


Michael Raduga



การฝึกรู้ตัวและการถอดจิตภายใน 3 วัน

www.obe4u.com/thai/

การฝึกตัวเองและการถอดจิตภายใน 3 วัน

By Michael Raduga
(Translated by Puritad Thongpreecha)

อัตราความสำเร็จ:

พยายาม 1-5 ครั้ง (ภายใน 1-3 วัน) เท่ากับ 50 เปอร์เซ็นต์

พยายาม 6-10 ครั้ง (ภายใน 2-7 วัน) เท่ากับ 80 เปอร์เซ็นต์

พยายาม 11-20 ครั้ง (ภายใน 3-14 วัน) เท่ากับ 90 เปอร์เซ็นต์

www.obe4u.com/thai/



ผู้คนจำนวนหลายพันได้เข้ามามีส่วนร่วมด้วยเราโดยตรง เพื่อช่วยกันพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้เทคนิคต่างๆ ที่จะนำเสนอต่อไปในบทความนี้ (โดยศูนย์วิจัย OOBЕ)

<u>ประสบการณ์ฝึกตัวเองและการถอดจิต</u>	3
<u>แนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับฝึกตัวเองและการแยกจิตออกจากร่าง</u>	5
<u>การฝึกตัวเองและประสบการณ์การแยกจิตออกจากร่าง: เทคนิคที่ง่ายที่สุด</u>	7
<u>ขั้นที่ 1: นอนหลับ 6 ชั่วโมง จากนั้นตื่นขึ้นมาด้วยนาฬิกาปลุก</u>	8
<u>ขั้นที่ 2: กลับไปนอนด้วยความตั้งใจ</u>	8
<u>ขั้นที่ 3: แยกจิตออกจากร่างในทันทีที่คุณตื่นขึ้นหรือรู้สึกตัว</u>	9
<u>ขั้นตอนที่ 4: ใช้เทคนิคต่างๆ หลังจากพยายามแยกจิตออกจากร่าง</u>	10
<u>ขั้นตอนที่ 5: หลังจากความพยายาม</u>	14
<u>ความคิดพลาดที่พบได้ทั่วไปสำหรับการฝึกตัวเองและการถอดจิต</u>	15

ข้อเสนอเกี่ยวกับการแปลและตีพิมพ์เวอร์ชันเต็มของหนังสือเล่มนี้ (มีจำนวน 500 หน้า) และผลงานอื่นๆ

ของ M.Raduga นั้น ให้คุณส่งไปที่ obe4u@obe4u.com

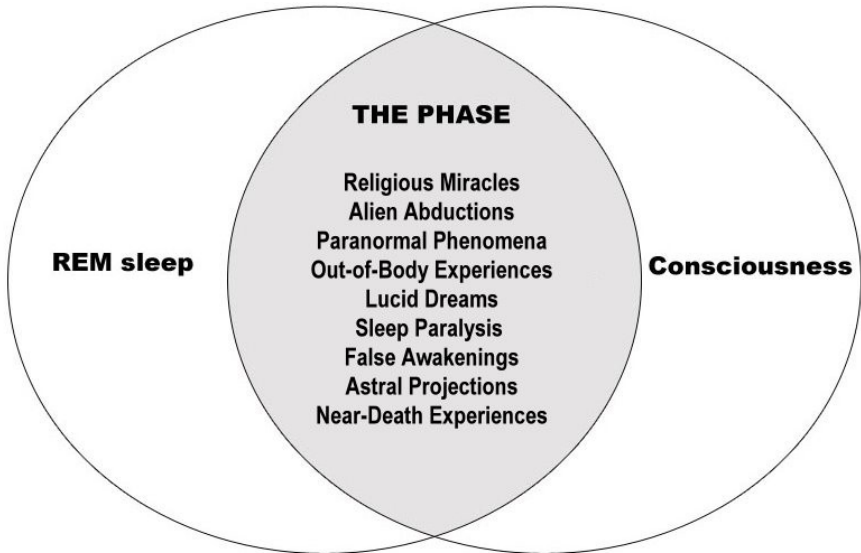
ประสบการณ์ฝันรู้ตัวและการถอดจิต



ในอดีตอันไกลโพ้นหรือตั้งแต่บรรพกาลที่ผ่านมา นั้น มนุษย์อาจจะยังไม่มีสติ ปัญญาเท่าทุกวันนี้ และเมื่อสติปัญญาได้รับการพัฒนาขึ้น มันก็ได้ค่อยๆ เข้าครอบงำ ช่วงเวลาที่คุณตื่นอยู่มากขึ้นเรื่อยๆ พุดให้เข้าใจง่ายๆ ก็คือ ทุกวันนี้เรื่องของจิตนั้นได้รับพัฒนาขึ้นมาก และเริ่มที่จะขยายขอบเขตความเกี่ยวข้องเข้าไปยังศาสตร์แขนงอื่นๆ มากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความรู้สึกตัวที่เกิดขึ้นในช่วงขณะมีการนอนหลับแบบที่มีการกลอกลูกตาไปมา (REM-sleep) ซึ่งสามารถสร้างปรากฏการณ์อันน่าแปลกใจให้กับ มนุษย์ได้ค่อนข้างมาก เช่น อาจจะทำให้เกิดประสบการณ์การแยกจิตออกจากร่าง (หรือฝันรู้ตัว) เป็นต้น ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่า ผู้คนในอนาคตอาจจะสามารถอยู่ในโลกสองโลกก็เป็นได้ นั่นคือโลกของความเป็นจริง (real life) และโลกของการฝันรู้ตัว (OBE/lucid dreaming) อย่างไรก็ตาม ในทุกวันนี้ความรู้แบบหลังนั้นยังคงต้องใช้เทคนิคพิเศษต่างๆ เข้าช่วยเท่านั้น

เบาะแสที่เกี่ยวกับการเกิดขึ้นของปรากฏการณ์นี้นั้น อาจจะสามารถพบได้จาก

คัมภีร์ไบเบิล หรือเอกสารโบราณอื่นๆ ซึ่งมันมักจะเกี่ยวข้องกับพื้นฐานของประสบการณ์ประเภทต่างๆ เช่น การเฉียดดับจิต (near-death experiences), การลักพาตัวโดยมนุษย์ต่างดาว (alien abductions), การถูกผีอำ (sleep paralysis) และประสบการณ์ทางจิตชนิดอื่นๆ โดยที่ปรากฏการณ์ที่มีความพิเศษดังกล่าวนั้น มักจะเกิดขึ้นจากลำดับของเหตุการณ์ที่เป็นไปอย่างค่อนข้างจะลึกลับและซับซ้อน ในขณะที่การวิจัยทางสถิติได้แสดงให้เห็นว่า ทุกๆ หนึ่งในจำนวนสองคนนั้น จะมีโอกาสพบกับประสบการณ์ดังกล่าวได้ค่อนข้างบ่อย ในขณะที่การมีอยู่ของปรากฏการณ์ดังกล่าวนั้น โดยตัวของมันเองแล้วถือว่าเป็นข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์มาตั้งแต่ปี ค.ศ 1970 แล้ว



แม้กระนั้นก็ตาม ปรากฏการณ์ดังกล่าวก็มักได้รับการนำเสนอในรูปแบบแตกต่างกันออกไป แต่ก็มักจะเป็นไปด้วยวิธีการยุคใหม่ ซึ่งมักจะมีชื่อเรียกที่หลากหลายออกไป นับตั้งแต่ “การทดลองกายทิพย์” (astral projection) และ “ประสบการณ์ถอดจิต” (out-of-body experience) ไปจนถึง “การฝันรู้ตัว” (lucid dreaming) ซึ่งโดยปกติแล้ว เราจะใช้คำศัพท์ด้านหลักการปฏิบัตินิยม (pragmatic) คำว่าการเปลี่ยนแปลงสถานะ (the phase

หรือ phase state) เพื่ออ้างถึงปรากฏการณ์ทั้งหมดที่กล่าวไป

เมื่อพิจารณาจากความสำเนียงหรือความรู้สึกในด้านความรู้สึก (sensory perception) ของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นโดยตัวของมันเองแล้ว มันไม่ได้เป็นเรื่องของสิ่งที่เห็นได้ด้วยตาแต่อย่างใด แต่แท้จริงแล้วมันเป็นเพียงฝันที่เลื่อนลางค่อนข้างมาก เมื่อเทียบกับความรู้สึกที่คุณได้พบจากฝันส่วนตัวหรือประสบการณ์การออกจากร่าง และนี่คือเหตุผลว่าเพราะอะไรคนใหม่ๆ จึงค่อนข้างจะหวั่นไหวกับมัน เนื่องจากมันทำให้คุณรู้สึกราวกับว่ากำลังอยู่ในโลกของโลกในเวลาเดียวกันได้นั่นเอง

แนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับฝันส่วนตัวและการแยกจิตออกจากร่าง

อันที่จริงแล้ว สิ่งที่มาพร้อมกับปรากฏการณ์ฝันส่วนตัวและจิตออกจากร่างนั้น เป็นสิ่งที่มีโอกาสต่างๆ อยู่ในนั้นไม่ใช่บ่อยเลยทีเดียว เพราะในประสบการณ์ดังกล่าวนั้น คุณสามารถท่องเที่ยวไปทั่วโลก จักรวาล และข้ามเวลาไปยังยุคสมัยอื่นได้ คุณสามารถพบกับใครก็ได้ที่คุณต้องการ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ครอบครัว ผู้ที่ล่องลับไปแล้ว หรือแม้กระทั่งบรรดาคนดัง คุณสามารถได้รับข้อมูลจากประสบการณ์ดังกล่าว แล้วนำมาปรับใช้เพื่อทำให้ชีวิตประจำวันของคุณดีขึ้นได้ คุณสามารถมีอิทธิพลเหนือร่างกายของคุณ และใช้มันในการบำบัดความเจ็บป่วยได้ คุณสามารถตระหนักรู้ในความปรารถนาที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวคุณได้ แล้วนำมาใช้พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ได้ ในขณะเดียวกัน ผู้ที่ทุพพลภาพทางร่างกายก็สามารถปลดปล่อยพันธนาการ หรือข้อจำกัดทางกายภาพออกจากตัวเองได้หมดสิ้น ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมานั้น น่าจะเป็นเพียงปลายแหลมของยอดภูเขาน้ำแข็งที่โผล่พ้นน้ำขึ้นมาเท่านั้น โดยเฉพาะเมื่อเราพูดถึงการนำความรู้ดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ก่อนที่จะเข้าสู่ประสบการณ์การฝันส่วนตัวและการแยกจิตออกจากร่างนั้น คุณจะต้องวางแผนการให้ชัดเจนเสียก่อน ว่าคุณจะทำอะไรในเวลานั้นบ้าง โดยให้คุณเลือกกิจกรรม

ต่อไปนี้สักไม่เกิน 2 หรือ 3 อย่าง และจดจำกิจกรรมดังกล่าวเอาไว้ให้ดี:



มองในกระจก (จำเป็นต้องทำในตอนแรก!)
รับประทานอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มที่ชอบ
ไปเยี่ยมชมสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจ
เหาะเหินเดินอากาศไปทั่วโลก
บินไปทั่วจักรวาล
บินไปหาเพื่อนบ้าน เพื่อนกลุ่มอื่นๆ และครอบครัว
ได้พบกับคนรัก
ได้พบญาติผู้ล่วงลับ
ได้พบคนดังที่คุณนิยมชมชอบ
รับประทานยาเพื่อการรักษาโรค
รับข้อมูลจากสิ่งที่ปรากฏขึ้นในฝันส่วนตัว

ท่องไปยังอดีตหรืออนาคต
เดินทะลุกำแพง
กลายร่างเป็นสัตว์
ขับรถสปอร์ต
หายใจได้น้ำ
สอดมือเข้าไปในร่างกายของตัวเอง
รู้สึกตัวสั่นไหวหรือสั่นสะท้าน
อยู่ในร่างสองร่างในเวลาเดียวกัน
เข้าไปอยู่ในร่างกายคนอื่น
ดื่มเครื่องดื่มมีเมามา
ร่วมรักและถึงจุดสุดยอด

การฝันรู้ตัวและประสบการณ์การแยกจิตออกจากร่าง : เทคนิคที่ ง่ายที่สุด

วัฏจักรของวิธีการวัดทางอ้อม (indirect techniques) ประกอบด้วยความพยายามที่จะแยกจิตออกจากร่างในทันทีที่รู้สึกตัวตื่นขึ้น และถ้าหากไม่ประสบผลสำเร็จ ก็จะเปลี่ยนไปใช้เทคนิคอื่นในทันที จนกว่าวิธีการใดวิธีการหนึ่งจะได้ผล ซึ่งหลังจากนั้นการแยกจิตออกจากร่างก็มีโอกาสที่จะเป็นไปได้มากขึ้น ทั้งนี้โดยทั่วไปแล้ว การทำขั้นตอนต่างๆ อย่างถูกต้องทุกขั้นตอนสัก 1 ถึง 5 ครั้งก็น่าจะให้ผลลัพธ์ที่ต้องการได้แล้ว

เทคนิคที่อธิบายด้านล่างนี้จะทำงานได้ดีพอๆ กัน ทั้งในตอนที่คุณตื่นจากการงีบหลับในตอนกลางวัน และจากการนอนหลับตอนดึกสงัดในยามค่ำคืน

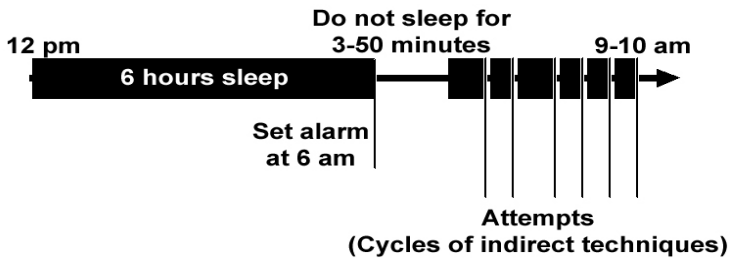
ขั้นที่ 1: นอนหลับ 6 ชั่วโมง จากนั้นตื่นขึ้นมาด้วยนาฬิกาปลุก

(คุณอาจจะข้ามขั้นตอนนี้ไปก็ได้)

ในคืนก่อนวันหยุด ซึ่งคุณไม่จำเป็นต้องตื่นแต่เช้า ให้คุณเข้านอนตามเวลาปกติ และตั้งนาฬิกาปลุกเอาไว้ให้คุณนอนหลับเพียงประมาณ 6 ชั่วโมง และเมื่อนาฬิกาปลุกดังขึ้น คุณจะต้องลุกขึ้นจากเตียงเพื่อดื่มน้ำหนึ่งแก้ว แล้วไปเข้าห้องน้ำ แล้วอ่านคำแนะนำนี้อีกครั้ง

ขั้นที่ 2: กลับไปนอนด้วยความตั้งใจ

Deferred method



(คุณอาจข้ามขั้นตอนนี้ไปก็ได้)

หลังจาก 3 ถึง 50 นาทีที่ได้ตื่นขึ้นแล้ว ให้กลับไปนอนอีกครั้ง แล้วจดจ่ออยู่กับความตั้งใจของคุณ ว่าทำอย่างไรคุณสามารถใช้ประโยชน์จากเทคนิคทางอ้อมในการตื่นขึ้นในครั้งต่อไปได้ เพื่อการแยกจิตออกจากร่างกายของคุณ และสนับสนุนแผนที่คุณได้เตรียมเอาไว้ โดยที่การตื่นขึ้นในครั้งต่อไปควรจะเป็นไปตามธรรมชาติ และถ้าหากห้องนอนของคุณมีแสงสว่างมากเกินไป คุณก็สามารถใส่ที่ปิดตาได้ หรือถ้ามีเสียงรบกวนมากเกินไป ก็สามารถใส่ที่อุดหูช่วยก็ได้

ในระหว่างนี้ ให้คุณมุ่งจุดสนใจยังประเด็นที่ว่า ทำอย่างไรคุณจะได้ตื่นขึ้นได้ โดยไม่จำเป็นต้องเคลื่อนไหวร่างกายของคุณแต่อย่างใด แม้ว่าเรื่องนี้อาจจะไม่ใช่เรื่องที่ดีเอาเสียเลยก็ตาม ทว่ามันก็สามารถเพิ่มประสิทธิภาพให้กับเทคนิคทางอ้อมได้เป็นอย่างดี

ต่อไปก็ให้นอนหลับสัก 2 ถึง 4 ชั่วโมง แต่ใช้ประโยชน์จากการรู้สึกตัวตามธรรมชาติ ซึ่งจะมีขึ้นเป็นช่วงๆ แต่จะมีการรู้สึกตัวบ่อยกว่าปกติ โดยหลังจากการลองพยายามในแต่ละครั้ง ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จหรือไม่ก็ตาม คุณจะต้องกลับไปนอนให้หลับด้วยความตั้งใจที่จะตื่นขึ้นแล้วลองดูใหม่อีกครั้ง โดยจะต้องเป็นความตั้งใจในระดับเดิม ด้วยวิธีการนี้เอง คุณสามารถลองทำได้หลายครั้งในแต่ละเช้าที่ตื่นขึ้นมา

ขั้นที่ 3: แยกจิตออกจากร่างในทันทีที่คุณตื่นขึ้นหรือรู้สึกตัว

ในแต่ละครั้งที่รู้สึกตัวตื่นขึ้นอีกครั้ง พยายามอย่าขยับร่างกายหรือเปิดตาของคุณ ตรงกันข้าม ให้ลองพยายามแยกจิตออกจากร่างของคุณในทันทีก่อน ซึ่งกว่า 50 เปอร์เซ็นต์ของความสำเร็จที่ได้จากเทคนิคทางอ้อมนั้น มาจากขั้นตอนแรกที่ว่าๆ ขั้นตอนนี้เอง และถือเป็นหนึ่งในวิธีที่ง่ายมาก ง่ายเสียจนไม่ค่อยมีใครสนใจว่ามันจะใช้ได้ผล

การที่จะแยกจิตออกจากร่างนั้น ให้ลอง**ยืนขึ้น เหยียดตัว หรือยกตัวขึ้น** ลองทำดู โดยการกำหนดความรู้สึกให้ร่างกายของคุณเอง แต่จะต้องไม่มีการขยับกล้ามเนื้อส่วนใดทั้งสิ้น ซึ่งมันก็จะให้ความรู้สึกเหมือนการเคลื่อนไหวร่างกายตามปกติได้อยู่เหมือนกัน และถ้าความรู้สึกดังกล่าวชัดเจนขึ้น ก็อย่าไปกังวลมากนักว่าควรจะทำอย่างไรดี ให้ลองพยายามแยกจิตออกจากร่างของคุณดู ไม่ว่าจะวิธีใดก็ตามที่คุณคิดว่าน่าจะเป็นไปได้ ซึ่งโดยปกติสำหรับคนส่วนใหญ่แล้ว มักจะพอรู้ได้ด้วยสัญชาตญาณของตัวเองอยู่แล้ว ว่าวิธีไหนที่ได้ผล วิธีไหนไม่ได้ผล แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ จะต้องไม่คิดมากเกินไป และจะต้อง

ไม่พลาดวินาทีแรกที่รู้สึกตัวเท่านั้นเอง

ขั้นตอนที่ 4: ใช้เทคนิคต่างๆ หลังจากพยายามแยกจิตออกจากร่าง

ถ้าการแยกจิตออกจากร่างแบบทันทีทันใดไม่ได้ผล ซึ่งคุณมักจะรู้หลังจากผ่านไปสัก 3-5 วินาทีแล้ว ให้ลองดูใหม่ระหว่างขั้นตอนที่ 2 และ 3 ด้วยเทคนิคต่างๆ ที่คุณคิดว่าน่าจะเหมาะกับคุณมากที่สุด จนกว่าวิธีการใดวิธีการหนึ่งจะได้ผลขึ้นมา และถ้าเป็นกรณีนี้ให้คุณเลือกเทคนิค 5 วิธีต่อไปนี้ขึ้นมาสัก 2 ถึง 3 วิธี เพื่อลองนำมาใช้กับขั้นตอนดังกล่าว

เทคนิคการหมุนรอบตัวเอง

ใช้เวลาประมาณ 3 ถึง 5 วินาที ให้ลองจินตนาการว่าคุณกำลังหมุนวนไปรอบๆ ร่างกายของคุณ โดยมีแกนเป็นแนวตั้งจากศรีษะถึงเท้า พยายามจับความรู้สึกที่เกิดขึ้นให้ชัดเจนที่สุด แต่ถ้าไม่มีความรู้สึกใดๆ เกิดขึ้น ให้ลองเปลี่ยนไปใช้วิธีอื่นดู อย่างไรก็ตาม ถ้าความรู้สึกที่เกิดขึ้นคล้ายกับของจริง หรืออย่างน้อยก็เกิดขึ้นบ้าง ก็ให้มุ่งความสนใจมายังเทคนิคนี้เลย โดยลองทำดูด้วยความจริงจังมากขึ้น จนกว่าความรู้สึกถึงการหมุนดังกล่าวจะมีความเสถียรและคล้ายของจริงมาก จากนั้นคุณก็สามารถลองแยกจิตออกจากร่างได้โดยใช้ความรู้สึกดังกล่าวเป็นจุดเริ่มต้น

เทคนิคนกว่ายน้ำ

ใช้เวลาประมาณ 3 ถึง 5 วินาที ให้ลองจินตนาการโดยปราศจากข้อสงสัยใดๆ ว่าคุณกำลังว่ายน้ำอยู่ หรือกำลังทำว่ายนํ้าด้วยแขนทั้งสองข้างของคุณก็ได้ โดยจับความรู้สึกดังกล่าวให้ได้อย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม แต่ถ้าหากยังไม่มียอะไรเกิดขึ้นอีกให้ลองเปลี่ยนไปใช้วิธีการอื่นแทน อย่างไรก็ตาม คุณยังไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนวิธีการแต่อย่างใด ถ้าปรากฏว่าคุณรู้สึกได้ว่าคุณกำลังว่ายน้ำอยู่จริงๆ ถ้าเป็นเช่นนั้นก็ให้ตั้งใจว่ายต่อไป ซึ่งหลัง

จากนั้น ความรู้สึกว่าได้ว่ายน้ำอยู่จริงๆ จะเกิดขึ้นเอง ซึ่งนั่นก็คือว่าเป็นประสบการณ์ผิ
ู้ตัวและจิตออกจากกายแล้ว และไม่จำเป็นต้องแยกจิตออกจากกายอีก อย่างไรก็ตาม ถ้า
ความรู้สึกดังกล่าวเกิดขึ้นในแบบที่ว่าคุณยังคงนอนอยู่บนเตียง แทนที่จะอยู่ในน้ำ คุณก็
จำเป็นต้องใช้เทคนิคแยกจิตออกจากร่างเข้าช่วย โดยการให้ความรู้ที่ตัวเองกำลังว่ายน้ำ
อยู่เป็นจุดเริ่มต้น

เทคนิคการสังเกตรูปภาพ

เพิ่งลงไปที่ความว่างเปล่าก่อนที่จะปิดตาลงสัก 3 ถึง 5 วินาที ถ้าไม่มีอะไรเกิดขึ้น
ให้เปลี่ยนไปใช้วิธีอื่นดู แต่ถ้าหากคุณเห็นอะไรขึ้นมาในจินตนาการบ้าง ให้เพิ่งไปที่สิ่ง
นั้นจนกว่ามันจะดูเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา และในระหว่างนั้น ให้แยกจิตออกจากร่าง หรือยอมให้
ตัวคุณถูกดึงเข้าสู่จินตนาการดังกล่าวก็ได้ โดยที่ในขณะที่เพิ่งไปที่จินตนาการดังกล่าว
เป็นเรื่องสำคัญมากที่คุณจะต้องไม่พยายามพินิจพิเคราะห์เพื่อเก็บรายละเอียดมากเกินไป
มีฉะนั้นแล้วภาพดังกล่าวอาจจะหายไปได้ คุณจะต้องมองผ่านทะลุภาพดังกล่าวไป ซึ่งจะ
ทำให้มันมีความสมจริงมากขึ้น

เทคนิคการจับความรู้สึกที่มี

ใช้เวลาสัก 3 ถึง 5 วินาที ให้จินตนาการอย่างชัดเจนและปราศจากความสงสัย ว่า
คุณกำลังถือทั้งสองเข้าด้วยกันใกล้ๆ กับตาของคุณ ลองทำดูไม่ว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นเบื้อง
หน้าจะเป็นอย่างไรก็ตาม และให้ดูรวมทั้งลองฟังเสียงการถูมือติดกล่าวด้วยก็ได้ ถ้าปราก
ฎว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น ให้ลองเปลี่ยนไปใช้วิธีการอื่นดู แต่ถ้าปรากฏว่าความรู้สึกดังกล่าวเริ่ม
ชัดเจนขึ้น ให้ใช้วิธีการนี้ต่อไป และตั้งใจทำจนกว่ามันจะรู้สึกว่าการกลายเป็นจริงขึ้นมาอย่าง
สมบูรณ์แบบ หลังจากนั้นคุณสามารถลองแยกจิตออกจากร่างคุณได้ โดยการให้ความรู้
ที่เกิดขึ้นจากเทคนิคนี้เป็นจุดเริ่มต้น

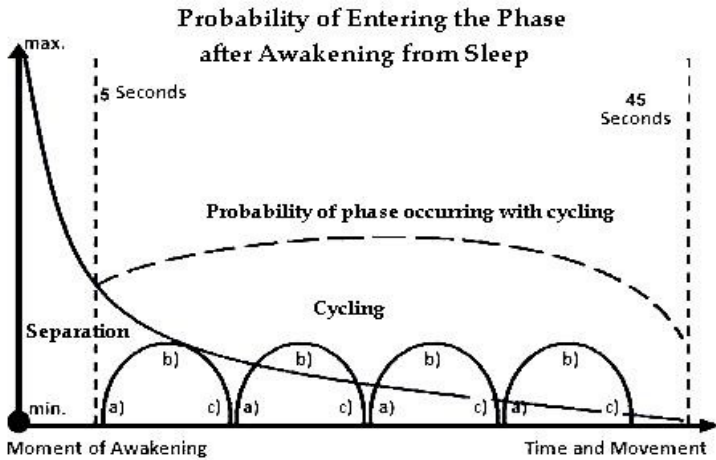
เทคนิคการแกว่งมือหรือเท้า

ลองแกว่งมือหรือเท้าไปมาในความรู้สึกสัก 3 ถึง 5 วินาที โดยห้ามขยับเขยื้อนกล้ามเนื้อส่วนใด และห้ามจินตนาการว่ามือหรือเท้าของคุณออกแรงแกว่งด้วยตัวมันเอง แต่เป็นการแกว่งตามแรงกดและปล่อยด้วยนิ้วมืออย่างแรง เพื่อให้มือหรือเท้าส่ายตามไปมาได้ ถ้าปรากฏว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้นเลย ให้ลองเปลี่ยนไปใช้วิธีอื่นดู แต่ถ้าหากมีความรู้สึกอยู่บ้างเล็กน้อยถึงการเคลื่อนที่และความรู้สึกถึงการเคลื่อนที่ที่กำลังเกิดขึ้น ให้พุ่งความสนใจไปที่เทคนิคนี้เป็นหลัก โดยอาจลองเพิ่มระยะของการเคลื่อนที่ดูเท่าที่จะเป็นไปได้ และเมื่อคุณสามารถแกว่งมือหรือเท้าได้อย่างน้อยประมาณ 4 นิ้วแล้ว ให้ลองแยกจิตออกจากร่างดูได้

นั่นเป็นสิ่งที่คุณต้องลองทำดูสัก 3 ถึง 5 วินาที โดยเลือกวิธีการที่ชอบสัก 2 ถึง 3 วิธี ซึ่งจะเป็นการนำไปสู่เทคนิคทางอ้อมนั่นเอง ในขณะที่จิตแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญทางจิตเองก็จะใช้วิธีการเหล่านี้เหมือนกัน โดยการสลับไปมาระหว่างเทคนิคต่างๆ ที่มีอยู่ตลอดการทดสอบ เพื่อมองหาวิธีที่จะใช้ได้ผล และเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ที่จะต้องทำเทคนิค 2 ถึง 3 เทคนิคดังกล่าวอย่างน้อย 4 รอบ โดยที่แต่ละครั้งที่ทำจะต้องไม่เกินครึ่งละหนึ่งนาที

ตัวอย่างเช่น ขั้นตอนทั้งหมดอาจเกิดขึ้นดังต่อไปนี้: ผู้ทำการทดลอง (หรือผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกตัวและประสบการณ์การแยกจิตออกจากร่าง) จะเข้านอนเวลา 23.30 น. และตั้งนาฬิกาปลุกเอาไว้ที่ 6 โมงเช้า; เมื่อถึง 6 โมงเช้า เขาจะตื่นขึ้นตามนาฬิกาปลุก จากนั้นไปเข้าห้องน้ำ ตีมน้ำ และพิจารณาบททวนเทคนิคทางอ้อม รวมไปถึงแผนการปฏิบัติที่น่าสนใจด้วย (ตัวอย่างเช่น มองไปที่กระจก และเหาะไปดาวอังคาร เป็นต้น); เมื่อถึง 6.05 น. เขาจะกลับไปนอนด้วยความตั้งใจอันหนักแน่น ที่จะเข้าสู่ประสบการณ์ฝึกตัว หรือการแยกจิตออกจากร่างในแต่ละครั้งที่ตื่นขึ้นมาอีก; เมื่อถึงเวลา 7.35 น. (หรือเมื่อตื่นขึ้นเองตามธรรมชาติ) เขาจะตื่นขึ้นโดยไม่ได้คาดเอาไว้ และลองแยกจิตออกจากร่างในทันทีทันใดที่รู้สึกตัว; เมื่อไม่สามารถแยกจิตออกจากร่างได้ภายใน 3 ถึง 5 วินาที เขาก็จะเริ่มที่จะลองวิธีการหมุนรอบตัวเอง; จากนั้นเขาก็จะใช้วิธีนี้กว่ายี่สิบครั้ง แต่อย่างไรก็ตามไม่ได้ผลภายใน 3 ถึง 5

วินาทีอีก เขาก็จะแกว่งมือหรือเท้าไปมาในความรู้สึก และถ้ายังไม่ได้ผลภายใน 3 ถึง 5 วินาทีอีก เขาก็จะกลับไปทำวิธีการหมุนรอบตัวเองอีกครั้ง จากนั้นก็เป็นเทคนิคนี้จนกว่าจะตื่น จากนั้นก็เป็นแกว่งมือหรือเท้าไปมา โดยในแต่ละครั้งจะใช้เวลาประมาณ 3 ถึง 5 วินาที; ในรอบที่สาม เขาเริ่มที่จะทำวิธีการหมุนรอบตัวเอง และปรากฏว่ามันเริ่มได้ผลอย่างไม่คาดฝัน เขาจึงเก็บวิธีการนี้เอาไว้ และทำให้หนักเท่าที่เขาจะสามารถทำได้ และทำการแยกจิตออกจากร่างในทันทีทันใดที่เป็นไปได้; จากนั้นเขาก็จะไปที่กระจก เพ่งมองเข้าไปอย่างพิถีพิถัน พิจารณา ซึ่งจะเป็นการเพิ่มความเข้มข้นของความรู้สึกด้านต่างๆ มากขึ้น; จากนั้นก็ใช้เทคนิคการหายตัว (translocation technique) แล้วพบว่าตัวเองอยู่บนดาวอังคาร; แต่ในที่สุดก็ต้องกลับเข้าสู่ร่างอย่างไม่คาดคิด; จากนั้นเขาก็พยายามที่จะออกจากร่างอีกครั้ง แต่ก็ไม่สามารถทำได้แล้ว เขาจึงตั้งใจที่จะใช้วิธีนี้ในครั้งต่อไป ซึ่งในที่สุดเขาก็อยู่บนดาวอังคารได้นานกว่าเดิม



ขอเพียงคุณใช้เทคนิคที่รู้สึกว่าจะเหมาะสมและเป็นธรรมชาติกับคุณมากที่สุด โดยลองทำซ้ำไปซ้ำมา แล้วคุณจะสามารถเปิดตัวเองสู่จักรวาลใหม่ได้ในที่สุด ซึ่งนั่นก็คือการฝันรู้และการแยกจิตออกจากร่างนั่นเอง!

ถ้าคุณใช้เวลาสักวันละ 10 ถึง 30 นาทีต่อวัน เพื่อฝึกฝนเทคนิคและกระบวนการต่างๆ อย่างค่อยเป็นค่อยไป วิธีการเหล่านั้นจะถูกจดจำและทำงานเข้ากันได้ดีขึ้น ซึ่งนั่นเป็นการเพิ่มโอกาสที่จะประสบผลสำเร็จได้เป็นอย่างดี

ความรู้สึกว่ากำลังฝืนอยู่นั้นก็ถือว่าเป็นประสบการณ์ฝืนรู้ตัวด้วยเช่นกัน ถ้าหากคุณตระหนักอย่างปัจจุบันทันด่วนว่าคุณกำลังฝืนขณะนอนหลับ นั่นก็ถือว่าเป็นฝืนรู้ตัวแล้ว หลังจากนั้นคุณควรจะดำเนินการต่อ เพื่อสร้างแผนปฏิบัติของตัวเอง และทำให้สภาวะนั้นมีความแน่นอนมากขึ้นไปอีก อย่างไรก็ตาม **ความรู้สึกว่ากำลังฝืนนั้นที่เกิดขึ้นนั้นมันอาจจะกลายเป็นผลข้างเคียง (side effect) ของการทำตามขั้นตอนและเทคนิคต่างๆ ของเราก็เป็นไปได้** ซึ่งผลกระทบดังกล่าวถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาตามาก และมักจะเกิดขึ้นได้อยู่เสมอ

ถ้าความรู้สึกของคุณในการฝืนรู้ตัวหรือการแยกจิตออกจากร่างนั้น ค่อนข้างที่มึนๆ ที่บ๊วๆ (เช่น มองเห็นไม่ชัด หรือรู้สึกชาๆ ที่ร่างกาย) ให้คุณลองไล่แต่ละสัมผัสทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบๆ ตัวคุณดูอย่างจริงๆ จังๆ และพินิจวิเคราะห์รายละเอียดของสิ่งของเหล่านั้นให้ถ้วนทั่วและละเอียดลออ ซึ่งวิธีนี้จะช่วยให้คุณมีประสบการณ์ที่สมจริงมากยิ่งขึ้น และวิธีการเดียวกันนี้ก็ควรจะเอาไปใช้เพื่อคงไว้ซึ่งความฝืนรู้ตัวด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออาการแรกของการคืนกลับสู่ร่างเกิดขึ้น (ตัวอย่างเช่น เมื่อทุกอย่างดูเหมือนจะพราวมัวหรือมืดสลัวลง)

ขั้นตอนที่ 5: หลังจากความพยายาม



ไม่ว่าจะสำเร็จหรือไม่ก็ตาม ถ้าหากเป็นไปได้ และคุณยังต้องการประสบการณ์การฝึกส่วนตัว หรือการแยกจิตออกจากร่างกายอยู่ คุณสามารถกลับไปนอนหลับอีกครั้ง เพื่อลองใช้วิธีการอื่นๆ ต่อไปอีกก็ได้ เพราะนั่นไม่เพียงแต่จะเพิ่มโอกาสที่คุณจะสามารถฝึกส่วนตัวได้ภายในวันเดียวเท่านั้น แต่มันอาจจะหมายถึงการฝึกส่วนตัวได้หลายๆ ครั้งตั้งแต่วันแรกๆ ที่ลองทำตัวเลยทีเดียว!

แม้ว่าส่วนมากของความพยายามที่ไม่สำเร็จจะจบลงไม่เกินภายในเวลาหนึ่งนาที่เท่านั้น และอาจจะไม่มีอะไรเกิดขึ้นตลอดช่วงเวลาดังกล่าวเลย แต่มันก็มักจะมีประสิทธิภาพมากกว่า ที่จะนอนหลับอีกครั้ง แล้วลองพยายามดูในครั้งต่อไปที่รู้สึกตัวตื่นขึ้น ซึ่งดีกว่าการตั้งต้นที่จะเค้นเอาผลลัพธ์ออกมาให้ได้จากความพยายามในครั้งนี้อย่างเดียวอย่างแน่นอน

ความผิดพลาดที่พบได้ทั่วไปสำหรับการฝึกส่วนตัวและการถอดจิต

- ขาดความพยายามที่จะแยกจิตออกจากร่าง

สิ่งที่จะลองแยกจิตออกจากร่างในทันทีหลังจากที่รู้สึกตัว ก่อนที่จะลองใช้เทคนิคต่างๆ ไปตามลำดับ แม้ว่าประสบการณ์โดยรวมจะได้มาจากขั้นตอนนี้กว่า 50 เปอร์เซ็นต์โดยก็ตาม

- ขาดความตั้งใจจริง

ความต้องการที่จะพบเทคนิคที่ใช้ได้ผล ไม่ว่าจะมันเป็นเพียงหลักเกณฑ์ที่สำคัญ หรือว่าเป็นสิ่งจำเป็นจริงๆ สำหรับความสำเร็จในการใช้ขั้นตอนเทคนิคทางอ้อมก็ตาม การพิจารณาตัดสินไม่ควรจะทำเพียงผิวเผินเท่านั้น แต่จะต้องมีความตั้งใจอย่างแรงกล้า ที่จะทำให้การดำเนินการต่างๆ สมฤทธิ์ผลให้ได้

- ทำน้อยกว่า 4 รอบ

ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น และไม่ว่าความคิดใดๆ จะเกิดขึ้นก็ตาม คุณควรจะลองทำเทคนิคเหล่านั้นดูไม่น้อยกว่า 4 รอบเป็นอย่างน้อย โดยสมมุติว่ายังไม่มียุติการได้ที่ใช้ได้ผลเลย

- เปลี่ยนเทคนิคโดยไม่จำเป็น

ถึงจะได้รับคำแนะนำอย่างชัดเจนดีแล้ว แต่ผู้ที่เพิ่งเริ่มต้นใหม่ก็มักจะเปลี่ยนเทคนิคหลังจากผ่านไปได้ 3 ถึง 5 วินาที แม้ว่าเทคนิคที่ใช้อยู่เริ่มที่จะได้ผลแล้ว ซึ่งนี่ถือเป็นความผิดพลาดที่รุนแรงทีเดียว เพราะว่าถ้าเทคนิคใดก็ตามเริ่มได้ผลบางแล้ว แม้ว่าจะเพียงน้อยนิดก็ตาม มันก็ถึงเวลาแล้ว ที่จะใช้เทคนิคการแยกจิตออกจากร่าง เพื่อให้ได้พบกับประสบการณ์ที่ผู้รู้ตัว/แยกจิตออกจากร่างตามที่คุณต้องการ

- ทำเทคนิคอื่นๆ ต่อไปโดยไม่จำเป็น

ถ้าเทคนิคใดไม่ได้ผลเลยตั้งแต่ช่วง 3 ถึง 5 วินาทีแรก ก็ควรจะลองเปลี่ยนไปใช้เทคนิคอื่นๆ ได้แล้ว

- วิเคราะห์หรือคิดมากเกินไป

ถ้าหากคุณทำการวิเคราะห์สิ่งที่เกิดขึ้นขณะใช้ผ่านเทคนิคต่างๆ เมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้นมา และปรากฏว่าคุณไม่ได้เพิ่งความสนใจไปที่เทคนิคเหล่านั้นมากพอ อีกทั้งมันวุ่นวายไปสนใจประเด็นปลีกย่อยอย่างอื่นมากเกินไป มีแนวโน้มว่าคุณจะรู้สึกต้องการที่จะได้ประสบการณ์มันรู้ตัวด้วยเทคนิคนั้นๆ อาจจะเข้าครอบงำคุณแทน จนกระทั่งทำให้จิตใจของคุณไม่มีความเป็นอิสระมากพอที่จะพบกับประสบการณ์ที่คุณต้องการได้

- ตื่นตัวมากเกินไป (ต้องไม่พยายามหรือเฉื่อยชาจนเกินเหตุ)

คุณควรจะดำเนินการตามคำแนะนำต่างๆ ให้เป็นไปได้อย่างอัตโนมัติ จนรู้สึกไม่กังวลต่อความรู้สึกหรือความรู้ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อคุณรู้สึกตัวตื่นขึ้น

- พยายามนานกว่าหนึ่งนาที

ถ้าไม่มีผลใดๆ เกิดขึ้นเลยหลังจากที่ลองใช้เทคนิคใดไปหนึ่งนาทีแล้ว นั่นก็หมายความว่าเดิมพันในความสำเร็จของคุณจะมากขึ้น ซึ่งอาจจะไม่เป็นผลดีได้เหมือนกัน

- การแยกจิตออกจากร่างไม่สมบูรณ์

เมื่อพยายามที่จะแยกจิตออกจากร่างอยู่นั้น บางครั้งมันอาจจะไม่ได้เกิดขึ้นได้ง่ายๆ หรือเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์แบบแต่อย่างใด บางครั้งมันอาจดูเฉื่อยเนือย และความรู้สึกเหมือนกับติดอยู่กับร่างทั้งสองร่างในเวลาเดียวกันก็เป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้ ดังนั้นอย่าให้สถานการณ์เช่นนี้มาทำให้คุณต้องยอมแพ้ และอย่า

หยุดพยายามแยกจิตออกจากร่างถ้ามีเหตุการณ์ลักษณะนี้เกิดขึ้น

- **ไม่รู้ตัวหรือตระหนักว่าอยู่ในความฝันรู้ตัวหรือการแยกจิตออกจากร่างแล้ว**

ตัวอย่างเช่น เมื่อทำการสังเกตรูปภาพอยู่นั้น ผู้เชี่ยวชาญมักจะถูกรู้สึกถึงการถูกดึงเข้าสู่รูปภาพนั้นๆ หรืออาจรู้สึกเหมือนถูกโยนเข้าสู่โลกอีกโลกหนึ่งด้วยตัวของตัวเองก็เป็นได้ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญมักจะคิดว่าพวกเขาจะต้องประสบกับความ รู้สึกของการแยกจิตออกจากร่างด้วยตัวเอง ซึ่งนั่นเป็นเหตุผลที่ว่าเพราะอะไร พวกเขาอาจจะย้อนกลับคืนสู่ร่างกายของตัวเอง เพื่อที่จะได้พบกับประสบการณ์ ดังกล่าวได้

- **รู้สึกตัวพร้อมๆ การขยับร่างกาย**

การรู้สึกตัวตื่นขึ้นโดยไม่มีกรขยับร่างกายเลยนับเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี แต่ก็ไม่ได้ถึงกับเป็นข้อบังคับที่ขาดเสียไม่ได้แต่อย่างใด อย่างไรก็ตาม ไม่มีเหตุผลใดๆ เลยที่จะละทิ้งโอกาสแต่ละครั้งไป โดยการเฝ้ารอดแต่การรู้สึกตัวตื่นขึ้นในแบบที่เหมาะสมเท่านั้น กล่าวคือคุณควรจะใช้ประโยชน์จากทุกๆ ครั้งที่รู้สึกตัวตื่นขึ้นให้ได้มากที่สุดนั่นเอง

- **พลาดวินาทีแรก**

คุณควรพยายามพัฒนานิสัยในการดำเนินการตามเทคนิคต่างๆ ให้เป็นไปได้อย่างอัตโนมัติและฉับพลันทันทีเมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้น โดยไม่มีกรสูญเสียเวลาไปแม้แต่วินาทีเดียว

- **ใช้เทคนิคเพียงเทคนิคเดียว**

การใช้เทคนิคเพียงเทคนิคเดียวเมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้น แทนที่จะใช้สัก 2-3 วิธี นั้น เป็นการนำไปสู่โอกาสที่จะได้พบกับประสบการณ์ฝันรู้ตัว หรือการแยกจิต

ออกจากร่างที่ลัดต่ำลงมากพอสมควร

หลักการ 4 ข้อสู่ความสำเร็จในการสร้างฝันรู้ตัวและการถอดจิต



1. ลงมือทำไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น
2. ทำอย่างเอาจริงเอาจัง
3. เชื่อมั่นในตัวเอง
4. ทำจนทุกอย่างเป็นไปได้โดยอัตโนมัติ



ข้อเสนอเกี่ยวกับการแปลและตีพิมพ์เวอร์ชันเต็มของหนังสือเล่มนี้ (มีจำนวน 500 หน้า)
และผลงานอื่นๆ ของ M.Raduga นั้น ให้คุณส่งมากที่ obe4u@obe4u.com