

**Thực hành Mơ tồn tại ý thức và Trải
nghiệm ngoài cơ thể trong 3 ngày**



THE PHASE

WWW.OBE4U.COM/VN/

Michael Raduga

Trung tâm Nghiên cứu Trải nghiệm ngoài cơ thể

Thực hành Mơ tồn tại ý thức và Trải nghiệm ngoài cơ thể trong 3 ngày

By Michael Raduga

(Translated by Nguyen Huu Dung)

Tỷ lệ thành công:

Từ 1 đến 5 lần nỗ lực (1 đến 3 ngày) - 50%

Từ 6 đến 10 lần nỗ lực (2 đến 7 ngày) - 80%

Từ 11 đến 20 lần nỗ lực (3 đến 14 ngày) - 90%

www.obe4u.com/vn/



Hàng nghìn người đã trực tiếp tham gia phát triển và hoàn thiện các kỹ thuật được trình bày trong bài viết này (do Trung tâm Nghiên cứu về Trải nghiệm ngoài cơ thể cung cấp)

Mơ tồn tại ý thức và Trải nghiệm thoát ra khỏi cơ thể.....3

Áp dụng thực tiễn của giấc mơ tồn tại ý thức và trải nghiệm ngoài cơ thể.....5

Mơ tồn tại ý thức và trải nghiệm ngoài cơ thể: Các kỹ thuật đơn giản nhất.....6

Bước 1: Ngủ trong 6 giờ và đặt đồng hồ báo thức để tỉnh giấc..7

Bước 2: Tiếp tục ngủ lại với chủ định rõ ràng về việc sẽ thoát ra khỏi cơ thể.....7

Bước 3: Thoát ra khỏi cơ thể ngay sau khi tỉnh giấc.....8

Bước 4: Thực hiện các chu trình kỹ thuật luân phiên sau những lần nỗ lực thoát ra khỏi cơ thể.....9

Bước 5: Sau mỗi lần nỗ lực.....14

Những lỗi cơ bản để có được giấc mơ tồn tại ý thức và trải nghiệm ngoài cơ thể.....15

Các đề xuất liên quan đến dịch và xuất bản toàn bộ bản đầy đủ của sách này ([500 trang](#)) và các tác phẩm khác của M. Raduga có thể gửi đến obe4u@obe4u.com

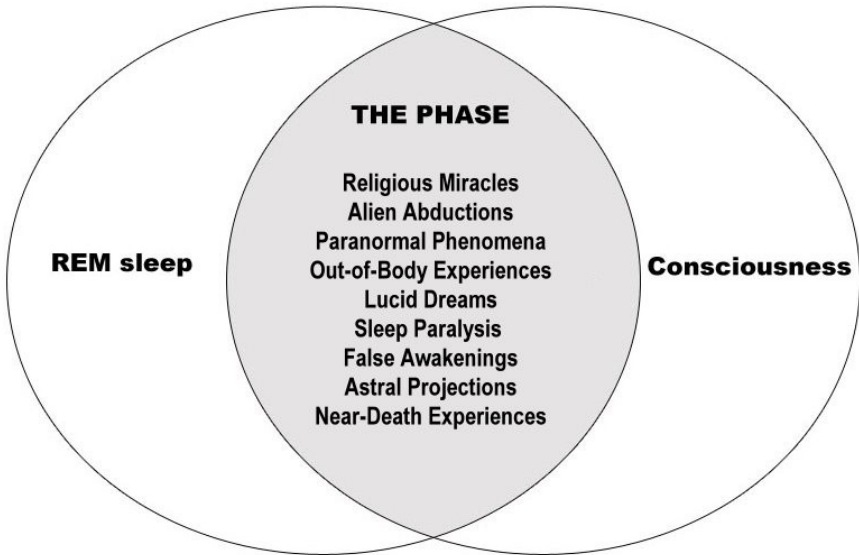
Mơ tồn tại ý thức và Trải nghiệm thoát ra khỏi cơ thể



Từ thời xa xưa, con người chưa tồn tại ý thức. Và giờ đây khi ý thức đã phát triển, ý thức dần dần mở rộng hơn nữa khi con người ở trạng thái thức. Tuy nhiên, ngày nay ý thức không chỉ tồn tại khi con người ở trạng thái thức, mà bắt đầu tiếp tục mở rộng sang các trạng thái khác. Ý thức dần hành thành từ giai đoạn ngủ cử động mắt nhanh dẫn đến hiện tượng đáng kinh ngạc nhất của con người đó là cảm thấy mình được trải nghiệm cảm giác thoát ra khỏi cơ thể (hoặc đang trong một giấc mơ có tồn tại ý thức). Trong tương lai con người có thể sẽ tồn tại ý thức ở hai thế giới: ở đời thực và trải nghiệm ngoài cơ thể/mơ tồn tại ý thức. Tuy nhiên hiện tại việc này chỉ có thể thực hiện khi sử dụng một số kỹ thuật đặc biệt.

Chúng ta có thể tìm thấy những lời giải thích về sự xuất hiện của hiện tượng này trong Kinh Thánh và các tài liệu cổ khác. Hiện tượng này là cơ sở cho một số hiện tượng

khác như trải nghiệm cận tử, ký ức về việc bị người ngoài hành tinh bắt cóc, bóng đè v.v. Hiện tượng này lạ thường đến mức nhiều nhà nghiên cứu xem việc trải nghiệm hiện tượng này là đạt được ảo giác ở mức cao nhất. Số liệu thống kê từ các nghiên cứu cho thấy trong hai người thì sẽ có một người sẽ đối mặt căng thẳng với hiện tượng này. Trong khi đó, từ những năm 70, khoa học đã nghiên cứu và chứng minh sự tồn tại của hiện tượng này.



Hiện tượng này đã được chứng minh trong rất nhiều nghiên cứu khoa học hiện đại, mặc dù được gọi dưới nhiều tên gọi từ "xuất hồn" và "thoát ra khỏi cơ thể" cho đến "mơ tồn tại ý thức". Chúng ta sẽ sử dụng thuật ngữ "xuất hồn" hoặc "trạng thái xuất hồn" khi đề cập đến tất cả các hiện tượng nêu trên.

Liên quan đến việc nhận thức hiện tượng bằng cảm giác, đây không chỉ là một bài luyện tập khả năng hình dung và tưởng tượng. Thực tại chỉ là một giấc mơ buồn tẻ so với trạng thái xuất hồn (mơ tồn tại ý thức và trải nghiệm

thoát ra khỏi cơ thể)! Đây là lý do vì sao rất nhiều người mới luyện tập đã bị sốc hay thậm chí còn cảm thấy kinh hãi khi bước vào trạng thái này. Về mặt nhật thức thì đây là một thế giới có thực tồn tại song song với thế giới mà chúng ta đang sống.

Áp dụng thực tiễn của giấc mơ tồn tại ý thức và trải nghiệm ngoài cơ thể

Hiện tượng mơ tồn tại ý thức và trải nghiệm ngoài cơ thể (trạng thái xuất hồn) có thể đem đến cho bạn nhiều cơ hội trải nghiệm hơn nữa. Khi bạn ở trạng thái xuất hồn, bạn có thể du hành Trái đất, Vũ trụ và đi ngược thời gian. Bạn có thể gặp bất kỳ người nào bạn muốn như gia đình và bạn bè, người đã khuất và người nổi tiếng. Bạn có thể thu thập thông tin từ trạng thái xuất hồn và sau đó áp dụng thông tin đó để cải thiện đời sống hàng ngày của mình. Bạn có thể chi phối chức năng sinh lý và điều trị một số bệnh tật. Bạn có thể thực hiện những khát vọng thầm kín và phát triển khả năng sáng tạo của mình. Ngoài ra, những người có thể lực yếu có thể tự giải phóng mình khỏi mọi mặc cảm và có thể đạt được những gì mà họ không có trong thế giới thực. Và tất cả những điều trên đây chỉ là một số ví dụ trong số vô vàn cách thức để áp dụng hiện tượng này trong đời sống thường ngày.

Trước khi đi vào trạng thái mơ tồn tại ý thức và trải nghiệm ngoài cơ thể (trạng thái xuất hồn), bạn nên xác định rõ điều mà bạn sẽ làm ngay sau khi bạn thoát ra khỏi cơ thể. Chọn tối đa 3 hoạt động và hãy nhớ kỹ những hoạt động đó:

Nhìn vào gương (đây là bước bắt buộc phải thực hiện trong giai đoạn đầu tiên!)

Ăn hoặc uống thứ gì mà bạn thích

Thăm quan bất kỳ điểm du lịch nào

*Bay quanh Trái đất
Bay quanh Vũ trụ
Bay sang nhà hàng xóm, bạn bè và gia đình
Gặp người mình yêu
Gặp một người họ hàng quá cố
Gặp bất kỳ người nổi tiếng nào
Uống thuốc để điều trị bệnh
Lấy thông tin từ các vật thể trong trạng thái xuất hồn
Đi ngược về quá khứ hoặc đi đến tương lai
Đi qua một bức tường
Biến thành một con vật nào đó
Lái một chiếc xe hơi thể thao
Thở dưới nước
Đặt tay vào trong cơ thể
Cảm nhận độ rung
Tồn tại đồng thời trên hai cơ thể
Tồn tại trên cơ thể một người khác
Uống rượu
Làm tình và đạt cực khoái*

Mơ tồn tại ý thức và trải nghiệm ngoài cơ thể: Các kỹ thuật đơn giản nhất

Quy trình kỹ thuật gián tiếp bao gồm những lần nỗ lực cố gắng thoát ra khỏi cơ thể ngay sau khi tỉnh giấc và nếu không thành công thì phải nhanh chóng thực hiện các chu trình kỹ thuật khác trong thời gian một phút cho đến khi một trong số các kỹ thuật đó phát huy hiệu quả, sau đó bạn có thể thoát khỏi cơ thể. Thông thường, chỉ sau từ 1 đến 5 lần nỗ lực thực hiện đúng cách là bạn đã có thể thành công.

Các kỹ thuật mô tả dưới đây mang lại hiệu quả rất cao kể cả khi tỉnh dậy sau **một giấc chợp mắt ban ngày** cũng như **giấc ngủ lúc nửa đêm**.

Bước 1: Ngủ trong 6 giờ và đặt đồng hồ báo thức để tỉnh giấc

(Bạn có thể bỏ qua bước này)

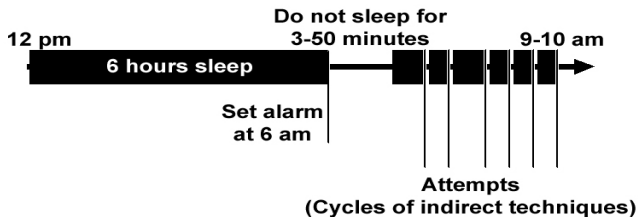
Vào một buổi tối mà ngày hôm sau bạn rảnh rỗi và không phải dậy sớm, bạn đi ngủ vào giờ như thường lệ và đặt đồng hồ báo thức sao cho khoảng thời gian bạn ngủ chỉ khoảng 6 tiếng. Khi chuông báo thức reo, bạn phải dậy và uống một ly nước, vào nhà tắm và đọc lại hướng dẫn này một lần nữa.

Bước 2: Tiếp tục ngủ lại với chủ định rõ ràng về việc sẽ thoát ra khỏi cơ thể

(Bạn có thể bỏ qua bước này)

Từ 3 đến 50 phút sau khi tỉnh, bạn quay lại giường ngủ và tập trung suy nghĩ cách thức mà bạn sẽ thực hiện quy trình kỹ thuật gián tiếp sau mỗi lần tỉnh giấc tiếp theo để có thể thoát khỏi cơ thể và thực hiện kế hoạch hành động đã đề ra. Bạn cần tỉnh giấc một cách tự nhiên trong mỗi lần tỉnh giấc tiếp theo. Nếu phòng của bạn quá sáng, bạn có thể đeo mặt nạ mắt đặc biệt. Nếu xung quanh quá ồn, bạn hãy sử dụng nút bịt lỗ tai.

Deferred method



Khi đó bạn hãy tập trung suy nghĩ làm cách nào để bạn có thể cố gắng tỉnh giấc mà không cử động cơ thể của mình. Bước này không bắt buộc nhưng sẽ làm tăng đáng kể hiệu quả của kỹ thuật gián tiếp này.

Và bây giờ, tiếp tục ngủ trong khoảng từ 2 đến 4 giờ nhưng phải tận dụng những lần tỉnh giấc tự nhiên trong suốt khoảng thời gian này. Những lần tỉnh giấc này sẽ xảy ra thường xuyên hơn bình thường. Sau mỗi lần thực hiện, dù có thành công hay không, bạn vẫn phải ngủ lại với chủ định tương tự về việc sẽ tỉnh giấc và thử lại lần nữa. **Bằng cách này, bạn có thể thực hiện nhiều lần trong một buổi sáng.**

Bước 3: Thoát ra khỏi cơ thể ngay sau khi tỉnh giấc

Mỗi lần bạn tỉnh giấc, bạn cố gắng không cử động hoặc mở mắt mà thay vào đó bạn hãy ngay lập tức cố gắng thoát ra khỏi cơ thể. Có 50% trường hợp thành công với kỹ thuật gián tiếp trong bước thực hiện đầu tiên này - bước thực hiện này đơn giản đến mức người ta không có chút nghi hoặc nào về khả năng thành công.

Để thoát ra khỏi cơ thể, bạn chỉ cần cố gắng **đứng dậy, lăn ra, hoặc bay lên**. Bạn hãy cố gắng thực hiện bằng việc vận dụng những cảm nhận trên cơ thể (nghĩa là sự nhạy cảm), nhưng không cử động các cơ bắp trên cơ thể vật lý của bạn. Hãy nhớ rằng cảm giác sẽ giống như khi cử động các cơ bình thường. Khi khoảnh khắc đó xuất hiện, bạn đừng nghĩ quá nhiều về việc làm cách nào để thực hiện. Trong những khoảnh khắc đầu tiên sau khi tỉnh giấc, hãy cố gắng quyết tâm thoát ra khỏi cơ thể bằng bất kỳ cách nào mà bạn có thể. Có nhiều khả năng là bạn sẽ biết cách thực hiện bằng trực giác của mình. Điều quan trọng nhất ở đây là không suy nghĩ quá nặng nề và không lãng phí những giây

đầu tiên sau khi tỉnh dậy.

Bước 4: Thực hiện các chu trình kỹ thuật luân phiên sau những lần nỗ lực thoát ra khỏi cơ thể

Nếu việc thoát khỏi cơ thể ngay lập tức sau khi tỉnh giấc không thành công - bạn có thể nhận thấy rõ ràng sau từ 3 đến 5 giây - hãy bắt đầu lại ngay lập tức và áp dụng luân phiên từ 2 đến 3 phương pháp mà bạn cảm thấy dễ thực hiện nhất cho đến khi một trong các phương pháp đó mang lại hiệu quả. Sau đó, bạn có thể cố gắng thoát ra khỏi cơ thể lần nữa. Chọn từ 2 đến 3 kỹ thuật trong năm kỹ thuật sau đây để áp dụng luân phiên trong các lần tỉnh giấc:

Kỹ thuật xoay

Từ 3 đến 5 giây, cố gắng tưởng tượng bạn đang xoay theo một trong hai chiều dọc theo trục tính từ đầu đến ngón chân với cường độ xoay mạnh nhất có thể. Nếu không có cảm giác nào xuất hiện, hãy chuyển sang phương pháp khác. Trong trường hợp cảm giác xoay hiện hữu hoặc thậm chí cảm giác xoay xuất hiện rất nhẹ, hãy tập trung vào phương pháp này và cố gắng xoay với năng lượng mạnh mẽ hơn nữa. Ngay khi cảm giác xoay trở nên ổn định và mang lại cho bạn cảm giác thật thì bạn nên tận dụng khoảnh khắc này như điểm khởi đầu để cố gắng thoát ra khỏi cơ thể một lần nữa.

Kỹ thuật bơi

Từ 3 đến 5 giây, cố gắng dồn hết tập trung tưởng tượng rằng bạn đang bơi hoặc đơn giản thực hiện những động tác bơi bằng tay. Hãy cố gắng cảm nhận một cách sinh động nhất có thể. Nếu không thấy hiện tượng nào xảy ra, hãy chuyển sang thực

hiện phương pháp khác. Bạn không cần phải chuyển sang phương pháp khác nếu cảm giác bơi xuất hiện mà hãy tập trung để tăng cường cảm giác đó. Sau đó, bạn sẽ cảm thấy thực sự mình đang bơi trong nước. Đó chính là trạng thái xuất hồn (mơ tồn tại ý thức và trải nghiệm ngoài cơ thể) và bạn không cần phải thoát khỏi cơ thể nữa nếu bạn đã ở trạng thái xuất hồn. Tuy nhiên, nếu các cảm giác đó xảy ra khi bạn đang nằm trên giường chứ không phải trong nước thì bạn cần phải sử dụng phương pháp thoát ra khỏi cơ thể. Áp dụng cảm giác bơi như điểm khởi đầu.

Kỹ thuật quan sát hình ảnh

Nhìn chăm chú vào khoảng không trước mặt từ 3 đến 5 giây sau đó nhắm mắt lại. Nếu không có hiện tượng nào xảy ra, bạn hãy chuyển sang phương pháp khác. Nếu bạn thấy bất kỳ hình ảnh nào, hãy nhìn chăm chú vào đó cho đến khi hình ảnh đó trở thành hình ảnh thực. Khi hình ảnh đó đã có thực, bạn hãy thoát ra khỏi cơ thể ngay lập tức, hoặc cho phép mình bị hút vào hình ảnh. Khi nhìn chăm chú vào hình ảnh, điều quan trọng là bạn không được nhìn kỹ vào chi tiết vì làm như vậy hình ảnh dễ biến mất mà bạn chỉ cần nhìn lướt qua vì vậy hình ảnh sẽ thật hơn.

Kỹ thuật hình dung cử động của đôi tay

Từ 3 đến 5 giây, hãy tập trung tưởng tượng một cách sinh động rằng bạn đang đưa hai bàn tay lên gần với mắt và xoa vào nhau. Cố gắng cảm nhận những hình ảnh đó ở trước mắt để có thể nhìn thấy và thậm chí để có thể nghe thấy âm thanh của hai bàn tay đang xoa vào nhau. Nếu không có hiện tượng nào xảy ra, hãy chuyển sang phương pháp khác. Nếu có bất kỳ cảm xúc nào trên đây bắt đầu xuất hiện, hãy tiếp tục duy trì phương pháp này và tăng cường tập trung cảm nhận cho đến khi hình ảnh và âm

thanh hoàn toàn hiện hữu. Sau đó bạn có thể cố gắng thoát ra khỏi cơ thể sử dụng các cảm xúc phát sinh từ phương pháp này như điểm khởi đầu.

Kỹ thuật cử động ảo

Trong thời gian từ 3 đến 5 giây, bạn hãy cố gắng cử động bàn tay hoặc bàn chân và nên nhớ không cử động cơ bắp vật lý trong bất kỳ trường hợp nào và cũng không tưởng tượng ra cử động đó. Ví dụ, bạn cố gắng ấn mạnh ngón tay hoặc ngón chân xuống và sau đó thả ra, cử động sang trái và sang phải và cố gắng thực hiện các cử động khác. Nếu không cảm nhận được sự chuyển động, chuyển sang kỹ thuật khác. Nếu đột nhiên một cảm giác rất nhẹ xuất hiện thoáng qua thì bạn hãy tập trung áp dụng kỹ thuật này, cố gắng tăng khoảng cách chuyển động trong phạm vi cao nhất mà bạn có thể. Đến khi khoảng cách chuyển động mà bạn đạt được tối thiểu là 4 inch, thì bạn hãy ngay lập tức thoát ra khỏi cơ thể bắt đầu từ những cảm giác hình thành từ kỹ thuật này.

Tất cả những gì bạn nên làm trong mỗi lần nỗ lực là áp dụng luân phiên từ 2 đến 3 kỹ thuật và mỗi kỹ thuật kéo dài trong từ 3 đến 5 giây. Đây tạo thành những chu trình kỹ thuật gián tiếp, mà trong đó người thực hiện kỹ thuật áp dụng luân phiên các kỹ thuật trong vòng một phút để tìm ra kỹ thuật phát huy hiệu quả. Điều quan trọng là bạn phải thực hiện ít nhất là 4 chu trình, mỗi chu trình gồm có từ 2 đến 3 kỹ thuật trong mỗi lần nỗ lực, phải thực hiện tất cả trong vòng không quá một phút.

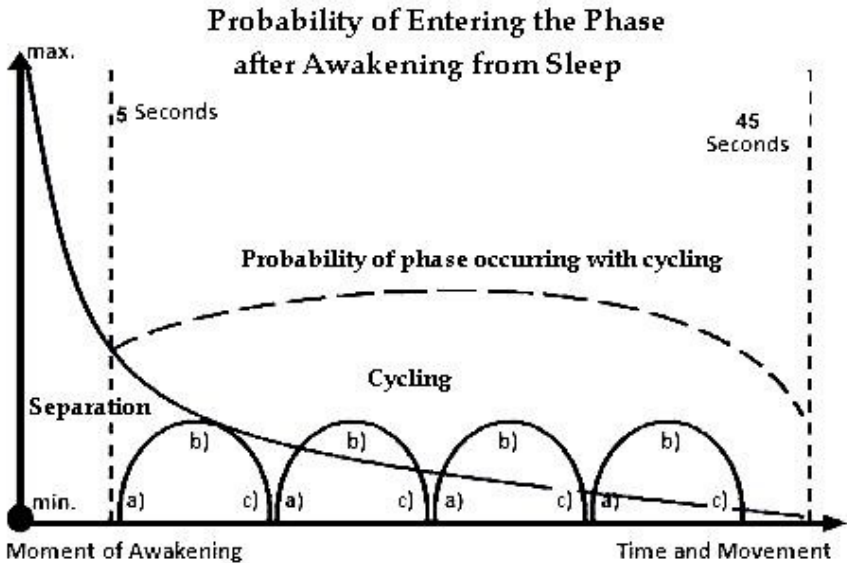
Ví dụ, toàn bộ quá trình có thể diễn ra như sau: một người thực hiện kỹ thuật để đi vào trạng thái xuất hồn (một người thực hành mơ có ý thức và trải nghiệm ngoài cơ thể) đi ngủ lúc 11 giờ 30 tối và đặt đồng hồ báo thức 6 giờ sáng hôm sau; khi đồng hồ báo thức reo lúc 6 giờ sáng, người đó tỉnh dậy, đi vào nhà tắm, uống một chút nước và nhắc lại

các kỹ thuật gián tiếp cũng như kế hoạch hành động mà mình ưa thích để đi vào trạng thái xuất hồn (ví dụ, nhìn vào gương và bay lên sao Hỏa); sau đó lúc 6 giờ 05 phút sáng, anh ta quay lại ngủ tiếp với chủ định rõ ràng sẽ đi vào trạng thái xuất hồn sau mỗi lần tỉnh giấc tiếp theo; lúc 7 giờ 35 phút (hoặc bất kỳ thời điểm nào mà anh ta tỉnh giấc một cách tự nhiên), anh ta đột nhiên tỉnh giấc và ngay lập tức cố gắng thoát khỏi cơ thể; trong vòng từ 3 đến 5 giây anh ta không thể thoát ra khỏi cơ thể, anh ta bắt đầu cố gắng xoay nhưng kỹ thuật này chưa có hiệu quả trong khoảng từ 3 đến 5 giây; anh ta tiếp tục thực hiện kỹ thuật bơi nhưng cũng không có hiệu quả và rồi tiếp theo đến kỹ thuật cử động ảo cũng không thành công. Sau đó, anh ta thực hành kỹ thuật xoay, bơi và cử động ảo một lần nữa, mỗi kỹ thuật thực hiện từ 3 đến 5 giây; trong chu trình thứ ba, anh ta bắt đầu xoay và kỹ thuật này bắt đầu phát huy hiệu quả, anh ta bắt đầu cảm nhận được cảm giác cơ thể mình đang xoay; anh ta tiếp tục duy trì kỹ thuật này và xoay mạnh nhất có thể và ngay lập tức thoát khỏi cơ thể mình sử dụng cảm giác xoay: sau đó anh ta chạy tới chiếc gương, đồng thời anh ta quan sát và nhìn chăm chú vào mọi thứ xung quanh mình từ một khoảng cách rất gần và việc làm này làm tăng các cảm giác của anh ta; sau khi đã nhìn vào gương, anh ta sử dụng kỹ thuật hoán vị và anh ta thấy mình đang ở trên sao Hỏa nhưng đột nhiên anh ta bị quay trở về lại cơ thể vật lý của mình; ngay sau đó anh ta cố gắng thoát khỏi cơ thể một lần nữa nhưng đã thất bại; anh ta đi ngủ lại với chủ định rõ ràng về việc sẽ nỗ lực một lần nữa ở lần tỉnh giấc tiếp theo để có thể lưu lại trên sao Hỏa lâu hơn.

Bạn hãy thực hiện lại những bước trên đây và sử dụng những kỹ thuật đến với bạn một cách tự nhiên nhất và bạn sẽ được khám phá một vũ trụ hoàn toàn mới đó là mơ có ý thức và trải nghiệm ngoài cơ thể!

Nếu một ngày bạn dành ra từ 10 đến 30 phút để luyện tập các kỹ thuật và quy trình này thì bạn sẽ nhớ phương pháp và sẽ thực hành hiệu quả hơn và việc này cũng sẽ

tăng khả năng thành công trong các lần thực hiện sau khi tỉnh giấc.



Tâm thức trong mơ cũng được xem là một trải nghiệm trạng thái xuất hồn. Nếu khi đang ngủ bỗng nhiên bạn nhận ra rằng mình đang mơ thì có nghĩa là bạn đã đạt trạng thái xuất hồn. Do đó bạn nên tiếp tục thực hiện kế hoạch hành động của mình và cân bằng trạng thái. **Nếu tâm thức trong mơ xuất hiện, đó chính là tác dụng phụ của việc thực hành các chu trình kỹ thuật sau khi tỉnh giấc. Tác dụng phụ này xuất hiện khá phổ biến do đó bạn hãy luôn sẵn sàng để trải nghiệm.**

Nếu cảm giác của bạn trong trạng thái xuất hồn (mơ tồn tại ý thức hoặc trải nghiệm ngoài cơ thể) không rõ rệt (như khó nhìn hoặc cảm giác cơ thể bị tê liệt), hãy cố gắng chủ động chạm vào mọi thứ xung quanh bạn và quan sát từ những chi tiết nhỏ của các vật thể đó từ khoảng cách gần. Phương pháp này sẽ giúp bạn có được trải nghiệm thực tế hơn. Các hoạt động tương tự cần được thực hiện để duy trì

trạng thái xuất hồn khi những dấu hiệu đầu tiên của việc quay trở lại cơ thể xuất hiện (ví dụ như khi tất cả mọi thứ trở nên mờ dần).

Bước 5: Sau mỗi lần nỗ lực



Hãy ngủ lại nếu bạn có thể sau mỗi lần nỗ lực (dù có thành công hay không) để có thể tiếp tục thực hiện nỗ lực (mơ tồn tại ý thức) trong lần tỉnh giấc tiếp theo. Bằng cách này, bạn sẽ không chỉ thoát khỏi cơ thể hoặc mơ một giấc mơ tồn tại ý thức trong một ngày mà còn có thể thực hiện một vài lần vào ngày ngày đầu tiên.

Một lần nỗ lực không thành công cũng chỉ nên thực hiện không quá một phút. Nếu không có hiện tượng nào xảy ra trong khoảng thời gian đó, cách thức hiệu quả hơn cả là bạn nên ngủ lại và tiếp tục nỗ lực trong lần tỉnh giấc tiếp theo chứ không nên cố gắng ép mình phải đạt được thành công trong lần nỗ lực này.

Những lỗi cơ bản để có được giấc mơ tồn tại ý thức và trải nghiệm ngoài cơ thể



- Thiếu nỗ lực để tách riêng

Quên cố gắng thoát đơn giản ra khỏi cơ thể ngay lập tức sau khi tỉnh giấc trước khi thực hiện các kỹ thuật luân phiên, thậm chí dù việc này có thể mất đi 50% tất cả trải nghiệm.

- Thiếu tích cực

Mong muốn áp dụng một kỹ thuật để thực hiện dù không có lý do gì và thực sự tiêu chuẩn chính để thành công là áp dụng quy trình kỹ thuật gián tiếp. Đồng thời, quyết tâm thực hiện không nên hời hợt, mà phải tập trung cao độ vào các thao tác được thực hiện.

- Ít hơn 4 chu trình

Dù việc gì xảy ra và dù suy nghĩ như thế nào, bạn nên thực hiện ít nhất 4 chu trình kỹ thuật, giả

định là không áp dụng được biện pháp nào cho đến lúc đó.

- Thay đổi các kỹ thuật không cần thiết

Mặc dù đã có hướng dẫn rõ ràng, nhưng những người mới tập lại cố tình chuyển qua lại các kỹ thuật sau 3 đến 5 giây, thậm chí khi một phương pháp kỹ thuật đã bắt đầu có tác dụng theo cách này hay cách khác. Đây là một lỗi nghiêm trọng. Nếu một kỹ thuật đã bắt đầu có hiệu quả – dù là rất ít – đã đến lúc phải thực hiện kỹ thuật tách riêng để có được giấc mơ tồn tại ý thức và trải nghiệm ngoài cơ thể.

- Tiếp tục áp dụng một kỹ thuật không cần thiết

Nếu một kỹ thuật chưa có hiệu quả trong ít nhất 3 đến 5 giây, nên chuyển sang kỹ thuật khác.

- Phân tích quá mức

Nếu bạn phân tích những gì sắp diễn ra khi luân phiên thực hiện các kỹ thuật sau khi tỉnh giấc, lúc đó bạn không thể tập trung vào chính các kỹ thuật đó và tự làm chệch hướng bản thân. Mong muốn trải nghiệm kỹ thuật sẽ làm bạn hoàn toàn mệt mỏi, không có đầu óc để phân tích hoặc thưởng ngoạn.

- Bán thức quá nhiều (Không nỗ lực hoặc là người chậm chạp)

Bạn phải tuân theo các hướng dẫn một cách tự động và không tập trung vào năng lực tri giác sau khi tỉnh giấc.

- Cố gắng không quá một Phút

Nếu không đạt được kết quả nào sau một phút áp dụng, lúc đó cơ hội thành công của bạn sẽ lớn hơn nếu bạn quay lại ngủ ngay và dùng lần tỉnh giấc tiếp theo để thực hiện nỗ lực mới.

- Tách biệt không trọn vẹn

Khi cố gắng tách biệt, thỉnh thoảng việc này không thể diễn ra dễ dàng và trọn vẹn. Sự uể oải, các bộ phận cơ thể bị mắc kẹt và đang kẹt trong hai cơ thể ngay khi một số thứ có thể diễn ra. Đừng bao giờ từ bỏ dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào và không ngừng tách biệt nếu những việc này xảy ra.

- Không xác định được trạng thái xuất hồn (Trải nghiệm ngoài cơ thể và giấc mơ tồn tại ý thức)

Ví dụ, khi quan sát các hình ảnh, những người thực hành thường bị kéo vào cảnh vật hoặc họ tự động bị đưa vào một thế giới khác khi đang chuyển động. Những người thực hành thường nghĩ rằng họ phải trải qua cảm giác tự tách biệt bản thân, đó là lý do họ có thể trở lại cơ thể của mình để duy trì nó. Điều tương tự xảy ra đối với việc trở nên có ý thức khi mơ, là người thực hành đã ở trạng thái xuất hồn rồi và trạng thái đó chỉ tồn tại khi phải đi sâu hơn và thực hiện kế hoạch của anh ấy.

- Tỉnh giấc để chuyển động (Không nỗ lực hoặc là người chậm chạp)

Tỉnh giấc mà không chuyển động luôn được mọi người mong muốn, nhưng không bắt buộc. Sẽ không có ý nghĩa gì khi từ bỏ hầu hết cơ hội bằng cách chờ đợi tỉnh giấc đúng lúc. Bạn phải tận dụng mỗi lần bạn tỉnh giấc khi bạn có thể.

- Lãng phí các giây đầu tiên

Cố phát triển thói quen thực hiện các kỹ thuật phản xạ và ngay lập tức sau khi tỉnh giấc mà không mất đi một giây nào.

- Dùng một kỹ thuật duy nhất

Sử dụng một kỹ thuật duy nhất sau khi tỉnh giấc thay vì toàn bộ chu trình trong suốt ít nhất hai lần có thể làm giảm đi cơ hội nhập thái xuất hồn (Giấc mơ tồn tại ý thức và trải nghiệm ngoài cơ thể).

Bốn nguyên tắc thành công khi cố gắng có được giấc mơ tồn tại ý thức và trải nghiệm ngoài cơ thể



- 1. Dù thế nào hãy thực hiện nó**
- 2. Phải tích cực**
- 3. Phải tự đảm bảo**
- 4. Thực hiện một cách máy móc**

www.obe4u.com/vn/



www.obe4u.com/vn/



Các đề xuất liên quan đến dịch và xuất bản toàn bộ bản đầy đủ của sách này ([500 trang](#)) và các tác phẩm khác của M. Raduga có thể gửi đến obe4u@obe4u.com