

**VISUL LUCID
ȘI EXPERIMENTAREA EXTRACORPORALIZĂRII,
ÎN NUMAI 3 ZILE**



THE PHASE

www.obe4u.com/rm/
Michael Raduga

OBE Research Center Prezintă

Visul lucid și experimentarea extracorporalizării, în numai 3 zile

Michael Raduga

Traducere: Marian Matei (<http://antiiluzii.blogspot.com/>)

Rata de succes:

Din 1-5 încercări (1-3 zile) – 50%

Din 6-10 încercări (2-7 zile) – 80%

Din 11-20 încercări (3-14 zile) – 90%

www.obe4u.com/rm/



Mii de oameni au participat direct la dezvoltarea și perfecționarea tehnicilor prezentate aici (în cadrul OBE Research Center)

Visul lucid și extracorporalizarea	3
Aplicarea practică a visului lucid și a extracorporalizării	5
Visul lucid și extracorporalizarea: cea mai ușoară tehnică	7
Pasul 1: Dormi 6 ore și apoi trezește-te cu un ceas deșteptător ..	7
Pasul 2: Mergi la culcare cu o anumită intenție în gând	7
Pasul 3: Separă-te de trup imediat ce te trezești	9
Pasul 4: Cicluri de tehnici, după încercările de a te separa	9
Pasul 5: După încercare	14
Greșeli tipice în visul lucid și experimentarea extracorporalizării	15

Propuneri privind traducerea și publicarea versiunii integrale a acestei cărți ([500 de pagini](#)), precum și a altor lucrări aparținând lui M. Raduga pot fi trimise pe adresa de e-mail: obe4u@obe4u.com

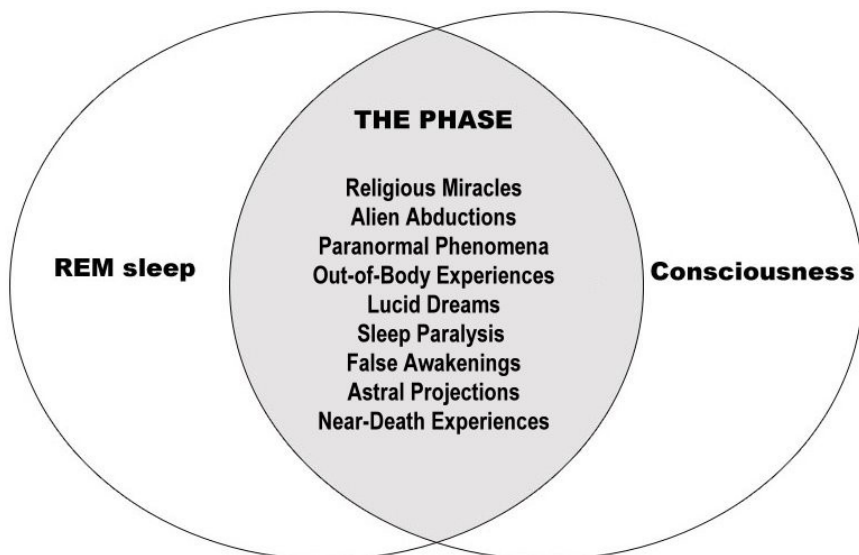
Visul lucid și extracorporalizarea



Cu mult timp în urmă, oamenii nu aveau o conștiință. Însă, imediat ce a apărut, a început să ocupe, treptat, tot mai mult spațiu din starea de veghe. Totuși, în prezent, conștiința a depășit spațiul alocat stării de veghe și a continuat să se extindă în alte stări. Conștiința s-a manifestat tot mai mult în cadrul somnului REM, dând naștere celui mai uluitor fenomen al existenței umane – sentimentul de-a avea o extracorporalizare (sau un vis lucid). Este posibil ca bărbații și femeile viitorului să aibă o existență conștientă în două lumi: în viața reală și în extracorporalizare/vis lucid. Deocamdată, totuși, acest lucru se poate realiza numai folosind tehnicile speciale.

Indicii privind apariția acestui fenomen pot fi descoperite în Biblie și în alte texte antice. Acesta stă la baza altor fenomene, cum ar fi experiențele la limita morții, răpirile extraterestre, paraliza în somn ș.a.m.d. Fenomenul

este atât de extraordinar încât multe mișcări oculte consideră că a-l experimenta constituie o realizare de cel mai înalt ordin. Cercetarea statistică a arătat că o persoană din două se va confrunta intens cu acest fenomen. În același timp, existența fenomenului a devenit un fapt atestat științific începând cu anii '70.



Fenomenul este omniprezent în multe genuri de practici moderne, deși apare sub diferite nume, mergând de la „proiecție astrală” și „extracorporalizare” până la „vis lucid”. Noi vom folosi termenul pragmatic de „fază” sau „stare de fază”, pentru a ne referi la toate fenomenele menționate anterior.

În ce privește percepția senzorială a fenomenului în sine, acesta nu este un simplu exercițiu de vizualizare. Realitatea, însăși, nu este decât un vis plictisitor, cu ochii

deschiși, prin comparație cu starea de fază (visul lucid și extracorporalizarea) ! Acesta este motivul pentru care mulți începători suferă un șoc – sau chiar se tem de moarte – după intrarea în această stare. Este cu adevărat o lume paralelă, din punctul de vedere al percepției.

Aplicarea practică a visului lucid și a extracorporalizării



Latura practică a fenomenului de vis lucid și extracorporalizare (faza) reprezintă o și mai mare oportunitate. În fază, poți călători pe Pământ, prin Univers și chiar în timp. Poți întâlni orice persoană dorești: prieteni și membri ai familiei, persoane decedate și celebrități. Poți obține informații, în starea de fază și le poți aplica pentru a-ți ameliora traiul cotidian. Îți poți influența propria stare fiziologică și îți poți trata o serie de afecțiuni. Îți poți împlini dorințele secrete și îți poți dezvolta creativitatea. În același timp, oamenii care au handicapuri fizice pot depăși toate

obstacolele și pot obține tot ceea ce le lipsește în lumea fizică. Și toate acestea nu reprezintă decât vârful aisbergului, ca modalități de aplicare a fenomenului, în traiul cotidian !

Înainte de a intra în visul lucid și în extracorporalizare (faza), ar trebui să stabilești, în mod clar, ce anume ai de gând să faci, imediat după separare. Alege nu mai mult de 2-3 activități și ține-le minte foarte bine:

Privește-te în oglindă (neapărat necesar în prima fază !)

Mănâncă sau bea ceva care-ți place

Vizitează orice atracție turistică

Zboară pe deasupra Pământului

Zboară prin Univers

Zboară la vecini, prieteni și membri de familie

Întâlnește persoana iubită

Întâlnește o rudă decedată

Întâlnește orice celebritate

Tratează-te cu un medicament

Obține informații de la obiectele din starea de fază

Călătorește în trecut sau în viitor

Treci printr-un zid

Transformă-te într-un animal

Condu o mașină sport

Respiră sub apă

Introdu-ți mâna în propriul corp

Simte vibrațiile

Întrupează-te în două corpuri, simultan

Pătrunde în trupul altei persoane

Bea alcool

Fă dragoste până ajungi la orgasm

Visul lucid și extracorporalizarea: cea mai ușoară tehnică

Ciclurile de tehnici indirecte constau în încercări de a te separa de trup, imediat după trezire și, dacă nu reușești, atunci treci rapid prin toate tehnicile, în decurs de un minut, până când una dintre ele are succes, după care este posibil să te separi de trup. De regulă, 1-5 încercări, corect executate, sunt mai mult decât suficiente pentru a obține rezultate.

Tehnicile descrise, mai jos, funcționează extrem de bine atât după trezirea din **somn în timpul zilei**, cât și în **mijlocul nopții**.

Pasul 1: Dormi 6 ore și apoi trezește-te cu un ceas deșteptător

(Ai putea omite acest pas)

În noaptea de dinaintea unei zile libere, când nu trebuie să te trezești devreme, mergi la culcare la ora ta obișnuită și fixează-ți ceasul deșteptător astfel încât să nu dormi decât circa 6 ore. După ce ai oprit alarma, trebuie să te ridici și să bei un pahar cu apă, să mergi la baie și să citești aceste instrucțiuni încă o dată.

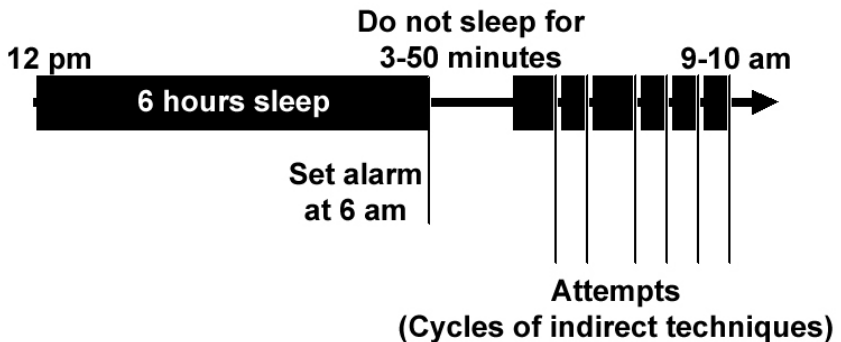
Pasul 2: Mergi la culcare cu o anumită intenție în gând

(Ai putea omite acest pas)

După 3-50 minute după trezire, întoarce-te în pat și concentrează-ți atenția asupra modului în care vei executa

ciclurile de tehnici indirecte, după fiecare trezire ulterioară, pentru a-ți putea părăsi trupul și a-ți pune în aplicare planul de acțiune, pe care l-ai pregătit. Fiecare trezire ulterioară ar trebui să se producă natural. Dacă este prea multă lumină în cameră, poți purta o mască specială pe ochi. Dacă este zgomot, folosește dopuri pentru urechi.

Deferred method



În același timp, concentrează-te asupra modului în care vei încerca să te trezești, fără a-ți mișca trupul fizic. Acest lucru nu este obligatoriu, dar va crește substanțial eficiența tehnicilor indirecte.

Acum, dormi circa 2-4 ore, dar profită de trezirile naturale care au loc în această perioadă. Ele vor avea loc mult mai des decât de obicei. După fiecare încercare – fie că are sau nu succes – trebuie să adormi din nou, având în minte exact aceeași intenție de-a te trezi și de-a încerca din nou. **În acest mod, poți face multe încercări, în**

decursul unei singure dimineți.

Pasul 3: Separă-te de trup imediat ce te trezești

De fiecare dată când te trezești din nou, încearcă să nu te miști sau să nu-ți deschizi ochii. În schimb, încearcă imediat să te separi de trup. Circa 50% din succesul tehnicilor indirecte se produce prin acest prim simplu pas – unul care este atât de simplu, încât oamenii nici măcar nu bănuiesc că ar putea avea succes.

Pentru a te putea separa de trup, pur și simplu încearcă **să te ridici în picioare, să te răsucești sau să levitezi**. Încearcă s-o faci cu propriul tău trup, pe care-l percepi (adică cel subtil), fără a-ți mișca mușchii fizici. Nu uita că vei simți totul ca pe o mișcare fizică normală. Când sosește momentul, nu te gândești prea insistent la modul cum o faci. În timpul acestor prime mișcări, de după trezire – cu încăpățănare – încearcă să te separi de trup, în orice mod posibil și cu orice preț. Cel mai probabil, vei ști, la modul intuitiv, cum s-o faci. Cel mai important lucru este să nu te gândești prea insistent și să nu irosești aceste prime secunde de după trezire.

Pasul 4: Cicluri de tehnici, după încercările de a te separa

Dacă separarea imediată nu are loc – lucru care va deveni evident după 3-5 secunde – începe, chiar atunci, să alternezi 2-3 tehnici, care sunt cele mai simple pentru tine, până când una dintre ele are efect. Când asta se întâmplă, poți încerca din nou să te separi de trup. Alege 2-3 dintre următoarele cinci tehnici, astfel încât să le poți alterna după trezire:

Rotația

Timpe de 3-5 secunde, încearcă să-ți imaginezi că te rotești, în ambele sensuri, în jurul axei capricioare, cât mai intens posibil. Dacă nu apare nici o senzație, treci la altă tehnică. Dacă apare o senzație reală sau chiar una ușoară, de rotație, focalizează-ți atenția pe această tehnică și încearcă să te rotești și mai energic. Imediat ce senzația de rotație devine stabilă și reală, ai putea încerca să te separi de trup, din nou, folosindu-te de ea ca punct de plecare.

Tehnica înotului

Timpe de 3-5 secunde, încearcă să-ți imaginezi, cât mai hotărât posibil, că înoți sau că, pur și simplu, faci mișcări de înot cu brațele tale. Încearcă să simți asta, cu orice preț și cât mai intens posibil. Dacă nu se întâmplă nimic, treci la altă tehnică. Nu este nevoie să schimbi tehnica, dacă apare senzația de înot. În loc să faci asta, caută să intensifici senzația care apare. Într-un final, senzația reală de înot în apă va apărea. Asta înseamnă, deja, starea de fază (vis lucid sau extracorporalizare) – și nu mai este necesar să te separi, când te afli deja în fază. Totuși, dacă această senzație se produce când te afli în pat și nu într-o apă, atunci va trebui să folosești o tehnică de separare. Folosește senzația de înot ca punct de plecare.

Observarea imaginilor

Examinează vidul din spatele ochilor tăi închiși, timpe de 3-5 secunde. Dacă nu se întâmplă nimic, treci la o altă tehnică. Dacă vezi orice fel de imagini,

observă-le până când devin realiste. Odată ce se întâmplă asta, separă-te de trup, chiar atunci, sau permite-ți să fii atras în interiorul imaginii. Când observi imaginile, este important să nu examinezi detaliile, pentru ca imaginea să nu dispară. Va trebuie să treci cu privirea peste imaginea în sine, fapt care o va face să devină și mai realistă.

Vizualizarea mâinilor

Timp de 3-5 secunde, imaginează-ți, intens și hotărât, că-ți freci mâinile, una de alta, aproape de ochi. Încearcă, cu orice preț, să le simți în fața ta, să le vezi și chiar să auzi sunetul frecării lor. Dacă nu se întâmplă nimic, treci la altă tehnică. Dacă începe să apară oricare dintre senzațiile de mai sus, atunci continuă tehnica și intensifică mișcarea, până când devine complet realistă. După aceea, poți încerca să te separi de trup, folosind senzațiile provocate de această tehnică drept punct de plecare.

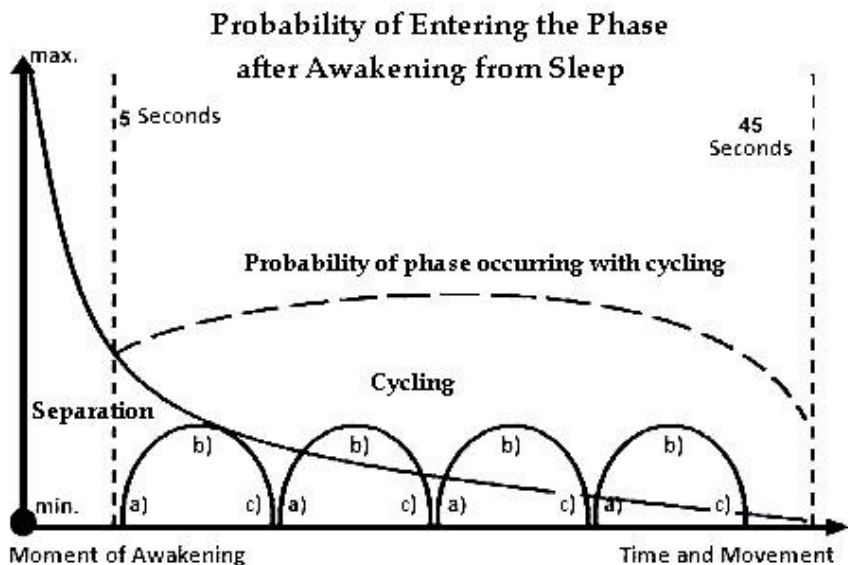
Scuturarea iluzorie

Încearcă să-ți scuturi mâinile și picioarele aparente, timp de 3-5 secunde. Sub nici o formă să nu-ți miști vreun mușchi și să nu-ți imaginezi mișcarea în sine. De exemplu, încearcă să le miști intens, în sus și în jos, să le scuturi de la stânga la dreapta ș.a.m.d. Dacă nu se întâmplă nimic, treci la altă tehnică. Dacă apare, subit, o senzație ușoară sau lentă de mișcare reală, atunci concentrează-ți atenția asupra tehnicii, încercând să mărești amplitudinea mișcării, cât poți de mult. Odată ce te poți mișca, cel puțin 10 centimetri, încearcă imediat să te separi de trup, plecând de la senzațiile apărute în timpul executării tehnicii.

Tot ce trebuie să faci, în cadrul fiecărei încercări, este să alternezi 2-3 tehnici, timp de 3-5 secunde fiecare. Acest lucru conduce la cicluri de tehnici indirecte, în care practicantul alternează tehnică după tehnică, în decurs de un minut, pentru a o descoperi pe cea care funcționează. Este foarte important să faci nu mai puțin de 4 cicluri, de câte 2-3 tehnici fiecare, în cadrul unei încercări, dar toate în nu mai mult de un minut.

De exemplu, întreg procesul poate avea loc la modul următor: un practicant (al visului lucid și al extracorporalizării) merge la culcare la ora 11:30 p.m. și fixează ceasul să sune la ora 06:00 a.m.; la ora 06:00 ceasul îl trezește, merge la baie, bea niște apă și rememorează atât tehnicile indirecte, cât și planul său interesant de acțiune, în timpul fazei (de exemplu, de a se uita în oglindă și a zbura pe Marte); la ora 06:05 a.m. practicantul merge înapoi la culcare, cu intenția clară de a intra în fază, după fiecare trezire ulterioară; la ora 07:35 a.m. (sau ori de câte ori survine o trezire naturală) practicantul se trezește, neașteptat și, imediat, încearcă să se separe de trup, chiar în acel moment; dacă nu s-a separat în 3-5 secunde, practicantul începe să facă rotații, dar nici acelea nu au efect în 3-5 secunde; practicantul execută tehnica de înot, dar nu are efect în 3-5 secunde, practicantul trece la scuturarea iluzorie, dar nu are efect în 3-5 secunde, practicantul trece iar la rotații, apoi la tehnica înotului și la scuturarea iluzorie, timp de 3-5 secunde fiecare; în al treilea ciclu începe să facă rotații și, neașteptat, începe să funcționeze – apare senzația de rotație; practicantul continuă această tehnică și se rotește cât de puternic posibil și se separă de trup chiar atunci, folosindu-se de senzația de rotație; el se duce apoi la oglindă, în tot acest timp pipăind activ și examinând totul în jurul lui, din aproape în aproape, fapt care-i intensifică

senzațiile; după ce s-a privit, deja, în oglindă, practicantul folosește tehnica de translocare și se trezește pe Marte, dar revine pe neașteptate în trup; practicantul încearcă imediat să-și părăsească iarăși trupul, dar este incapabil s-o facă; el adoarme din nou, cu intenția clară de a repeta încercarea, după următoarea trezire și de a sta mai mult pe Marte ș.a.m.d.



Pur și simplu, repetați etapele de mai sus, folosind tehnicile care vi se potrivesc cel mai bine și vă veți deschide singuri către un univers cu totul nou: visul lucid și experimentarea extracorporalizării !

Dacă îți rezervi 10-30 de minute zilnic, numai pentru a exersa tehnicile și procedura, metoda va fi memorată și va funcționa mai bine. Acest lucru va crește substanțial șansa de succes a încercărilor de după trezire.

Visul conștient este, de asemenea, considerat a fi o experiență de fază. Dacă îți dai seama, subit, că visezi în

timp ce dormi, atunci te afli, deja, în fază. Ar trebui, ca atare, să treci la aplicarea planului tău de acțiune și la stabilizarea stării, în sine. **Dacă visul conștient se produce, va fi un efect secundar al practicării ciclurilor de tehnici, după trezire. Acest efect secundar este destul de comun – fii întotdeauna pregătit pentru asta.**

Dacă senzațiile tale din cadrul fazei (visul lucid și experimentarea extra-corporalizării) sunt neinteresante (de exemplu, vedere slabă sau senzații corporale reduse), încearcă să atingi tot ceea ce se află în jurul tău, în mod activ și examinează cele mai minuscule detalii ale obiectelor, din imediata lor apropiere. Asta îți va permite să ai o experiență mult mai realistă. Aceleași activități ar trebui să fie executate pentru a menține starea de fază, atunci când apar primele senzații de revenire în trup (de exemplu, când totul începe să se estompeze).

Pasul 5: După încercare

Adormi din nou, dacă poți, după fiecare încercare (fie că a avut sau nu succes), pentru a putea face o altă încercare de a-ți părăsi trupul (de a obține un vis lucid), după următoarea ta trezire. În acel mod nu numai că-ți vei putea părăsi trupul sau vei putea avea un vis lucid în aceeași zi, dar o vei putea face de mai multe ori, încă din prima zi !

Chiar și cele mai neizbutite încercări n-ar trebui să dureze mai mult de un minut. Dacă nu se întâmplă nimic în acel interval temporal, este mult mai eficient să adormi din nou și să aștepti următoarea trezire, în loc să te încapățânezi să smulgi rezultate din încercarea curentă.

Greșeli tipice în visul lucid și experimentarea extracorporalizării



- Lipsa încercării de a te separa

Să uiți, pur și simplu, să te separi, imediat după trezire, înaintea ciclurilor de tehnici, chiar dacă asta poate conduce la succes în aproape 50% din cazuri.

- Lipsa agresivității

Dorința de a face o tehnică să funcționeze și de a reuși, cu orice preț, este principalul criteriu al succesului, în folosirea procedurii tehnicilor indirecte. În același timp, hotărârea n-ar trebui să fie una superficială, ci ar trebui să fie focalizată, intens, pe îndeplinirea acțiunii în sine.

- Mai puțin de 4 cicluri

Indiferent ce se întâmplă și indiferent ce gânduri

apar, ar trebui să practici nu mai puțin de 4 cicluri de tehnici, presupunând că nici una nu a funcționat, până atunci.

- **Schimbarea inutilă a tehnicii**

În pofida furnizării de instrucțiuni clare, începătorii vor schimba tehnicile, cu încăpățănare, după 3-5 secunde, chiar și atunci când tehnica a început să funcționeze, într-un fel sau altul. Aceasta este o eroare gravă. Dacă o tehnică a început să funcționeze – oricât de slab – este timpul să practici tehnica de separare de trup, pentru a obține visul lucid/extracorporalizarea.

- **Continuarea inutilă a unei tehnici**

Dacă o tehnică n-a început să funcționeze după cel mult 3-5 secunde, trebuie să fie schimbată cu o alta.

- **Analiza excesivă**

Dacă analizezi ceea ce se întâmplă, când treci prin ciclurile de tehnici, după trezire, atunci nu ești concentrat pe tehnica în sine și te abați singur de pe cale. Dorința de a face tehnica să funcționeze ar trebui să te consume integral, nelăsând loc minții pentru analiză sau contemplare.

- **Trezirea excesiv de intensă (fără a încerca sau după o încercare slabă)**

Trebuie să urmezi instrucțiunile, în mod automat și să nu acorzi atenție oricăror percepții de după trezire.

- **Să încerci mai mult de un minut**

Dacă nu obții nici un rezultat după un minut de cicluri de tehnici, atunci șansele tale de succes vor fi mult mai mari dacă adormi din nou, imediat și aștepti următoarea trezire, pentru a face o nouă încercare.

- **Separarea incompletă**

Atunci când încerci să te separi, uneori separarea nu se produce cu ușurință sau pe deplin. Senzația de lene, părți ale corpului blocate și senzația de a fi prins în două trupuri, simultan, sunt unele lucruri care se pot întâmpla. Nu renunța niciodată, sub nici o formă și nu te opri din separare, dacă aceasta începe să se producă.

- **Nerecunoașterea fazei (a extracorporalizării sau a visului lucid)**

De exemplu, atunci când observă imagini, practicantii sunt adesea atrași în peisaj sau sunt aruncați, spontan, într-o altă lume, atunci când se rotesc. Practicații gândesc, adeseori, că trebuie să experimenteze însuși sentimentul separării, motiv pentru care s-ar putea întoarce în trup, tocmai pentru a-l obține. Același lucru este valabil atunci când devine conștient în timp ce visează, fiindcă practicantul se află deja în fază și nu-i mai rămâne decât să-și aprofundeze și să-și aplice planul de acțiune.

- **Mișcarea imediat după trezire (fără a încerca sau după o încercare slabă)**

Trezirea fără a te mișca este de dorit, dar nu este obligatorie. Nu are sens să renunți la majoritatea ocaziilor, numai așteptând să se producă trezirea corectă. Trebuie să profiți de fiecare trezire, care are loc.

- **Irosirea primelor secunde**

Încearcă să-ți dezvolti obiceiul de a executa tehnicile, imediat și în mod reflex, după trezire, fără a irosi nici o secundă.

- **Folosirea unei singure tehnici**

Folosirea unei singure tehnici, după trezire, în loc să treci ciclic prin cel puțin două, conduce la șanse substanțial reduse de a intra în fază (vis lucid sau extracorporalizare).

**Cele patru principii ale succesului
încercând visul lucid/extracorporalizarea**

- 1. Fă-o cu orice preț**
- 2. Fii agresiv**
- 3. Fii sigur de sine**
- 4. Fă-o mecanic**



www.obe4u.com/rm/

Propuneri privind traducerea și publicarea versiunii integrale a acestei cărți ([500 de pagini](#)), precum și a altor lucrări aparținând lui M. Raduga pot fi trimise pe adresa de e-mail: obe4u@obe4u.com
