הטכניקה הקלה ביותר

טעויות נפוצות בחלימה צלולה וחוויות חוץ גופיות

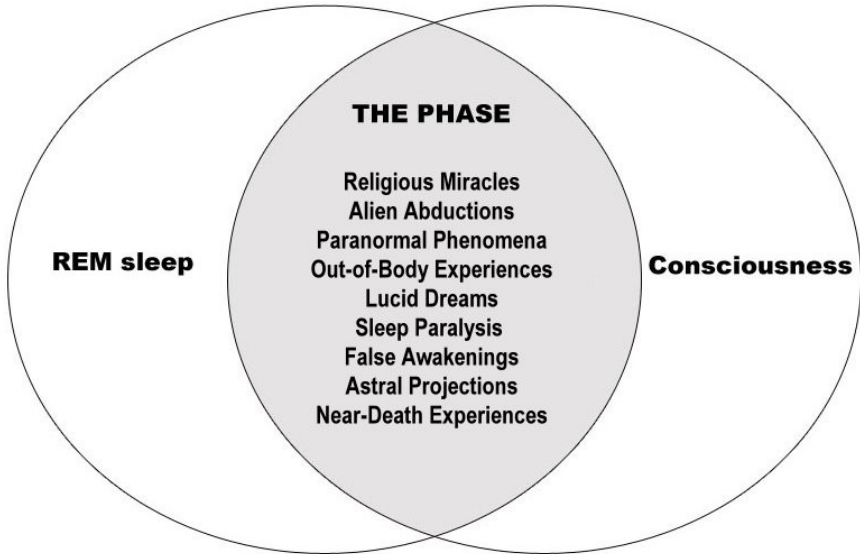
## חלימה צלולה וחווייה חוץ גופית



בעבר הרחוק לא הייתה לאנשים תודעה. עם זאת, ברגע שזו התפתחה, היא התחילה בהדרגה לכבוש יותר ויותר ממצב הערנות (כאשר אדם ער). כיום התודעה מתפתחת מעבר למצב הערנות והחלה להרחיב את התפשטותה למצבים אחרים. באופן הדרגתי, התודעה פורצת במשך שלב שנת REM, ומולידה את התופעה המדהימה ביותר של הקיום האנושי – תחושה עצמית של חווייה חוץ גופית (או חלום צלול). ישנה אפשרות שהאדם העתידי יהיה בעל קיום מודע בשני עולמות: החיים האמיתיים וחווייה חוץ גופית/חלימה צלולה. אולם, לעת עתה, ניתן להשיג זאת רק באמצעות הטכניקות המיוחדות. ניתן למצוא רמזים להתרחשותה של תופעה זו בתנ"ך וגם בכתבים עתיקים

([Full 500-pages version on English](#))

אחרים. היא שוכנת גם בבסיס תופעות אחרות כגון: כחוויות של כמעט מוות, חטיפות ע"י חייזרים, שיתוק שינה ועוד. התופעה כל כך יוצאת דופן שהמון זרמים ודתות מחשיבים אותה כהישג מהמדרגה הגבוהה ביותר. מחקר סטטיסטי מראה כי אחד מתוך שני אנשים יחווה מפגש אינטנסיבי עם התופעה. קיומה של התופעה עצמה הינה עובדה מדעית מאז שנות השבעים.



התופעה מיוצגת בהרבה פרקטיקות מודרניות שונות אם כי תחת שמות שונים החל מ "מסע אסטרלי" ו "חוויה חוץ גופית" עד ל "חלימה צלילה". אנו נשתמש במונח "הפאזה" או "מצב הפאזה" כדי להתייחס לכל התופעות הנ"ל. באשר לתפיסה החושית של התופעה עצמה, זהו אינו תרגיל הדמיה. המציאות עצמה אינה אלא חלום בהקיץ משעמם בהשוואה למצב הפאזה (חלימה צלולה וחוויה חוץ גופית)! זו הסיבה אנשים רבים שנחשפים לתופעה בפעם הראשונה חווים הלם - או אפילו פחד מוות - עם כניסתם למצב זה. זהו עולם מקביל אמיתי במונחים של תפיסה.

## **יישום מעשי של חלימה צלולה וחוויה חוץ גופית**

הצד המעשי של תופעת החלימה צלולה והחוויה החוץ גופית (הפאזה) מאפשר

הזדמנות גדולה ביותר. בפאזה , ניתן לטייל בכל כדור הארץ , היקום , והזמן עצמו. ניתן לפגוש כל אדם שתרצו: חברים ובני משפחה, אנשים שנפטרו וסלבריטאים. ניתן לקבל מידע מהפאזה ולתעל אותו לשיפור בחיי היומיום. ניתן להשפיע על הפיזיולוגיה ולטפל במספר מחלות. אפשר להגשים את הרצונות הכמוסים ביותר ולפתח את היצירתיות. אנשים עם לקויות פיזיות יכולים לשחרר את עצמם מכל הכבלים ולהשיג כל דבר החסר להם בעולם הפיזי. כל זה הוא רק קצה הקרחון של הדרכים ליישם את התופעה בחיי היומיום !



לפני הכניסה לחלימה צלולה וחוויה חוץ גופית (הפאזה) , חשוב להגדיר בבירור מה הולכים לעשות שם מייד לאחר ההפרדה. יש לבחור לא יותר מ 2- עד 3 פעילויות ולזכור אותן היטב :

- להביט במראה (חובה לכל מי שנכנס לפאזה בפעם הראשונה)
- לאכול או לשתות משהו שאוהבים
- לבקר באתר תיירותי
- לעוף מעל כדור הארץ
- לעוף במרחבי היקום
- לבקר את השכנים, חברים ומשפחה
- לפגוש אהוב\ה
- לפגוש קרוב שנפטר
- לקחת תרופה או טיפול
- לקבל אינפורמציה מאובייקטים בפאזה
- לטייל בעבר או בעתיד

- לעבור דרך קיר
- להפוך לחיה כלשהי
- לנהוג במכונית ספורט
- לנשום מתחת למים
- להעביר היד שלכם דרך גופכם
- לשכון בשני גופים במקביל
- לשכון בגוף של מישהו אחר
- לשתות משקה משכר
- לעשות אהבה ולהגיע לאורגזמה

## **חלימה צלולה וחוויה חוץ גופית: הטכניקה הקלה ביותר**

המתודולוגיה מתארת מחזורים של טכניקות עקיפות המורכבים מניסיונות להיפרד מהגוף מייד עם התעוררות. במידה וטכניקה אינה מצליחה, מחליפים במהירות בין טכניקות במשך דקה עד אשר אחת מהן עובדת ומאפשרת הפרדה מהגוף. בדרך כלל, 1 עד 5 ניסיונות ראויים זה כל מה דרוש על מנת להשיג תוצאות. הטכניקות המתוארות להלן עובדות היטב גם בהתעוררות משינה רגילה, מתנומה בשעות היום, וגם באמצע הלילה.

### **שלב 1: לישון 6 שעות ולהתעורר עם שעון מעורר**

(ניתן לדלג על שלב זה)

בלילה שלפני יום חופשי, כזה שלא חייבים לקום בו מוקדם, יש ללכת לישון בשעה הרגילה ולכוון שעון מעורר כך שתישנו רק כ 6 שעות. לאחר ההתעוררות מהשעון המעורר, יש לשתות כוס מים, ללכת ללכת לשירותים ולקרוא הוראות אלו שוב.

### **שלב 2: חזרה לישון עם מטרה**

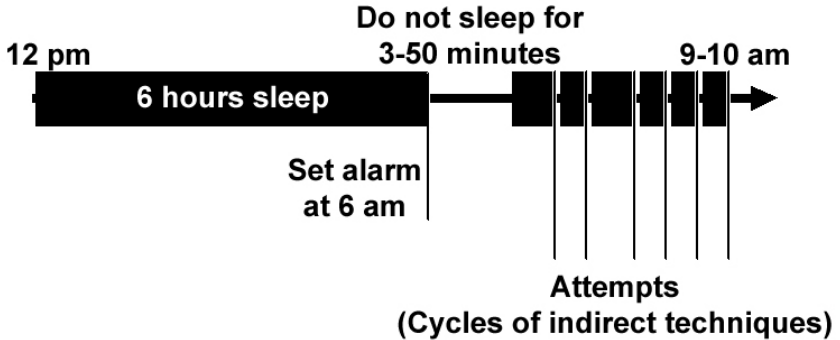
(ניתן לדלג על שלב זה)

אחרי 3 עד 50 דקות של ערנות, חזרו למיטה ורכזו את תשומת הלב שלכם באופן שבו תבצעו את מחזורי הטכניקות העקיפות מחדש שתתעוררו והטמיעו את תוכנית הפעולה שהכנתם. כל התעוררות צריכה להתרחש באופן טבעי. אם האור בחדר חזק מדי, ניתן ללבוש מסיכת עיניים. במידה והרעש חזק מדי - השתמשו

באטמי אזנים.

בינתיים, רכזו את תשומת לבכם באופן שבו אתם הולכים לנסות להתעורר בלי להזיז את גופכם הפיזי. אין זה הכרחי אך זה יגביר את יעילות הטכניקות העקיפות באופן משמעותי.

## Deferred method



קעת, יש לישון בין שעתיים ל-4 שעות, אך יש לנצל את כל ההתעוררויות הטבעיות שמתרחשות במשך זמן זה. ההתעוררויות יתרחשו בתדירות גבוהה יותר מהרגיל. לאחר כל ניסיון – מוצלח או לא – יש להירדם שוב עם אותה מטרה של התעוררות וניסיון נוסף. בדרך זו, תוכלו לבצע ניסיונות רבים במשך בוקר אחד.

### שלב 3: הפרדה ברגע התעוררות

בכל פעם שאתם מתעוררים, נסו לא לפקוח את העיניים. במקום, נסו באופן מייד להיפרד מגופכם. כ-50% מההצלחות בטכניקות עקיפות נובעות בזמן הצעד הראשון והפשוט הזה – כל כך פשוט שאנשים לא משערים לעצמם שזה יכול לעבוד.

על מנת לעזוב את גופכם, נסו פשוט לקום, להתגלגל החוצה או לרחף מעלה. נסו לעשות זאת עם גופכם כפי שאתם תופסים אותו אך ללא הזזת שרירים פיזיים. זכרו שזה ירגיש כמו תנועה פיזית רגילה. כאשר הרגע מגיע, אל תחשבו יותר מדי על איך לעשות זאת. הדבר החשוב ביותר הוא לא לחשוב יותר מדי ולא לאבד את

השניות הראשונות של ההתעוררות.

## **שלב 4: החלפת טכניקות לאחר ניסיון הפרדה**

במידה והפרדה מיידית אינה עובדת – דבר שצריך להיות ברור לאחר 3-5 שניות – החלו מיד במצב זה לבצע חלופה של 2 עד 3 מהטכניקות שהכי טבעיות לכם, עד שאחת מהן תעבוד. כשזה קורה, אתם יכולים לנסות לבצע הפרדה שוב. יש לבחור 2 עד 3 מחמשת הטכניקות הבאות:

### **סיבוב**

במשך 3 עד 5 שניות, נסו לדמיין עצמכם מסתובבים ימינה או שמאלה בציר הראש והבהונות בצורה חיה ככל שניתן. במידה ולא מתעוררות תחושות, החליפו לטכניקה אחרת. אם מתעוררות איזושהי תחושה אמיתית או אפילו שמץ של תחושה, רכזו את תשומת לבכם בטכניקה זו והגבירו את עוצמת הסיבוב. ברגע שתחושת הסיבוב הופכת יציבה ואמיתית, אתם צריכים לנסות לבצע הפרדה כשזוהי נקודת המוצא שלכם.

### **טכניקת השחייה**

במשך 3 עד 5 שניות, נסו לדמיין במלוא תשומת הלב האפשרית שאתם שוחים או פשוט מבצעים תנועות של שחייה עם הזרועות שלכם. נסו לחוש זאת לא משנה מה ובצורה צלולה ככל הניתן. במידה וכלום לא מתרחש, החליפו לטכניקה אחרת. במידה ומתעוררת תחושה של שחייה, נסו להעצים את התחושה עד שזו תהפוך לחוויה אמיתית (כמו שחייה במים). זוהי כבר הפאזה (חלימה צלולה וחוויה חוץ גופית) ואין צורך לבצע הפרדה כאשר אתם כבר בתוך הפאזה. אם זאת, אם מעוררת תחושה שכזו בזמן שאתם עדיין במיטה במקום במים, אז תצטרכו לבצע טכניקת הפרדה. השתמשו בתחושות השחייה כנקודת מוצא.

### **התבוננות בתמונות דימויים**

התבוננו בחלל שלפני עיניכם הסגורות במשך 3 עד 5 שניות. אם שום דבר לא קורה, החליפו טכניקה. אם אתם רואים כל סוג של תמונה או דימוי חזותי, התבוננו בו עד שיהפוך מציאותי. ברגע זה, הפרדו מגופכם, או אפשרו לעצמכם להמשך לתוך המחזה. כאשר מתבוננים תמונות או דימויים חזותיים, חשוב לא לבחון את הפרטים יתר על המידה כדי שהתמונה לא תתמוגג. תצטרכו להתבונן "דרך" התמונה, דבר שיהפוך אותה ליותר מציאותית.



### **דמיון כפות ידיים**

במשך 3 עד 5 שניות, דמיינו באופן צלול ומוחלט שאתם משפשפים את כפות ידיכם אחת כנגד השניה קרוב לעיניים שלכם. נסו לא משנה מה לחוש אותן לפניכם, לראות אותן ואפילו לשמוע את רעש השפשוף. במידה וכלום לא קורה, החליפו לטכניקה אחרת. במידה ואחת מהתחושות הנ"ל מתעוררות, הישארו עם הטכניקה והגבירו אותה עד שתפוך מציאותית לגמרי. לאחר מכן, אתם יכולים לנסות להיפרד מגופכם תוך שימוש בתחושות העולות מהטכניקה כנקודת מוצא.

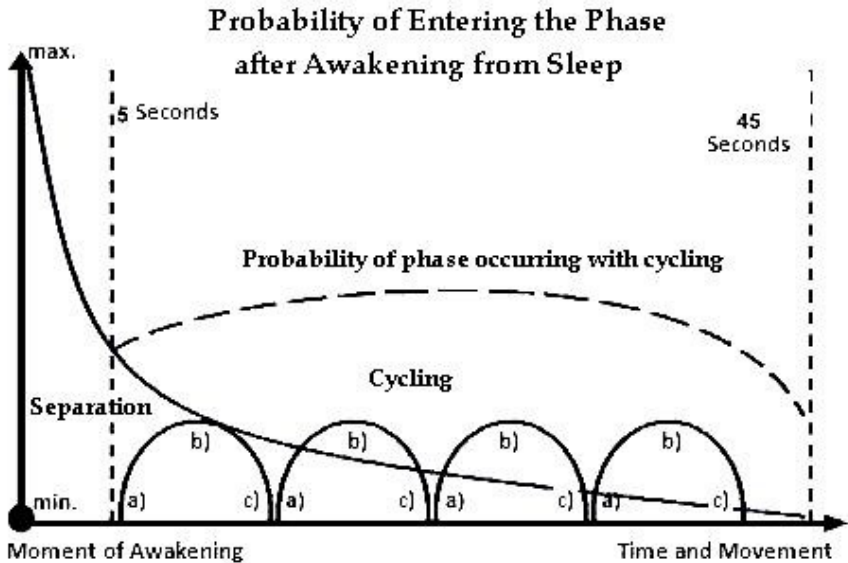
### **נענוע רפאים**

משך 3 עד 5 שניות, נסו לנענע את את ידיכם מבלי להזיז שום שריר ואל תדמיינו את התנועה עצמה. לדוגמא, נסו ללחוץ מטה ואז מעלה, נענוע שמאלה וימינה וכו'. אם כלום לא קורה, החליפו טכניקה. אם מתעוררת אפילו תחושה קלושה של תנועה אמיתית, רכזו את תשומת לבכם בטכניקה ונסו להגביר את טווח התנועה כל שתוכלו. ברגע שתוכלו לזוז לפחות 10 ס"מ, נסו לבצע הפרדה מגופכם תוך שימוש בתחושות המתעוררות מהטכניקה כנקודת מוצא.

כל מה שאתם צריכים לעשות בכל ניסיון הוא להחליף בין 2 ל 3 טכניקות במשך 3 עד 5 שניות כל אחת. זו מוביל למחזורי טכניקות עקיפות, בהן המשתתף מחליף טכניקה אחת בשניה במשך כדקה תוך חיפוש אחר אחת שעובדת. חשוב מאד לבצע לא פחות מ 4 מחזורים של 2 עד 3 טכניקות תוך כדי ניסיון הפרדה, אך כל זאת בפחות מדקה אחת.

לדוגמא, התהליך כולו יכול להתרחש באופן הבא: הפייזר (משתתף בחלום צלול וחווייה חוץ גופית) הולך למיטה בשעה 11:30 בלילה ומכוון שעון מעורר לשעה 6:00 בבוקר. בשעה 6:00 הוא מתעורר, הולך לשירותים, שותה מים ומשחזר בראשו את כל הטכניקות העקיפות ואת תוכנית הפעולה המעניינת שלו לפייז (לדוגמא, להסתכל במראה ואז לעוף למאדים). בשעה 6:05, הפייזר חוזר לישון עם כוונה ברורה להיכנס לפייז בכל התעוררות שתגיע. ב 7:35 (או מתי שלא מתרחשת התעוררות טבעית) הפייזר מתעורר באופן בלתי צפוי ומיד מנסה לבצע הפרדה מגופו באותו הרגע. לכשלא הצליח להיפרד במשך 3 עד 5 שניות, הפייזר מנסה לבצע את טכניקת הסיבובים. זו גם לא עובדת במשך 3 עד 5 שניות. הפייזר מנסה לבצע את טכניקת השחיין אבל גם זו לא עובדת משך 3 עד 5 שניות. הפייזר מנסה לבצע נענוע רפאים אבל הטכניקה לא עובדת במשך 3 עד 5 שניות. הפייזר מנסה שוב לבצע את טכניקת הסיבובים, ואז את השחיין ואז נענוע רפאים משך 3 עד 5 שניות כל אחת. במחזור השלישי הוא מתחיל לבצע סיבובים

ובאופן בלתי צפוי זה מתחיל לעבוד – תחושה של סיבוב מתעוררת. הפייזר נשאר עם טכניקה זו ומסתובב בעוצמה חזקה ככל יכולתו ונפרד מגופו באותו המקום והרגע תוך שימוש בתחושות הסיבוב: הוא רץ למראה, תוך כדי שהוא ממש ובוחן את כל הדברים סביבו ממרחק קרוב, דבר שמגביר את תחושתיו. לאחר שהביט במראה, המשתתף מבצע טכניקת שינוי מיקום ומוצא עצמו על מאדים, אבל הוא חוזר באופן לא צפוי לגופו. הפייזר אז מיד מנסה לעזוב את גופו שוב אבל אינו מסוגל. הוא נרדם שוב עם כוונה ברורה לחזור ולבצע ניסיונות בהתעוררות הבאה ולנסות להישאר יותר זמן על מאדים. וכן הלאה.



רק חזרו על הנ"ל תוך שימוש בטכניקות שהכי טבעיות לכם ותוכלו לפתוח את עצמכם ליקום חדש לגמרי: חלימה צלולה וחוויות חוץ גופיות. אם תיקחו לעצמכם 10 עד 30 דקות ביום רק כדי להתאמן על הטכניקות והתהליך, תזכרו יותר טוב את המתודולוגיה ותעבדו נכון יותר. זה יגביר באופן משמעותי את ההצלחות בניסיון בזמן ההתעוררות.

תודעת חלום גם היא נחשבת לחווית פאזה. אם אתם לפתע מבחינים שאתם חולמים בזמן שאתם ישנים, אז אתם כבר בתוך הפאזה. לכן, אתם צריכים להמשיך ולבצע את תוכנית הפעולה שלכם וליצב את המצב. **אם תודעת חלום אכן מתעוררת, תהיה זו תופעת לוואי של ביצוע מחזורי טכניקות בהתעוררות. תופעה זו היא די נפוצה – תמיד תהיו מוכנים לקראתה.**

אם התחושות שלכם בזמן הפאזה (חלום צלול או חוויה חוץ גופית) כהות (למשל, ראייה לקויה או תחושות גוף רדום), נסו לגעת בכל דבר סביבכם באופן פעיל ונתחו כל פרט דק באובייקטים מקרוב. זה יאפשר לכם לחוות חוויה מציאותית יותר. את אותן פעולות יש לבצע על מנת לשמר את מצב הפאזה מיד כאשר תסמיני החזרה לגוף מתחילים להתרחש (למשל, כשהכל הופך מעומעם).

## שלב 5: לאחר הניסיון

הירדמו שוב לאחר כל ניסיון (מוצלח או לא) על מנת לבצע עוד ניסיון לצאת מגופכם (או לחלום חלום צלול) בפעם הבאה שתתעוררו. בדרך זו לא רק שתוכלו לצאת מגופכם או לחלום חלום צלול ביום אחד, תוכלו לעשות זאת מספר פעמים כבר ביום הראשון.

אפילו הניסיון הכי כושל לא צריך להתרחש על פני יותר מדקה. אם כלום לא קורה בזמן הזה, יותר אפקטיבי להירדם ולתפוס את ההתעוררות הבאה, בניגוד ניסיון עיקש לסחוט תוצאות מהניסיון הנוכחי.

## טעיות נפוצות בחלימה צלולה וחוויות חוץ גופיות



- העדר ניסיון הפרדה  
שכחה של ניסיון פשוט של הפרדה מהגוף לאחר התעוררות לפני חלופת

([Full 500-pages version on English](#))

הטכניקות, אל אף שזה מוביל עד לכ 50% מכל החוויות.

- **העדר אגרסיביות**  
תשוקה לגרום לטכניקה לעבוד ללא פשרות היא הקריטריון העיקרי להצלחה ביישום תהליך של טכניקה עקיפה. יחד עם זאת, הנחישות לא צריכה לשטחית אלא מרוכזת באופן אינטנסיבי במשימות שיש להשלים.
- **פחות מ 4 מחזורים**  
לא משנה מה קורה ולא משנה אילו מחשבות עולות, חשוב לבצע לא פחות מ 4 מחזורים של טכניקות בהנחה שאף אחת מהן לא עבדה עד כה.
- **חילוף טכניקה בלתי הכרחי**  
אל אף ההנחיות המפורשות שניתנו, חדשים בתחום עלולים לנסות באופן עיקש להחליף בין טכניקות לאחר 3 עד 5 שניות, אפילו שאחת מהטכניקות החלה לפעול בצורה זו או אחרת. זוהי שגיאה רצינית. אם טכניקה החלה לעבוד – אבל באופן קליל – זה הזמן לנסות לבצע הפרדה על מנת לצאת לחוויה חוץ גופית או חלום צלול.
- **משיכת טכניקה בלתי הכרחית**  
אם טכניקה מסוימת לא החלה לפעול לפחות תוך 3 עד 5 שניות, יש להחליפה באחרת.
- **ניתוח מופרז**  
אם הנכם מנתחים את המתרחש בזמן החלפת הטכניקות בהתעוררות, אז אינכם מתרכזים בטכניקות עצמן ומכשילים את עצמכם. התשוקה לחוות את הטכניקה פועלת צריכה למלא אתכם מבלי להשאיר מקום לניתוח או התבוננות.
- **ערנות יתר בהתעוררות**  
עליכם למלא את ההוראות באופן אוטומטי מבלי לשים לב לאמצעי החישה שלכם בעת ההתעוררות.
- **ניסיון ארוך מדקה**  
אם לא מתקבלת תוצאה לאחר דקה של חילופים, סיכוייכם להצלחה יהיו גבוהים יותר אם תחזרו לישון מיד ותנצלו את ההתעוררות החדשה כדי לבצע עוד ניסיון.

- **הפרדה בלתי מושלמת**  
בעת ניסיון הפרדה, לפעמים אין זה מצליח בקלות או בשלמות. רפיון, איברים תקועים ומצב בוא נמצאים בשני גופים באותו הזמן הם דברים אשר עלולים להתרחש. אף פעם אל תוותרו תחת שום נסיבות ואל תפסיקו לנסות לבצע הפרדה אם זה מתרחש.
- **אי זיהוי של הפאזה (חווייה חוץ גופית או חלום צלול)**  
למשל, כאשר צופים בתמונות חזותיות, המשתתף לפעמים נמשך לתוך ההתרחשות, או שהוא נזרק לתוך עולם אחר בזמן ביצוע סיבובים. משתתפים חושבים לעתים קרובות שהם חייבים לחוות את ההרגשה של הפרדה עצמה, ולכן עלולים לחזור חזרה לגופם על מנת לבצע זאת. במידה והמשתתף הופך מודע בתוך חלום, הוא כבר נמצא בתוך הפאזה וכל שנותר הוא להעמיק את החוויה ולבצע את תוכנית הפעולה שלו.
- **התעוררות לתנועה (ללא ניסיון או ניסיון עצל)**  
התעורר מבלי לזוז הוא דבר רצוי אך אינו חובה. אין טעם לוותר על רוב ההתעוררויות ולחכות להתעוררות הנכונה. עליכם לנצל כל התעוררות שאתם יכולים.
- **פספוס של השניה הראשונה**  
נסו לפתח הרגל של ביצוע הטכניקות באופן מיידי ורפלקסיבי מבלי לאבד אף שניה
- **שימוש בטכניקה בודדת**  
שימוש רק בטכניקה אחת בזמן התעוררות במקום חילוף בין לפחות שתיים מוביל באופן משמעותי להפחתת סיכויי הכניסה לפאזה (חלום צלול או חוויה חוץ גופית).

## **ארבעת העקרונות לניסיונות מוצלחים של חוויה חוץ גופית \ חלימה צלולה**

1. עשו זאת לא משנה מה
2. היו אגרסיביים
3. היו בטוחים בעצמכם
4. עשו זאת באופן רובוטי

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

([Full 500-pages version on English](#))



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



([Full 500-pages version on English](#))