

Michael Raduga



حواب شفاف و تجربه‌ی خروج از بدن ظرف مدت 3 روز

www.obe4u.com/pr/

کاری از مرکز پژوهشی OOB

خواب شفاف و تجربه‌ی خروج از بدن ظرف مدت 3 روز

By Michael Raduga

(Translated by Neda Namvar Kohan)

میزان موفقیت:

برای 1-5 بار تلاش (3-1 روز) - 50%
برای 6-10 بار تلاش (7-2 روز) - 80%
برای 11-20 بار تلاش (14-3) - 90%

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



هزاران نفر در شکل‌گیری و تکمیل تکنیک‌های ارائه شده (توسط مرکز پژوهشی (OOB) مشارکت مستقیم داشته‌اند.

.....3	<u>خواب شفاف و تجربه‌ی خروج از بدن</u>
.....5	<u>کاربرد عملی خواب شفاف و تجربه‌ی خروج از بدن</u>
.....6	<u>خواب شفاف و تجربه‌ی خروج از بدن: آسان‌ترین تکنیک</u>
.....13	<u>اشتباهات رایج در خواب شفاف و تجربه‌ی خروج از بدن</u>

Proposals regarding translating and publishing this book ([the full 500 pages version](#)) and other works of M. Raduga may be sent to obe4u@obe4u.com

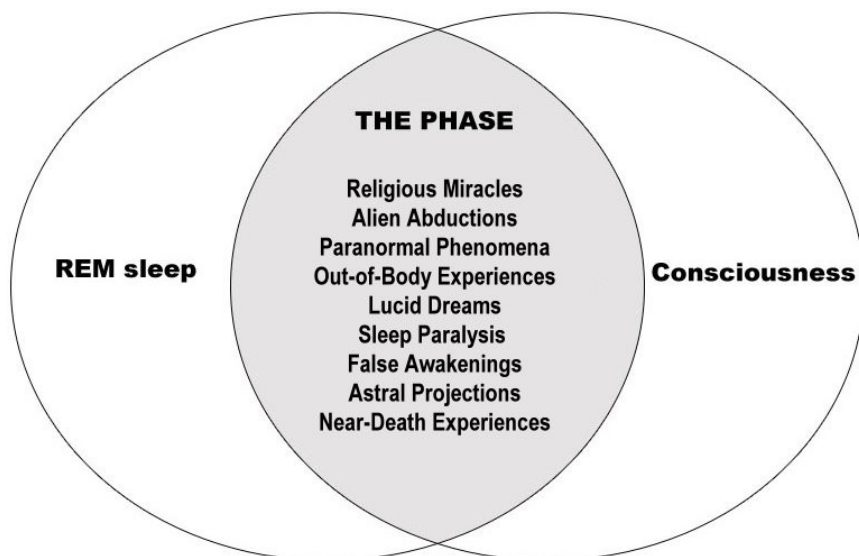
خواب شفاف و تجربه‌ی خروج از بدن



مدت‌ها پیش، انسان‌ها فاقد خودآگاهی بودند. ولی خودآگاهی بعد از شکل‌گیری، کم‌کم بخش بزرگتری از حالت بیداری را به خود اختصاص داد. با این وجود، امروزه خودآگاهی در حال پیشی گرفتن از حالت بیداری است و دامنه‌ی آن به سایر حالات نیز کشانده شده است. خودآگاهی به طور فزاینده‌ای در مرحله‌ی REM (خواب با حرکات سریع چشم) به وجود می‌آید و شگفت‌انگیزترین پدیده‌ی حیات انسان را ایجاد می‌کند - احساس حضور در یک تجربه‌ی خروج از بدن (یا در یک خواب شفاف). این احتمال وجود دارد که در آینده زنان و مردان به صورت خودآگاه در دو جهان حضور داشته باشند: زندگی واقعی و تجربه‌ی خروج از بدن / خواب شفاف. ولی در حال حاضر چنین چیزی تنها با استفاده از تکنیک‌های ویژه امکان‌پذیر است.

در انجیل و سایر متون باستانی به این پدیده اشاراتی شده است. این پدیده زمینه‌ای برای سایر پدیده‌ها مانند تجربه‌های نزدیک به مرگ، ربوده شدن توسط موجودات بیگانه، فلج خواب و غیره است. این پدیده آنقدر

خارق‌العاده است که در بسیاری از مکاتب علوم خفیه، تجربه کردن آن جزو ارزشمندترین دستاوردها محسوب می‌شود. پژوهش‌های آماری نشان‌دهنده‌ی آن است که از هر دو نفر، یکی مواجهه‌ی شدیدی با این حالت پیدا می‌کند. در عین‌حال از دهه‌ی 1970 به بعد، وجود خود این پدیده یک واقعیت علمی تلقی شده است.



این پدیده را می‌توان در بسیاری از انواع مختلف شیوه‌های مدرن مشاهده کرد، هرچند این شیوه‌ها نام‌های متنوعی دارند، از "برون فکنی اختری" و "تجربه‌ی خروج از بدن" گرفته تا "خواب شفاف". واژه‌های "فاز" یا "حالت فاز" را برای اشاره به تمامی این پدیده‌ها به کار خواهیم برد.

ادراک حسی این پدیده را نمی‌توان صرفاً یک عمل تجسمی دانست. در مقایسه با حالت فاز (خواب شفاف و تجربه‌ی خروج از بدن)، واقعیت، خود نوعی خیالی‌بافی است! به همین دلیل است که بسیاری از افراد مبتدی

هنگام ورود به این حالت دچار شوک -یا حتی ترس کشنده- می شوند. از نظر ادراکی، این حالت به مثابه یک دنیای موازی واقعی است.

کاربرد عملی خواب شفاف و تجربه‌ی خروج از بدن

جنبه‌ی عملی پدیده‌ی خواب شفاف و تجربه‌ی خروج از بدن (فاز) فرصت بزرگتری را دربر می‌گیرد. شما در فاز می‌توانید زمین، کائنات و خود زمان را پیمایید. می‌توانید با هرکس که بخواهید ملاقات کنید؛ دوستان، خانواده، مردگان و افراد مشهور. می‌توانید از فاز اطلاعات کسب کنید و آن را در جهت تقویت زندگی روزمره‌ی خود به کاربرید. می‌توانید بر فیزیولوژی خود تأثیر بگذارید و برخی بیماری‌ها را مداوا کنید. می‌توانید امیال نهفته‌ی خود را کشف کنید و خلاقیتان را گسترش دهید. همچنین افراد مبتلا به ناتوانی‌های جسمی قادر خواهند بود تا خود را از تمامی موانع برهانند و هرآنچه را که در دنیای فیزیکی ندارند به دست آورند. همه‌ی اینها تنها گوشه‌ای از راه‌های استفاده از این پدیده در زندگی روزمره است!

پیش از ورود به خواب شفاف و تجربه‌ی خروج از بدن (فاز)، لازم است آنچه را که قصد دارید بلافاصله پس از جدایی انجام دهید به روشنی مشخص کنید. تنها 2 یا 3 کار را انتخاب کنید و آنها را به خوبی به خاطر بسپارید:



به آینه نگاه کنید (این کار برای مرحله‌ی اول اجباری است!)
چیزی را که دوست دارید بخورید یا بنوشید
از یک جاذبه‌ی توریستی دیدن کنید
بر فراز زمین پرواز کنید
در کائنات پرواز کنید
به سمت همسایگان، دوستان و خانواده پرواز کنید
معشوقی را ملاقات کنید
یک خویشاوند مرحوم را ملاقات کنید
با یک فرد مشهور ملاقات کنید
برای معالجه دارو مصرف کنید
از اجسام فاز اطلاعات کسب کنید
به گذشته یا آینده سفر کنید
از دیوار رد شوید
به یک حیوان تبدیل شوید
یک ماشین اسپرت را برانید
زیر آب نفس بکشید
دست خود را در داخل بدنتان قرار دهید
ارتعاشاتی را حس کنید
همزمان در دو بدن حضور داشته باشید
مشروب بنوشید
معاشقه کنید و به ارضای جنسی برسید

خواب شفاف و تجربه‌ی خروج از بدن: آسان‌ترین تکنیک

چرخه‌ی تکنیک‌های غیرمستقیم شامل تلاش برای جدا شدن، بلافاصله پس از بیدار شدن است، و اگر این کار با موفقیت انجام نشود، سریعاً و ظرف مدت یک دقیقه چرخشی در میان سایر تکنیک‌ها انجام می‌شود تا زمانی که یکی از آنها موثر واقع شود، و بعد از آن جدا شدن از بدن امکان‌پذیر خواهد بود. معمولاً برای رسیدن به نتیجه 1 الی 5 بار تلاش صحیح کافی است.

تکنیک‌های که در زیر توضیح داده شده است هم هنگام بیدار شدن از

چرت روزانه و هم در نیمه شب بسیار موثر واقع خواهد شد.

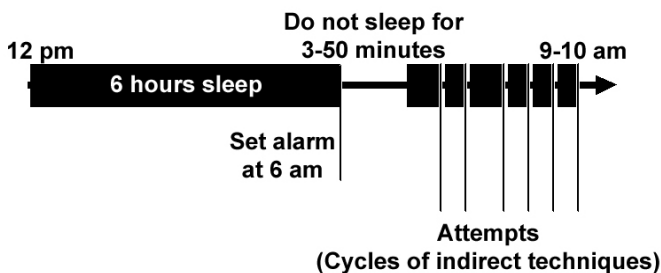
گام 1: یک خواب 6 ساعته داشته باشید و سپس با زنگ ساعت بیدار شوید

(می توانید از این گام چشم پوشی کنید)

شب قبل از یک روز تعطیل یعنی زمانی که لازم نیست زود از خواب بیدار شوید، در همان ساعت همیشگی به رختخواب بروید و ساعت خود را طوری تنظیم کنید که 6 ساعت بعد شما را بیدار کند. پس از شنیدن زنگ ساعت، باید از جا بلند شده و یک لیوان آب بنوشید، به دستشویی بروید و این دستورات را مجدداً مطالعه کنید.

گام 2: با داشتن یک قصد و نیت دوباره به خواب بروید

Deferred method



(می توانید از این گام چشم پوشی کنید)

پس از 3 الی 50 دقیقه بیداری، به رختخواب برگردید و توجه خود را بر این نکته متمرکز کنید که در هریک از مراحل بیداری بعدی، چگونه چرخه های

تکنیک‌های غیرمستقیم را اجرا خواهید کرد تا بدن خود را ترک کرده و برنامه‌ای را که آماده کرده‌اید اجرا کنید. هریک از بیداری‌های بعدی باید به طور طبیعی اتفاق بیفتد. اگر اتاق بیش از اندازه روشن است می‌توانید از یک چشم‌بند مخصوص استفاده کنید. اگر سروصدا وجود دارد، از گوش‌گیر استفاده کنید.

در این اثنا توجه خود را بر این نکته متمرکز کنید که چگونه می‌خواهید بدون تکان دادن جسم فیزیکی خود از خواب بیدار شوید. این کار اجباری نیست ولی تأثیر تکنیک‌های غیرمستقیم را تا حد زیادی افزایش می‌دهد. حالا برای 2 الی 4 ساعت به خواب بروید ولی از بیداری‌های طبیعی که در طول این بازه‌ی زمانی پیش می‌آید بهره‌بردار شوید. این بیداری‌ها بسیار بیشتر از حدمعمول اتفاق خواهد افتاد. پس از هر بار تلاش - چه موفقیت‌آمیز باشد چه نباشد- باید درست با همان نیت بیدار شدن و تلاش دوباره به خواب بروید. **با این کار خواهید توانست در طول مدت یک صبح، بارها تلاش کنید.**

گام 3: در لحظه‌ی بیدار شدن، جدا شوید

هز زمان که دوباره بیدار می‌شوید، سعی کنید که حرکت نکرده و چشم‌های خود را باز نکنید. در عوض بلافاصله تلاش کنید تا از بدنتان جدا شوید. حدود 50% موفقیت تکنیک‌های غیرمستقیم در طول مدت این مرحله‌ی ساده حاصل می‌شود- این مرحله آنقدر ساده است که افراد حتی تصور نمی‌کنند که بتواند موثر واقع شود.

برای جدا شدن از بدن صرفاً سعی کنید **بایستید، به بیرون بغلطید یا در هوا غوطه‌ور شوید.** سعی کنید که این کار را با بدن خیالی خودتان (یعنی بدن لطیف) انجام دهید ولی ماهیچه‌های فیزیکی خود را حرکت ندهید. به خاطر داشته باشید که این کار مانند حرکات فیزیکی معمولی است. وقتی لحظه‌ی موردنظر فرا رسید، فکر خود را بیش از حد به چگونه انجام دادن آن مشغول نکنید. در طول لحظات اولیه بعد از بیدار شدن، سرسختانه تلاش کنید تا به هر نحو ممکن از بدنتان جدا شوید. احتمالاً به طور شهودی خواهید دانست که چگونه این کار را باید انجام دهید. مهم‌ترین چیز این است که بیش از حد فکر نکنید و اولین ثانیه‌ها پس از بیداری را از دست ندهید.

گام 4: تکنیک‌های چرخش بعد از تلاش برای جدا

شدن

در صورتی که جدایی فوری موفقیت‌آمیز نباشد - که بعد از 3 الی 5 ثانیه معلوم می‌شود- بلافاصله در همان زمان و مکان کار خود را شروع کنید تا 2 یا 3 مورد از تکنیک‌هایی را که برایتان آسان‌تر هستند جایگزین کنید، تا زمانی که یکی از آنها موثر واقع شود. وقتی این اتفاق افتاد، می‌توانید دوباره برای جداسدن تلاش کنید. 2 یا 3 مورد از پنج تکنیک زیر را انتخاب کنید تا بتوانید در زمان بیداری آنها را جایگزین نمایید:

چرخش

برای مدت 3 الی 5 ثانیه، سعی کنید به شکل هرچه شفاف‌تر خود را در حال چرخش به دو طرف در طول محور بین سر تا شست پای خود تصور کنید. اگر هیچ حسی پیدا نکردید، به سراغ تکنیک دیگر بروید. اگر یک حس واقعی یا حتی یک حس ضعیف چرخش پیدا کردید، توجه خود را بر این تکنیک متمرکز کنید و با انرژی بیشتری بچرخید. به محض اینکه حس چرخش پایدار و واقعی شد، باید از آن به عنوان یک نقطه‌ی شروع استفاده کرده و جدا شوید.

تکنیک شناگر

برای مدت 3 الی 5 ثانیه، سعی کنید به شکل هرچه واضح‌تر خود را در حال شنا یا انجام حرکات شنا مانند با بازوان خود تصور کنید. سعی کنید به نحوی این حرکات را به صورت هرچه شفاف‌تر احساس کنید. اگر اتفاقی نیفتاد، به سراغ تکنیک دیگر بروید. اگر حس شنا کردن را پیدا کردید لازم نیست از تکنیک دیگری استفاده کنید بلکه تنها حس‌های ایجاد شده را بیشتر کنید. سپس حس واقعی شنا کردن در آب به سراغتان خواهد آمد. این همان فاز (خواب شفاف و تجربه‌ی خروج از بدن) است - و وقتی در فاز هستید نیازی به جدا شدن نخواهد بود. با این وجود اگر این حس به جای آب در تخت‌خواب ایجاد شد، لازم است از یک تکنیک جداسازی استفاده نمایید. از حس شنا به عنوان یک نقطه‌ی شروع استفاده کنید.

مشاهده‌ی تصاویر

با دقت به فضای تهی که مقابل چشمان بسته‌تان قرار دارد نگاه کنید. اگر هیچ اتفاقی نیفتاد، به سراغ تکنیک دیگر بروید. اگر هر نوع تصویری را مشاهده کردید، به آن خیره شوید تا به شکل واقعی درآید. سپس درست در همان لحظه و در همان جا از بدنتان جدا شوید یا اجازه دهید که به داخل تصویر کشیده شوید. هنگام نگاه کردن به تصویر، نباید جزئیات را بررسی

کنید چون ممکن است تصویر ناپدید شود. لازم است که به تصویر با دقت نگاه نکنید تا آن به شکل واقعی‌تر دربیاید.

تجسم دست‌ها

برای 3 الی 5 ثانیه به شکلی واضح و شفاف تصور کنید که دستان خود را در نزدیکی چشم‌هایتان به هم می‌مالید. سعی کنید دست‌هایتان را در مقابلتان حس کنید، آنها را ببینید و حتی صدای مالیدن آنها به یکدیگر را بشنوید. اگر اتفاقی نیفتاد، از تکنیک دیگر استفاده کنید. در صورتی که هریک از حس‌های گفته شده در شما ایجاد شد، به استفاده از این تکنیک ادامه دهید و آن را بیشتر کنید تا زمانی که کاملاً واقعی شود. سپس خواهید توانست از حس‌های ایجادشده به عنوان یک نقطه‌ی شروع استفاده کرده و برای جدا شدن از بدن تلاش کنید.

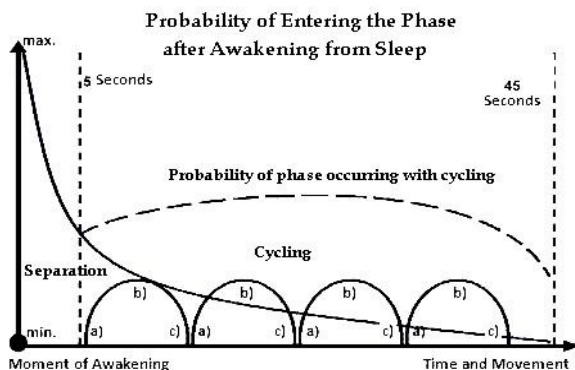
حرکات خیالی

سعی کنید پاها یا دست‌های خیالی خود را برای 3 الی 5 ثانیه حرکت دهید. تحت هیچ شرایطی ماهیچه‌های خود را حرکت ندهید و چنین حرکتی را تصور نکنید. به عنوان مثال، سعی کنید خود را به شدت به طرف پایین و سپس بالا فشار دهید، به راست و چپ حرکت کنید و ... اگر هیچ اتفاقی نیفتاد، از تکنیک دیگری استفاده کنید. اگر ناگهان حرکت واقعی خفیف یا ضعیفی را حس کردید، توجه خود را بر تکنیک متمرکز کنید و سعی کنید دامنه‌ی حرکت را تا جایی که می‌توانید گسترش دهید. وقتی توانستید حداقل 4 اینچ حرکت کنید، بلافاصله سعی کنید تا از بدن خود جدا شوید.

تنها چیزی که در هربار تلاش به آن احتیاج دارید این است که بین 2 تا 3 تکنیک را به نوبت، و هریک را برای مدت 3 الی 5 ثانیه به کار ببرید. این امر به چرخه‌های تکنیک‌های غیرمستقیم منجر می‌شود، که در آن فرد در طی مدت یک دقیقه تکنیک‌ها را یکی بعد از دیگری جانشین یکدیگر می‌کند تا بالاخره تکنیک مناسب را پیدا کند. بسیار مهم است که در طول مدت تلاش، چرخه‌های 2 الی 3 تکنیک کمتر از 4 عدد نباشد ولی همه‌ی آنها ظرف مدت یک دقیقه انجام شود.

به عنوان مثال، کل فرایند می‌تواند به صورت زیر انجام پذیرد: یک اجراکننده (فردی که خواب شفاف و تجربه‌ی خروج از بدن را انجام می‌دهد) در ساعت 11:30 شب به رختخواب می‌رود و زنگ ساعت خود را روی

ساعت 6 صبح تنظیم می‌کند؛ در ساعت 6 با صدای زنگ ساعت بیدار می‌شود، دستشویی می‌رود، کمی آب می‌نوشد و تکنیک‌های غیرمستقیم و همچنین برنامه‌ی موردنظر خود برای فاز را به خاطر می‌آورد (مثلاً نگاه به آینه و پرواز به مریخ)؛ در ساعت 6:05 این فرد مجدداً و با نیت ورود به فاز در هریک از مراحل بیداری بعدی، به خواب می‌رود؛ در 7:35 صبح (یا هرگاه بیداری به صورت طبیعی اتفاق بیفتد) فرد به طور غیرمنتظره بیدار می‌شود و بی‌درنگ تلاش می‌کند تا در آن زمان و مکان از بدنش جدا شود؛ پس از آنکه در ظرف 3 الی 5 ثانیه موفق به جداسدن نمی‌شود، سعی می‌کند تا عمل چرخش را انجام دهد ولی این مورد نیز ظرف 3 الی 5 ثانیه موثر واقع نمی‌شود؛ فرد تکنیک شناگر را نیز اجرا می‌کند اما این تکنیک ظرف 3 الی 5 ثانیه اثر نمی‌کند، حرکات خیالی نیز انجام می‌شود ولی ظرف 3 تا 5 ثانیه تاثیری مشاهده نمی‌شود. اجراکننده دوباره عمل چرخش و سپس تکنیک شناگر و حرکات خیالی را هریک به مدت 3 الی 5 ثانیه انجام می‌دهد؛ در چرخه‌ی سوم وی شروع به چرخش می‌کند و به طور غیرمنتظره‌ای با موفقیت روبرو می‌شود- احساس چرخش ایجاد می‌شود؛ اجراکننده این تکنیک را ادامه می‌دهد و تا آنجا که می‌تواند سریع می‌چرخد و با استفاده از حس چرخش درست در همانجا و همان وقت از بدنش جدا می‌شود؛ سپس به طرف آینه حرکت می‌کند و در همه‌ی این مدت همه‌ی چیزهای اطراف را از نزدیک لمس و بررسی می‌کند، که این کار حس او را افزایش می‌دهد؛ وی که قبلاً در آینه نگاه کرده است، از تکنیک جایگیری استفاده کرده و خود را در مریخ می‌یابد. ولی ناگهان به بدن برگردانده می‌شود؛ سپس بی‌درنگ سعی می‌کند که مجدداً از بدنش جدا شود، اما در انجام این کار ناتوان است؛ دوباره با نیت تکرار تلاش خود در بیداری بعدی و حضور طولانی‌تر در مریخ به خواب می‌رود؛ و کار به همین ترتیب ادامه می‌یابد.



تنها موارد بالا را تکرار کنید و از تکنیکی استفاده کنید که به طبیعی-ترین شکل به ذهن شما می رسد. بدین ترتیب خود را در یک جهان کاملاً جدید خواهید دید؛ خواب شفاف و تجربه‌ی خروج از بدن! در صورتی که در روز 10 الی 30 دقیقه را به تمرین این تکنیک‌ها و روند کار اختصاص دهید، این روش را به خاطر خواهید سپرد و موفق‌تر عمل خواهید کرد. این کار احتمال موفقیت تلاش شما هنگام بیدار شدن را تا حد زیادی افزایش می‌دهد.

خواب آگاهی نیز نوعی تجربه‌ی فاز محسوب می شود. اگر ناگهان در حالی که خواب هستید متوجه شوید که در حال خواب دیدن هستید، در واقع در فاز به سر می‌برید. بنابراین باید سعی کنید که برنامه‌ی خود را اجر کنید و آن حالت را تثبیت کنید. **اگر خواب آگاهی اتفاق بیفتد، می‌توان آن را یکی از تأثیرات جانبی انجام تکنیک‌ها به هنگام بیداری دانست. این اثر جانبی تقریباً رایج است- همیشه آمادگی آن را داشته باشید.**

اگر در فاز (خواب شفاف یا تجربه‌ی خروج از بدن)، حس‌های شما مبهم هستند (یعنی دید ضعیفی دارید یا حس کرختی و بی‌حسی در بدنتان دارید)، سعی کنید فعالانه هرچه را که در اطرافتان هست لمس کنید و جزئیات ریز اجسام را از نزدیک بررسی نمایید. این کار به شما اجازه می‌دهد تا تجربه‌ای واقعی‌تر داشته باشید. هنگامی که نخستین نشانه‌های بازگشت به بدن را مشاهده کردید (مثلاً وقتی همه چیز محو و تیره می‌شود)، به منظور حفظ و ادامه‌ی فاز باید همین کارها را انجام دهید.

گام 5: پس از تلاش

بعد از هر بار تلاش (چه موفق چه ناموفق)، در صورت امکان دوباره به خواب بروید تا بتوانید در بیداری بعدی برای ترک بدن خود (داشتن خواب شفاف) مجدداً تلاش کنید. بدین ترتیب نه تنها خواهید توانست در یک روز بدن خود را ترک کنید یا یک خواب شفاف داشته باشید، بلکه می‌توانید در همان روز نخست این کار را چندبار انجام دهید!

حتی ناموفق‌ترین تلاش هم نباید بیش از یک دقیقه طول بکشد. اگر در طول این زمان اتفاقی نیفتاد، بسیار بهتر است که دوباره به خواب بروید و از بیداری بعدی استفاده کنید، نه اینکه سعی کنید با زور و سماجت از تلاش فعلی خود نتیجه بگیرید.

اشتباهات رایج در خواب شفاف و تجربه‌ی خروج از بدن

- **عدم تلاش برای جدا شدن**
فرد فراموش می‌کند که بلافاصله بعد از بیدار شدن و قبل از انجام تکنیک‌های چرخه، برای جدا شدن تلاش کند، در حالی که 50 درصد از تجربه‌ها از همین عمل ناشی می‌شود.

- **عدم سماجت و سرسختی**
معیار اصلی برای استفاده‌ی موفقیت‌آمیز از تکنیک غیرمستقیم، وجود تمایلی برای یافتن یک تکنیک موثر و استفاده‌ی واقعی از آن است، حال این تکنیک هرچه می‌خواهد باشد. در عین حال، قاطعیت فرد نباید سطحی باشد، بلکه لازم است به شدت بر کارها تمرکز کند تا کار تکمیل شود.

- **کمتر از 4 چرخه**
صرف‌نظر از اینکه که چه اتفاقی می‌افتد و چه افکاری به ذهنتان می‌رسد، اگر فرض کنیم هیچ یک از چرخه‌ها تا به حال موثر واقع نشده است، نباید چرخه‌هایی که انجام می‌دهید کمتر از 4 چرخه‌ی تکنیک باشد.

- **تغییر غیرضروری تکنیک**
با وجود دستورالعمل‌های داده‌شده، افراد مبنی حتی وقتی یک تکنیک به نحوی شروع به اثربخشی کرده است، سرسختانه به تغییر تکنیک بعد از 3 تا 5 ثانیه ادامه می‌دهند. این کار یک خطای جدی است. وقتی تکنیکی حتی به صورت خفیف شروع به اثربخشی می‌کند، زمان اجرای تکنیک جدا شدن برای داشتن خواب شفاف / تجربه‌ی خروج از بدن فرا می‌رسد.

- **ادامه‌ی بی‌دلیل یک تکنیک**
اگر تکنیکی بعد از 3 تا 5 ثانیه اصلاً شروع به کار نکرده است، لازم است به سراغ تکنیک دیگری بروید.

- تحلیل بیش از اندازه

اگر آنچه را که هنگام بیداری و چرخش بین تکنیک‌ها رخ می‌دهد تجزیه و تحلیل کنید، نمی‌توانید بر خود تکنیک‌ها تمرکز کنید و حواس خود را پرت خواهید کرد. تمایل به تجربه کردن تکنیک باید همه توجه شما را به خود جلب کند و جایی برای تفکر یا تحلیل در ذهن‌تان باقی نگذارد.



- هوشیاری بیش از حد هنگام بیدار شدن (عدم تلاش یا تلاش ضعیف)

لازم است دستورالعمل‌ها را به طور خودبه‌خود دنبال کنید و هنگام بیدار شدن به چنین ادراک‌ها و دریافت‌هایی توجه نکنید.

- تلاش بیشتر از یک دقیقه

اگر پس از یک دقیقه چرخه‌زنی نتیجه‌ای حاصل نشد، بهتر است دوباره به خواب بروید و از بیداری بعدی برای تلاش مجدد استفاده کنید. بدین ترتیب شانس موفقیت شما بیشتر خواهد شد.

- جدایی نیمه‌تمام

وقتی برای جدا شدن تلاش می‌کنید ممکن است نتوانید به آسانی یا به طور کامل جدا شوید. کندی و ضعف، گیر کردن اعضای بدن و گیر کردن در دو بدن به طور همزمان، چیزهایی هستند که ممکن است اتفاق بیفتد. اگر با چنین مسئله‌ای روبرو شدید، تحت هیچ شرایطی تسلیم نشوید و عمل جدا شدن را متوقف نکنید.

- **عدم تشخیص فاز (تجربه‌ی خروج از بدن یا خواب شفاف)**

به عنوان نمونه، اجراکنندگان معمولاً موقع مشاهده‌ی تصاویر به داخل صحنه کشیده می‌شوند یا موقع چرخش خودبه‌خود به دنیای دیگری پرتاب می‌شوند. آنها غالباً فکر می‌کنند که باید خود حس جدا شدن را تجربه کنند، به همین دلیل ممکن است برای به دست آوردن آن به بدنشان برگردند. همین موضوع در مورد آگاه شدن هنگام خواب دیدن صادق است، زیرا اجراکننده قبلاً به فاز وارد شده و تنها کاری که باید بکند عمق بخشیدن به برنامه‌ی خود و اجرای آن است.

- **حرکت هنگام بیدار شدن (عدم تلاش یا تلاش ضعیف)**

بیدار شدن بدون حرکت مطلوب است، ولی اجباری نیست. دلیلی ندارد که از اکثر فرصت‌ها چشم‌پوشی کنید و منتظر بیداری صحیح بمانید. لازم است از هر بیداری که می‌توانید بهره ببرید.

- **هدر دادن ثانیه‌های اولیه**

عادت کنید هنگام بیدار شدن، بلافاصله و به طور غیرارادی به سراغ تکنیک‌ها بروید بدون اینکه یک ثانیه را از دست بدهید.

- **استفاده از تنها یک تکنیک**

اگر هنگام بیدار شدن، به جای چرخه‌زنی بین دست‌کم 2 تکنیک، تنها از یک تکنیک استفاده شود، شانس ورود به فاز (خواب شفاف و تجربه‌ی خروج از بدن) تا حد قابل توجهی کاهش می‌یابد.

چهار اصل موفقیت در رسیدن به خواب شفاف / تجربه‌ی خروج از بدن



1. این کار را صرف نظر از همه چیز انجام دهید
2. سرسخت باشید
3. از خودتان مطمئن باشید
4. آن را به طور خودبه‌خود انجام دهید

www.obe4u.com/pr/



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

Proposals regarding translating and publishing this book ([the full 500 pages version](#)) and other works of M. Raduga may be sent to obe4u@obe4u.com