

ہفتاد تکبیر و نفی

محقق: سید محمد میر کمالی



این کار مانند این است که بخواهید دوچرخه سواری یاد بگیرید. اوایل هر چه برای دوچرخه سواری تلاش می کنید تعادل خود را از دست می دهید و می افتید و بارها و بارها شکست می خورید و ممکن است روزهای زیادی را تلاش کنید ولی موفق نشوید ولی یک روز طی تمرین یکدفعه متوجه می شوید که می توانید تعادل خود را حفظ کنید و دوچرخه سواری کنید. و دلیل اینکه چرا توانستید را هم هیچ وقت نمی دانید. اگر یک بار بتوانید تعادل خود را روی دوچرخه حفظ کنید، از آن به بعد همیشه می توانید دوچرخه سواری کنید زیرا دیگر این توانایی را کسب کرده اید.

تکنیک برونفکنی ۱

روش ساعت زنگ دار و تلقین به خود

شما در این روش به یک ساعت زنگ دار یا گوشی همراه نیاز دارید. ساعت را طوری تنظیم کنید که دو ساعت زود تر از زمانی که همیشه بیدار می شوید زنگ بزند. وقتی ساعت زنگ زد باید هنوز آنقدر خسته باشید که دوباره فوراً خوابتان ببرد.

به محض اینکه با زنگ ساعت بیدار شدید و قبل از اینکه دوباره بخوابید به خودتان بگویید (وقتی که خوابم برد برونفکنی خواهم کرد) و سعی کنید این حالت را تجسم کنید. این تلقین و تجسم را چندین بار در ذهن خود تکرار کنید تا اینکه خوابتان ببرد.

ممکن است به محض به خواب رفتن متوجه شوید که برونفکنی کرده اید.

روش دیگر این است که ساعت را تنظیم کنید و قبل از خواب بارها و بارها به خود تلقین کنید که (با شنیدن زنگ ساعت برونفکنی خواهم کرد) و با هر بار تلقین این حالت را تجسم کنید.

هرچه تلقین و تجسم قوی تر و بیشتر باشد احتمال موفقیت بیشتر است.

تکنیک برونفکنی ۲

روش کمک شدن بوسیله نفر دیگر

در این روش در بستر خود طاق باز (رو به سقف) دراز می کشید تا بخوابید و ساعد یک دست خود را بلند می کنید و در هوا نگه می دارید و منتظر می مانید تا خوابتان ببرد. به محض اینکه خوابتان برد دستتان شل شده و روی بسترتان پایین می آید. در این موقع کسی که در کنار شما نشسته در گوش شما با صدایی که کاملاً قابل شنیدن باشد می گوید (بیرون بیا، بیرون بیا).

این روش بر این اساس است که در اولین لحظه خواب، انسان در عمیق ترین حالت خلسه قرار دارد و تلقین در این لحظه به شدت موثر است.

در این روش نه نیاز به تمرکز هست و نه نیاز به شل کردن تمام بدن، فقط به یک نفر دیگر به عنوان کمک کننده نیاز است که صبور باشد و از لحظه دراز کشیدن تا به خواب رفتن منتظر بماند.

این روش برای کسانی که قلبشان ضعیف است نباید انجام شود زیرا ممکن است یک دفعه از خواب بپرند یا بترسند و برای قلبشان ضرر داشته باشد.

تکنیک برونفکنی ۳

روش سنگین-سبک

دراز بکشید و تمام عضلات بدن خود را شل کنید و راحت باشید. تجسم کنید که همچنان که راحت دراز کشیده اید به آرامی سنگین و سنگین تر می شوید به طوری که بی نهایت سنگین می شوید. به تمام رشته های وجودتان تمرکز کنید که چگونه سنگین می شوند. شما تا حالا اینقدر سنگین نشده اید. احساس کنید که هر عضله، هر عضو، هر قسمت از بدن شما وزن زیادی پیدا کرده و سنگین شده.

دقیقاً زمانی که نمی توانید سنگینی بیشتری را تحمل کنید روند کار را برعکس کنید و تجسم کنید که ناگهان به شدت سبک شده اید به طوری که از هوا هم سبک تر گردیده اید. تجسم کنید که اصلاً وزنی ندارید. ممکن است متوجه شوید که آگاهی شما دارد به سمت بالا می رود و از بدن جسمانی شما خارج می گردد.

کلید موفقیت در این روش این است که آنقدر تجسم احساس سنگین بودن را ادامه دهید تا اینکه چنین حالتی را در خود احساس کنید و در مورد احساس سبکی نیز چنین است. تمرکز هر چه طولانی تر بر این احساس و تجسم آن رمز موفقیت است و هر حواس پرتی کوچک نیز همه کار را خراب می کند.

تکنیک برونفکنی ۴

روش آسانسور

تجسم کنید که در یک آسانسور هستید و آسانسور شروع می کند به سمت بالا رفتن و هر لحظه بر سرعت بالارفتنش اضافه می شود و شما که در آسانسور هستید هر لحظه احساس سنگین و سنگین تر شدن می کنید ولی آسانسور به آرامی می ایستد و این بار به سرعت پایین می آید و شما در آسانسور احساس بی وزنی می کنید.

تکنیک برونفکنی ۵

روش تجسم شناور بودن

وقتی در بستر خود دراز کشیدید و چشمان خود را بستید، تصور کنید که بستر خود را لمس نمی کنید، تصور کنید که در هوا شناور هستید و رخت خوابتان با بدنشان تماس ندارد.

باورتان نمی شود که چقدر این روش ساده است.

یک دفعه احساس می کنید که واقعاً شناور شده اید و دارید از محل خواب خود دور می شوید.

تکنیک برونفکنی ۶

روش انبساط

به پشت دراز بکشید و حالتی را اتخاذ کنید که راحت باشید. هنگامی که تمام عضلات بدن شما شل شد و یک کم حالت خواب آلودگی به شما دست داد می توانید شروع به تجسم کنید که اندام شما به آهسته گی تغییر می کند و یک کم بزرگتر می شود. بگذارید که چند سانتیمتر رشد کنید و دوباره به اندازه اول خود باز گردید.

هر بار که سعی می کنید تجسم کنید که بزرگتر شده اید، بگذارید کمی بزرگتر از دفعه قبل شوید تا بالاخره آنقدر بزرگ شوید که تمام اطاق را با خود پر کنید. همچنانکه احساس می کنید که منبسط شده اید آگاهی شما نیز منبسط می شود و موقعی که آگاهی شما تمام اطاق را پر کرد، از بدن بیرون می آید.

تکنیک برونفکنی ۷

روش مدیتیشن میدان بزرگ شونده

وقتی دراز کشیدید و تمام بدن خود را شل کردید احساس کنید که یک گوی انرژی هستید. تجسم خود را به کار ببرید تا ببینید که آگاهی شما درست در وسط این توپ قرار دارد. بگذارید آگاهی شما گسترش یابد تا تمام توپ را پر کند و سطح آن را بپوشاند.

تصور کنید که بدن شما با یک هاله احاطه شده است. یک پوشش مه آلود از انرژی که دور تا دور شما قرار دارد. بگذارید هاله شما گسترش یابد و یکی دو متر محیط اطراف شما را پر کند، سپس تجسم کنید که آگاهی شما نیز دارد گسترش یابد و تمام هاله شما را پر می کند.

تکنیک برونفکنی ۸

روش مدیتیشن تنفس شکمی

نفس خود را به ناحیه پایین تر از قفسه سینه منتقل کنید به این ترتیب در طی تنفس از شکم خود استفاده خواهید کرد. می توانید دستهایتان را روی شکم خود قرار دهید تا حرکت آهسته بالا و پایین رفتن شکم خود را احساس کنید.

تجسم کنید که با بالا آمدن شکم آگاهی شما منبسط می شود و با پایین رفتن شکم منقبض می گردد.

تجسم کنید که آگاهی شما مثل بادکنک باد می شود، سبک می گردد و به سمت بالا می رود،

بدن جسمانی شما را پشت سر می گذارد و به سوی هوای اطراف می رود.

تجسم کنید که با هر نفس کمی دورتر می شود.

تکنیک برونفکنی ۹

روش تجسم ذهنی حرکت

در فضای ذهن خود یک صفحه گرد را تجسم کنید. این صفحه گرد می تواند به هر رنگی که شما دوست دارید، باشد. صاف و گرد و به طرف شما تصور کنید که به دور خود می گردد. تجسم کنید که حرکت آن با سرعت بسیار کم شروع می شود و کم کم سرعتش افزایش می یابد. بالاخره سرعت آن به حدی می رسد که رنگ آن به بیرون می پاشد و شما یک صفحه گرد دارید که مثل فرفره به دور خود می چرخد و رنگ آن سفید خالص است.

در این موقع تجسم کنید که این فرفره دارد شما را با قدرت خیلی زیادی به سوی خودش می کشد. بگذارید شما را از خودتان بیرون بکشد، بگذارید تمام وجود شما بیرون برود و به سوی آن سفید چرخان مه آلود روانه گردد. تا اینکه ببینید بیرون از خودتان هستید.

تکنیک برونفکنی ۱۰

روش چرخاندن چشمها به سمت بالا (روش تمرکز به چشم سوم)

در این روش می توانید دراز بکشید یا در یک صندلی راحتی بنشینید. باید کاملاً راحت باشید و همه عضلات بدن خود را شل کنید و به چیزی فکر نکنید، چشمهایتان را ببندید و عمیق و منظم نفس بکشید.

همانطور که چشمهایتان بسته است، چشمها را به سمت بالا بچرخانید مثل اینکه دارید به نقطه وسط پیشانی خیره می شوید.

اگر بتوانید این حالت را برای مدتی حفظ کنید متوجه می شوید که آگاهی شما نسبت به این نقطه افزایش یافته و آگاهی شما نسبت به تمام بدنتان کاهش یافته است به طوری که همه بدن خود را احساس نمی کنید و فقط نقطه وسط پیشانی خود را احساس می کنید.

این حالت را آنقدر ادامه دهید که احساس کنید تمام وجود شما در نقطه وسط پیشانی شما جمع شده است و دیگر اصلاً بدن خود را احساس نمی کنید.

در این مرحله باید مرکز آگاهی تان را که در نقطه وسط پیشانی جمع شده به بیرون از سر خود انتقال دهید برای این کار با تمام قدرت خود بخواهید که این نقطه آگاهی به بیرون از سر شما انتقال پیدا کند.

در این روش فشار وحشتناکی به عضلات حرکتی چشم وارد می شود ولی روشی بسیار قوی و موثر برای برونفکنی است.

تکنیک برونفکنی ۱۱

روش مدیتیشن چشم سوم

عضلات بدن خود را شل کنید و چشمان خود را ببندید و تجسم کنید که یک نقطه نورانی در ذهن شما است که دقیقاً در مرکز پیشانی تان، بالای ابروها یتان و تقریباً دو سانتیمتر داخل سر قرار دارد. این جایی است که چشم سوم انسان قرار دارد، غده صنوبری (the pineal gland). می توانید بر این نقطه کوچک نورانی تمرکز کنید و تجسم کنید که این نقطه مرکز آگاهی شما است. بگذارید این نقطه نورانی گسترش بیابد تا آنجا که تمام میدان دید ذهن شما را فراگیرد و ببینید چه اتفاقی می افتد. ممکن است ببینید که نقطه نورانی رنگ یا شکلی عوض می شود یا طرح هایی در آن بوجود می آید. مثلاً ممکن است به یک توپ آبی ضربان دار تغییر کند یا تمرکز بر این توپ آبی رنگ متوجه می شوید که این امکان وجود دارد که با تشویق آگاهی تان برای خارج شدن، همراه آن حرکت کنید و به خارج از بدن جسمانی خود حرکت کنید.

تکنیک برونفکنی ۱۲

روش نقطه

به پشت دراز بکشید (طاق باز). چشمها باز باشد. نقطه ای را در سقف درست در بالای سرتان در نظر بگیرید و چشمها را بر روی این نقطه ثابت نگه دارید.

حالا بدون اینکه سرتان را حرکت دهید تصور کنید که نقطه در طول سقف به آهسته گی به سمت دیوار می خزد و به سمت راست می رود. زمانی که نقطه به دیوار رسید، تجسم کنید که این نقطه از روی دیوار به سمت کف اتاق می خزد و از کنار شما هم می گذرد.

مواظب باشید که درحالی که به تجسم حرکت نقطه می پردازید، چشم های شما به نقطه موجود در سقف خیره بماند و حرکت نکند در غیر این صورت باید از اول شروع کنید. وقتی که نقطه به زمین رسید، تصور کنید که این نقطه روی کف اتاق می خزد و از زیر بستری که روی آن خوابیده اید می گذرد.

در این موقع ممکن است که شروع به احساس سرگیجه کنید زیرا در این حالت دارید به کالبد اختری خود نیرو وارد می کنید تا آن را در درون بدن فیزیکی خود بچرخانید.

به حرکت نقطه بر روی کف اطاق ادامه دهید تا از زیر طرف دیگر بستری که روی آن خوابیده اید خارج شود و به سمت دیوارمقابل بروید و از آن دیوار بالا بروید تا به سمت نقطه ای که از آن شروع کرده اید حرکت کند.
این تمرین را آنقدر ادامه دهید تا کالبد اختری شما مجبور شود از کالبد جسمانی شما خارج شود.

کلید موفقیت در این روش این است که اولاً تمرکز ذهنی برای مدت طولانی ادامه یابد و اصلاً حواس پرت نشود و دوماً اینکه سرعت نقطه نه زیاد باشد و نه کم، سرعت زیاد نقطه به بیداری مطلق و سرعت کم نقطه به خواب مطلق منجر می شود در حالیکه برای برونفکني، ماندن در حالت بین خواب و بیداری نیاز است.

تکنیک برونفکني ۱۳

روش تجسم ذهنی

در بستر به صورت طاق باز دراز بکشید، در این حالت صورت شما به طرف سقف خواهد بود. دستها و پاهاى خود را دراز کنید، به طوری که در کنار بدن شما قرار گیرند و کاملاً راحت باشند.
سپس چشمان خود را ببندید و بگذارید کاملاً احساس راحتی بکنید و عضلات بدن شما کاملاً رها و شل شود.
سپس صبر کنید تا به حالت بین خواب و بیداری برسید.

در این حالت، اگر چه در منطقه ای از محدوده هوشیاری هستید که احساس گیجی و ابهام می کنید ولی باید هنوز به طور کامل بر ذهن خود کنترل داشته باشید.

بعد از چند دقیقه که در این حالت بودید، شروع به تصویر سازی ذهنی کنید. تصور کنید که خارج از جسم خود هستید، تجسم کنید که دو سه متر دورتر از بستر خود ایستاده اید و دارید به بدن خود نگاه می کنید و می بینید که بدن شما بر روی بستر دراز کشیده.

اگر بتوانید این تصویر سازی ذهنی را با قدرت در ذهن خود نگه دارید و آن را به اندازه کافی طولانی کنید، ناگهان متوجه می شوید که به آن نقطه منعکس شده ایدومی توانید بدن خود را که در بستر خوابیده است از آن جا ببینید.

در این موقع اگر بخواهید در حالت برونفکني باقی بمانید باید هرچه زودتر از بدن جسمانی خود دور شوید چون اگر زیاد نزدیک بمانید، بدن جسمانی تمایل دارد که شما را به داخل خود بکشد.

رمز موفقیت در این روش این است که اولاً بتوانید تصویر سازی ذهنی را با تمام جزئیات و رنگ و عمق انجام دهید و ثانیاً این تصویر را برای مدت حداقل ده دقیقه در ذهن خود نگه دارید.

تکنیک برونفکني ۱۴

روش وارد شدن به همزاد (کالبد شیخ مانند خود)

دراز بکشید و خود را رها کنید تا عضلات شما شل شود، همانطور که در تکنیک قبل گفته شد.

این بار تصور کنید که یک کالبد شیخ مانند از خودتان در ارتفاع دو متری در بالای بدن جسمانی شما شناور است.

باید تصویری که از کالبد شیخ مانند خود ساخته اید کاملاً پایدار باشد و به صورتی در هوا شناور باشد که با بدن جسمانی شما موازی باشد.

قدم بعدی این است که آگاهی خود را به کالبد شیخ مانند خود انتقال دهید.

برای این کار قویاً تجسم کنید که:

اگر در محل کالبد شبیح مانند خود بودید ، اطراف خود را به چه شکلی می دیدید.

احساس شناور بودن را تجسم کنید.

تجسم کنید که اطاق از آن نقطه جدید چگونه به نظر می رسد.

ذهن خود را درون این بدن دوم نگه دارید و نگذارید که بین کالبد شناور و کالبدی که در بستر خوابیده رفت و آمد کند.

بعد از مدت کوتاهی که این کار را ادامه دادید متوجه می شوید که آگاهی شما واقعاً به کالبد شبیح مانند انتقال پیدا کرده و شما واقعاً می توانید اطاق را از آن زاویه نگاه کنید.

بدون فکر کردن به بدن جسمانی خود، بخواهید که از بدن جسمانی خود دور شوید، تا احتمال بازگشت ناخواسته به بدن جسمانی را کم کنید.

تکنیک برونفکنی ۱۵

روش زاویه دید تغییر یافته

می دانید که وقتی خیلی بچه بودید چطور بود، سینه خیز از زیر میزها رد می شدید، از اسباب اثاثیه منزل بالا می رفتید و زیر لحاف و پتو چادر می زدید. خوب وقتی آدم بزرگ می شود دیگر از این کارها نمی کند ولی این تکنیک به شما اجازه می دهد که دوباره از این بازی ها بکنید.

در کنار اطاق خواب خود یک صندلی یا نردبان بگذارید و بالای آن بروید و نگاه کنید که اطاق خواب شما از آن زاویه به چه شکل است. آیا تا کنون بستر خواب خود را از این زاویه دیده بودید؟ زاویه دید شما باید بالاتر از معمول باشد. تجسم کنید که خودتان در رخت خواب خوابیده اید، در آن صورت از این زاویه به چه شکل دیده می شدید؟ می توانید تصور کنید که اگر از کالبد جسمانی خود بیرون بیایید و از این زاویه به خود نگاه کنید چه می بینید؟

این زاویه دید جدید را کاملاً بررسی کنید تا اینکه کاملاً آن را بشناسید. وقتی آماده شدید بروید و روی بستر خود دراز بکشید و چشمان خود را ببندید و تجسم کنید که برگشته اید و روی صندلی یا نردبان ایستاده اید و به خودتان نگاه می کنید. ممکن است که متوجه شوید که واقعاً در آنجا هستید و از آنجا به بدن جسمانی خود نگاه می کنید.

این روش موقعی خوب کار می کند که شما هرچقدر که می شود بالاتر بروید.

تکنیک برونفکنی ۱۶

روش جستجوی خانه خود

دراز بکشید و تمام بدن خود را شل کنید. بگذارید تجسم شما در خانه تان پرسه بزند و تمام جزئیات موجود در هر اطاق را بررسی و امتحان کند. سعی کنید نکته ای را بیابید که قبلاً هرگز به آن توجه نکرده اید. خیلی ساده تر از آن است که فکر می کنید - ما به ندرت هرچیزی را از نزدیک نگاه می کنیم. اگر متوجه چیز غیر معمولی شدید که قبلاً متوجه آن نشده بودید می توانید برگردید و آن را چک کنید - البته در بدن جسمانی - بعد از اینکه برونفکنی را به پایان رساندید.

مایه شگفتی است که این روش چقدر موثر است. بعضی وقتها ما خارج از بدن خود هستیم ولی خودمان نمی دانیم.

تکنیک برونفکنی ۱۷

روش قدم زدن در یک راه بخصوص

اگر معمولاً قدم می زنید واز این کار لذت می برید این روش برای شما آسان است. همان مسیری را که همیشه قدم می زنید قدم بزنید مانند همیشه ولی طی قدم زدن بعضی جاها را نشان کنید طوری که به محض دیدن آن مکان بتوانید آن را تشخیص دهید.

هنگامی که در حالت راحت و شلی عضلانی قرار گرفتید تجسم کنید که مانند همیشه همان مسیر را دارید قدم می زنید. موقعی که به یکی از مکانهایی که نشان کرده اید رسیدید به خود بگویید (من بیرون هستم، اینجا). سعی کنید به طور معمول قدم زدن را تمام کنید و سپس ذهناً خودتان را تجسم کنید که به بستر و صندلی راحتی خود باز می گردید.

تکنیک برونفکنی ۱۸

روش بازگشت به کودکی

این روش در صورتی موثر است که کودکی شادی را دارا بوده باشید، زیرا لازم است که تجسم کنید که به خانه ای که در کودکی در آن بوده اید بازگشته اید. از تجسم خود استفاده کنید و تمام اطاق ها را جستجو کنید. تمام جزئیات کوچک از جاهایی که روزی در آن بازی کرده اید به خاطر آورید. کاملاً طبیعی است که با چنین سفری برای زادگاه خود احساس دلنگی کنید و این باعث آغاز چیزی درون شما می شود، شما خودتان را در خارج از بدن جسمانی می یابید. اگر در خانه دوران کودکی خود متوجه تغییر دکوراسیون شدید نا امید نشوید، هیچ چیز برای همیشه ثابت نمی ماند.

تکنیک برونفکنی ۱۹

روش پرواز

اگر شما توانایی تصویر سازی ذهنی قوی دارید و روش های پیچیده را دوست ندارید این روش خوبی برای شما خواهد بود. دراز بکشید و تمام بدن خود را شل کنید، و شروع به تصویر سازی ذهنی کنید، تصور کنید که دارید پرواز می کنید (مانند سوپرمن). تصور کنید که چه احساسی داشتید اگر می توانستید از پنجره طبقه دوم عبور کنید و به پرواز در بیایید.

تا آنجایی که می توانید تصور خود را واضح، روشن و قوی کنید.

تصور کنید که می توانید در هوا پرواز کنید، در بالای پشت بام به پرواز در بیایید و بالای محله تان پرواز کنید.

سعی کنید که تصور کنید که در حین پرواز باد خنکی به صورتتان می خورد و لباس های شما در مقابل باد به اهتزاز در می آید.

می توانید یک پنکه را جوری تنظیم کنید که باد آن به شما بخورد همانطوری که در صورتان قرار است باد به شما بخورد، این باعث می شود که بهتر باور کنید که در حال پرواز هستید و تصور کنید که در اثر پرواز است که باد به شما می خورد.

طولانی شدن این تصویر سازی ذهنی ممکن است باعث جداسازی کالبد اختری گردد.

تکنیک برونفکنی ۲۰

روش شنا در آسمان و خیره شدن به ستاره ها

برای این روش باید جایی بیرون از خانه را انتخاب کنید. یک تپه در بیرون شهر پیدا کنید و به بالای آن بروید.
یک روز گرم ابری برای این کار بهتر است.
در آنجا دراز بکشید و مانند معمول همه بدن خود را شل کنید ولی چشمان خود را باز نگه دارید.
مستقیم به آسمان خیره شوید. همچنان که به آسمان نگاه می کنید تجسم کنید که آزادانه در هوا شناورید و از بالا دارید به پایین نگاه می کنید.

شما می توانید این روش را در یک شب گرم پر از ستاره نیز انجام دهید. به ستاره ها در آسمان نگاه کنید و و تجسم کنید که در آن بالا بین ستاره ها هستید. تجسم کنید که از بالا دارید به کالبد جسمانی خود نگاه می کنید.

می توانید این روش را گسترش دهید به این صورت که موقعی که در یک قایق دراز کشیده اید یا اینکه در مسافرت هستید و در ماشین یا قطار هستید این روش را انجام دهید.

مسلماً این روش باید جایی تمرین شود که چیزی مزاحم شما نباشد. اگر یک نفر از کنار شما از تپه بالا رود یا یک سنگ کوچک روی شما بیفتد مسلماً حواستان را پرت می کند و اگر بیرون از بدن جسمانی خود باشید برای شما یک شوک ایجاد می کند.

تکنیک برونفکنی ۲۱

روش حلقه

دراز بکشید و بدن خود را کاملاً رها و شل کنید. باید چشمهای شما بسته باشد و دهان شما کمی باز باشد.
همینطور که به این فکر می کنید که بدن شما عمیقاً شل شده تصور کنید که یک حلقه نورانی و درخشان بزرگ که از انرژی ساخته شده در ارتفاع دو متر بالاتر از بدن جسمانی شما در هوا قرار دارد.

این حلقه باید از تمام قد شما بزرگ تر باشد.

بینایی خود را کاملاً در ذهن خود ثابت نگه دارید و تجسم کنید که این حلقه بزرگ و درخشان آهسته به سمت پایین و به سمت شما می آید.

همچنان که حلقه انرژی از شما عبور می کند، سعی کنید که احساس کنید انرژی وارد بدن شما می شود و باعث ایجاد احساس ارتعاش می گردد.

با شروع احساس ارتعاشات آنها را تقویت کنید به این ترتیب که چندین و چندین بار از داخل حلقه عبور کنید. اگر این روش تا اینجا درست انجام شده باشد، نهایتاً در سرتاسر بدن جسمانی خود یک موج قوی از ارتعاشات را احساس خواهید کرد، حتی ممکن است یک برونفکنی نرم را احساس کنید.

در این موقع به احتمال قوی کالبد اختری شما به سمت بالا می رود و از بدن جسمانی شما دور می شود.

تکنیک برونفکنی ۲۲

روش بالا بردن انرژی

دراز بکشید و تمام عضلات بدن خود را کاملاً شل کنید.

تصور کنید که از انرژی خالص ساخته شده اید.

بگذارید این انرژی در تجسم شما به ارتعاش در بیاید.

این ارتعاش در ابتدا آرام و کند است ولی به تدریج سرعتش افزایش می یابد.

توجه خود را از روی تمام بدن خود عبور دهید و بررسی کنید که تمام قسمتها در حال وزوز کردن باشد.

بگذارید انرژی به تدریج افزایش پیدا کند تا اینکه احساس کنید که تمام بدن شما به سرعت در حال ارتعاش است.

شما نباید حتی یک عضله خود را حرکت دهید، تمام این کارها با تجسم ذهنی صورت می گیرد.

اگر متوجه شدید که واقعاً با بدن جسمانی خود دارید حرکت می کنید، این روش را دارید اشتباه انجام می دهید.

موقعی که توانستید تجسم کنید این ارتعاش سریع انرژی درون تمام وجود شما جریان دارد، شما می توانید ناگهان آن را رها کنید. مانند تیری که در کمان گذاشته اید و آن را نشانه رفته اید، بگذارید این انرژی از قسمت بالای سر شما با یک جریان زیاد از آگاهی خالص، به سرعت خارج شود و شما آن موقع بیرون خواهید بود.

تکنیک برونفکنی ۲۳

روش القاء خلسه به خود

یک مکان راحت را در نظر بگیرید و یک دروازه خیالی در ذهن خود تجسم کنید و بر آن تمرکز نمایید.

تنفس باید عمیق و منظم باشد. چشمها نیز باید بسته باشد و به سمت بالا چرخانده شده باشد.

به زودی احساس کرختی و بی حسی مختصری خواهید کرد که از پاها شروع شده و به تمام بدن گسترش می یابد. یک احساس سفتی عضلانی شروع می شود و فشار در داخل سر افزایش می یابد.

در این مرحله ممکن است تصاویر خیالی ببینید و صداها و وحشتناکی را بشنوید ولی تا جایی که ممکن است به آنها توجه نکنید زیرا آنها ممکن است تمرکز شما را به هم بزنند و خلسه را خاتمه دهند.

بعد از مدتی متوجه می شوید که می توانید با چشمهای بسته اطراف خود را ببینید. همه چیز اول تار و مبهم است ولی کم کم واضح می شود. اشیاء داخل اتاق با یک تشعشع طلایی رنگ دیده می شوند.

پس از آن احساس خواهید کرد که دو بدن دارید: یک بدن جسمانی که در آن زندانی شده اید و یک بدن سیال.

در این مرحله باید تلاش کنید و بدن سیال خود را وادار کنید تا از آن (دروازه) که در ذهن خود تجسم کرده اید عبور کند. (قویاً بخواهید که از این در عبور کنید.)

اگر موفق شدید احساس خواهید کرد که دارید از آن در رد می شوید و در پشت سر شما بسته می شود و صدای بسته شدن در را می شنوید. (معلوم نیست چرا چنین صدایی شنیده می شود.)

از این به بعد می توانید از بدن جسمانی خود به بیرون قدم بگذارید و اطراف گردش کنید.

تکنیک برونفکنی ۲۴

روش شمردن نفس ها و ضربان های قلب

یک حالت راحت اتخاذ کنید و کف دست چپ خود را بر روی سینه خود قرار دهید به این ترتیب می توانید بالا و پایین رفتن سینه خود را در اثر تنفس احساس کنید. دست راست خود را روی دست چپ خود بگذارید و مچ دست چپ خود را به طرزی بگیرید که بتوانید ضربان قلب خود را زیر انگشتان دست راست خود احساس کنید، در این حالت آماده انجام روش هستید.

با شل کردن کامل تمام بدن شروع کنید. بگذارید سرعت تنفس و ضربان قلب شما آهسته گردد. با دست چپ سینه خود را لمس کنید و تنفس خود را بشمارید. هنگامی که توانستید تمرکز کنید و بیست تنفس را بدون حواس پرتی بشمارید آماده انجام مرحله بعد خواهید بود.

همزمان با شمردن تنفس، شروع به شمردن ضربان قلب خود کنید. شما باید شماره های هر دو مورد را در سر خود نگه دارید. این سخت است و شما تمرکزتان را از دست خواهید داد و شماره هر دو مورد از دستتان می رود.

نکته ای که به شما کمک می کند این است که تنفس خود را طوری تنظیم کنید که هر نفس با تعداد خاصی از ضربان قلب هم زمان گردد. برای شروع بهتر است طوری نفس بکشید که هریک نفس با ده ضربان قلب هم زمان شود.

موقعی که وارد یک ریتم می شوید - که این در آغاز سخت است - متوجه می شوید که یک احساس عجیبی به شما دست می دهد. انگار که می توانید ضربان قلب جهان را احساس کنید یا اینکه می توانید تنفس کیهان را متوجه شوید.

هنگامی که چنین احساسی به شما دست داد، این به این معنی است که خلسه شما آنقدر عمیق شده که دیگر می توانید از کالبد جسمانی خود بیرون بیایید و به ریتم جهان بپیوندید.

تکنیک برونفکنی ۲۵

روش سوال کردن از خود

برای این روش شما می توانید دراز بکشید یا بنشینید. منتظر بمانید تا کاملاً همه عضلات بدن شما شل شود و احساس راحتی کنید و یک حالت خواب آلودگی به شما دست بدهد. به هیچ چیز بخصوصی فکر نکنید. وقتی که به این حالت رسیدید می توانید از خود سوال کنید. اینها سوالات مهمی هستند:

من چه کسی هستم؟
 من برای چه اینجا هستم؟
 هدف زندگی من چیست؟

اگر شما این سوالات را بی مقدمه از خود بپرسید و معنی مهمی برای آنها قائل باشید آگاهی شما چنان دست پاچه می شود که فوراً بدن فیزیکی شما را ترک می کند.

به نظر می رسد که این روش بیشتر برای جوانان موثر باشد چون آنها معمولاً این سوال ها را از خود می پرسند. افراد مسن تر ممکن است یک جوابی برای خود درست کرده باشند. هر جوابی که برای خود درست کرده باشند ممکن است درست نباشد ولی باعث می شود که شخص بیشتر از خودش سوال نکند.

خارج شده است

اینجاست یار گمشده ، گرد جهان مگرد
 خود را بجوی سایه ، اگر که جستجو کنی

<http://www.arvah.net/index.php?topic=17809.0>

Doctor
 کاربر

امتیاز ۱۱۰
 آفلاین

جنسیت :
 تعداد ارسال: ۳۶۵

پاسخ : پنجاه و پنج روش برای برونفکنی
 « پاسخ #۱ : ۲۲/۰۹/۲۰۰۹ - ۴۳:۴۵:۰۶ »

تکنیک برونفکنی ۲۶

روش استفاده از کمک کننده های صوتی و تصویری

یکی از موفق ترین روشها برای ایجاد برونفکنی، روش هیپنوتیزم است. ولی خوب همه ما یک هیپنوتیزکننده ماهر در همسایگی خود نداریم، بنابراین باید سعی کنیم که خودمان، خودمان را هیپنوتیزم کنیم.

شما باید یک نوار کاست صوتی بسازید که همه دستورات مربوطه در آن باشد. اگر جزئیات یک تکنیک ریلکسیشن خوب را روی نوار ضبط کنید، با گوش کردن آن به حالت ریلکس کامل خواهید رسید.

پس از آن شما می توانید دستوراتی مانند دستور زیر در نوار ضبط کنید:

(حالا شما در حال ترک کردن بدن خود هستید .)

یا (شما احساس می کنید که آگاهی شما به آهسته گی از بدن جسمانی تان خارج می شود.)

سپس شما باید قسمتی از نوار را خالی بگذارید. این قسمت نوار که هیچ صدایی در آن نیست مربوط به زمانی است که بیرون از بدن خود هستید.

بعد از آن می توانید دستورات مانند این قرار دهید:

(حالا شما در حال بازگشت و وارد شدن به بدن خود هستید.) یا (حالا موقع برگشت است.)

برای بیرون رفتن می توانید از شمارش معکوس استفاده کنید:

(حالا من از شماره ده تا یک می شمارم و وقتی شما شماره یک را شنیدید، بیرون از بدن خود خواهید

بود.....ده.....نه.....هشت.....)

بعضی افراد موسیقی را وسیله خوبی برای برونفکنی می دانند ولی بعضی هم می گویند خوب نیست چون باعث حواس پرتی می شود. اگر برای شما آسان است که خودتان را در موسیقی گم کنید، می توانید هنگام گوش کردن به یک موسیقی مناسب اقدام به برونفکنی کنید.

تجربه نشان داده که سمفونی شماره دو راچمانینوف (Rachmaninov's Symphony No. 2) برای این کار مناسب است. بسیاری از نوارهای امروزی هم در بازار وجود دارند که برای این کار مناسبند. سعی کنید از نوارهایی که باعث حواس پرتی می شود استفاده نکنید، همچنین نوارهایی که حاوی صداهای غیر منتظره مثل صدای ناگهانی باران یا آوازهای نهنگ هستند نیز استفاده ننمایند.

آهنگساز ژاپنی به نام کیتارو (Kitaro) چندین نوار کاست ساخته است که برای انجام چنین تجربه هایی از همه نوارهای دیگر مناسب تر است. آلبوم جاده ابریشم (Silk Road) او را امتحان کنید.

شما می توانید به یک یانتر (Yantra) خیره شوید. یانترها طرح پیچیده ای است که چشم را به داخل خود می کشد و شما را قادر می سازد که در طرح گم شوید. بسیاری از مغازه های امروزی آن را به صورت پوستر یا کارت می فروشند. این طرح ها (ذهن را نگه می دارد) و با خیره شدن به آنها متوجه می شوید که آگاهی شما به درون آنها می رود، از میان آنها عبور می کند و از آنطرف بیرون می آید.

شما می توانید از یک مانتر (Mantra) استفاده کنید. مانترها یک کلمه یا عبارت است که شما آن را در درون خود بارها و بارها می گویند و تکرار می کنید. این یکی را امتحان کنید :
 (حالا من دارم برونفکنی می کنم.) یا (من بیرون از بدن خود هستم.)

هر جمله ای که استفاده می کنید باید کوتاه ، مثبت و معنی دار باشد. هیچ فایده ای ندارد اگر بگویید (من فکر کنم که دارم برونفکنی می کنم .) یا بگویید (من در یک دقیقه برونفکنی می کنم.)

شما باید با خودتان محکم برخورد کنید.

کنسرت شماره ۲ Rachmaninov
[http://www.kunsterfuge.com/-/midi.asp?file=rachmaninov_concerto_2_1_\(c\)galimberty.mid](http://www.kunsterfuge.com/-/midi.asp?file=rachmaninov_concerto_2_1_(c)galimberty.mid)
[http://www.kunsterfuge.com/-/midi.asp?file=rachmaninov_concerto_2_2_\(c\)galimberty.mid](http://www.kunsterfuge.com/-/midi.asp?file=rachmaninov_concerto_2_2_(c)galimberty.mid)
[http://www.kunsterfuge.com/-/midi.asp?file=rachmaninov_concerto_2_3_\(c\)galimberty.mid](http://www.kunsterfuge.com/-/midi.asp?file=rachmaninov_concerto_2_3_(c)galimberty.mid)

[http://www.kunsterfuge.com/-/midi.asp?file=rolls/classical-ii/rimsky-kosakov_70301a_flight_of_the_bumble_bee_\(nc\)smythe.mid](http://www.kunsterfuge.com/-/midi.asp?file=rolls/classical-ii/rimsky-kosakov_70301a_flight_of_the_bumble_bee_(nc)smythe.mid)

[http://www.kunsterfuge.com/-/midi.asp?file=tchaikovsky-rachmaninov_sleeping_waltz_\(c\)yogore.mid](http://www.kunsterfuge.com/-/midi.asp?file=tchaikovsky-rachmaninov_sleeping_waltz_(c)yogore.mid)
 (این سایت اجازه می دهد روزی فقط پنج فایل از آن دانلود کنید)

تکنیک برونفکنی ۲۷

روش بالا بردن بازو

حالت راحتی را اتخاذ کنید. (Relaxation)

دراز بکشید و یکی از بازوهای خود را بالا بیاورید. بازوی خود را بالا نگه دارید فرق نمی کند کدامیک باشد. وقتی که فراموش کنید که دارید چکار می کنید بازوی شما می افتد و این به شما یادآوری می کند که دارید چکار می کنید.

تلاش برای بالا نگه داشتن بازو کم کم سخت می شود و به مرحله ای می رسد که غیر قابل تحمل می گردد و در این موقع است که متوجه می شوید که بیرون از بدن جسمانی خود رفته اید، شاید فقط به خاطر اینکه از آن حالت ناراحتی فرار کرده باشید.

تکنیک برونفکنی ۲۸

روش تجسم میل

تجسم کنید که یک پرتقال در یک بشقاب سفید رنگ قرار دارد. در ذهن خود این را تجسم کنید. پرتقال را در جای خود ثابت نگه دارید و خودتان در ذهن طوری حرکت کنید که پرتقال را از هر زاویه ای نگاه کنید.

یک دفعه برای چند لحظه (نگه دارید) و بگذارید آن کسی که در ذهن شما از زوایای مختلف به پرتقال نگاه می کرد، به پرتقال حقیقتاً نگاه کند، آن را بشناسد و آن را بخواهد.

ذهناً آن را پوست بکنید. تمام قدرتهای تجسم و تصویر سازی ذهنی خود را بکار گیرید تا ببینید که پوست پرتقال چگونه گرفته می شود.

پرتقال پوست گرفته شده را قطعه قطعه کنید و یک قسمت آن را در دهان بگذارید و آن را بجشید. بگذارید دهان شما با آب پرتقال پر شود. بگذارید ذهن شما مزه پرتقال را بجشد. بگذارید آگاهی شما آن پرتقال را بخورد.

در این موقع برای ادامه این روش دو احتمال وجود دارد، یا اینکه این روش آگاهی شما را مجبور می کند که بیرون بیاید، یا اینکه بدن جسمانی شما را مجبور می کند که بلند شود و دنبال یک پرتقال حقیقی بگردد، بنابراین این باید از قبل یک پرتقال در خانه داشته باشید!

یک نفر می گفت که چندین هفته از این روش استفاده کرده و موفق نشده، وقتی از او در این زمینه سوال شد معلوم گردید که او اصلاً پرتقال دوست ندارد و هرگز پرتقال نمی خورد. لطفاً از ابتکار خود استفاده کنید.

اگر پرتقال دوست ندارید شکلات را جایگزین کنید یا یک فنجان قهوه یا هر چیزی که ذائقه چشایی را تحریک کند.

تکنیک برونفکنی ۲۹

روش تجسم نوشیدن آب

قبل از دراز کشیدن و شل کردن عضلات خود یک خوراکی شور بخورید تا کاملاً تشنه شوید ولی آب نخورید. وقتی که دراز کشیدید و بدن خود را شل کردید تجسم کنید که بلند می شوید و می روید و آب می نوشید ولی بدن جسمانی خود را حرکت ندهید.

اگر تشنگی و تجسم شما به اندازه کافی قوی باشد متوجه می شوید که در آشپزخانه هستید و دارید سعی می کنید که یک نوشیدنی بیابید و بنوشید، قبل از اینکه به کالبد جسمانی خود باز گردید. این روش لذتبخش نیست ولی بعضی مواقع کار می کند.

تکنیک برونفکنی ۳۰

روش مدیتیشن نفس قابل دیدن

عضلات بدن خود را شل کنید. بگذارید کاملاً در آرامش باشید. بر تنفس خود تمرکز کنید تا اینکه نفسهای شما آرام، کم عمق و منظم گردد. اگر برای شما راحت است از بینی نفس را داخل بکشید و از دهان بیرون بدهید. همچنان که نفس می کشید تجسم کنید که نفس شما از دهانتان خارج می شود. یک جریان بخار مرطوب را تجسم کنید. تجسم کنید که آگاهی شما درون این نفس ها قرار دارد و هنگامی که نفستان را بیرون می دهید به آگاهی تان فشار می آورد تا آن را از بدن جسمانی تان دور تر کند.

تکنیک برونفکنی ۳۱

روش مدیتیشن نوسان

برای این روش به یک صندلی راحتی نیاز دارید. بنشینید و عضلات بدن خود را شل کنید و راحت باشید، دستهای خود را روی پاهای خود قرار دهید. وقتی کاملاً خود را ریلکس کردید می توانید خود را به نرمی به جلو و عقب تکان دهید. این حرکت نوسانی باید در حدی باشد که فقط احساس شود.

به زودی می فهمید که ریتم مخصوص به خودتان را کشف کرده اید. وقتی ریتم مخصوص به خود را پیدا کردید، ریتمی که بیشترین راحتی را با آن ریتم می کنید، شروع به سریع کردن حرکت نوسانی کنید، همچنان که حرکت نوسانی را سریع و سریع تر می کنید متوجه می شوید که آگاهی شما نمی تواند خود را به شما برساند و از هر حرکت کمی عقب می ماند.

در این حالت آگاهی شما واقعاً با حرکت شما هم زمان نیست، موقعی که توانستید این انتقال را احساس کنید، می توانید آن را دورتر و دورتر بکشید تا اینکه بیرون از بدن جسمانی شما قرار گیرد.

تکنیک برونفکنی ۳۲

روش گول زدن آگاهی

۱- یک گهواره بین دو درخت محکم ببندید و در آن دراز بکشید و در حالیکه عضلات خود را شل کرده اید با راحتی در آن تاب بخورید. وقتی که با تاب کاملاً بالا رفتید و می خواستید پایین بیایید، تجسم کنید که باز هم بالاتر می روید و با حرکت تاب پایین نمی آید. در این حالت ممکن است آگاهی گول بخورد و از بدن بیرون بماند.

۲- می توانید روش صوفی ها (Sufi technique) را به کار ببرید که با چرخش درویش ها (Whirling Dervishes) انجام می شود. دور خود به سرعت بچرخید تا سرتان گیج رود و یک دفعه بایستید. (مواظب باشید چون ممکن است بیافتید.) وقتی که یکدفعه ایستادید متوجه می شوید که آگاهی شما هنوز در حال چرخیدن است.

۳- به سرعت بدوید و یک دفعه بایستید و ببینید که برای آگاهی شما چه اتفاقی می افتد. ممکن است آگاهی شما برای چند لحظه دیگر به جلو رفتن ادامه دهد و بعد متوجه شود که شما ایستاده اید.

۴- شدیداً بر این موضوع تمرکز کنید که قبلاً برونفکنی کرده اید و به این بدن بازگشته اید ولی این بدن خود شما نیست و اشتباهی به آن وارد شده اید و باید هرچه زود تر از آن خارج شوید تا به بدن خودتان باز گردید و این فکر را تا حد ممکن طولانی کنید.

تکنیک برونفکنی ۳۳

روش آینه و خیره شدن

برای این روش شما به موارد زیر نیاز دارید:
یک صندلی راحتی، یک شمع، یک مقوای دایره ای نارنجی رنگ به قطر دو سانتیمتر، و یک آینه بزرگ که از دیوار آویزان شده باشد.

صندلی را جلوی آینه قرار دهید و مقوای دایره شکل را به پیشانی خود بچسبانید، شمع را روشن کنید و در نزدیکی صندلی قرار دهید و چراغها را خاموش کنید تا اطاق فقط بانور شمع روشن گردد.
روی صندلی روبه روی آینه بنشینید و سعی کنید احساس راحتی کنید و تمام بدن خود را شل کنید.
حالا می توانید انعکاس خود را در آینه ببینید به صفحه مقوایی که به پیشانی خود چسبانده اید خیره شوید. شما باید حد اقل پنج دقیقه بدون پلک زدن به آن خیره شوید. اگر پلک زدید، از اول شروع کنید.

اگر به این تمرین ادامه دهید زمانی می رسد که متوجه می شوید که آگاهی شما بین بدن جسمانی و تصویری که در آینه است در رفت و آمد است. یک دقیقه احساس می کنید که در صندلی نشسته اید و یک دقیقه احساس می کنید که در آینه هستید و دارید به بدن جسمانی خود نگاه می کنید.

اگر بتوانید این حالت را برای دقایق بیشتری حفظ کنید بالاخره در داخل آینه برونفکنی می کنید و از دیوار می گذرید و از آن طرف دیوار بیرون می آید.

تکنیک برونفکنی ۳۴

روش کالبدی از نور

این روش احتیاج به تمرینات زیادی دارد ولی در این روش نیاز نیست که به حالت بین خواب و بیداری بروید یا خوابهای خود را کنترل کنید. تنها چیزی که نیاز است این است که از تجسم خود استفاده کنید.

یک صندلی راحت را در یک اطاق انتخاب کنید، جایی که هیچ چیز حواس شما را پرت نکند. روی صندلی بنشینید و عضلات خود را شل کنید. روشی را که بهتر برای ریلکس شدن شما جواب می دهد استفاده کنید. ریلکسیشن خیلی عمیق که شبیه حالت خلسه است نیاز نیست. فقط سعی کنید نگرانی های خود را فراموش کنید و فشار موجود در عضلات خود را از بین ببرید تا بتوانید بهتر بر روی کار تمرکز کنید.

حالا تجسم کنید که دیگر روی صندلی ننشسته اید بلکه در اطاق در نقطه ای به فاصله دومتر جلو تر ایستاده اید. سعی کنید هر چقدر که می توانید تجسم واضح تری داشته باشید از آنجا ایستادن. تمام کوشش خود را بکنید که در تجسم خود همه جزئیات را رنگی ببینید. تنها در یک تجسم مبهم، باقی نمانید و در جا نزنید.

سعی کنید در تجسم خود ببینید که چه پوشیده اید، کفشهای شما چه شکلی است، چه طرح هایی روی لباس و کفش شما وجود دارد، دکمه های پیراهن خود را بشمارید، به مدل موهای خود دقت کنید، ببینید صورت شما چه شکلی به خود گرفته است و چه حالت احساس را بیان می کند.

طوری تجسم کنید که تجسمات شما رنگی و سه بعدی باشد.

تمرین آینه Muldoon به عنوان تمرین مقدماتی برای این روش بسیار مناسب است زیرا شما را با ظاهر خودتان آشنا می کند. بهتر است مدت زمان ۱۰ تا ۱۵ دقیقه را هر روز برای این کار کنار بگذارید و تمرین کنید و حد اقل یک هفته این تمرین را انجام دهید. این مرحله اگر چه مرحله اول و مقدماتی روش است ولی مهمترین بخش تمام تمرین است، با عجله از این مرحله نگذرید.

همچنانکه به تمرین خود ادامه می دهید متوجه می شوید که تجسم کردن برای شما هر روز راحت تر می شود تا جایی که با یک کوشش بسیار کم، تجسمی با تمام جزئیات و رنگی و سه بعدی خواهید داشت.

موقعی که به این توانایی رسیدید به مرحله دوم تمرین بروید.

مرحله دوم:

پس از اینکه چشمان خود را بستید تجسم کنید که اطاق از آنجایی که نشسته اید چه شکل دیده می شود. اگر به خاطر آوردن جزئیات برای شما مشکل است چشمانتان را باز کنید و به جزئیات اطاق توجه کنید و دوباره چشمان خود را ببندید و به تجسم اطاق و جزئیات آن پردازید.

در مرحله بعد تجسم کنید که از روی صندلی بلند می شوید و به آرامی در اطاق در جهت عقربه های ساعت قدم می زنید. سعی کنید با چشم ذهن خود ببینید که چگونه با حرکت شما منظره سه بعدی اطاق تغییر می کند. سعی کنید اجزاء کوچکی را که از زاویه دید صندلی تان قابل دیدن نیستند نیز در تجسم خود ببینید.

اگر با این تمرین مشکل دارید چشمانتان را باز کنید، بلند شوید و با بدن جسمانی خود در اطاق قدم بزنید (در جهت عقربه های ساعت). سپس دوباره بنشینید و چشمان خود را ببندید و سعی کنید چرخشی را که در اطاق زده ای در ذهن خود دوباره تکرار کنید. آنقدر تمرین کنید که تجسم تان کاملاً واضح و راحت باشد.

در مرحله بعد همین تمرین را ولی در خلاف جهت عقربه های ساعت انجام دهید.

بعد مدتی تمرین کردن - که برای هر شخصی متفاوت است - خواهید دید که برای تجسم کردن به تلاش خیلی کمی نیاز دارید.

پس از آن در تجسم خود به اطاق دیگر بروید و در آن اطاق بچرخید و قدم بزنید. اول در جهت عقربه های ساعت و سپس برخلاف عقربه های ساعت. سپس در تمام خانه گشت بزنید.

بهتر است روزی بیست دقیقه تمرین کنید ولی هر روز تمرین را انجام دهید.

در ادامه تمرینات در تجسم خود با قدم زدن از خانه خارج شوید و در کوچه و خیابانهای نزدیک خانه خود قدم بزنید. از تجسم کردن مردم در درون کوچه و خیابان خودداری کنید زیرا باعث پیچیدگی تمرین و کند شدن روند پیشرفت می گردد.

مرحله آخر :

در این مرحله، دو مرحله قبل باهم انجام می شود، ابتدا یک تصویر آینه ای از خودتان در فاصله دومتري خود تشکیل دهید و سپس تجسم کنید که بوسیله چشمان او به اطراف نگاه می کنید.

این کار مانند این است که بخواهید دوچرخه سواری یاد بگیرید. اوائل هر چه برای دوچرخه سواری تلاش می کنید تعادل خود را از دست می دهید و می افتید و بارها و بارها شکست می خورید و ممکن است روزهای زیادی را تلاش کنید ولی موفق نشوید ولی یک روز طی تمرین یکدفعه متوجه می شوید که می توانید تعادل خود را حفظ کنید و دوچرخه سواری کنید. و دلیل اینکه چرا توانستید را هم هیچ وقت نمی دانید. اگر یک بار

بتوانید تعادل خود را روی دوچرخه حفظ کنید، از آن به بعد همیشه می توانید دوچرخه سواری کنید زیرا دیگر این توانایی را کسب کرده اید.

اطاق را از زاویه دید آن تصویری که خلق کرده اید تجسم کنید. به اطراف نگاه کنید و به جزئیات دقت کنید و از جمله به بدن جسمانی خود نگاه کنید. یک دفعه متوجه می شوید که مرکز درک و توجه شما کاملاً در آن بدن تجسمی قرار دارد و دارید در جهت عقربه های ساعت در اطاق قدم می زنید. درست همانطور که در مرحله دوم روش تمرین کرده بودید.

هرچه بیشتر تمرین کنید زاویه دید سه بعدی جدید را بهتر می توانید حفظ کنید. اگر دیدید آگاهی شما به جایی که روی صندلی نشسته اید باز گشت نگران نباشید، به سادگی دوباره از اول شروع کنید.

اگر به این تمرین برای مدتها ادامه دهید می توانید به راحتی تمرکز آگاهی خود را به بدن خیالی خود منعکس کنید و آن بدن را وادار کنید که آگاهی شما را از اطاقی به اطاق دیگر منتقل کند.

اگر مراحل روش را به درستی تمرین کرده باشید و مراحل را با موفقیت پشت سر گذاشته باشید، بدیهی است توانسته اید که آگاهی خود را به یک بدن دوم از خودتان انتقال دهید، در واقع یک شبح نورانی (Phantom) خلق کرده اید. این بدن می تواند شما را هر جا که می خواهید ببرد و از اجسام سخت مثل دیوار عبور کند.

این روش یک تفاوت اساسی با روشهای Monroe و Muldoon دارد. در این روشها شخص به یک حالت بین خواب و بیداری می رود و در این حالت از فضای اطراف خود انرژی جذب می کند که این جذب انرژی به صورت ارتعاشات احساس می شود و هنگامی که جذب انرژی به یک سطح خاص رسید بدن انرژی تشکیل می شود و بدن انرژی کالبد اختری را می سازد.

ولی در این روش ایجاد حالت بین خواب و بیداری ضروری نیست و شما در حالت کاملاً طبیعی هستید و هر موقع بخواهید می توانید بدن جسمانی خود را تکان دهید. و مرحله جداسازی دو کالبد وجود ندارد. شما به سادگی تجسم می کنید که بدن دومی از شما در آن کنار ایستاده و سپس از زاویه دید آن بدن دوم به محیط اطراف نگاه می کنید.

در این روش با کالبد اتریکی (Etheric Body) برونفکنی نمی کنید بلکه با کالبد اختری (Astral Body) خود برونفکنی می کنید و کالبد اختری شما را به سطوح بالاتری می برد و با سرزمینهای آسترال آشنا می کند.

اقتباس از کتاب J.H. Brennan با نام

"Discover Astral Projection - How To Achieve Out-Of-Body Experiences"

تکنیک برونفکنی ۳۵

روش تجسم شکل

برای انجام این روش بهتر است که با راحتی کامل در یک صندلی که برای دست ها تکیه گاه دارد بنشینید. اگر طوری روی صندلی بنشینید که بدن شما نسبتاً راست باشد و دستهایتان بر روی دسته های صندلی باشد و سر شما یک تکیه گاهی داشته باشد، می توانید برای مدت طولانی بنشینید بدون اینکه به خواب بروید یا احساس ناراحتی کنید.

در حالی که چشمان خود را بسته اید تجسم کنید که یک دایره ساده در فضای روبروی چشمان بسته تان در حال رسم شدن است. در ابتدا خط های کشیده شده زود محو می شوند ولی با ادامه تمرین خواهید توانست یک دایره کامل را در ذهن خود رسم کنید.

در طی این روش نباید چشمان شما حرکت کند. چشمان شما باید در حالی که بسته است، مستقیم به سمت جلو خیره باشد.

سپس دایره را در جاهای دیگر در میدان دید ذهن خود رسم کنید. شما یک میدان دید وسیع برای رسم دایره خواهید داشت.

با تمرین خواهید توانست دایره را هر جا که انتخاب کردید رسم کنید. این تکنیک به تمرین زیادی نیاز دارد ولی برای کسانی خوب است که قدر تجسم قوی را می دانند.

وقتی در کشیدن دایره استاد شدید این بار یک باضافه (+) هم داخل آن رسم کنید. این دایره که به چهار بخش تقسیم شده یک نماد باستانی است که توسط مردم (هوپی) در آمریکای جنوبی، دقیقاً برای کاری که شما استفاده می کنید، استفاده می شده. این نماد شمنی آنها برای آگاهی جهانی است.

وقتی در کشیدن دایره چهار قسمت شده استاد شدید و توانستید آن را هر جا از میدان دید ذهن رسم کنید، این بار پیشرفت کرده و یک هرم را رسم کنید. با رسم یک هرم سه بعدی ساده شروع کنید و وقتی در این کار ماهر شدید مدتی آن را در ذهن خود نگه دارید و سپس آن را بچرخانید. حالا سعی کنید آن را سرو ته کنید و دوباره آن را بچرخانید، به آن رنگ بدهید، بزرگ و کوچکش کنید، آن را شفاف کنید و دوباره آن را تیره و مات کنید، جنس آن را عوض کنید و از مواد مختلف آن را بسازید، دوتای دیگر هم از این هرمها بسازید و مانند شعبده بازها آنها را نسبت به هم جابجا کنید.

وقتی به مرحله ای رسیدید که توانستید هر موقع که خواستید، در ذهن خود با هرم ها بازی کنید، این بار شما می توانید کلمه (تو) را رسم کنید و همان اصول را در مورد این نوشته به کار ببرید و آن را در جاهای مختلف میدان دید ذهن رسم کنید. (تو) را زنده کنید و حالت نفس کشیدن به آن بدهید.

تصور کنید که (تو) بیرون از خودت ایستاده ای، شما می توانید خودتان را بزرگتر یا کوچکتر، نزدیکتر یا دورتر کنید. وقتی در این کار ماهر شدید ممکن است متوجه شوید که (تو) که تجسم کرده ای همان تو هستی که بیرون از بدن جسمانی قرار گرفته ای.

بعضی افراد معتقدند که این روش بسیار طولانی و بسیار پیچیده است و به پشت کار خیلی زیادی نیاز دارد، بعضی هم این روش را تنها روشی که برای آنها عمل می کند می دانند. این روش افراد هنرمند، خلاق، دارای تجسم قوی و طراح را به خود جذب می کند.

خارج شده است

اینجاست یار گمشده ، گرد جهان مگرد
خود را بجوی سایه ، اگر که جستجو کنی

<http://www.arvah.net/index.php?topic=17809.0>

Doctor
کاربر

امتیاز ۱۱۰
آفلاین

جنسیت :
تعداد ارسال: ۳۶۵

پاسخ : پنجاه و پنج روش برای برونفکنی
« پاسخ #۲ : ۲۰۰۹/۰۹/۲۲ - ۰۶:۴۹:۴۲ »

تکنیک برونفکنی ۳۶

روش روبرت آ. مونرو

اظهار نظر : بعد از اینکه روشهای مختلف برونفکنی را مطالعه کردم متوجه شدم که این روش ساده ترین روش برای برونفکنی است. مونرو این روش را در طی یک هفته یاد می دهد ولی به سادگی در یک روز هم قابل انجام است. به نظر من این روش به همه روش های دیگر برتری دارد به این دلیل که در این روش به تصویر سازی ذهنی قوی نیازی نیست، کاری که خیلی ها نمی توانند انجام دهند. گرفته شده از :

Leaving The Body: A Complete Guide to Astral Projection, D. Scott Rogo, prentice Hall Press

یکی از اصلی ترین موانع برای یادگیری برونفکنی ، ترس است. خیلی از مردم از این می ترسند که ممکن باشد در طی برونفکنی بمیرند یا آسیب ببینند ولی هیچ کدام از اینها هرگز اتفاق نمی افتد. انستیتو Canterbury آزمایش تحقیقاتی را در زمینه برونفکنی ترتیب داد که در طی آن ۲۰۰۰ نفر شرکت کردند و هیچ کدام از آنها کوچکترین آسیبی ندیدند و الان که سه سال از آن تحقیق می گذرد هیچ یک عارضه ای را گزارش نکرده است.

مطمئن باشید که با برونفکنی هیچ آسیبی نمی بینید.

شما باید روش مونرو را مرحله به مرحله انجام دهید.

مرحله اول : ریلاکسیشن

تمام عضلات بدن خود را شل کنید. به عقیده مونرو (توانایی شل کردن تمام عضلات بدن اولین پیش نیاز برای برونفکنی است و شاید اولین مرحله آن باشد.) برای داشتن یک تجربه خارج از بدن (OBE=Out of Body Experience) ریلاکسیشن تنها شل کردن تمام عضلات بدن نیست بلکه شامل آزاد و رها کردن ذهن نیز هست.

مونرو خودش روش ریلاکسیشن بخصوصی را معرفی نمی کند ولی شل کردن عضلات به صورت تصاعدی بوسیله تمرین تنفس عمیق انجام پذیر است. (دم ... ۱ ... بازدم ... ۲ ... دم ... ۳ ... بازدم ... ۴ ... تا ۵۰ یا ۱۰۰) به خوبی جواب می دهد.

مرحله دوم : حالت بین خواب و بیداری (خلسه)

وارد حالتی شوید که درست در مرز به خواب رفتن به شما دست می دهد. این وضعیت را حالت بین خواب و بیداری (hypnagogic) می نامند. این بار نیز مونرو روش بخصوصی برای رسیدن به این حالت ارائه نکرده است.

یک روش برای انجام این کار این است که در حالی که بازوی شما روی بستر خواب یا زمین است ، ساعد خود را به صورت عمودی بالا بیاورید و به همین حالت نگه دارید. وقتی که می خواهید خوابتان ببرد ساعد شما پایین می افتد و دوباره بیدار می شوید. باتمرین یاد می گیرید که چگونه حالت بین خواب و بیداری را کنترل کنید بدون اینکه از ساعد خود استفاده کنید.

روش دیگر این است که بر یک شیء تمرکز کنید، موقعی که تصاویر دیگری شروع کردند به فکر شما وارد شوند ، شما در حالت بین خواب و بیداری هستید. بدون اینکه کاری بکنید فقط این تصاویر را تماشا کنید . این به شما کمک می کند که در مرز به خواب رفتن بیدار بمانید. مونرو این حالت را وضعیت الف (Condition A) می نامد.

مرحله سوم : پاک شدن ذهن

ذهن خود را پاک کنید . به میدان دید خود در پشت چشمهای بسته و سیاهی که جلو شما قرار دارد نگاه کنید. برای مدتی هیچ کاری نکنید . بعد از مدتی ممکن است طرح های نوری ببینید. اینها فقط تخلیه عصبی خود به خود سلولهای اعصاب بینایی هستند، آنها هیچ اثر خاصی ندارند، به آنها توجه نکنید. وقتی که دیدن این طرح های نورانی متوقف شد شما وارد حالتی شده اید که مونرو آن را وضعیت ب (Condition B) می نامد.

مرحله چهارم : قطع ارتباط با محیط

پس از این شخص باید وارد حالت عمیقتری از ریلاکسیشن شود. (عضلاتش بیشتر شل گردد .) به طوری که دیگر آگاهی از بدن خود را از دست بدهد و تحریکات حواس پنج گانه را متوجه نشود.

در این حالت شما آنقدر خالی از همه چیز هستید که تنها منشاء تحریکات شما فقط فکر خودتان است.

مونرو این حالت را وضعیت ج (Condition C) می نامد.

وضعیت ج باید به طور ارادی و طی مراحل بالا ایجاد گردد و اگر در اثر خستگی طبیعی ایجاد شود ارزشی ندارد و فوراً به خواب طبیعی منجر می شود.

برای اینکه در این مرحله خوابتان نبرد مونرو پیشنهاد می کند که تمرین را صبح انجام دهید یا اول یک چرت بخوابید بعد که بیدار شدید تمرین کنید.

قصد و نیت کردن و فکر کردن به ترک بدن، وضعیت د (Condition D) نامیده می شود.

مرحله پنجم : ایجاد احساس ارتعاشات

بسیاری از افرادی که برونفکنی کرده اند، ابراز داشته اند که در لحظات قبل از برونفکنی ارتعاشاتی را در سطح پوست خود حس کرده اند.

ارتعاشات معمولاً به صورت حس سوزش ملایم یا خارش ضعیف احساس می شوند و یا اینکه چنین احساس می گردند که یک جریان برق ضعیف از همه بدن عبور می کند. (جریان برق متناوب، نه جریان برق مستقیم)

حتی اگر اصلاً ندانید که ارتعاشات چه هستند، در طی تمرینات با آنها برخورد می کنید و آنها را خواهید شناخت.

احتمالاً دلیل احساس کردن ارتعاشات این است که کالبد اختری دارد سعی می کند تا از بدن جسمانی جدا شود. وارد مرحله ارتعاشات شوید. این مهمترین بخش تکنیک است.

مونرو در مرحله ارتعاشات دستورالعمل های زیر را پیشنهاد می کند :

- ۱- ساعت، جواهرات و هر چیزی که پوست شما را لمس می کند در آورید.
- ۲- اطاق را تاریک کنید تا نور چراغها از پشت چشمان بسته معلوم نباشد ولی همه چراغها را خاموش نکنید.
- ۳- روی زمین در محور شمال جنوب دراز بکشید به طوری که سر شما به سمت شمال مغناطیسی زمین باشد.
- ۴- لباس راحت بپوشید یا لباسهای خود را شل کنید ولی لباسهای خود را در نیاورید چون گرمی لباسها باعث احساس راحتی می شود.
- ۵- باید در مکانی باشید که هیچ صدایی حواس شما را پرت نکند.
- ۶- وارد حالت ریلکسیشن شوید. (عضلات خود را شل کنید و به هیچ چیز فکر نکنید.)
- ۷- حد اقل پنج بار به خود تلقین کنید که هر آنچه را که تا پایان تمرین اتفاق می افتد به خاطر خواهید آورد.
- ۸- با دهان نیمه باز تنفس کنید.
- ۹- همچنان که تنفس می کنید به فضای خالی روبروی خود تمرکز کنید.
- ۱۰- در این فضای خالی، یک (نقطه فرضی) را در فاصله ۳۰ سانتیمتری از پیشانی خود، در نظر بگیرید و ذهناً این نقطه را به فاصله دو متر دورتر ببرید.
- ۱۱- بدون اینکه نقطه فرضی را به خود نزدیک کنید، آن را از روبروی خود به بالای سر خود ببرید.

(اگر محور بدن خود را یک خط در نظر بگیرید ، خطی که نقطه فرضی را به پیشانی وصل می کند بر این محور عمود است، هنگامی که نقطه فرضی به بالای سر انتقال می یابد، این خط ۹۰ درجه به سمت بالا می چرخد).

۱۲- به این نقطه تمرکز کنید و ارتعاشات را به آن نقطه برسانید و دوباره برگردانید و به درون بدن خود بیاورید .

مرحله ششم : جابجایی موج مانند ارتعاشات از نوک پا تا فرق سر و برعکس

بر روی ارتعاشات تمرکز کنید و تجسم کنید که ارتعاشات دارند به سمت پایین یا بالا در بدن شما حرکت می کنند، همین باعث حرکت و جابجا شدن ارتعاشات می گردد.

ارتعاشات معمولاً از نوک انگشتان پا شروع می شوند. ارتعاشات را ذهناً به سوی سر خود برانید و دوباره ذهناً آنها را به سوی نوک انگشتان پا بفرستید.

ارتعاشات را به صورت موج بزرگی تصور کنید که همه بدن شما را می پیماید و موجهایی از ارتعاش را از پا تا سر و سپس از سر تا پا ایجاد می کند.

آنقدر تمرین کنید که بتوانید به راحتی ارتعاشات را بوجود آورید و در طول بدن و سر خود جابجا کنید.

وقتی به چنین توانایی دست پیدا کردید آماده خواهید بود که بدن جسمانی خود را ترک کنید.

مرحله هفتم : جداسازی فقط یک بخش از بدن

با جداسازی بخشی از بدن شروع کنید. حالا که به حالت ارتعاشات وارد شدید تجربه خروج از بدن را با آزاد سازی یک دست یا یک پای بدن دوم شروع کنید.

مونرو پیشنهاد می کند که یکی از اعضای خود را آنقدر دراز کنید تا به یک شیء آشنا در نزدیکی شما برسد مثلاً به دیوار یا تخت خواب. سپس آن را فشار دهید تا از درون شیء رد شود. عضو خود را برگردانید تا با عضو مربوطه در بدن جسمانی منطبق شود، سرعت ارتعاشات را کم کنید و این تجربه را خاتمه دهید. دراز بکشید تا کاملاً به حالت عادی باز گردید. این تمرین شما را آماده می کند که برای جداسازی کامل آماده شوید.

مرحله هشتم : جداسازی تمام بدن

ذهن خود را قویاً بر این فکر متمرکز کنید که می خواهید بدن خود را ترک کنید و خودتان را از بدن جسمانی جدا نمائید.

نگذارید حواستان پرت شود . ولگردی فکر ممکن است باعث شود کنترل حالت خود را از دست بدهید. کلید موفقیت کنترل فکر است.

مونرو برای این کار دو روش پیشنهاد می کند.

روش شناور شدن :

در این روش، بعد از وارد شدن به ارتعاشات فکر کنید که سبک و سبک تر می شوید. فکر کنید که چقدر خوب و لذت بخش است که شناور شوید و به سمت بالا بروید. این فکر را به هر قیمتی که شده در ذهن خود نگه دارید و نگذارید هیچ فکر خارجی آن را قطع کند. معمولاً در این موقع برونفکشی به طور طبیعی اتفاق می افتد و از بدن خود جدایی شوید و به طرف بالا می روید.

روش غلطیدن :

وقتی وارد حالت ارتعاشات شدید سعی کنید بچرخید همانطور که معمولاً در بستر از این شانه به آن شانه می غلطید. با بدن جسمانی خود بچرخید فقط با بدن دوم خود بغلطید. بدن دوم خود را از قسمت بالا بچرخانید تا از بدن جسمانی با چرخش جدا شود. بعد از آن به شناور شدن به سمت بالا فکر کنید و آنقدر این فکر و تجسم را طولانی کنید که خودتان را شناور در بالای بدن جسمانی خود ببایید.

مونرو می گوید با روش بالا رفتن شروع کنید ولی هر دو روش موثر است.

هر روشی که در این کتاب بیان شده ممکن است برای شما موثر باشد و عمل کند ولی خوب هیچ روش خاصی وجود ندارد که برای همه افراد جواب دهد.

خوش شانس باشید!.

تکنیک برونفکنی ۳۷

روش باز کردن چاکراها

بر اساس دیدگاه سنتی یوگا هر انسانی دارای هفت چاکرا یا مرکز انرژی می باشد که در طول بدن قرار دارند، بر اساس این دیدگاه، برای برونفکنی باید همه چاکراها کاملاً باز باشند.

- ۱- چاکرای اول، چاکرای پایه، Muladhara : سلامت جسمانی و غرایز را کنترل می کند.
- ۲- چاکرای دوم، چاکرای انرژی، Swadhisththana : انرژی تمام کالبد ها و میل جنسی را کنترل می کند
- ۳- چاکرای سوم، چاکرای شبکه خورشیدی، Manipuraka : ذهن و قدرت فکری و احساس شخص از توانایی هایش را کنترل می کند.
- ۴- چاکرای چهارم، چاکرای قلب، Anahata : عواطف را کنترل می کند.
- ۵- چاکرای پنجم، چاکرای گلو، Vishuddha : توانایی ارتباط برقرار کردن را کنترل می کند.
- ۶- چاکرای ششم، چاکرای ابرو، Ajna : قدرت درک را کنترل می کند.
- ۷- چاکرای هفتم، چاکرای فرق سر، Sahasrara : روحانیت و ارتباط با منشاء هستی را کنترل می کند.

روشهای مختلفی برای فعال کردن چاکرا ها وجود دارد، یکی از روشها را که مناسب تر است انتخاب کنید و آن را انجام دهید.

موقعی که چاکراها فعال شدند- که البته باید به ترتیب از چاکرای پایه تا چاکرای فرق سر فعال گردند - یک جریان از انرژی آزاد می شود که از چاکرای اول منشاء می گیرد و به آرامی به طرف بالا می آید و همچنانکه بالا می آید از مراکز دیگر انرژی جمع می کند تا اینکه از چاکرای فرق سر در بالای سر بیرون می رود. این جریان انرژی باید آگاهی شما را همراه خود جابجا کند و به بیرون ببرد و در آن حالت شما بیرون از بدن خود خواهید بود.

منبع این ۳۷ روش :

<http://rs40.rapidshare.com/files/5085291/Technique.pdf>

خارج شده است

اینجاست یار گمشده ، گرد جهان مگرد
خود را بجوی سایه ، اگر که جستجو کنی

<http://www.arvah.net/index.php?topic=17809.0>

Doctor
کاربر

امتیاز ۱۱۰
آفلاین

جنسیت :

پاسخ : پنجاه و پنج روش برای برونفکني
 « پاسخ #۳ : ۲۲/۰۹/۲۰۰۹ - ۲۶:۵۳:۰۶ »

کتاب انرژی درمانی یا شاهکار خلقت

نوشته : حسن رهبر زاده

صفحه ۶۲

تقویت قدرت تلقین و تجسم

۱- محل و زمانی را انتخاب کنید که در آن از آرامش کاملی برخوردار باشید و مشغله کاری و خانوادگی و... نداشته باشید.

۲- ساعت دست بند و .. را باز کنید تا خون بتواند جریان آرام و کاملی داشته باشد.

۳- لباس راحت بپوشید.

۴- به پشت دراز بکشید و شروع به تنفس عمیق کنید.

۵- هوارا وارد ریه کنید و به سرعت آن را خارج کنید تا احساس گرمای خفیفی در ناحیه سر و گردن نمایيد. این حالت گرما معمولاً بعد از ۴ تا ۲۲ تنفس عمیق ایجاد می شود. وقتی در سر و گردن احساس گرما کردید تنفس عمیق را قطع کنید.

۶- پس از احساس گرما در سر و گردن پلک چشم ها را ببندید.

۷- اگر با گفتن کلمه خاصی در شما ریلکسیشن ایجاد می شود آن را چند بار تکرار کنید.

۸- به خود تلقین کنید و تجسم نمایید که پلک چشم های شما در اثر شمارش به تدریج سنگین می شود و بسته می شود. به خود تلقین کنید که پلک های شما آنقدر سنگین شده که قدرت باز کردن پلک های چشم خود را ندارید. اگر بارسیدن به شماره مورد نظر باز هم نتوانستید پلک چشمهای خود را باز کنید تمرین را از اول انجام دهید.

نباید خودتان را گول بزنید. اگر می توانید پلکهای چشم خود را باز کنید، آنها را باز کنید و تمرین را از اول انجام دهید.

۹- به خود تلقین کنید و تجسم نمایید که با شمارش هر عدد همه عضلات بدنم شل می شود. وقتی به شماره مورد نظر رسیدید باید این حالت را کاملاً احساس نمایید.

۱۰- عضلات سر و گردن، دست و سینه، کمر و شکم، باسن و پاها را با شمارش آن چنان شل، لخت و بی حرکت کنید که نتوانید آنها را تکان دهید. در این موقع مچ یکی از دستها یا پاها را آزمایش کنید، اگر نتوانستید آن را حرکت دهید باید این مرحله از تمرین را از اول انجام دهید.

۱۱- هر گاه خواستید از این حالت خارج شوید به خود تلقین کنید و تجسم نمایید که با شمارش ده عدد دوباره به حالت اول برمی گردید و توانایی حرکت دست و پای خود را باز خواهید یافت و شلی عضلانی نیز برطرف می شود.

مهارت در تلقین به خود همراه تجسم برای انجام عمل برونفکني مورد نیاز است.

قدرت تجسم یکی از بزرگترین نیروهای ذاتی بشر است که اکثر مردم از آن اطلاع ندارند. قدرتی که می تواند نیروی اراده را تحت سلطه و کنترل خود درآورد. قدرت تجسم را می توان با تمرین افزایش داد.

روش ریلکسیشن

- ۱- محل و زمانی را انتخاب کنید که در آن از آرامش کاملی برخوردار باشید و مشغله کاری و خانوادگی و... نداشته باشید.
- ۲- ساعت دست بند و .. را باز کنید تا خون بتواند جریان آرام و کاملی داشته باشد.
- ۳- لباس راحت بپوشید.
- ۴- به پشت دراز بکشید و چند بار نفس عمیق بکشید.
- ۵- سر و گردن را از زمین بلند کنید و آنقدر بالا نگه دارید که عضلات گردن و ستون فقرات کاملاً خسته شود، سپس سر را به حالت اول برگردانید.
- ۶- هر دو پا را در حدود ۵۰ سانتیمتر از زمین بلند کنید و آنقدر در این حالت نگه دارید که عضلات پا کاملاً خسته شود، سپس پاها را یک دفعه از همان حالت روی زمین رها کنید تا عضلات پاها شل شود.
- ۷- دستها را در موازات بدن بالا بیاورید و آنقدر به همان حالت نگاه دارید تا کاملاً خسته شوند و سپس آنها را به جای اولیه رها سازید.
- ۸- برای آزاد سازی عضلات شکم بالا تنه خود را ۵۰ سانتیمتر از زمین بلند کنید و آنقدر در این حالت نگه دارید تا عضلات شکم کاملاً خسته شوند پس از آن به سرعت به حالت اولیه باز گردید.
- ۹- برای شل کردن عضلات چشمها، چشمها را ببندید و دایره بزرگی را در مقابل چشمان بسته خود در ذهن تجسم کنید، سپس حرکت دورانی چشمها روی محیط این دایره (در جهت عقربه های ساعت و در جهت عکس) را آنقدر ادامه دهید تا عضلات چشم کاملاً خسته شوند.
- ۱۰- چند بار نفس عمیق بکشید.

روشهای آرام سازی جسم و ذهن (ریلکسیشن) بسیار ساده هستند و فواید زیادی دارند و باعث سلامت جسمی و ذهنی می شوند و همچنین در درمان بیماری های جسمی و ذهنی نیز مفیدند.

((تکنیک برونفکنی (۳۸))

روش تنفس عمیق

- ۱- محل ساکت و آرامی را انتخاب کنید که در آنجا حد اقل ۳۰ دقیقه در اختیار خود باشید و مزاحمتی وجود نداشته باشید.
- ۲- اگر برای آرام سازی ذهن و جسم خود از یک کلمه کلیدی استفاده می کنید آن را چند بار تکرار کنید.
- ۳- نفس عمیق بکشید. هوا را وارد ریه کنید و به سرعت آن را خارج کنید تا احساس گرمای خفیفی در ناحیه سر و گردن نمایید. این حالت گرما معمولاً بعد از ۴ تا ۲۲ تنفس عمیق ایجاد می شود. وقتی در سر و گردن احساس گرما کردید تنفس عمیق را قطع کنید و آزادانه و طبیعی نفس بکشید.
- ۴- چشمهای خود را ببندید و به خود تلقین کنید و تجسم کنید که بدنتان در حال آرام شدن است و تمام بدن از آرامش خاصی برخوردار است و هیچگونه تنش ندارد.

- ۵- به خود بگویید که می خواهم برونفکنی کنم و به زودی از جسم خود جدا می شوم و با چشم بسته شاهد دیدار جسم مادی خویش خواهم بود.
- ۶- ریتم تنفس خود را سریع نمایید به طوری که در هر دقیقه ۲۲ تا ۲۵ بار دم و بازدم نمایید. باید حالت نفس کشیدنی را انتخاب کنید که در آن آرامش داشته باشید و متحمل ناراحتی نشوید.
- ۷- تمام ذهن خود را بر این تجسم متمرکز کنید که دارید از جسم خود جدا می شوید ، همانطور که همیشه زمان خواب از جسم خود جدا می شوید.
- ۸- ممکن است در دفعات اول موفق نشوید ولی بعد از بارها تمرین به حالتی می رسید که احساس می کنید جسم شما در حال سبک شدن است و از زمین جدا می شود، ممکن است احساس کنید که دارید از جای خود بلند می شوید.
- ۹- زمان تمرینات خود را طولانی تر کنید، دفعات آن را بیشتر کنید، حتی می توانید روزی دوبار تمرین کنید تا بتوانید پس از احساس بی وزنی شدید جسم خود را از بالای آن مشاهده کنید.
- زمانی که به حالت مادی برمی گردید برای مدت زیادی احساس شادی و شغف خواهید کرد و این شما را تشویق می کند که به تمرینهای خود ادامه دهید.

صفحه ۳۳۴

((تکنیک برونفکنی (۳۹))

روش بادکنک ذهنی

- ۱- به پشت دراز بکشید ، دستها با بدن زاویه ۴۵ درجه داشته باشد و کف دستها رو به زمین باشد. پا ها را کمی از هم فاصله بدهید طوری که راحت باشند. زاویه ۴۵ درجه دستها با بدن برای این است که بدن در آرامش بهتری باشد و اگر امکانش نیست هر حالتی را راحت است برای دستها انتخاب کنید.
- ۲- چشم ها را ببندید.
- ۳- نفس عمیق بکشید. هوارا تا جایی که می توانید وارد ریه ها کنید و سه ثانیه مکث کنید و همه هوارا به سرعت از ریه ها خارج کنید. آنقدر این کار را ادامه دهید تا در سر و گردن خود احساس گرما کنید. پس از احساس گرما در سر و گردن از تنفس عمیق دست بردارید و به طور معمول نفس بکشید.
- ۴- اگر برای آرام سازی ذهن و جسم خود از یک کلمه کلیدی استفاده می کنید آن را چند بار تکرار کنید.
- ۵- به دست راست خود توجه کنید و تجسم کنید که هوایی که وارد ریه خود می کنید ، از طریق ریه وارد دست راست شما می شود و در بازدم این هوا از دست راست شما وارد ریه شده و از دهان شما خارج می گردد. آنقدر این تمرین را ادامه دهید تا احساس کنید دست راست شما مانند بادکنک باد شده و منبسط گردیده و سبک شده.
- سپس همین کار را برای دست چپ خود انجام دهید. انجام این کار برای دست چپ راحت تر خواهد بود چون با تمرین روی دست راست در این کار ماهر شده اید.
- سپس تمرین را برای هر دو دست انجام دهید.
- ۵- تمرین فوق را بر روی پای راست و سپس پای چپ انجام دهید تا اینکه بتوانید (باد شدن) آنها را احساس کنید.
- ۶- تمرین را برای دودست به همراه دو پا همزمان انجام دهید.
- ۷- تمرین را برای سر و گردن انجام دهید.

۸- تمرین را برای سینه و شکم انجام دهید. چون عمل تنفس در این ناحیه صورت می گیرد، احساس (باد کردن) و منبسط شدن در آنها راحت تر ایجاد می شود.

۹- تمرین را برای دو دست انجام دهید و پس از احساس انبساط در دستها و حفظ کردن این حالت تمرین را برای پا ها انجام دهید تا همزمان هم دستها و هم پا ها دارای احساس انبساط شوند و با حفظ این حالت تمرین را برای سر و گردن انجام دهید و وقتی که در ایجاد انبساط در دستها و پاها و سر و گردن موفق شدید ،سینه و شکم را نیز به آن اضافه کنید.

هوای ریه را به تمام قسمتهای بدن بفرستید و با این کار تجسم و احساس کنید که مانند یک بادکنک باد می شوید و منبسط می گردید و با بازدم به حالت اولیه خود باز می گردید.

۱۰- هنگامی که به انبساط کامل رسیدید احساس سبکی و شناور بودن به شما دست می دهد و به سادگی می توانید برونفکنی کنید.

منبع : کتاب انرژی درمانی یا شاهکار خلقت
نوشته : حسن رهبر زاده

خارج شده است

اینجاست یار گمشده ، گرد جهان مگرد
خود را بجوی سایه ، اگر که جستجو کنی

<http://www.arvah.net/index.php?topic=17809.0>

Doctor
کاربر

امتیاز ۱۱۰
آفلاین

جنسیت :
تعداد ارسال: ۳۶۵

پاسخ : پنجاه و پنج روش برای برونفکنی
« پاسخ #۴ : ۲۰۰۹/۰۹/۲۲ - ۲۰:۰۰:۰۷ »

ترجمه از کتاب Astral Dynamics نوشته Robert Bruce صفحه ۱۰۱ تا صفحه ۱۱۴

تکنیکها برونفکنی

انجام برونفکنی در حال بیداری نیاز به یادگیری حالتی ظریف از تعادل ذهنی و بدنی دارد. یادگیری این حالت مانند حالتی است که کودک می خواهد راه رفتن یاد بگیرد. یک کودک باید یاد بگیرد چگونه بر جاذبه زمین و وزن خود غلبه کند، تعادل خود را حفظ کند و باید عضلات زیادی را به صورت هماهنگ به کار گیرد و عضلات، عصبها و مهارتهایی که هنوز کاملاً تکامل نیافته اند را همزمان تقویت کند.

اولین بارهایی که کودک سعی می کند که بایستد، تلو تلو می خورد و می افتد زیرا هنوز مغزش نمی داند که چگونه همه چیز را با هم هماهنگ کند.

به همین شکل نیز در اولین تلاش ها برای برونفکني آگاهانه، شخص سعی می کند که در حالیکه ریلکس عمیق جسمی و ذهنی خود را حفظ می کند همزمان با آن احساس آگاهی از بدن خود را به بیرون از بدن جسمانی انتقال دهد و ضمناً سعی می کند که احساساتی از جابجایی انرژی را کنترل کند.

خیلی از کارها باید انجام بشود و این درست در زمانی است که خیلی وقایع در حال اتفاق افتادن است. این خیلی ساده است که در چنین حالتی شخص کنترل خود را از دست بدهد و به حالت کاملاً بیداری باز گردد.

به کار بردن تکنیک هایی که باعث برونفکني می شوند وقت می برد ولی در طی این تمرینها مغز یاد می گیرد که چگونه چند کار را هماهنگ با هم انجام دهد. هر چقدر تمرینات منظم تر باشد و هرچقدر زمان بیشتری را صرف تمرین برونفکني کنید، مغز بهتر می تواند همه چیز را هماهنگ کند و خود تمرین نیز آسانتر می شود.

((تکنیک برونفکني ۴۰))

روش لق کردن کالبد قابل برونفکني

در این روش با یک تمرین آگاهی ساده، آگاهی از بدن خود، به خارج از مرزهای بدن جسمانی انتقال می یابد. تمرین زیر برای این طراحی شده که پیوند بین کالبد قابل برونفکني و کالبد جسمانی را ضعیف کند و شخص برونفکن را قادر می سازد که در طی حالت خلسه یا ریلکسیشن عمیق، آگاهی خود از بدنش را به خارج از بدن خود ببرد.

اگر چه حالت خلسه عمیق یا ریلکسیشن عمیق برای این تمرین توصیه می شود ولی می توان این تمرین را در حالت ریلکسیشن سبک نیز انجام داد و به نتایج خوبی هم دست یافت.

این تمرینات بسیار ساده هستند و می توانند خودشان به تنهایی باعث آغاز برونفکني شوند بنابراین این پدیده آمادگی داشته باشید. اگر با انجام یک تمرین برونفکني اتفاق افتاد یا به صورت نسبی از بدن خود جدا شدید، همان تمرین را به عنوان روش اصلی برونفکني خود انتخاب کنید یا اینکه تمرین را به شکل دلخواه تعدیل کنید و یا با یک تمرین مشابه ترکیب کنید. اگر دیدید که یک چیزی کار می کند به همان بچسبید و سایر چیزها را بر روی آن بنا کنید چون:

هرچه کار می کند ، کار می کند!

روش لق کردن کالبد قابل برونفکني با بیرون انداختن آگاهی

به پشت دراز بکشید و بازوها را با راحتی در کنار بدن در حال استراحت قرار دهید.

خودتان را در حالت لازم برای برونفکني قرار دهید با ریلکس عمیق ذهنی و جسمی. بهتر است برای این روش تکنیکهای القای خلسه و ریلکس عمیق تمام بدن را به کار ببرید و سپس روش چرخش انرژی در تمام بدن را (که در فصل قبل کتاب توضیح داده شده) به مدت دودقیقه انجام دهید. برای این تمرین به چاکراها کاری نداشته باشید.

اطراف خود را با ذهن و تجسم احساس کنید. یک تصویر از آن در چشم ذهن خود بسازید. از حافظه خود استفاده کنید. به این نکته توجه کنید که اگر چشمانتان باز بود همه چیز اطراف شما چه شکلی دیده می شد، در ها و پنجره ها کجا بودند، سقف ، دیوارها ، و اثاثیه کجا و چه شکلی دیده می شدند. اول یک نگاه خوب بیندازید و همه چیز را به خاطر بسپارید و بعد تمرین را شروع کنید.

توجه خود را به نوک انگشتان پا معطوف کنید و سپس توجه خود را به پاها ، تنه ، سر و سپس بازوها انتقال دهید و از بازوها تا نوک انگشتان دست توجه خود را جابجا کنید و از نوک انگشتان دست توجه خود را بازتاب دهید به سوی ساعد، بازو ، سر ، تنه ، پاها و نوک انگشت پا ببرید و از نوک انگشتان پا نیز توجه خود را بازتاب دهید به پا ، تنه، سر ، بازوها و نوک انگشتان دست و دوباره یک دور جدید را آغاز کنید. آگاهی خود را به جلو و عقب بازتاب دهید بین نوک انگشتان پا تا نوک انگشتان دست.

سرعت انجام این عمل بسیار مهم است. ریتم این بازتابش باید کمی سریع باشد به طوری که در طول یک یا دو ثانیه ، توجه انگشتان پا، پا ، تنه ، سر و سپس بازوها و دستها را عبور کرده و به نوک انگشتان دست

برسد و دوباره در طول یک یا دو ثانیه توجه از نوک انگشتان دست حرکت کرده و دست، بازو، سر، تنه، پا را طی کرده و به نوک انگشتان پا برسد.

البته می توانید هر سرعتی را که به نظرتان طبیعی می رسد انتخاب کنید. به این عمل ادامه دهید و سرعت آن را تغییر دهید تا اینکه در سرعت و ریتم راحتی قرار بگیرید.

سعی کنید که در طی حرکت دادن توجه در طول بدن، هم داخل بدن و هم خارج بدن خود را احساس کنید.

مواظب باشید که هنگام تجسم کردن و حرکت توجه، عضلات صورتتان منقبض نشود.

یک روش دیگر این است که همچنان که دستها در کنار بدن قرار دارند، توجه خود را به طور همزمان از تنه و دستها عبور دهید و به این ترتیب مسیر حرکت توجه بین نوک پا تا فرق سر و برعکس خواهد بود. این روش برای حالت نشسته هم قابل اجرا است.

با ادامه تمرین، روز به روز پیشرفت می کنید و کالبد انرژی شما با یک عمل آگاهی به سرعت واکنش نشان می دهد و انجام تمرینات آسانتر، سریعتر و موثرتر می گردد.

در مرحله بعد آگاهی خود را گسترش دهید و هنگامی که آگاهی شما به فرق سر رسید بگذارید باز هم مستقیم جلو بروید تا به دیوار برسد و به دیوار خورده و باز گردد تا به بدن شما برسد و از بدن شما عبور کند و از کف پا به سمت دیواری که پایین پائین است برود و پس از رسیدن به آن دیوار باز گردد و از بدن شما عبور کند و این چرخه تکرار شود.

البته اگر در حال دراز کش باشید و اگر روی صندلی نشسته و تمرین می کنید، هنگامی که توجه شما به فرق سر رسید بگذارید باز هم بالاتر بروید تا به سقف برسد و به سقف خورده و باز برگردد و از بدن شما عبور کند و به کف اطاق برسد و دوباره باز گردد و دور جدیدی را آغاز کند.

این عمل را تکرار کنید درست مثل توپی که بین دو دیوار در حال رفت و آمد است. زاویه بازتابش توجه خود را تنظیم کنید که مستقیماً در جهت تنه شما باشد.

وقتی که آگاهی شما به دیوار یا سقف یا کف اطاق رسید از حافظه خود استفاده کنید و تجسم کنید که اگر در کنار آنها بودید سطح آنها چه شکلی دیده می شد و چه احساسی در شما ایجاد می کرد. سعی کنید تجسم کنید که اگر واقعاً آنجا بودید، در آن لحظه چه احساسی از وضعیت فضایی خود داشتید.

به تغییر موقعیت مکان و فضا در موقعیت جدید توجه کنید و از آن آگاه شوید. دقت کنید که در لحظه ای که در کنار دیوار هستید درها، پنجره ها، اثاثیه و بدن جسمانی نسبت به شما کجا هستند.

هر بار که آگاهی شما به دیوار می رسد و دور می زند و باز می گردد، یک تصویر لحظه ای از موقعیت تازه در چشم ذهن خود خلق کنید.

برای یک لحظه خودتان را آنجا احساس کنید، بیرون از بدن جسمانی خود. اگر با این مسئله مشکل دارید یک هدف به دیوار یا سقف بچسبانید و به خاطر بسپارید هنگامی که کنار آن هدف هستید اطاق چه شکلی دیده می شود و در حین تمرین آن تصویر را به خاطر بیاورید و در چشم ذهن تجسم کنید.

قبل از اینکه تمرین را شروع کنید، اگر دوست داشتید بلند شوید و به طرف آن هدف بروید و صورت خود را جای آن هدف قرار دهید، به این ترتیب می توانید واقعاً احساس در آنجا بودن را درک کنید. به خاطر بسپارید احساس در آنجا بودن چگونه است و در لحظه ای که توجه شما به دیوار رسید و بازگشت دوباره آن احساس را خلق کنید.

موقعی که به دیوار می رسید و باز می گردید باید بیشتر به بازگشت آگاهی خود از طرف دیوار توجه داشته باشید تا بدن جسمانی خود. موقعی که آگاهی شما دارد بیرون از بدن جسمانی شما کار می کند، باید آگاهی شما از بدن جسمانی تان در پس زمینه توجهتان قرار گیرد.

مرحله بعدی تمرین این است که نقطه آگاهی شما در خطی از صورت شما دور شود. آگاهی شما باید در خطی حرکت کند که اگر چشمان شما باز بود و مستقیم به جلو نگاه می کرد مسیر نگاه شما آن خط را تشکیل می داد.

اگر دراز کشیده اید باید توجه شما مستقیم به سمت سقف بالای سر شما رود و به سقف رسد و از آنجا بازتاب کند و به سوی صورت شما آید و از سر شما گذشته به کف اطاق برسد و دوباره به سمت سقف برود و این کار را چندین بار تکرار کند.

اگر نشسته اید باید توجه شما مستقیم به سمت دیوار روبرویتان رود و به دیوار برسد و از آنجا بازتاب کند و به سوی صورت شما آید و از سر شما گذشته به سمت دیوار پشت سرتان برود و از آنجا بازتاب کرده و دوباره به سمت دیوار روبرویتان برود و این کار را چندین بار تکرار کند.

موقعی که دارید این عمل رفت و آمد بین دو دیوار یا سقف و کف اطاق را انجام می دهید، بگذارید احساس شما از بدن جسمانی شما به پس زمینه برود و بر عمل بازتاب خود در جلو تمرکز کنید.

همانطور که گفتیم خود این روش می تواند باعث آغاز برونفکنی شود. همچنین برای این مفید است که بدانید واقعاً در طی برونفکنی چه می بینید و چه احساس میکنید، بدون اینکه برونفکنی کرده باشید.

در این روش، هنگامی که نقطه آگاهی شما به دیوار می رسد و بازگشت می کند، نقطه آگاهی شما را به طور لحظه ای از بدن جسمانی شما بیرون می برد و باعث یک برونفکنی مختصر و کم قدرت می شود.

قبل از اینکه یک برونفکنی وسیع را ادامه دهید، این تمرین را برای هر مدت زمانی که می خواهید ادامه دهید.

((تکنیک برونفکنی ۴۱))

روش لق کردن کالبد قابل برونفکنی با تنفس

خود را در حالت لازم برای برونفکنی قرار دهید. اطاق اطراف خود را احساس کنید و به طرح مکانی و فضایی آن توجه کنید.

توجه خود را به عمل تنفس خود متمرکز کنید و احساس کنید که آرام و طبیعی به داخل و خارج نفس می کشید. هنگامی که دارید نفس خود را داخل می دهید، چنین احساس کنید که با پر شدن ریه ها دارید منبسط می شوید، مثل اینکه بدن جسمانی شما دارد با سرعت مانند یک بادکنک بزرگ باد می شود.

احساس کنید که با منبسط شدن شما، اطاق اطراف شما منقبض می شود. در پایان داخل کشیدن نفس، سعی کنید احساس کنید که آگاهی شما تمام ظرفیت اطاق را پر کرده است.

با شروع دادن نفس به بیرون، احساس کنید که دارید منقبض می شوید و به اندازه اول خود باز می گردید، مانند یک بادکنک بزرگ که دارد از هوا خالی می شود، کوچک و کوچک تر می شوید. احساس کنید همچنان که هوا را دارید بیرون می رانید، اطاق اطراف شما منبسط می شود و به اندازه طبیعی خود برمی گردد.

در نقطه پایانی بیرون دادن نفس، احساس کنید که یک نقطه کوچک از آگاهی هستید مانند یک جرقه کوچک در یک اطاق خیلی بزرگ و تجسم کنید در این حالت مختصات فضایی همه اطاق چگونه خواهد بود.

قبل از اینکه یک برونفکنی وسیع را ادامه دهید، این تمرین را برای هر مدت زمانی که می خواهید ادامه دهید.

((تکنیک برونفکنی ۴۲))

روش لق کردن کالبد قابل برونفکنی با چرخش به دور خود

وقتی که نقطه توجه و آگاهی خود را به بیرون از بدن جسمانی خود می بریم، اگر آن را فقط در یک جا نگه داریم، حفظ کردن و نگه داشتن آن بسیار سخت خواهد بود. ولی اگر نقطه توجه و آگاهی در حال حرکت باشد به راحتی می توان آن را نگه داشت و حفظ کرد. حرکت ذهن را گول می زند که وجود نقطه آگاهی بیرون از بدن جسمانی را بپذیرد.

خود را در حالت لازم برای برونفکنی قرار دهید. نقطه آگاهی خود را در خطی که از صورت شما دور شود و در سطح چشمان خود تا دیوار یا سقف به جلو ببرید. آگاهی شما باید در خطی حرکت کند که اگر چشمان شما باز بود و مستقیم به جلو نگاه می کرد مسیر نگاه شما آن خط را تشکیل می داد. این کار را چند بار انجام دهید.

در مرحله بعد نقطه آگاهی خود را از کنار دیوار در جهت عقربه های ساعت در اطاق بچرخانید، به نحوی که هنگام عبور تماس مختصری را بادیوار، سقف یا کف اطاق احساس کنید.

به طور مداوم و پیوسته در اطاق بچرخید.

هر دور چرخش در اطاق باید بین یک تا سه ثانیه طول بکشد.

البته می توانید این سرعت را کم و زیاد کنید تا سرعتی را که به نظرتان طبیعی می رسد و دلخواه شماست انتخاب کنید.

همچنان که نقطه آگاهی شما در اطاق در حال چرخش است احساس کنید که بر روی سطح داخلی اطاق دارید سر می خورید. هنگامی که نقطه آگاهی شما دارد در اطاق دور می زند، به تغییر زاویه دید سه بعدی اطاق توجه کنید.

احساس کنید که شما و نقطه آگاهی شما دارید در اطاق می چرخید. سعی کنید تغییر فضایی محیط اطراف خود را احساس کنید.

احساس کنید که واقعاً دارید با بدن خود در اطاق می چرخید و احساس کنید که با چرخش شما اطاق اطراف شما نیز دارد حرکت می کند.

با هر سرعتی که برای شما راحت است بچرخید ولی باید چرخش شما پیوسته باشد.

اگر به این کار ادامه دهید بالاخره در یک زمان ذهن شما گول می خورد و باور می کند که شما واقعاً در بیرون از بدن جسمانی خود در حال دور زدن هستید. وقتی این اتفاق افتاد، شما برای یک لحظه درون خود احساس افتادن می کنید، یک احساس مختصر سرگیجه که در بیشتر مواقعی که این روش را انجام می دهید معمولاً اتفاق می افتد.

این روش ممکن است باعث برونفکنی شود، پس آمادگی آن را داشته باشید.

((تکنیک برونفکنی ۴۳))

روش لق کردن کالبد قابل برونفکنی با تجسم

لطفاً برای این تمرین وقت بگذارید. این تمرین را آرام و کامل انجام دهید.

خود را در حالت لازم برای برونفکنی قرار دهید. وقتی که کاملاً در خود ساکن شدید، تجسم کنید که دارید آهسته از بدن خود بیرون می آیید و در حالیکه شناور هستید به سوی در اطاق می روید. بدن خود را احساس کنید و از آن آگاه باشید که هنوز پشت سر شما در بستر دراز کشیده و شما دارید از او دور شوید.

از میان در عبور کنید، مثل اینکه واقعاً برونفکنی کرده اید و احساس کنید که در حالیکه شناور هستید از بدن جسمانی خود دور می شوید و در اطراف خانه گشت بزنید و به جاهای دورتر بروید. تا آنجایی که حافظه شما به درستی به خاطر می آورد، دور شوید.

تجسم منظره لازم نیست حتماً کامل باشد. توقف کنید و ببینید در آن محل چه چیزی برای شما جالب است. همچنان که دارید حرکت می کنید سعی کنید احساس کنید که دارید از بدن جسمانی خود دور می شوید، به این توجه کنید که بدن جسمانی شما نسبت به محل تجسمی که در آن هستید، کجاست.

ثابت نگه داشتن تجسم سخت است و حرکت دادن تصویر در تجسم این کار را آسان می کند، بنابراین این سعی کنید که شبج تجسمی شما دائماً در حرکت باشد تا فشار ذهنی را کاهش دهد.

در این تمرین، لحظاتی اتفاق می افتد که ناگهان احساس می کنید که حقیقتاً در آن جایی که خودتان را تصور کرده اید، هستید.

این باعث می شود که یک لحظه احساس افتادن کنید و اغلب با احساس جدا شدن انرژی از معده و سینه همراه است. (مانند حالتی که آسانسور یکدفعه پایین می رود و توی دل آدم خالی می شود.)

این نشانه خوبی است که نشان می دهد فشار زیادی به کالبد قابل برونفکنی خود وارد کرده اید و با موفقیت آگاهی خود را به بیرون از بدن جسمانی انتقال داده اید. احساس جدا شدن انرژی از بدن جسمانی به این معنی است که کالبد قابل برونفکنی در حال بوجود آمدن است.

در آن موقع می توانید خود را تجسم کنید که دارید از بدن جسمانی خارج می شوید، همچنین می توانید خودتان را تجسم کنید که دارید پرواز می کنید یا اینکه به یک مکان دور و آشنا منعکس می شوید، در یک خانه دیگر یا در یک شهر دیگر.

تجسم کنید که در هوا شناورید و به این طرف و آنطرف پرواز می کنید. تجسم کنید که چنین حالتی چه احساسی دارد و جهان از آنجا در آسمان چه شکلی دیده می شود. این مکان جدید را به هر شکلی که اطراف شما ظاهر می شود، احساس کنید.

برای تمام کردن این تمرین، خودتان را ببینید که به اطاقتان منعکس شده اید و دارید به بدن جسمانی خود نگاه می کنید و آن منتظر است که به درون آن باز گردید. تجسم کنید که به بالای آن شناور می شوید و دوباره وارد آن می شوید.

همچنانکه دارید این تمرین را انجام می دهید، بر این مسئله کار کنید که احساس کنید که در بیرون از بدن جسمانی خود و دور از آن هستید و ببینید جهانی را با تجسم خود خلق کرده اید از چشم کالبد قابل برونفکني تان چه شکلی دیده می شود.

این تمرین می تواند باعث برونفکني شود. اگر در این تمرین خاص برونفکني انجام شد، ممکن است احساسات برونفکني از دور باشند، مثل اینکه از یک فاصله انجام شده باشد. ممکن است اصلاً چیزی احساس نکنید و ناگهان ببینید که در کالبد قابل برونفکني خود هستید و در یک مکان دور هستید، جایی که آن را تجسم کرده اید.

ادامه دارد...

خارج شده است

اینجا است یار گمشده، گرد جهان مگرد
خود را بجوی سایه، اگر که جستجو کنی

<http://www.arvah.net/index.php?topic=17809.0>

Doctor
کاربر

امتیاز ۱۱۰
آفلاین

جنسیت :
تعداد ارسال: ۳۶۵

پاسخ : پنجاه و پنج روش برای برونفکني
« پاسخ #۵ : ۲۰۰۹/۰۹/۲۲ - ۰۷:۰۳:۵۱ »

((تکنیک برونفکني ۴۴))

روش طناب برای برونفکني

انجام روش طناب این زمینه را برای شما فراهم می کند که با جدیت و به بهترین شکل از منابع انرژی ذهنی استفاده کنید و زمان تلاش برای رسیدن به برونفکني را به حداقل خود برسانید.

کلید شروع این تمرین این است که تجسم کنید که یک طناب از سقف اتاق آویزان است. از این طناب استفاده خواهید کرد تا فشاری قوی و مداوم را بر یک نقطه از کالبد قابل برونفکنی وارد کنید.

حرکت دست آگاهی بالای دست دیگر در طی عمل بالا رفتن از طناب، ذهن را گول می زند تا قبول کند که نقطه آگاهی را در خارج از بدن جسمانی نگه دارد و این باعث شروع برونفکنی می شود. در مقایسه با سایر روشهایی که برای برونفکنی استفاده کرده ام این روش خیلی قویتر باعث برونفکنی می شود.

اولین قدم این است که تجسم کنید که یک طناب قوی و بلند در جلو شما آویزان است، درست در جلوی سینه تان، در جای طبیعی که الان دراز کشیده اید یا نشسته اید.

اگر دراز کشیده اید تجسم کنید که انتهای طناب بالای وسط سینه شما آویزان است و به راحتی در دسترس شما می باشد.

اگر در حالت نشسته هستید تجسم کنید که انتهای طناب درست مقابل صورت شما آویزان است و انتهای دیگر آن محکم به سقف وصل شده. طناب جایی است که به راحتی در دسترس شماست.

موقعیت و زاویه این طناب تجسمی را تغییر دهید تا برای شما مناسب باشد و طبیعی به نظر برسد.

دستهای آگاهی خود را در وسط سینه خود بیاورید. دو دست تجسمی خود را دراز کنید و طناب را محکم بگیرید. شروع کنید با قدرت از طناب بالا رفتن، دست بالای دست. با هر عمل بالا رفتن طناب را به سمت سینه خود بکشید. خودتان را در کالبد قابل برونفکنی خود احساس کنید در حالیکه دارید از طناب بالا می روید. توجه کنید همچنان که دارید بالا می روید و از بدن جسمانی خود بیرون می روید، بدن جسمانی شما در پشت سر شما باقی می ماند.

بر عمل بالا رفتن تمرکز کنید ولی اجازه ندهید بدن جسمانی شما نسبت به فشار فکری شما واکنش نشان دهد. نگذارید دستهای جسمانی شما کوچکترین حرکتی کند.

مواظب باشید که هنگام تجسم کردن تلاش و حرکت دادن آگاهی تان، عضلات صورتتان منقبض نشود. طبیعی نفس بکشید، نگذارید نفستان حبس شود یا تند گردد. ذهن خود را خالی نگه دارید و فقط به بالا رفتن از طناب تمرکز کنید.

سعی کنید عمل بالا رفتن از طناب را با دودست، قوی و طبیعی انجام دهید، درست مثل حالتی که در زندگی حقیقی واقعاً از یک طناب بالا رفته اید.

در حالی که یک دست محکم طناب را گرفته دست دیگر را دراز می کنید تا قسمت بالا تر طناب را بگیرید. در تمام لحظات هر دودست با هم کار می کنند. سعی کنید حتی یک لحظه هم تنها از یک دست خود استفاده نکنید. استفاده همزمان از هر دو دست این تکنیک را آسانتر و موثرتر می کند.

سرعت بالا رفتن را تغییر دهید تا راحت ترین و طبیعی ترین سرعت را برای خود انتخاب کنید، ولی زیاد آهسته بالا نروید. سرعت بالا رفتن را کم کم زیاد کنید تا احساس مقاومت در مقابل بالا رفتن را احساس کنید، سپس سرعت را کاهش دهید تا به سرعتی که برای شما راحت است برسید.

برای من بهترین سرعت بالا رفتن موقعی است که برای عمل کامل یک دست، نیم ثانیه تا یک ثانیه وقت لازم باشد. یعنی از زمانی که یک دست به قسمت بالاتر طناب چنگ می زند و آن را به طرف سینه می کشد و آن را نگه می دارد تا دست دیگر طناب را رها کرده و به قسمت بالاتر طناب چنگ بزند، نیم ثانیه تا یک ثانیه طول می کشد.

احساس کنید دستهای آگاهی تان خیلی قوی هستند و احساس کنید که دارید با قدرت و موثر از طناب بالا می روید. سعی کنید احساس کنید که با بالا رفتن شما کالبد قابل برونفکنی شما در حال بالا رفتن از طناب است.

این بیرون بودن آگاهی در هنگام عمل بالا رفتن است که باعث می شود این روش عمل کند. همچنین عمل بالا رفتن یک حرکت به سمت بالا و بیرون از بدن جسمانی را فراهم می کند.

بعضی اشخاص با آوردن دستهای آگاهی به سوی سینه خود هنگام کشیدن طناب مشکل دارند، بعضی ممکن است که متوجه شوند که یک یا دودست آگاهی آنها از دستورات آنها فرمان نمی برد. اگر این در مورد شما صادق است فقط آنچه را که می توانید خوب انجام دهید، اجرا کنید و به هر شکل و با هر تقلائی که شده از طناب بالا روید. روشهایی برای برطرف کردن این مشکلات و همچنین روشهای جایگزینی در ادامه این فصل آمده است.

خیلی از افراد متوجه شده اند که اگر یک ریسمان یا نوار را در بالای بستر خود از سقف آویزان کنند طوری که در دسترس شان باشد، بسیار به آنها کمک می کند. بعضی از اوقات این ریسمان یا نوار را بگیرد تا به وضعیت آن در ذهن خود عادت کنید. آن ریسمان یا نوار موقعیت و احساس وجود طناب در حافظه آگاهی شما را تقویت می کند و تجسم گرفتن طناب و بالا رفتن از آن را بوسیله دستهای آگاهی آسان می سازد. این طناب کمکی را در جایی نصب کنید که طبیعی تر باشد و برای شما تصور آن راحت تر صورت گیرد. این طناب کمکی یک مزیت دیگر هم دارد، اگر در خانه گربه داشته باشید، گربه ها عاشق بازی کردن با آن هستند!

علائم فشار حاصل از طناب

اولین نشانه از اینکه روش طناب دارد کار می کند این است که یک احساس عجیب گجی می کنید. همچنین یک احساس حرکت موضعی انرژی نیز به شخص دست می دهد به این صورت که در ناحیه شکم و سینه احساس دوران حاصل از جداسدن انرژی ایجاد می گردد. (مانند حالتی که آسانسور یکدفعه پایین می رود و توی دل آدم خالی می شود.)

اگر چنین احساسی کردید به این معنی است که روش طناب فشار خوبی را بر کالبد قابل برونفکنی شما اعمال کرده است. اگر به بالا رفتن از طناب ادامه دهید برونفکنی خواهید کرد. به شرطی که ریلکس بودن بدن خود را به اندازه کافی حفظ کنید و بگذارید کالبد قابل برونفکنی بوجود آید.

به عنوان آزمایش این تمرین کوتاه را همین الان انجام دهید. چشمانتان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید تا در خود فرو روید، فقط همین برای بیست ثانیه یا بیشتر احساس کنید که طنابی تجسمی را گرفته اید و با قدرت از آن بالا می روید، دست بالای دست دیگر، تمرکز کنید و واقعاً احساس کنید که دستهای آگاهی شما عمل بالا رفتن از طناب را دارند انجام می دهند. از حافظه و تجسم خود استفاده کنید تا احساس ناشی از بالا رفتن واقعی از طناب را دوباره خلق کنید.

خیلی زود احساس خواهید کرد یک چیزی دارد اتفاق می افتد. یک احساس خفیف و موضعی گجی یا جداسدن انرژی در شکم و سینه. این احساس مانند احساسی است که موقعی که شما در یک آسانسور هستید و آسانسور با سرعت به سمت پایین حرکت می کند در شکم و سینه خود احساس می کنید.

این سرگیجه جزئی و جداسدن انرژی نشانه هایی هستند که کالبد قابل برونفکنی تحت فشار ناشی از به کارگیری آگاهی در خارج از بدن جسمانی برای بالا رفتن از طناب، قرار گرفته است.

وقتی که ذهن و بدن شما عمیقاً ریلکس باشد و برای برونفکنی کاملاً آمادگی داشته باشید، فشاری که با این روش بر کالبد قابل برونفکنی وارد می شود، به مراتب بیشتر می شود و خیلی موثرتر عمل می کند.

تجربه اولین برونفکنی من با روش طناب

تنها برای این اولین تجربه خود از برونفکنی باروش طناب را اینجا می گویم که شاید برای شما جالب باشد.

در اوائل شب در بستر خود دراز کشیدم، درست بعد از غروب خورشید، در مورد روش طناب که جدیداً آن را طراحی کرده بودم و روی آن کار میکردم، فکر می کردم. از من خواسته شده بود که روشی را بوجود آورم که افراد نابینا بتوانند با آن روش برونفکنی کنند، مخصوصاً کسانی که از بدو تولد نابینا بوده اند.

من احساس لامسه را به عنوان اساس این روش استفاده کردم زیرا در افراد نابینا حس لامسه بسیار قوی می شود و پیشرفت می کند.

من از نظر تئوری روشی را بوجود آوردم که روش جدیدی بود و از تجسم احساس لامسه استفاده می کرد تا فشار کافی به کالبد قابل برونفکنی وارد کند تا برونفکنی را آغاز کند. در آن موقع این روش فقط یک نظریه بود که باید رویش کار می شد، قدم بعدی این بود که خودم آن را آزمایش کنم و ببینم که کار می کند یا نه. از نظر تئوری به نظر می رسید که کار می کند ولی آیا واقعاً عملی بود؟

من نه ریلکسیشن انجام دادم نه به حالت خلسه رفتم و نه تمرینات تحریک انرژی بدن را انجام دادم. من فقط می خواستم ببینم آیا روش طناب فشار قابل توجهی به کالبد قابل برونفکنی اعمال می کند یا خیر.

من چندین دقیقه بود که دراز کشیده بودم و در مورد این موضوع عمیقاً فکر می کردم، خودم را ریلکس کرده بودم و در خود فرو رفته بودم که برای یک چرت زدن آماده شوم. بعد با خودم فکر کردم (چرا اینقدر خودم

را سوال پیچ میکنم) و تصمیم گرفتم که روش طناب را با اشتیاق آزمایش کنم. شوق و ذوق اکتشاف در من زبانه کشید و تصمیم خود را قطعی کردم که تمام تلاش خود را برای انجام این تکنیک انجام دهم.

دستان آگاهی خود را دراز کردم و در دستان آگاهی ام یک طناب قوی خلق کردم و احساس کردم که این طناب در دستان من است.

خودم را با جزئیات کوچک خسته نکردم فقط احساس کردم که یک چیزی شبیه طناب تجسمی را گرفته ام. همان کافی بود، من شروع کردم از طناب بالا رفتن، دست بالای دست دیگر، و با جدیت.

فوراً در شکم و سینه خود احساس قوی گنجی کردم. همچنین احساس عمیق خارش در استخوان، یک نوع احساس گنجی در اعماق بدن جسمانی ام، که بیشتر در بازوها و پاها قابل توجه بود.

هیجانتم را از ذهنم پاک کردم و تمام توجهم را بر عمل بالا رفتن از طناب متمرکز کردم. این روش واقعاً داشت عمل می کرد.

همچنان که از طناب بالا می رفتم احساس کردم که یک نوع فشار انرژی درون من بوجود می آید. احساس کردم که بدن جسمانی من سنگین و سنگین تر می شود مثل اینکه به سرعت به یک خلسه عمیق وارد می شدم. همه اینها با سرعت زیادی اتفاق می افتاد.

با سعی کردن برای بالا رفتن از طناب و دنبال کردن خط انرژی، سر و سینه من شروع کردند بالا آمدن و آزاد شدن.

قبلاً هرگز به این سرعت برونفکنی نکرده بودم.

به بالا رفتن ادامه دادم و قلبم به تپش افتاد و ارتعاشات در سرتاسر بدن جسمانی ام به حرکت در آمد. من فقط شگفت زده شده بودم! من کمتر از یک دقیقه بود که داشتم از طناب بالا می رفتم! من با قدرت به بالا رفتن ادامه دادم و ناگهان برونفکنی انجام شد و کالبد هم زمان (کالبد اتریکی) من آزاد شد و شناور شد و به نزدیک پایه تخت آمد تا استراحت کند.

همه اینها به سرعت اتفاق افتاد، من فقط وقت کردم که تغییراتی را که در بدنم افتاده بود به این صورت ثبت کنم که بگویم من برونفکنی کردم!

سنگینی بدن در اثر وارد شدن به خلسه، تپش قلب و سپس تند شدن ضربان، ارتعاش در تمام بدن، خارج شدن از بدن جسمانی، همه اینها به سرعت اتفاق افتاد!

من زود به بدن جسمانی ام باز گشتم و در حالی که هیجان زده بودم به یادداشت کردن تجربه ام پرداختم. این برونفکنی راحت ترین، سریعترین و روان ترین خروجی بود که تا آن موقع انجام داده بودم.

من آن شب چندین بار روش طناب را آزمایش کردم و همچنین فردا صبح آن روز و هر بار برای ترک کردن بدن جسمانی خود هیچ مشکلی نداشتم.

این مهم نبود که ایده بالا رفتن از طناب به عنوان یک روش برونفکنی، یک روش جدید بود، چیز مهم این بود که استفاده عمدی از بدن آگاهی و به کار بردن تجسم لامسه ای یک چیز جدیدی بود. در آن موقع فهمیدن این مطلب که تجسم لامسه ای چگونه عمل می کند، آن را برای من بسیار مهم ساخته بود.

دستورالعملی برای همه برونفکنی ها

توصیه نمی شود که فقط از یک ترتیب و توالی در برونفکنی پیروی کنید. هر کسی سطح تجربیات و توانایی های طبیعی مختلفی دارد. شرایط محیطی نیز فرق می کند. چیزی که کمک کنند است ممکن است بعد ها روزی مانع محسوب شود.

به همین دلیل در اینجا سه ترتیب قابل انعطاف برای روش طناب پیشنهاد می کنم که بسته به زمان می توان مورد مناسب را انتخاب کرد.

برای مثال ممکن است صبح زود از خواب بیدار شوید (بهترین موقع برای برونفکني آسان) و بخواهيد مستقيم سراغ روش برونفکني برويد. در زمانهاي ديگر کار بيشتري لازم است تا خودتان را در حالت مناسب و ريلاکسيشن براي برونفکني قرار دهيد.

دستور العمل کامل

زمانی را که صرف انجام بخش های مختلف این دستور العمل می کنید باید تغییر کند تا توانایی، تجربه و وضعیت مناسب حاصل شود. حداقل چندین دقیقه برای هر بخش صرف کنید. مخصوصاً کسانی که تازه شروع به تمرین می کنند باید وقت بیشتری را صرف ريلاکسيشن عميق (شل کردن بدن و رهاسازی ذهن) نمایند. در اینجا بیشتر از این روی ريلاکسيشن عميق تاکید نمی کنیم. اگر تاکنون برونفکني در حال هوشیاری نداشته اید ولی برونفکني غیر هوشیارانه داشته اید، توصیه می کنم سی دقیقه یا بیشتر را صرف ريلاکسيشن عميق نمایید. کار کردن روی مراکز انرژی ثانویه و اولیه (چاکراها) برای تازه کارها بسیار مفید است مخصوصاً اگر تا کنون برونفکني هوشیارانه نداشته باشند. تمرین روی مراکز انرژی بدن، برونفکني را بیشتر دست یافتنی می کند.

کار کردن روی مراکز اولیه انرژی (چاکراها) اگر هم نیاز باشد فقط توسط افراد با تجربه تر باید انجام شود. بدون کار کردن روی مراکز انرژی، تجربه برونفکني ضعیف خواهد بود زیرا در برونفکني انرژی همه چیز است!

تمرین ريلاکسيشن عميق و کامل بدن جسمانی را حداقل ده دقیقه انجام دهید. اول مراکز انرژی موجود در کف دست و کف پا را تحریک کنید و سپس انرژی را در سرتاسر بدن به حرکت در آورید و این کار را چند دقیقه ادامه دهید. ذهن خود را کاملاً پاک کنید و یک خلسه سبک تا عميق را در خود ایجاد کنید. انرژی را در بدن خود به طرف بالا هدایت کنید و مراکز اولیه انرژی (چاکراها) را تحریک کنید ولی در این کار زیاده روی ننمایید.

کالبد قابل برونفکني را بوسیله روش بازتابش لُق کنید (اختیاری). روش طناب یا یک روش جایگزین را استفاده کنید و از بدن جسمانی خود خارج شوید!

دستور العمل سریع

دستور العمل سریع برای موقعی است که احساس می کنید که انرژی کافی برای برونفکني دارید ولی زمان کافی یا انرژی ذهنی کافی برای انجام دستور العمل کامل ندارید. مراکز انرژی واقع در کف دست و پا را تحریک کنید و چرخه انرژی را در تمام بدن انجام دهید. یک دفعه به سراغ ريلاکسيشن عميق بروید و فقط یک خلسه سبک در خود ایجاد کنید. روش طناب یا یک روش جایگزین را استفاده کنید و از بدن جسمانی خود خارج شوید!

دستور العمل فوری

دستور العمل فوری برای موقعی مناسب است که تازه بیدار شده اید و بدن شما در یک حالت ريلاکس عميق قرار دارد و همچنین موقعی که ارتعاشات در بدن احساس می شوند و یا موقعی که همه چیز درست است و خودتان می دانید که اگر اقدام به برونفکني کنید به احتمال زیاد موفق می شوید.

یک زمان خوب برای اقدام به برونفکني فوری موقعی است که در وسط یک چرت زدن به طور نسبی بیدار می شوید و به همین خاطر در یک ريلاکس عميق قرار دارید، در شب یا روز فرق نمی کند.

آن ريلاکس عميق را حفظ کنید و قویاً توجه خود را به برونفکني معطوف کنید و سپس یکی از روشهای برونفکني را استفاده کنید.

همچنین هر موقع که ارتعاشات را در بخشی از بدن یا تمام آن احساس کردید فوراً از یک روش برونفکني استفاده کنید و سعی کنید که خارج شوید، مهم نیست که چه کارهایی را انجام داده و چه را انجام نداده اید و در چه مرحله ای از دستور العمل هستید.

هر موقع ارتعاشات اتفاق افتاد، مخصوصاً در تمام بدن، این امکان وجود دارد که به راحتی و با سرعت برونفکني کنید. تنها چيزی که نیاز دارید این است که یک تصميم قطعی برای انجام برونفکني بگیرید و روش برونفکني خودتان را استفاده کنید. همه چيز را زمین بگذارید و خیلی سریع از بدن جسمانی خود بیرون بروید.

به خاطر داشته باشید که زمان برونفکني را خیلی خیلی کوتاه نگه دارید تا هنگام بازگشت برونفکني خود را به خاطر داشته باشید.

انگیزه

مهمترین جزء برای انجام یک برونفکني موفق، داشتن شور و اشتیاق و انگیزه برای برونفکني است. بدون آن انرژی ذهنی کافی برای موفقیت وجود نخواهد داشت. در صورتی که شور و اشتیاقی برای برونفکني نداشته باشید یا موفق نمی شوید یا خوابتان می برد.

اگر خیلی زمان صرف مقدمات برونفکني کنید دیگر خسته می شوید و انرژی ذهنی لازم برای برونفکني را نخواهید داشت.

یکی از چیزهایی که یک برونفکن تازه کار باید خیلی داشته باشد، اشتیاق است. اشتیاق یک انرژی ذهنی خالص است. چیزی که در تمام شرح حال افراد موفق وجود دارد این است که پشت کار و ثبات قدم داشتند.

اشتیاق و ثبات قدم + عمل = برونفکني موفق

در طی سالهای اخیر نامه های الکترونیک زیادی از افرادی دریافت کرده ام که موفق به برونفکني شده اند. این افراد کسانی بودند که یک دفعه تصميم گرفتند که واقعاً برونفکني کنند و با تمام وجود، همه سعی خود را برای انجام آن به کار بردند و به همین خاطر موفق شدند.

داشتن چنین شور و اشتیاق و جدیتی همه معیار ها را تغییر می دهد. یک تصميم محکم بگیرید، شجاع باشید و ثبات قدم داشته باشید و فقط... آن را انجام دهید.

این باعث می شود که تمام انرژی ذهنی شما بریک عمل قوی متمرکز شود، برای یک هدف: به بیرون از بدن خود برونفکني کنید!

نکاتی در مورد روش برونفکني طناب

۱- احساس موضعی گيجی در شکم و سينه، فشار و حرکت انرژی در طی روش طناب باید به دقت مورد ملاحظه قرار گیرد. عمل بالا رفتن خود را در ذهن با این حالت تنظیم کنید تا بیشترین اثر بدست آید.

۲- آرامش درونی خود را در تمام لحظه های تلاش برای برونفکني حفظ کنید.

۳- چنان بر بالا رفتن از طناب تمرکز کنید که هیچ چیز دیگر در ذهن شما نباشد. هر چیزی بغیر از عمل بالا رفتن از طناب در ذهن شما وارد شد آن را از ذهن خود بیرون کنید و به عمل بالا رفتن ادامه دهید.

۴- در مورد کاری که می کنید فکر نکنید و آن را تجزیه و تحلیل ننمایید!

۵- دقت کنید که سرعت تنفس شما آهسته یا تند نشود.

۶- بجز بالا رفتن از طناب هیچ کاری نکنید تا زمانی که از بدن جسمانی خود خارج شوید.

۷- وقتی که ارتعاشات در قسمتی از بدن احساس شدند اگر به آنها تمرکز کنید متوجه می شوید که می توانید آنها را جابجا کنید یا آنها را قوی تر سازید یا با دستهای تجسمی خود آنها را گسترش دهید.

ارتعاشات واکنش و پی آمد عمل آگاهی بدن هستند. اگر در حین بالا رفتن از طناب احساس ارتعاشات خواست تمرکز شما را به هم بزند آرامش خود را حفظ کنید و به بالا رفتن ادامه دهید. با ادامه بالا رفتن از طناب ارتعاشات خود به خود در تمام بدن گسترش می یابند.

۸- احساس ارتعاشات در اولین تلاشها برای برونفکنی خیلی قوی هستند. برای آن آمادگی داشته باشید.

۹- برای تند شدن ضربان قلب آمادگی داشته باشید. در اولین تلاشها برای برونفکنی ضربانهای قلب فوق العاده قوی می شوند و ممکن است باعث ترس شود. اصلاً به آن توجه نکنید. هیچ آسیبی به شما نمی رساند. قلب تند می زند تا انرژی را برای کالبد قابل برونفکنی تامین کند. شاید اصلاً قلب جسمانی نباشد که تند می زند.

۱۰- اگر در سر یا چاکرای چشم سوم احساس فشار کردید به آن توجه نکنید. مهم نیست این فشار چقدر قوی و ناراحت کننده باشد، به محض اینکه برونفکنی کردید قطع می شود.

۱۱- در هنگام برونفکنی هر صدایی که شنیدید به آن توجه نکنید. مهم نیست چقدر بلند یا واقعی به نظر برسند. این صداها یک نوع توهم شنوایی است که هیچ منشأ حقیقی ندارد.

۱۲- اگر احساس کردید که چیزی به پوست شما می خورد یا چیزی شما را به زور به طرف خود می کشد یا حتی دستهایی شما را گرفته اند، به آنها توجه نکنید. اینها توهّمات لامسه ای هستند. هیچکدام از این توهّمات به شما آسیب نمی رساند، ولی ممکن است شما را آشفته کند و اعصاب تان را خرد کند و تمرکزتان را به هم بزند و اگر به آنها واکنش نشان دهید شانس موفقیت در برونفکنی را کاهش دهند.

۱۳- اولین برونفکنی های خود را بسیار کوتاه انجام دهید. ده ثانیه بیرون بمانید و فوراً مستقیم بپرید داخل بدن جسمانی تان. حرف من را در این مورد قبول کنید! اگر این کار را بکنید به احتمال زیاد برونفکنی خود را به خاطر خواهید آورد.

یک برونفکنی ده ثانیه ای که بتوان آن را به خاطر آورد بسیار با ارزش تر از هزار برونفکنی است که در تمام طول شب انجام می شود ولی نمی توان آن را به خاطر آورد.

۱۴- در بیشتر مواقع به محض اینکه برونفکنی می خواهد انجام شود، ممکن است احساس کنید که یک موج انرژی از شکم و سینه شما به سمت بالا می رود. این احساس مانند احساسی است که در اثر هیجان شدید در تمام بدن جاری می شود.

این احساس نشانه لحظه جدایی بین کالبد اتریک/جسمانی و کالبد قابل برونفکنی است. عمل برونفکنی شروع شده و شما در مرز برونفکنی هستید.

آرام باشید و سعی کنید که نسبت به این احساس هیچ واکنشی نشان ندهید. اگر درست با آن رفتار نکنید شما را کاملاً از حالت خلسه خارج می کند و به حالت بیداری کامل برمی گرداند.

اگر چنین چیزی اتفاق افتاد همه چیز به سردی متوقف می شود و شما در حال خستگی و سستی تمرین را ترک می کنید، یا شاید به طور نسبی یا کامل احساس فلج بودن کنید که هیچ خطری ندارد. شرط می بندم که در این حالت برونفکنی کرده اید ولی به دلیل دوپاره شدن ذهن، خارج شدن را از دست داده اید. آرام باشید و ذهن خود را بیدار و خالی نگهدارید. منتظر بمانید تا کالبد قابل برونفکنی شما باز گردد و دوباره وارد بدن جسمانی شود. به چرخش انرژی در سرتاسر بدن باز گردید، این کار را انجام دهید تا ذهن شما خالی و بیدار باقی بماند تا زمانی که کالبد قابل برونفکنی شما دوباره به بدن جسمانی تان وارد شود. حالا دیگر دلیل عقلانی اینکه باید برونفکنی های اولیه خیلی کوتاه باشد برای شما ثابت شده.

اگر ارتعاشات را احساس کردید ولی آنها تمام شدند و خودتان را سست و فلج شده یافتید، احتمال دارد که کالبد قابل برونفکنی بدن شما را به دلیل دوپاره شدن ذهن ترک کرده باشد. بنا براین سعی کنید نیمه هوشیار باقی بمانید تا کالبد قابل برونفکنی تان باز گردد. اگر برونفکنی را خیلی کوتاه نگه دارید لازم نیست زیاد منتظر بمانید. صبور باشید و سعی کنید کالبد قابل برونفکنی را دوباره به دست آورید. تا زمان دوباره یکی شدن کالبد جسمانی و کالبد قابل برونفکنی ذهن خود را خالی نگه دارید. اگر همه چیز طبق نقشه پیش رود در هنگام یکی شدن کالبد ها خاطره های زیادی از برونفکنی به ذهن شما وارد می شود.

۱۵- در ذهن داشته باشید که در بعضی موارد ممکن است که در بیرون از بدن جسمانی احساس ارتعاشات کنید یا به سوی یک ساختمان لوله مانند پرواز کنید، این احساسات ممکن است اتفاق بیافتد و طبیعی است، آمادگی آن را داشته باشید.

۱۶- بعضی اشخاص با روش طناب مشکل دارند به این خاطر که نمی توانند تصویر سازی طناب را در چشم ذهن خود متوقف کنند. بعضی می گویند که می بینند که به سقف اطاق می خورند و دیگر نمی توانند بیشتر جلو روند. بعضی احساس می کنند یک عالمه طناب زیرشان جمع شده. راه حل این مشکلات بسیار ساده است:

اگر تصویر سازی ذهنی باعث مشکلی شد، تصویر سازی ذهنی را به کار برید تا آن مشکل را حل کنید. مثلاً تجسم کنید که یک سوراخ کوچک زیر شما وجود دارد که طناب های استفاده شده از آن خارج می شود یا تجسم کنید که از سقف می گذرید و به سمت آسمان بالا می روید به جای اینکه به سقف برخورد کنید.

ادامه دارد...

خارج شده است

اینجاست یار گمشده ، گرد جهان مگرد
خود را بجوی سایه ، اگر که جستجو کنی

<http://www.arvah.net/index.php?topic=17809.0>

Doctor
کاربر

امتیاز ۱۱۰
آفلاین

جنسیت :
تعداد ارسال: ۳۶۵

پاسخ : پنجاه و پنج روش برای برونفکنی
« پاسخ #۶ : ۲۲/۰۹/۲۰۰۹ - ۲۰:۰۸:۰۷ »

تغییرات جزئی در روش طناب

این بخش راه حل هایی برای مشکلات معمول در طی برونفکنی به روش طناب ارائه می دهد. همچنین اصلاحاتی در این روش و روشهای جایگزین را پیشنهاد می کند که برای بعضی مناسب تر است.

من متوجه شده ام که برای کسانی که تازه می خواهند برونفکنی کنند اگر از روشهای مختلف برونفکنی در یک جلسه تمرین استفاده کنند به پیشرفت آنها کمک می کند.

این کار نه تنها از یکنواختی و خسته کننده بودن جلوگیری می کند بلکه تمرینهای مختلفی را برای تقویت تجسم دستهای آگاهی ارائه می دهد.

استفاده از یک روش برای برونفکنی برای مدت طولانی باعث یکنواختی خسته کننده ای می شود و بعضی از افراد علاقه خود را از دست می دهند و به خواب می روند.

تمرینات مربوط به ریلکسیشن، خلسه و کار روی انرژی می توانند به طور جداگانه از تمرینات برونفکنی انجام شوند.

دستور العمل کامل را انجام دهید و به سراغ برونفکنی بروید، سپس بلند شوید و یک زمان کوتاه را استراحت کنید تا دوباره تازه نفس شوید. در مدت این زمان کوتاه سعی کنید حالت ریلکس ذهنی و بدنی خود را حفظ کنید. به بستر یا صندلی خود باز گردید و چند دقیقه را صرف در خود فرو رفتن و دوباره ریلکس کردن خود نمایید، هم ریلکس ذهنی هم ریلکس بدنی، موقعی که آمادگی پیدا کردید از روش برونفکنی سریع یا فوری استفاده کنید.

اگر بالا رفتن از طناب اثر قوی بر روی شما دارد، روش طناب می تواند به عنوان روش جایگزین برای ایجاد خلسه نیز استفاده شود. این می تواند آماده شدن برای برونفکنی را تسریع کند.

تنوع در روش طناب

بالا رفتن از طناب با یک دست:

اگر یکی از دستهای آگاهی از شما فرمان نمی برد یا ضعیف باشد یا غیر قابل کنترل باشد، روش طناب را می توان فقط با یک دست انجام داد، با دستی که ضعیف تر است محکم طناب را بگیرید و با دست قوی تر طناب را به سمت خود بکشید و بالا روید بعد با دست ضعیف تر طناب را محکم بگیرید که پایین نروید و دست قوی تر را دراز کنید و قسمت بالا تر طناب را بگیرید. سعی کنید دستتان را بیشتر از حالت طبیعی دراز کنید، فرض کنید که دستتان از جنس پلاستیک است و کش می آید و قسمت بالا تر طناب را می گیرد.

بالا رفتن از طنابی که بین دو پرتگاه بسته شده:

به جای اینکه طناب از سقف بالای سر شما آویزان باشد تجسم کنید که طناب موازی با بدن شما بین دو دیوار بسته شده، طوری که به راحتی در دسترس شما باشد و بالا رفتن از آن شما را به سوی سقف نزدیک می کند.

آویزان شدن به طناب:

به جای اینکه از طناب بالا روید تجسم کنید که دستتان خود را دراز می کنید و یک طناب محکم را می گیرید و به آن آویزان می شوید. سعی نکنید که از این طناب بالا روید فقط احساس کنید که به آن آویزان هستید. وقتی به این وضعیت عادت کردید تجسم کنید که طناب به وسیله یک هلیکوپتر به آرامی به سمت بالا کشیده می شود، شما را به سمت بالا و بیرون از بدن جسمانی تان می کشد. احساس کنید که دارید بالا برده می شوید و از بدن جسمانی خود به بیرون سر می خورید و بالا و بالا تر می روید. احساس کنید که بدن جسمانی تان را در پشت سر خود جا می گذارید.

همچنانکه دارید بالا می روید هماهنگی فضایی اطاق را نسبت به خود احساس کنید.

طناب اسکی روی آب:

تجسم کنید که همانطور که به پشت دراز کشیده اید، دسته یک طناب اسکی روی آب را در دست گرفته اید که به یک قایق تندرو قوی وصل است. زاویه طناب با بدن خود را به شکلی که برای شما طبیعی تر است تجسم کنید.

تجسم کنید که روی آب دراز کشیده اید و دسته طناب را در دست دارید، موتور قایق روشن می شود و صدای موتور قایق را می شنوید، قایق یک دفعه به راه می افتد و شما را به بیرون از بدن جسمانی می کشد.

استفاده از طنابهای شبکه شده که برای حمل و نقل به کار می رود:

حتماً دیده اید که افرادی که آموزش نظامی می بینند از یک تور که از طناب ضخیم بافته شده بالا می روند. تجسم کنید که یک شبکه تور که از طناب ضخیم ساخته شده در مقابل شما آویزان است و دست شما به آسانی به آن می رسد و شما از آن بالا می روید. اگر دراز کشیده اید تجسم کنید که درست بالای سر شما آویزان است. به همان روش که از طناب بالا می روید از این شبکه طناب بالا روید. در این روش مهم نیست که دست شما به کدام طرف برود چون همیشه قطعه ای از طناب را می یابد که بگیرد. به هر روشی که می توانید با دست و پا از این شبکه طناب بالا روید. از دست و پای خود هر جور که می دانید استفاده کنید تا شما را به بالا ببرند و از بدن جسمانی خارج کنند.

این روش خیلی از مشکلاتی را که در مورد کنترل دست های آگاهی وجود دارد حل می کند.

روش ها و تمرین های جایگزین

((تکنیک برونفکنی ۴۵))

تمرین شستن دستها:

دستهای آگاهی خود را در جلو تان بگیرید و عمل شستن را انجام دهید مثل اینکه دارید دستها و ساعدهای حقیقی خود را با آب و صابون می شویید.
سرعت شستن دستها را از آهسته به سریع تغییر دهید و دستان خود را به اندازه طول بازو از بدن دور نگهدارید.

((تکنیک برونفکنی ۴۶))

تمرین موتور قطار:

یک دایره به شعاع شانه تا دست در نظر بگیرید که بر سینه شما عمود است. دستهای آگاهی خود را بر روی محیط این دایره به چرخش در آورید، چیزی شبیه به حرکت دستها هنگام بازی قطار و تقلید از موتور بخار.

بعد از مدت کوتاهی از انجام این تمرین وارد یک ریتم می شوید و به قسمت سخت تمرین می رسید،

وقتی این کار را برای بیست ثانیه یا بیشتر انجام دادید، بایستید و حرکت را برعکس کنید. نیروی حرکت ناشی از عمل آگاهی چرخ را مجبور می کند که به حرکت خود ادامه دهد و نگه داشتن و تغییر جهت آن را مشکل می سازد. اگر تمرکز کنید می بینید که این کار با تلاش قابل انجام است. اگر بارهای اول موفق نشدید نگران نباشید، به تمرین ادامه دهید موفق خواهید شد. مشکل بودن این تمرین، ارزش آموزشی آن را نشان می دهد.

اگر به این تمرین به طور منظم ادامه دهید به زودی کنترل و قدرت بیشتری را در عمل با دستها و بازوهای آگاهی خود به دست می آورید. فایده آن این است که باعث تحریک و بالا بردن انرژی می شود که برای انجام عمل برونفکنی استفاده می گردد.

این روش خود به تنهایی نیز می تواند باعث برونفکنی شود. این تمرین را به عنوان یک ورزش بدن سازی برای دستها و بازوهای آگاهی در نظر بگیرید.

((تکنیک برونفکنی ۴۷))

روش چرخ بزرگ

تجسم کنید که در جایی که دراز کشیده اید درست در بالای سینه تان یک چرخ دوچرخه (به قطر تقریبی کف تا سقف اتاق)، هم جهت با بدن شما وجود دارد که مرکز این چرخ به وسط دو دیوار در دو طرف شما با دو عدد میله ضخیم محکم به دیوار وصل شده است.

برای برونفکنی آماده شوید. تجسم کنید که یک نقطه آگاهی از ناحیه سر شما به بیرون حرکت می کند و بالا می رود تا به بالا ترین نقطه چرخ بزرگ متصل می گردد، سپس آن نقطه از چرخ را به طرف پایین می کشد و چرخ را به حرکت در می آورد. هنگامی که نقطه آگاهی متصل به چرخ پایین می آید، آنقدر محیط چرخ به بدن شما نزدیک است که نقطه آگاهی از درون بدن شما عبور می کند، به نحوی که از چاکرای اول (مرکز پایه) وارد می شود و از میان تمام مراکز اولیه انرژی (چاکراها) عبور می کند و از چاکرای فرق سر خارج می شود.

این نقطه آگاهی را سنگین و جامد تصور کنید. با چرخش این چرخ بزرگ نقطه آگاهی خود را همراه با آن و در محیط آن به چرخش در آورید تا اینکه یک ریتم ثابت ایجاد کنید.

مانند روشهای قبل سرعت را آنقدر تغییر دهید تا طبیعی ترین سرعت برای شما حاصل گردد. با هر چرخش تجسم کنید که نقطه آگاهی سنگین از درون بدن شما عبور می کند و به سمت بالا می رود. متوجه می شوید که هر بار که می خواهید از بدن شما عبور کند سرعتش آهسته می شود و با خارج شدن از بالای سر یک دفعه سرعت می گیرد.

این کاهش سرعت لحظه ای به دلیل (عامل مقاومت) ایجاد می شود که در تمام روشهایی که آگاهی را در بدن حرکت می دهند دیده می شود. این نشان می دهد که این عمل کالبد اتریک شما را تحریک می کند.

این روش بسیار قوی است و اگر بتوانید به مقدار زمان کافی آن را ثابت نگه دارید، به سادگی باعث برونفکنی می شود.

این تمرین و تمرین موتور قطار دو تمرین بسیار با ارزش برای تربیت کردن اراده هستند تا بتواند اعمال بدن آگاهی را در بیرون از بدن جسمانی کنترل کند.

((تکنیک برونفکنی ۴۸))

روش نردبان

یک روش جایگزین مناسب برای روش طناب این است که تجسم کنید که یک نردبان محکم از سقف آویزان شده است. پایین ترین پله این نردبان باید در دسترس شما باشد، یا هر جایی که طبیعی تر به نظر می رسد. از نردبان بالا روید و احساس کنید که به سقف نزدیک می شوید. احساس کنید که با بالا رفتن شما از نردبان زاویه دید سه بعدی اطاق تغییر می کند. خودتان را احساس کنید که دارید از یک نردبان بی پایان بالا و بالاتر می روید. اگر در تجسم خود دیدید که به سقف رسیدید از میان آن بگذرید و بالاتر روید، این نردبان بی انتها است.

((تکنیک برونفکنی ۴۹))

روش انتقال مرکز آگاهی

روش انتقال مرکز آگاهی از همه روشهای دیگر برونفکنی قوی تر است، اگر چه یادگیری آن کمی سخت است زیرا به تمرکز ذهنی زیادی نیاز دارد. در این روش شخص باید تصویر تمام بدن آگاهی خود را بیرون از بدن جسمانی خود نگه دارد و آنقدر این کار را طولانی کند که برونفکنی انجام شود. این اولین روشی است که یاد گرفتیم و به کسانی که اولین بار است که می خواهند برونفکنی کنند، توصیه می کنم. سختی این روش به دلیل مشکلات زیادی بود که در رابطه با برونفکنی در آن موقع داشتم. با وجود این اگر در این روش ماهر شوید، روش بی نهایت موثری است و ارزش تلاش کردن برای یادگیری آن را دارد. بعضی از افراد آنقدر در این روش ماهر می شوند و برایشان آسان می شود که اردک در آب شنا می کند.

من در حال حاضر برای اکثر برونفکنی هایم از روشی استفاده می کنم که از ترکیب روش طناب و روش انتقال مرکز آگاهی بوجود آمده است. اول روش انتقال مرکز آگاهی را استفاده می کنم و موقعی که بخش یا بخش هایی از کالبد برونفکنی ام خارج شد از روش طناب استفاده می کنم. من معمولاً در هنگام برونفکنی چندین بار روش خود را بین این دو روش عوض می کنم. من متوجه شده ام که تعویض تکنیک در حین برونفکنی باعث می شود برونفکنی آسانتر و سریعتر انجام شود.

اگر در بستر دراز کشیده باشم برای کامل کردن برونفکنی از روش غلطیدن به بیرون استفاده می کنم. (بعداً آن را توضیح می دهم.)

طبق معمول، ابتدا خودتان را برای اقدام به برونفکنی آماده کنید:

ریلاکسیشن را انجام دهید، سپس در خود خلسه القاء کنید و روش تحریک انرژی را انجام دهید، همانطور که در دستورالعمل کامل توضیح داده شد و یا از دستورالعمل سریع یا فوری استفاده کنید و هر کاری را که لازم است انجام دهید.

به تمام بدن خود توجه کنید و تمام بدن خود را احساس کنید و از تمام بدن خود آگاه باشید. به وضعیت فضایی و سه بعدی بدن خود نسبت به اطاق اطرافتان توجه کنید. ذهن خود را به این طرف و آنطرف بدوانید تا ببینید درها، دیوارها، پنجره ها و اثاثیه در اطاق کجا هستند. یک نقشه سه بعدی از اطاق در ذهن خود بسازید و با چشم ذهن به آن نگاه کنید، نقشه ای که بیانگر برداشت شما از خودتان و اطاق اطرافتان است.

از تجسم تان که با آگاهی از تمام بدنانتان اشغال شده، استفاده کنید، خودتان را احساس کنید که دارید به سمت بالا می روید و سپس شناور می شوید یا اینکه به فاصله نیم متر بیرون از بدن جسمانی خود ایستاده اید یا تجسم کنید که دارید از بدن جسمانی خود قدم بیرون می گذارید.

اگر دراز کشیده اید احساس کنید که به فاصله نیم متر بالاتر از بدن جسمانی خود شناور هستید، هم جهت با آن و رو به سقف.

اگر روی صندلی نشسته اید احساس کنید که یک متر جلوتر از بدن جسمانی خود ایستاده اید.

با تمام قدرتی که می توانید تجسم کنید، احساس کنید و ادراک کنید که اگر واقعاً بیرون از بدن جسمانی خود و آن جا باشید چه احساسی خواهید داشت.

آگاهی از تمام بدن خود را در بدن تجسم شده خارجی در مکان جدیدش، ثابت نگه دارید. از زاویه دید کالبد قابل برونفکنی خود به اطراف نگاه کنید، سعی نکنید که کالبد قابل برونفکنی خود را بالا یا جلو خود ببینید، خودتان را احساس کنید که بالا یا جلو بدن جسمانی خود هستید.

این کار کمی گول زننده به نظر می رسد ولی با تمرین آسان می شود. به تغییر شکل فضایی و سه بعدی اطاق از این دیدگاه جدید تمرکز کنید. احساس کنید که بدن جسمانی تان پشت سر و پایین شما منتظر است و نسبت به آنجا بودن آن آگاه باشید. تجسم و احساس کنید که کالبد قابل برونفکنی از بدن جسمانی تان جدا شده.

تمرکز کنید که نقطه آگاهی از تمام بدن خود را در کالبد قابل برونفکنی و در مکان جدید نگه دارید.

فشاری را که کالبد جسمانی شما وارد می آورد تا شما را به درون خود بکشاند احساس کنید. خودتان را احساس کنید که دارید با این فشار مقابله می کنید. تمرکز کنید و قدرت اراده خود را به کار ببرید تا بر کالبد قابل برونفکنی نیرو وارد کنید و بر فشاری که از طرف کالبد جسمانی وارد می شود غلبه کنید.

ذهن خود را با یک فکر پر کنید، هدفی که از قبل برای خود تعیین کرده اید، برونفکنی و خارج شدن از کالبد جسمانی.

حد اکثر قدرت اراده خود را به کار گیرید ولی اجازه ندهید که هیچ عضله ای از بدن جسمانی شما منقبض شود یا واکنش نشان دهد.

اگر در حال دراز کشیده برونفکنی می کنید، ذهناً دندانهای خود را به هم بسایید (بدون فشار) و خودتان را احساس کنید که به آرامی و با نیروی زیاد به سمت بالا می روید و آهسته از بدن جسمانی خود جدا می شوید. به خودتان نیرو وارد کنید تا هر بار دو سانتیمتر بالاتر روید.

شانه کالبد قابل برونفکنی خود را بچرخانید و بعد شانه دیگر و همین طور ادامه دهید و سعی کنید که شانه های کالبد برونفکنی شما از شانه های کالبد جسمانی تان هر بار یک ذره بالاتر بیاید و دورتر شود. سعی کنید احساس کنید که خودتان را به سمت بیرون می غلطانید و به طرف وسط اطاق می روید، اگر این کار کمک می کند.

اگر روی صندلی نشسته اید و برونفکنی می کنید، ذهناً دندانهای خود را به هم بسایید (بدون فشار) و هر بار یک قدم کوچک ولی بسیار قوی به سمت بیرون از بدن جسمانی خود بردارید. هر بار دوسانتیمتر از بدن جسمانی خود دور شوید.

برای مقابله با نیرویی که کالبد قابل برونفکنی را به کالبد جسمانی متصل می کند، تلاش کنید. احساس کنید که با تلاش شما این نیرو به طور یکنواخت ضعیف تر می شود.

تجسم و احساس کنید که شانه های کالبد قابل برونفکنی خود را جلو و عقب می برید تا آنها را از شانه های کالبد جسمانی جدا کنید و به سر کالبد قابل برونفکنی فشار وارد می کنید تا جلو بیاید و در همین موقع، نیرویی که شما را به بدن جسمانی متصل کرده، آهسته و مداوم از بین می برید.

اگر اعمال فوق را با قدرت کافی نگه دارید ، برونفکني به زودي آغاز مي شود.

در هنگام انجام اعمال فوق ننگاريد هيچ يك از عضلات بدن جسماني شما منقبض شود، اين كليد موفقيت روش انتقال مركز آگاهي است. تمام اعمال فوق فقط اعمايي هستند كه در تجسم و بوسيله بدن آگاهي انجام مي شوند.

((تكنيك برونفكني ۵۰))

روش بخار

طبق معمول براي برونفكني خود را آماده كنيد. وقتي آماده شديد از تمام بدن خود آگاه شويد و از مكاني كه قرار دارد نسبت به اطاق اطافش همانطور كه در روش انتقال مركز آگاهي گفته شد.

تجسم كنيد كه سبك و سبك تر مي شويد مثل اينكه بدن شما دارد به بخار تبديل مي شود. بخار منبسط مي شود و بالا مي رود. خودتان را احساس كنيد كه بزرگ تر و سبك تر مي شويد. به آرامي ولي محكم، به طرف بالا و بيرون از بدن جسماني خود حركت مي كنيد. احساس كنيد كه با بالا رفتن تان درك شما از اطاق تغيير مي كند. همچنانكه آزادانه شناور هستيد از بدن جسماني خود آگاه باشيد كه در پايين شما قرار دارد. آگاهي خود از تمام بدن را محكم در بدن تشكيل شده از بخار خود متمرکز نگه داريد و احساس كنيد كه فقط بالاي بدن جسماني تان قرار دارد و به آهستگي شناور مي شود و از بدن جسماني آزاد مي شود. بدن بخار خود را سخت نگه نداريد. آن را تشويق كنيد هر جا كه مي خواهيد تند و سريع حركت كند و به اين طرف و آن طرف نوسان كند. اين حركت اندك شناور بودن روش بخار را آسانتر مي كند.

((تكنيك برونفكني ۵۱))

روش غلطيدن به خارج

روش غلطيدن به خارج روشي محبوب است و به طور معقولي موثر است. اين روش از آگاهي طبيعي از تمام بدن استفاده مي كند كه مي غلطد و از بستر خارج مي شود، كاري كه شما هزاران بار انجام داده ايد.

اين روش مخصوصاً موقعي موثر است كه يك برونفكني غير ارادي شروع شده است يا اينكه داريد برونفكني ارادي انجام مي دهيد ولي هنگام خروج متوجه مي شويد كه بعضي از قسمتهاي شما به بدن جسماني چسبيده است. هنگامي كه از اين روش به عنوان روش اصلي براي برونفكني استفاده كنيد نياز به آمادگي خيلي زيادي دارد زيرا خيلي مشكل است كه از آغاز با اين روش برونفكني كنيد.

به نظر من اين روش فقط براي كمك به برونفكني هاي مشكل يا كامل كردن برونفكني با روشهاي ديگر مناسب است.

خودتان را احساس كنيد كه داريد به كنار مي غلطيد مثل اينكه داريد مي غلطيد و از بستر خواب خود بيرون مي رويد. اين كار را هر چند بار كه لازم است تكرار كنيد. هنگام غلطيدن احساساتي از تمام بدن آگاهي خود داشته باشيد مثل اينكه واقعاً داريد اين كار را انجام مي دهيد. ننگاريد بدن جسماني شما به اين تجسم شما واكنش نشان دهد. ننگاريد هيچ كدام از عضلات بدن جسماني تان با اين تجسم منقبض شود.

اگر از صندلي استفاده مي كنيد احساس كنيد كه از روي صندلي مي چرخيد و بلند مي شويد.

احساس كنيد كه با غلطيدن شما زاويه ديدتان نسبت به اطاق اطرافتان تغيير مي كند.

اين روش را فقط موقعي به عنوان روش اصلي استفاده كنيد كه با ساير روشها موفق نشده ايد. من متوجه شده ام كه هنگامي كه برونفكني با ساير روشها به سختي انجام مي شود، روش غلطيدن به بيرون به برونفكني كمك مي كند، مثلاً موقعي كه متوجه مي شوم به قسمتي از بدن جسماني خود چسبيده ام، چيزي كه معمولاً اتفاق مي افتد، اگر خودم را درست براي برونفكني آماده نكرده باشم.

((تكنيك برونفكني ۵۲))

روش موشک

خودتان را برای اقدام به برونفکنی آماده کنید. وقتی آماده شدید تجسم کنید که درست در زیر بستر خواب شما یا صندلی که نشسته اید، در زمین یک چاه بزرگ قرار دارد و درون آن چاه یک موشک قرار دارد که نوک آن کاملاً صاف است و شما روی نوک آن دراز کشیده اید. سقف اطاق به آرامی کنار می رود و دیوارها به حالت خوابیده در می آیند همه اشیاء اطاق ناپدید می شوند و ستاره های آسمان نمودار می گردند. تجسم کنید که موشک در زیر پای شما به صدا در می آید و شروع به لرزش می کند مثل اینکه موتور عظیم آن روشن شده و به آرامی به طرف بالا حرکت می کند و شما را با خود به سمت بالا می برد. خودتان را احساس کنید و تجسم نمایید که به آرامی به طرف ستاره ها بالا می روید و موتور موشک در زیر شما صدای رعد آسا می دهد. احساس کنید که ارتعاشات ناشی از موشک در تمام بدن شما ایجاد می شود و خودتان را احساس کنید که دارید بالا می روید و از بدن جسمانی خود و اطاق خارج می شوید و به سوی ستاره ها می روید. به بدن جسمانی خود آگاه باشید که با بالا رفتن شما در پشت سرتان پایین باقی می ماند همچنان که موشک صدای سوزاندن سوخت را ایجاد می کند و می غرد و به وسط شب پر از ستاره می رود.

((تکنیک برونفکنی ۵۳))

روش بومرنگ (دو دوربین رو بروی هم)

این روش از عمل بازتاب یک نقطه ای آگاهی استفاده می کند و نقطه آگاهی که استفاده می شود مرکز ابرو (چاکرای چشم سوم) است. این روش بر مشکلاتی که در برونفکنی ممکن است پیش بیاید غلبه می کند به این ترتیب که نقطه ای از آگاهی بدن را در خارج از بدن جسمانی نگه می دارد و دوباره آنرا به بدن جسمانی باز می گرداند. این باعث می شود که شما یک تصویر لحظه ای از موقعیت جدید فضایی خود در لحظه بازگشت احساس کنید و ببینید. این روش ذهن شما را گول می زند تا انتقال لحظه ای نقطه آگاهی به مکان خارج از بدن جسمانی را قبول کند.

اول یک علامت به سقف بچسبانید یا اگر می خواهید نشسته تمرین کنید یک علامت در بالای دیوار روبرویتان نصب کنید. این علامت می تواند یک تکه کاغذ کوچک یا یک عکس یا هر چیزی باشد. هنگامی که علامت را چسبانید رویتان را برگردانید و نگاه کنید که از آن نقطه اطاق به چه شکلی دیده می شوند و آن تصویر را با تمام جزئیات کاملاً به خاطر بسپارید. ببینید از آن نقطه اثاثیه، پنجره ها، درها و بستر خواب شما چه شکلی دیده می شود و تجسم کنید که در بستر خود دراز کشیده اید و صورت شما به طرف این نقطه است. به خاطر بسپارید که هنگامی که از آن نقطه به اطاق نگاه می کنید چه احساسی دارید.

دراز بکشید یا روی صندلی بنشینید و آماده اقدام به برونفکنی شوید. مدت نسبتاً زیادی را صرف تحریک مرکز ابرو (چاکرای چشم سوم) نمایید. از روش تحریک فوق العاده مرکز ابرو که در فصل قبل گفته شده استفاده نمایید.

(از فصل قبل: صفحه ۷۳)

روش تحریک فوق العاده مرکز ابرو:

دستهای تجسمی خود را بالا بیاورید و نزدیک شقیقه های خود بیاورید و در تجسم خود با انگشت سبابه شقیقه های خود را محکم ماساژ دهید، این نقاط را در جهت عقربه های ساعت بچرخانید و ماساژ دهید و این کار را برای بیست ثانیه ادامه دهید. شقیقه ها مراکز انرژی ثانویه بزرگی هستند. سپس توجه خود را از درون سر، از یک شقیقه به شقیقه دیگر انتقال دهید و برعکس و این کار را بیست ثانیه یا بیشتر ادامه دهید. سپس تجسم کنید که دارید با دستهای تجسمی خود سر خود را باند پیچی می کنید و حد اقل دوازده دور این کار را تکرار کنید.

سپس تجسم کنید که پیشانی خود را دارید با یک برس کوچک نقاشی پاک می کنید. این عمل را از حد یک شقیقه تا شقیقه دیگر انجام دهید. سپس جهت برس زدن را عوض کنید و این بار از نوک بینی تا محل رویش موها را در تجسم برس بزنید و این کار را حد اقل دوازده بار تکرار کنید. می توانید تمام مراحل را چند بار تکرار کنید.

این روش را فقط موقعی انجام دهید که می خواهید با برونفکنی به سطوح بالا تر بروید و جهانهای بالاتر را مشاهده کنید.

هرگز از این روش برای تقویت منظم چاکرای ابرو استفاده نکنید. تحریک بیش از اندازه چاکرای ابرو باعث درد در این نقطه و سردرد و مشکلات جسمی و ذهنی و روانی دیگر می شود.

نقطه توجه خود را به طور ثابت در مرکز ابرو نگاه دارید، در چشم ذهن تان نقطه توجه خود را از آنجا به بیرون پرتاب کنید و احساس کنید که به آن هدفی که روی سقف نصب کرده اید اصابت می کند و از آنجا به سوی مرکز ابرویتان انعکاس پیدا می کند و باز می گردد. سعی کنید این اتفاق را در تجسم خود ببینید، در چشم ذهنتان.

درست در لحظه ای که نقطه توجه شما به هدف برخورد می کند و می خواهد برگردد احساس کنید که در آنجا هستید و صورت شما نزدیک هدف و به طرف آن قرار دارد. این را بوسیله آگاهی خود احساس کنید و در تجسم خود ببینید، در چشم ذهنتان.

لازم نیست جزئیات این عمل دقیق باشد. یک احساس مبهم و مه آلود کافی است. در آن نقطه می چرخید و رو به اطاق می شوید، با چرخش شما در آن نقطه زاویه دید شما نسبت به اطاق تغییر می کند و همه چیز به سرعت از جلو شما عبور می کند تا اینکه در آن نقطه رو به سمت خودتان می شوید و به سمت خودتان شروع به حرکت می کنید. درست در این لحظه تصویری را که از آن نقطه به حافظه خود سپرده اید برای یک لحظه به خاطر آورید. این تمام چیزی است که لازم است.

هنگامی که نقطه توجه شما به مرکز ابرو در بدن جسمانی تان بازگشت، ادراک خود را از آن نقطه از اطاق احساس کنید. مختصراً سعی کنید با چشم ذهن خود هدفی را که در سقف یا دیوار روبرو نصب کرده اید از زاویه دید بدن جسمانی تان ببینید. از محل مرکز ابرو و چشم ذهنتان.

هر بار رفت یا برگشت باید فقط یک ثانیه طول بکشد ولی می توانید آن را تغییر دهید تا برای شما طبیعی و مناسب باشد.

لازم نیست جزئیات بین راه را پی گیری کنید آنچه مهم است این است که به طور متناوب از دوزاویه دید به اطاق نگاه کنید.

آنقدر این رفت و آمد را بین مرکز ابرو و هدف نصب شده به سقف تکرار کنید تا برونفکنی آغاز شود. اگر دیدید خیلی به برونفکنی نزدیک شده اید ولی برونفکنی اتفاق نمی افتد فوراً روش خود را عوض کنید و روش طناب یا روش غلطیدن به بیرون را در ادامه این روش انجام دهید تا خروج را کامل کنید.

((تکنیک برونفکنی ۵۴))

روش رانندگی

اگر تا حالا یک رانندگی طولانی مدت را تجربه کرده باشید یا برای مدت طولانی بازی کامپیوتری رانندگی را انجام داده باشید متوجه شده اید که پس از پایان رانندگی یک تصویر سایه مانند ولی متحرک از رانندگی در چشم ذهنتان باقی خواهد ماند. و اگر خیلی خسته باشید این تصویر خیلی واضح تر دیده می شود. وقتی که چشمان خود را می ببندید و خود را رها می کنید، منظره جاده طولانی و چشم اندازهای دوطرف جاده که دارند به سمت شما می آیند، می ببینید و این برای مدتی در چشم ذهن تان ادامه می یابد. اگر چندین ساعت راننده گی کرده باشید، دیدن این مناظر در چشم ذهن برای یک ساعت یا بیشتر ادامه می یابد. از این اثر برای آغاز برونفکنی می توان استفاده کرد.

تنها باید خودتان را ریلکس کنید و بگذارید فیلم آن در مقابل چشمان ذهن شما به نمایش در آید. در این حال، ریلکس خود را عمیق کنید و بگذارید احساس آگاهی بدنتان در طول جاده به سوی افق به حرکت در آید. بگذارید مناظر جاده ذهن شما را از هر فکر دیگری پاک کند، اگر لازم شد از تنفس آگاهانه برای کمک به این کار استفاده کنید.

جاده، درختان و ساختمانها را ببینید که دارند به سوی شما حرکت می کنند و خودتان را احساس کنید که دارید به سوی آنها می روید. تجسم کنید همانطور که به سمت جلو می روید بدن جسمانی شما در پشت سر شما جا می ماند و شما به سوی افق رانندگی می کنید و از بدن جسمانی تان دور می شوید.

اگر احساس حرکت آگاهی به سمت جلو به اندازه کافی قوی باشد و به اندازه کافی طول بکشد، می تواند باعث شروع برونفکنی شود.

((تکنیک برونفکنی ۵۵))

روش برونفکنی چشم دور- با کمک نفر دیگر

هنگامی که خیلی خسته اید و به شدت خوابتان می آید در بستر خود دراز بکشید و شخص کمک کننده در کنار شما بنشیند. شخص کمک کنند آرام آرام صحبت می کند تا شما یک دفعه به خواب نروید و ضمناً به چشمهای شما نیز توجه دارد تا اگر کره چشمان شما شروع به حرکت و چرخش کرد بفهمد که وارد مرحله REM=Rapid Eye Movement شده اید.

مرحله REM مقدمه وارد شدن به مرحله اول خواب است که شخص در این موقع رویا می بیند و با چشم جسمانی خود این رویا ها را دنبال می کند و به همین خاطر کره چشم در زیر پلکها به این طرف و آنطرف می رود و کاملاً مشخص است که شخص در مرحله REM قرار دارد.

(مرحله REM با برونفکنی هیچ رابطه ای ندارد و امواج مغزی آن با امواج مغزی شخص بیداری که چشمهایش باز است یکسان است. مترجم)

در این مرحله شخص کمک کننده از برونفکن می خواهد که آنچه را که می بیند بازگو کند و اگر خوابش برد او را دوباره بیدار می کند. برونفکن باید بین خواب و بیداری باقی بماند، برای اینکه بهتر بتوانید بین خواب و بیداری بمانید می توانید قبلاً یا در حین تمرین مرکز ابرو را تحریک کنید.

شخصی که در مرحله REM قرار دارد شروع می کند آنچه را پشت چشم های بسته اش می بیند تعریف کند.

آنچه در مرحله REM در پشت چشمان بسته دیده می شود یکی از موارد زیر یا ترکیبی از چند تای آنهاست: طرح هایی از نور، رنگها، تصاویر، فیلم نامه ها، تصاویر حالت بین خواب و بیداری، رویا هایی که شخص می داند دارد خواب می بیند، مشاهدات روشن بینانه.

همانطور که دارید آنچه را که می بینید تعریف می کنید متوجه می شوید که به بیرون از بدن جسمانی خود برونفکنی کرده اید و آنچه را که دارد اتفاق می افتد را گزارش می دهید. در این حالت زاویه دید شما متناوباً بین بدن جسمانی و محل برونفکنی تغییر می کند، و هنگامی که زاویه دید شما در بدن جسمانی تان قرار می گیرد ممکن است رویا ببینید.

هنگامی که در دور دست هستید هیچ کالبدی برای خود نمی توانید ببینید و فقط یک چشم هستید که اطراف را می بیند، کالبد قابل برونفکنی فقط موقعی قابل دیدن می شود که بدن جسمانی کاملاً به خواب برود و ذهن فعالیت انجام ندهد.

اینکه در حال برونفکنی می توانید حرف بزنید و اتفاقات را گزارش دهید به این خاطر است که در یک حالت خلسه بسیار عمیق قرار دارید. این حالت خلسه بسیار عمیق در اثر خستگی شدید، تحریک مرکز ابرو، و به زور بیدار نگهداشته شدن بوجود آمده.

یکی از بهترین مواقع برای انجام این روش بعد از عمل نزدیکی است که شخص به شدت خسته است و خوابش می آید و ضمناً کسی را که بتواند در این روش به او کمک کند در دسترس دارد.

همچنین می توانید برای ماندن در حالت بین خواب و بیداری از یک نوار ضبط استفاده کنید.

(این روش آخر از این جهت مهم است که چندین نکته مهم در مورد برونفکنی را توضیح می دهد:

۱- برونفکنی بین مرحله REM و مرحله آغازین خواب اتفاق می افتد.

۲- اگر خلسه عمیق باشد حتی با وجود توانایی حرف زدن باز هم برونفکنی امکان پذیر است.

۳- تصاویر و رویا هایی که در مرحله REM دیده می شود به مغز و کالبد جسمانی مربوط می شود ولی تصاویر و مشاهدات برونفکنی در کالبد قابل برونفکنی اتفاق می افتد. مترجم)

پایان ترجمه از کتاب Astral Dynamics نوشته Robert Bruce صفحه ۱۰۱ تا صفحه ۱۱۴

خارج شده است

اینجاست یار گمشده ، گرد جهان مگرد
خود را بجوی سایه ، اگر که جستجو کنی

<http://www.arvah.net/index.php?topic=17809.0>

Doctor
کاربر

امتیاز ۱۱۰
آفلاین

جنسیت :
تعداد ارسال: ۳۶۵

پاسخ : پنجاه و پنج روش برای برونفکنی
« پاسخ #۷ : ۲۵/۰۹/۲۰۰۹ - ۱۴:۰۱:۰۷ »

تکنیک برونفکنی ۵۶

روش چاکرای فرق سر

به سرتاسر بدن خود توجه کنید و به بدن خود تلقین کنید که دارد ریلکس می شود.می توانید برای ریلکس کردن خود از یک نوار خود هیپنوتیزم یا نوارهایی که در این رابطه هستند استفاده کنید.

کالبد جسمانی و کالبد احساسی(هیجانی) و کالبد ذهنی خود ، هر سه را ریلکس کنید.

به خود تلقین کنید که دارید از چاکرای فرق سر خود و از بالای سر خود از بدن جسمانی خارج می شوید و تجسم کنید که دارید این کار را انجام می دهید.

یا اینکه تجسم کنید که دارید درون بدن جسمانی خود در جهت عقربه های ساعت می چرخید.سرعیت چرخش خود را بیشتر و بیشتر کنید تا اینکه به پرواز در آید و از بالای سر خود از بدن جسمانی خارج شوید.

<http://www.mysticalwonders.org/group/about5460.html>

تکنیک برونفکنی ۵۷

روش تجسم مقصد

در بستر خود دراز بکشید و راحت باشید.توجه خود را به چشم سوم خود معطوف کنید.یک صفحه نمایش سینما را تجسم کنید و مکانی را که می خواهید به آنجا بروید روی آن در ذهن خود مجسم سازید.در تمرین

های اولیه هدف خود را اطاق دیگری در خانه خود انتخاب کنید یا اطاقی در خانه دوستان وقتی که پیشرفت کردید می توانید هدف خود را در جایی از این جهان یا ابعاد بالا تر انتخاب کنید.

باید مکان مقصد خود را با تمام حواس پنجگانه خود احساس کنید. آن را ببینید، بشنوید، لمس کنید، احساس کنید و به اطراف نگاه می کنید. این قانون را به خاطر بسپارید که هر جا فکر شما می رود بدن شما نیز به دنبالش می رود. میل به آنجا بودن را در خود بسیار قوی کنید. اگر نمی توانید تجسم کنید که آنجا هستید فقط در مورد آنجا بودن فکر کنید.

<http://www.mysticalwonders.org/group/about5460.html>

روشهای گفته شده توسط کاربران در این سایت

همینجا از همه دوستانی که زحمت کشیده اند و در این سایت روشی برای برونفکنی توضیح داده اند تشکر می کنم و از اینکه نام آنها را ذکر نکرده ام عذرخواهی می نمایم.

روش زمان بین دو خواب

یک روش بسیار ساده که فکر کنم جواب بده:

بهترین پیشنهاد به شما زمان بین دو خواب . یعنی وقتی که یک لحظه بیدار می شوید و بلافاصله می خواهید بخوابید اگر برای برونفکنی سعی کنید به راحتی جدا خواهید شد.

با فکر برون فکنی بخوابید و هنگام خواب با خود تکرار کنید که "من می خواهم برون فکنی کنم" البته توکل به خدا هم بسیار مفیده. بعد بخوابید ولی یک ساعت و یا چیز دیگه ای مثل موبایل که فقط یک زنگ کوتاه بزنه که فقط شما رو یک لحظه از خواب بیدار کنه در حالی که شما خواب آلود باشید (یعنی یک لحظه هوشیار شوید) رو تنظیم کنید روی زمانی که شما مطمئن هستید در آن لحظه حتما خوابتون برده . بعد هنگامی که با اون تک زنگ بیدار شدید مسلماً" شما می خواهید به خوابتان ادامه دهید و در حالتی نیمه آگاه هستید و همون لحظه آگاه اراده به برون فکنی کنید مطمئن باشید موفق می شوید . من خودم تست کردم صد در صد عملی (البته من با یک بوق ماشین بیدار شدم).

تکنیک برونفکنی ۵۸

روش رفتن به سمت تاریکی

خیلی راحت به پشت دراز بکشید و با قصد برون فکنی چشمای خودتونو ببندید . بعد برای راحتی کار دست(ساعد) خودتونو روی چشمتون بذارید در صورت وجود نور.

بعد به سیاهی که می بینید توجه کنید و احساس کنید که شما درون این سیاهی هستید و این سیاهی کم کم شما رو فرا می گیرد و احساس کنید بدن شما محو شده و و روح شما در حال بیرون اومدن و بعد خود به خود احساس می کنید که روح شما در حال بیرون اومدن و به راحتی به هر حالتی بیرون میاد.

و یا برای بازسازی این حالت می تونید احساس کنید که درون یک تونل نیمه روشن راه می روید و کم کم تاریک شده و شما در سیاهی کامل قرار میگیرید و روح به راحتی از کلبه بیرون میاد. موفق باشید

تکنیک برونفکنی ۵۹

روش : تجسم خیابان باریک و تاریک شونده

خود را در یک خیابان بسیار پهن و دراز تصور کنید . هر چه به طرف جلو میروید خیابان باریکتر و باریکتر میشود . در آن هنگام که به جلو حرکت میکنید هوا نیز تاریک و تاریک تر میشود . این روشی است که خود من از آن بعضی اوقات استفاده میکنم.

تکنیک برونفکنی ۶۰

روش مرز میان خواب و بیداری

(نگاه داری یک تصویر تا آن سوی مرز خواب و بیداری)

روشی خیلی موثر و سریع برای برونفکنی کالبداختری

« : ۰۹ بهمن ۱۳۸۵، ساعت ۱۸:۲۸:۴۵ »

نویسنده: انسان (spiritchaser) وبلاگ: calbodakhtari.persianblog.ir

روشهای خیلی موثر و سریعی برای برونفکنی کالبداختری (به اصطلاح عامیانه پرواز روح) وجود دارد. که خیلی از این روشها بسیار زیرکانه و دارای جزئیات بسیار جالبی است. هر چقدر شناخت ما از تجاری که بدست می آوریم بیشتر میشود روز به روز به روش شخصی خودمان نزدیک میشویم. و میتوانیم راحتترین روش مناسب را برای انجام آن بسازیم.

روشی که میخواهم برای شما بیان کنم یکی از روشهای است که بسیار ساده ولی کارساز میباشد. و سرعت دستیابی به برون فکنی در آن بسیار بالاست.

حالتی که ما از آن استفاده میکنیم حالتی است که شما معمولاً از آن به آسانی میگذرید. وقتی که ما می خوابیم قبل از به خواب رفتن در حالت خاصی قرار میگیریم. که مرز میان خواب و بیداری (Hypnagogic State) نامیده می شود.

در این حالت ما شروع به دیدن تصاویر جسته و گریخته میکنیم ۱. دیدن این تصاویر نشانه این است که ما در حال به خواب رفتن هستیم.

حتی در این حالت ما هنوز به بیداری خودمان مطمئن هستیم ولی کاملاً هوشیار نیستیم. بعد از گذر از این حالت ما به خواب رفته ایم.

نکته ای که باید اضافه کنم اینست که ما پس از گذر از این مرز آگاهی خودمان را از دست میدهیم.

در حالت بیداری می دانیم که چه کسی هستیم، زمان چه وقت است، کجا هستیم، بالا و پایین کدام طرف است، در حالت بین خواب و بیداری نیز هنوز اینها را می دانیم ولی به محض عبور از انتهای مرز بین خواب و بیداری و وارد شدن به قلمرو خواب همه اینها را فراموش می کنیم.

نکته بسیار جالبی که مطرح میشود ادامه دادن این آگاهی پس از گذشتن از مرز میان خواب و بیداری میباشد.

در واقع اگر ما موفق به آگاه ماندن پس از به خواب رفتن بشویم به راحتی میتوانیم شاهد یک برونفکنی کاملاً طبیعی باشیم.

که در آن کالبد انرژی (Etheric Body) بدن به حالت آزاد در آمده و کالبد اختری (Astral Body) ما در تبع آن از کالبد انرژی آزاد میگردد و در این حین کالبد انرژی شروع به جذب انرژی میکند که یک روند کاملاً طبیعی است.

در هنگام برونفکنی مرحله ای وجود دارد که ما در آن آگاهی خودمان را از دست خواهیم داد و آن در هنگام جدا شدن از بدن است و پس از جدا شدن ما دوباره آگاهی خودمان را باز خواهیم شد.

این مرحله بسیار کوتاه است و خیلی ها متوجه آن نخواهند شد.

شخص عادی به آسانی از مرحله بین خواب و بیداری میگذرد، آگاهی نسبت به خودش را از دست می دهد و به خواب می رود. در حالی که اگر شما کسی باشید که شغف برای برونفکنی دارید از آن استفاده خواهید کرد و با حفظ آگاهی نسبت به خود و اطراف خود موفق به برونفکنی خواهید شد.

حالا سوال اصلی اینست که چگونه بر به خواب رفتن غلبه کنیم؟

روشهای بسیار موثری ابداع شده که میتوانیم از آنها استفاده کنیم. یکی از این روشها به این صورت هست که هنگام خواب (ترجیحا باید به اندازه کافی نیاز به خواب داشته باشیم. شب هنگام بهترین موقع است) و در حالی که دراز کشیده ایم و در حال به خواب رفتن هستیم به یک تصویر دلخواه فکر کنیم. سعی کنید تصویری را انتخاب کنید که واقعا دلخواه شماست. یعنی به اندازه کافی به آن علاقه داشته باشید که بتوانید به آن در ذهنتان فکر کرده و آن را در ذهنتان نگهدارید. برای مثال تصویر شخصی که خیلی به آن علاقه دارید یا تصویر یک مکان یا یک شیء یا هر چیز که قبلا در ذهن شما ماندگار باشد.

دلیل انتخاب کردن تصویر برای این روش به این دلیل میباشد که در این مرحله که شما به این کار مشغول هستید با مرحله ای که پشت سر خواهید گذاشت و آن هم از تصاویر تشکیل شده شباهت بسیاری وجود دارد و باعث خواهد شد شما بتوانید آگاهی خودتان را حفظ کرده و از مرز میان خواب و بیداری رد شوید و همچنان آگاه بمانید.

برای این تمرین فقط وقتی به تختخواب بروید که واقعا احساس خواب در شما زیاد باشد و بتوانید این کار را شروع کنید. بعد از آن، کار شما باید نگاه داشتن این تصویر ذهنی باشد و بتوانید این کار را به خوبی انجام دهید. شما باید این کار را همچنان ادامه دهید، به هر میزان زمان، تا زمانی که به خواب فرو روید. بعد از آنکه بدن شما به خواب رفت و شما هنوز آگاه بودید میتوانید از بدنتان خارج شوید.

خیلی ها ممکن است برایشان سوال باشد که چطور از بدنمان بیرون بیاییم؟

میتوانید به آسانی اراده کنید و تصور کنید که در حال ارتفاع گرفتن از جسمتان هستید یا دارید از قسمت پاهایتان خارج میشوید و از جسمتان دور میشوید یا میتوانید به یک سمت بغلتید و دوباره سر پا بایستید. همچنین میتوانید مثل اینکه از تختخواب بلند میشوید دستتان را روی تخت بگذارید و آهسته بلند شوید و سر پا بایستید.

البته سعی کنید برای انجام راحت این مرحله هنوز چشمهای کالبد اختریتان بسته باشند. این فقط برای راحتی شماست و باز کردن چشمها در حین بیرون آمدن از بدن هیچ خطری ندارد.

رمز موفقیت این روش اولاً نیاز به خواب داشتن است (البته نباید خیلی خیلی خواب آلود باشید) و دیگری موفقیت در نگاه داشتن تصویر در ذهن تا آخرین مرحله و هنگام رد شدن از مرز میان خواب و بیداری است.

در این حالت شما به راحتی آگاه میمانید در حالیکه بدن شما کاملاً به خواب رفته است.

در صورتی که در انجام مرحله تصویر ذهنی احساس راحتی نمیکند و این روش را نمی پسندید میتوانید از یک روش دیگر استفاده کنید. میتوانید در صورت تمایل از روش دوم استفاده کنید.

روش دوم : بالا نگه داشتن دست برای آگاه شدن به لحظه خواب

در این روش در هنگام به خواب رفتن میبایست دستتان را بالا نگهدارید. اتفاقی که در این حین می افتد اینست که به محض به خواب رفتن، دست شما به پائین می افتد و شما دوباره بیدار میشوید. پس از بیداری دوباره دستتان را بالا نگهدارید. و این حالت چندین بار تکرار میشود تا اینکه بتوانید در نزدیکترین مکان به مرز خواب در بین خواب و بیداری قرار بگیرید و بتوانید بیدار بمانید در حالیکه بدن شما به خواب رفته است.

این تمرینی است که به این طریق شما میتوانید هر چه بیشتر در مرز خواب و بیداری باقی بمانید ولی به خواب نروید و بیدار بمانید ولی بدنتان را بخواب ببرید.

برای دستیابی به تسلط در این روش میبایست شما به تمرین در این زمینه بپردازید و در صورت ورزیده شدن در این کار میتوانید به راحتی برون فکنی کالبداختری کنید.

شرط موفقیت در این روش و دیگر روشها تمرین میباشد. برای دستیابی به سطوح مختلف آگاهی نیاز به تمرین دارید. در صورتی که میخواهید به آن برسید نیاز دارید که روزانه یا شبانه مقداری از انرژی ذهنی خود را صرف تمرینها کنید. بابد برای رسیدن به آن بهایی بپردازید. آن بها توجه شماست. هر آنچه بکارید، همان را درو میکنید.

« آخرین ویرایش: ۳۰ شهریور ۱۳۸۷، ساعت ۰۶:۵۵:۳۸ توسط spiritchaser »

۱. Hypnagogic State برای اطلاعات بیشتر درباره این حالت به پایگاه زیر مراجعه کنید:
themystica.com/mystica/articles/h/hypnagogic_state.html

« آخرین ویرایش: ۱۲ خرداد ۱۳۸۷، ساعت ۱۹:۰۶:۱۴ توسط spiritchaser »

نقل قول از یکی کاربران:

در آخرین لحظه ای که شخص می خواهد آگاهی خود را از دست بدهد، در این حالت شخص با خودش صحبت میکند (گفتگوی درونی) و حرف هایی با خودش می زند که تمام آنها در حالت هوشیاری احمقانه به نظر میرسند. ولی در هنگام نیمه خواب بودن برایش نامعقول نیستند و میتواند معانی از کلمه به کلمه ی ان درك كند، انگار که به رمز نوشته شده اند. مثلاً "اب داغ را مانند خمیر دورگه له کنید" که فاقد معنی است و تصاویر ذهنی هم بر اساس آن شکل می گیرند که آنها هم در هم بر هم اند.

نقل قول از یکی کاربران:

روشی که من برای برونفکنی استفاده می کنم این است که وقتی تصاویر ذهنی در هم بر هم ظاهر شدند، دستانم را به سمت شیئی که تصویر آن را میبینم بلند میکنم و سعی می کنم آن را بگیرم، و این عمل منجر به برونفکنی من میشود.

یا اینکه سعی در ورود به تصویر دارم، این در صورتی است که تصویر مربوط به مکان باشد.

روش تمرکز بر روی وسط دو ابرو (موثر ترین روش)

روشی دیگر و اما روشی که برای من و دیگر دوستانم بسیار مفید واقع شد تمرکز بر روی وسط دو ابرو بود . که بعد ها متوجه شدم یکی از موثر ترین روشهایی است که از آن نام میبرند و این روش در کتاب های بسیاری آمده و یوگی ها هم از این روش استفاده میکنند.

چشمهاتان را ببندید . کره چشمتان را برگردانید و به نقطه یی در بالای بینی وسط دو ابرو تمرکز کنید . سعی کنید به هیچ چیزی فکر نکنید. پس از مدتی تمرکز به حالت برون فکنی میرسید.

روش تنفس کردن از آجنا چاکرا

قبل از هر چیز باید خود را آماده کنی از صبح با خودت بگو که شب از بدنت خارج می شوی هر گاه که یادت آمد این جمله را تکرار کن.

می توانی در روز اول از یک روزه سبک استفاده کنی مثلاً یک وعده شام را فقط آب بخوری یا از میوه های شیرین مانند انگور یا نارنگی یا حتی موز استفاده کنی.

سپس به رختخواب برو ۳۰ بار تنفس شکمی انجام بده یا ۳۰ بار نفس عمیق بکش .

اگر فکر می کنی ممکن است در اثر خستگی به خواب روی این کار را نشسته انجام بده سپس آرام دراز بکشی.

و بر آجنا چاکرا تمرکز کن (ناحیه ای بین دو ابرو)

و در همان حال آغاز به تنفس کردن از آجنا چاکرا کن احساس کن که هوا از آن وارد تمام بدنت می گردد و تو سبکتر می شوی کم کم احساس می کنی که دست و پایت سنگین و بی حس می گردد این آغاز پرواز روح است تجسم کن که پاهایت بلند می شود و کم کم در حال نزدیک شدن به سقف هستی.

نفسهائیت را عمیق تر کن و به تجسم ادامه بده.

می توانی این تمرین را تا مدت یک ساعت ادامه دهی ولی اگر موفق نشدی آسوده بخواب و فردا تمرین را از سر بگیر .

کار کردن روی آجنا چاکرا و آناهاتا دریچه ماورا است تقویت و متعادل سازی آن برای تمامی قابلیت های ماورایی به کار می آید .

با آرزوی توفیق

روش دم و بازدم از چاکرای چشم سوم

من تجربه برون فکني از طریق تنفس را داشته ام ، البته نه از طریق تنفس سریع بلکه از طریق تنفس شکمي و آرام.

همچنین تمرینات تنفسي وجود دارد که جهت کار کردن روي چاکراهاست براي باز کردن چشم سوم و سهولت در برون فکني مي توانيد از تمرین تنفسي مخصوص این چاکرا استفاده کنید يعني دم و بازدم را از این چاکرا انجام دهید ، این کار باعث جلب توجه و در نتیجه تمرکز بر این چاکرا شده و فرافکني را ساده مي کند.

در تجربه اي که خودم در زمینه برون فکني با این روش داشتم، احساس مي کردم که چاکرای سوم در ناحیه شکم ، در حال کشش مي باشد و درد بسياري را متحمل شدم که سبب بازگشت شدید به جسم شد . همچنین در تجربه اي دیگر متوجه شدم که نور به شدت و فواره وار از چاکرای سوم بیرون مي زند که این باعث وحشتم شد.

نقل قول از یکی کاربران: آگه کسی برون فکني از دستش در رفت مشکل از چشم سومش می باشه

تکنیک برونفکني ۶۱

روش صعود یا سقوط

مرحله اول: ماساژ مرکز ابرو:

در حالت خوابیده قبل از هر چیز با دست چپ دقیقا ۱۰ دقیقه محل چاکرای ششم(چشم سوم)(کمی بالاتر از میان دو ابرو) را ماساژ دهید. ممکن است در آن نقطه احساس کشش کنید یا احساس کنید که انگار نبضي آنجا میزد.

مرحله دوم: ریلکسیشن:

ریلکسیشن را انجام دهید. اگر روش خاصی ندارید میتوانید در انجمن جستجو کنید یا از منابع دلخواهتان روشی را برگزینید.

مرحله سوم: صعود :

به خود تلقین کنید که از آن نقطه آگاهی شما از بدنتان بیرون می رود و از سقف هم فراتر می رود و با سرعت به بالا می رود.

مثال: به خود تلقین کنید: " آگاهی من از محل چشم سوم خارج میشود و با سرعت به سمت بالا حرکت می کند و ارتفاع میگیرد. "

نکته: همه چیز را دقیق تلقین کنید. تجربه شخصی: در مورد خودم اول سرم گیج رفت و بعد احساس حرکتهای عمودي کردم.

این روش بستگی به قدرت تخیل خود انسان دارد و روش فوق العاده ای است.

این روش نیاز زیادی به حواس جمع و تمرکز فکر یا تمرینات قبلی زیاد ندارد مثل بازی می ماند. اگر افتادید باز از سر جایان پرواز می کنید.

در این تمرین ساده می توان به جای تخیل بالا رفتن از تخیل پایین رفتن استفاده کرد، یعنی افتادن. این حس رو اون لحظه احساس کنید.

این تمرین و بقیه تمرین های برونفکني و ریلکسیشن و مدیتیشن فقط باعث می شه که ذهن و حواس پرت نشه و آدم تمرکز داشته باشه. نظر من این است که این تمرین شبیه يك بازی و راحت است.

مالش چاکرای آجنا (چاکرای چشم سوم)

و يك راه که در کمتر از ۱۵ دقیقه برونفکني کنید:
این کار با مالش انگشت سبابه دست چپ بر چاکرای آجنا شروع میشود حدود چند دقیقه و بهتر است هفت بار در این هنگام ذکر یونسیه و ۱۰ با ذکر الله نور سموات والارض گفته شود. سپس چشمان را ببندیم و به پرده پشت چشم خیره شویم بعد از چند دقیقه به مرحله ارتعاش میرسیم و لازم به یادآوری است که قبل از این کار با خود تاکید کنید که در مرز خواب و بیداری هشیار میشوید و موفق به انجام برونفکني میشوید.
برای من جواب میدهد شما هم امتحان کنید احتمالاً بعد از کمی تمرین جواب میگیرید و فقط یادتون باشه که فکر و ذهنتون رو خالی کنید یعنی در اون لحظه جز برونفکني به چیزی دیگر فکر نکنید. هم زمان که پیشانی خود را ماساژ میدهید ذکرها را بخوانید و هر چه ماساژ بیشتر باشد بهتر جواب خواهید گرفت. از خدا هم کمک بگیرید.
موفق باشید.

(کاش این کاربر توضیح می داد که برای مالش چاکرای آجنا چقدر وقت صرف می کند و دقیقاً با چه حرکتی مالش انگشت سبابه دست چپ (در جهت عقربه های ساعت ، بالا پایین و ... و با چه فشاری این کار را باید انجام داد.)

- ۱ - ظهر روزی که میخوای برونفکني کنی سیر بخواب و شب بدون خستگی به رختخواب برو
- ۲ - قبل از برنامه وضو بگیر و اگر جنب هستی غسل کن زیرا وضو و غسل هم باعث شستشوی چاکراها و هم شارژ میدام مغناطیسی بدن میشود .
- ۳ - بعد از وضو رو به قبله بشین و با دست چپ مرکز پیشانیات را ماساژ بده اونقدر که حس کنی بی حس شده
- ۴ - آرام با صدا و ریتم موزون ذکر یونسیه را ادا کن تا وقتی که حس کنی زبونت خسته شده .
- ۵ - ذکر یونسیه : " لا اله الا انت سبحانک انی کنت من الظالمین " آیه ۸۷ سوره انبیا
- ۶ - دراز بکشید و مراحل ریلکس کردن را انجام دهید .
- ۷ - به هیچ عنوان تکان نخورید و فقط با چشمان بسته به مرکز پیشانی خیره شوید و هنگام خستگی استراحت کنید و دوباره اینکار را تکرار کنید .
- ۸ - سعی کنید به هیچ عنوان در مقابل خارش های پوستی و ضعف عضلات تسلیم نشوید و مقاومت کنید .
- ۹ - شما بعد از نیم ساعت بالای سر خودتون نشستید.

شاید گاهی پیش خود فکر کنید تکرار یک ذکر چطوری می تونه روی برون فکني تاثیر بزاره تمام کائنات بر اساس ریتم ساخته شده است ریتم پایه ای از صدا می باشد و در نهایت تمام جلوه های هستی از آن بوجود می آید.

چاکرای دست چپ چون باعث آرامش میشود مثلاً برای آرام کردن گریه ی بچه میتوان با دست چپ او را نوازش کرد
در ضمن برای خواباندن بچه ها بهتره مادران با سینه ی چپ بچه رو شیر بدن

تکنیک برونفکني ۶۲

سکوت در درون و تلقین

امروز میخوام آسانترین روش برونفکني که خودم اونو تجربه کردم و بدست آوردم رو به شما آموزش بدم و این تجربه شخصی خودم را در اختیار شما عزیزان قرار بدم. دوستان در این روش نه از مرحله ارتعاش خبریه و نه احتیاجی به ریلکسیشن داری و نه اینکه بازوتونو بالا نگه دارید و تنها کاری که انجام میدید:

موقع خواب چند دقیقه سکوت کنید سکوت در درون شما حاکم بشه.

سپس برای مدت کمی به هیچ چیز فکر نکنید. مثلاً یکی دو دقیقه.

به خودتون بگید "من زمانی که به مرز خواب و بیداری رسیدم آگاه میشوم و عمل برونفکني را انجام میدهم" این جمله رو چند بار با تأکید به خودتون بگید و تلقین کنید.

ممکنه در یکی دو روز اول کمی سخت باشه ولی با کمی تمرین به این امر دست پیدا میکنید.

و زمانی که به مرز خواب و بیداری رسیدید آگاه شدید. شما کاری لازم نیست انجام دهید تا روح از بدنتون بیرون بیاد. شما فقط بلند شوید و جسم خودتونو خوابیده ببینید. به هر جا دوست داشته باشید سفر کنید. ولی توقع نداشته باشید چیزهایی که میبینید با شکل واقعی اونها مطابقت داشته باشه. مثلاً ممکنه اتفاقاتون خیلی بزرگتر شده باشه یا اینکه خودتونو در خونه قدیمی خودتون ببینید. در این زمینه این تاپیک هر گونه سوالی داشتید در خدمتم.

سبز باشید. کشیش ارمیا

تکنیک برونفکني ۶۳

روش تخلیه فکر

برای برونفکني روزی سه مرتبه هربار به مدت ۲۰ دقیقه فقط سعی کنید خود را آرام کنید، ذهن خود را آرام واز هجوم فکرهای متعدد خالی کنید.

منظورم با یکبار و دوبار نیست بلکه چندین بار بلکه ماه ها این تمرین ساده را انجام دهید تا آرام آرام آماده شوید و متمرکزتر شوید. برای رسیدن به هدف عجله نکنید.

بعد از مدتی تمرین خواهید توانست به طور ارادی برونفکني و سپس فرافکني کنید به دنبال روش سختی نباشید تنها سعی کنید ذهن خود را آرام واز هجوم فکرهای متعدد خالی کنید به خود زیاد فشار نیاورید و ناامید نشوید.

بعد از مدتی شما میتوانید مرحله ی خلسه ی خود را عمیق تر کنید و در نتیجه به مقصود خود برسید.

با خالی نگه داشتن فکر خلسه عمیق و عمیق تر می شود و شخص در آستانه به خواب رفتن قرار می گیرد و ممکن است به خواب رود. کلید موفقیت در این روش این است که به خواب نروید.

قطع کردن گفتگوی درونی

وقتی دراز کشیدید چشمتونو ببندید بعد میبینید که يك سخنران پر حرف داره تو ذهنتون حرف میزنه و شما هم نمیتونید ساکتش کنید. تنها راهش اینه که هر جمله ای که خواست بگه و یا هر تصویری که خواست بسازه شما اون رو ادامه ندید و اون فکر رو فراموش کنید. اون سخنران بلافاصله يك فکر جدید میاره و شما باز هم فراموشش بکنید. ممکنه حتی حرفش این باشه که مثلاً: من نباید با خودم حرف بزنم. شما حتی این فکر رو هم فراموش کنید. بگذارید این جنگ و جدال همینطور ادامه پیدا کنه.

و بالاخره به لحظه ای میرسید که ذهنتون ساکت میشه و نشونش این هست که به يك فضاي بی زمان وارد میشید که چند لحظه ای ادامه داره. اینجا سکوی پرتاب شماست برای برونفکني. البته باید یادتون باشه برای بیرون رفتن از بدن و حرکت در بیرون بدن، انرژی جنسی لازمه و شما نباید(حداقل در مورد من اینطوریه) اونو برای س ک س و اس تمنا و این جور چیزا دور بریزید.

تکنیک برونفکنی ۶۴

روش تصویرسازی مجدد

در مورد روش تخلیه فکر، روشی جالب ارائه کردید اما هر شخص با روشی مخصوص به خود و با تجربه ای که بدست میاره در تمارین میتونه سریع به این مهم دست پیدا کنه .
روش فکر نکردن و خالی کردن ذهن شاید بسادگی ممکن نباشه .
اگر افکار مزاحم در مراحل اولیه دور نمیشه بهتر رهاش کنید و تصور کنید ، خودتون رو در حال خارج شدن از جسم با همان شکل و شمایل تصور کنید و در واقع خیلی ساده خود رو در کنار خود ببینید :
(من که روی تختم دراز کشیدم -من که کنار خودم ایستادم و به جسمم نگاه میکنم)

و بعد از چند دقیقه این تصویر رو محو کنید و دوباره تصویر سازی کنید .
این کار رو ۲ یا ۳ بار با فاصله زمانی کوتاه انجام دهید .

باید گفت شاید این تمرین ساده به من جواب داده اولین باری که به این مسئله فکر کردم ، موفق به این مهم شدم (در اون زمان تعریف درستی هم از برونفکنی نداشتم) .

تکنیک برونفکنی ۶۵

روش جعبه

انسان روح است نه جسد . زمانیکه با تمام وجود به این باور رسیده باشید که بدن شما خود واقعی شما نیست و افکار و عقایدی که در مغز مادی شما قرار گرفته فراورده ی اطلاعات مادی و ناقص شما است که خود شما آنها را یاد گرفته اید می توانید شروع به تمرین تخلیه روح نمایید.
تخلیه روح یعنی که شما به طور ارادی تصمیم می گیرید از بدن خود خارج شوید و این فرایند با خواب تفاوت دارد .در تخلیه ی روح شما آزاد هستید که هر زمان با اراده ی خود بدن را ترک کنید.

توانایی برای تخلیه روح به طور ذاتی در وجود همه هست اما با تمرین و ایمان قوی می توان به آن دست پیدا کرد . این عمل معمولاً توسط عارفان برای رفتن به زیارت خانه خدا در مکه و یا زیارت اماکن مقدس انجام می شود . اما در سطح پایین تر و توسط افراد معمولی برای رفع خستگی بدن و درمان بی خوابی و مشکلات فکری بسیار خوب و مفید است .
تمرین کنید

اولین و ساده ترین تمرین برای شروع این است که یاد بگیرید افکار خود را متمرکز کنید . فکر پول و دعوای با همسایه و بدهی به فلانی و مهمانی دیشب و ..را باید کاملاً از ذهن خود دور کنید.
روی زمین یا تخت دراز بکشید و چشمان خود را ببندید.

در ذهن خود جعبه ای را تصور کنید که خالی است و بعد جعبه را با افکار خود پر کنید . همه چیز را از ذهن خود بیرون کنید و در جعبه بریزید و در جعبه را ببندید و کناری بیندازید . حالا راحت بدن خود را شل کنید و تمرکز کنید به طوری که هیچ فکری در ذهن شما نباشد . اگر چیزی ناگهان به ذهنتان آمد فوراً آن را در جعبه بیندازید و خودتان را راحت کنید .

در این حالت از انگشتان پا شروع کنید و همه ی ماهیچه ها ی بدن خود را ریلکس کنید . اگر تا اینجا موفق بوده باشید باید قادر باشید که به اندامهای خود مسلط شده و مثلاً به دست خود بگویید بالا بیا و دست به طور غیر ارادی بالا بیاید.

اگر موفق نبودید نا امید نشوید . این تمرین باید حداقل ۲۰ بار انجام شود تا شما بتوانید به آن عادت کنید . برای بالا بردن تمرکز می توانید در شب و تاریکی مطلق این کار را انجام دهید و یا موسیقی غیر تحریک کننده مثل سمفونی بتهوون و یا باخ یا موزارت را با صدای ضعیف گوش دهید تا به شما انرژی بدهد.

نترسید

وقتی دستتان به طور غیر ارادی بالا می آید نترسید . این نشانه ی آن است که شما این حقیقت را تجربه کرده اید که بدن شما خود واقعی شما نیست بلکه قالبی است که روح به آن قدرت حرکت و فکر کردن می دهد.

در ساعات اولیه صبح ۳ تا ۴ صبح که میزان سیگنالهای فکری کاهش می یابد و آلودگی در جو کمتر است میتوانید بدن خود را ریلکس کنید و با تمرکز از آن خارج شوید .

نشانه ی اینکه شما در حال خروج از بدنتان هستید این است که ابتدا احساس گز گز در پوست خود می کنید و سپس دیگر بدن خود را حس نمی کنید.

اگر به طور ناقص بیرون آمده باشید می توانید سبکی و رقت لذت بخشی را موقتاً حس کنید و حتی شاید بتوانید پشت دیوار را هم ببینید . اگر وحشت نکنید به طور کامل هم می توانید خارج شوید که در این حالت تقریباً جهت را گم می کنید و ممکن است خود را در جای دیگری پیدا کنید . چنانچه تمرین کافی کرده باشید قادر خواهید بود که خود را به هر جایی منتقل کنید در کمتر از ۱ ثانیه و هر زمان که اراده کنید در بدن خود خواهید بود . توجه داشته باشید که اگر شک کنید و یا بترسید بلافاصله به بدن خود باز خواهید گشت.

پس از این تجربیات بدن شما بسیار با نشاط و خستگی نا پذیر خواهد شد و هیچ یک از مشکلات مادی و خانوادگی قادر نخواهند بود که شما را بشکند و یا بی خواب کند زیرا شما به چیزی بالاتر از اینها متعلق هستید و چون می دانید که این زندگی برای شما چیزی به جز یک پیک نیک مختصر نیست و باید دیر یا زود به جایی که از آن آمده اید برگردید بنابراین بدن مادی- نیازهای مادی- ترس و کینه و نفرت همگی بسیار ناپسند و بی دلیل هستند در مقایسه با ارزش و توانایی های یک روح پاک.

این عمل می تواند به شما کمک کند که دلیل تولد خود را بیابید و کشف کنید که چرا و برای چه دلیلی خلق شده اید و چه وظیفه ای به عنوان یک انسان در این دنیا بر دوش شما قرار دارد.

تخلیه روح اولین و ساده ترین تمرین روحی است و سفرهای روحی متنوعی وجود دارند که شما را قادر می کنند به داخل ابعاد دیگر این جهان سفر کنید و حتی قادر خواهید بود در زمان به جلو و یا گذشته سفر کنید.

تکنیک برونفکنی ۶۶

روش تهی شدن بوسیله ذکر

با سلام برای برون فکنی بایستی باتمام حضور قلب اقدام کرد . کتابها که در این مورد نوشته شده مطالعه کرد . بهترین روش قرار گذاشتن انسان با خودش است زمان را هم قبلاً تعیین کنید . در نظر داشته باشید که بسیار کار مهمی در حال انجام است . پس از رعایت مسایل فوق باید خواب آلوده نباشید . پاک باشید و بدانید که ملاقات بسیار مهمی در شرف وقوع است . سپس محیط آرامی را انتخاب کنید . فیش تلفن را بکشید روبه شمال دراز بکشید . بدون بالش دستها در طرفین قرار گیرد . ونیت کنید و درخواست سیر در عوالم ماورایی را بنمایید . چشمان را بسته پس از زیارت نام خداوند یکی از آیات کتاب مقدس را که بسیار دوست دارید هفت بار زمزمه کنید .

تجسم کنید که اندامهای شما بعد از ذکر فوق در حال تهی شدن است .

باقی اتفاقات خود بخود خواهد افتاد . پس از خروج وسیر هر زمان اراده کنید به جسم خود باز خواهید گشت . انشالله موفق خواهید شد .
محمی الدین

خارج شده است

اینجاست یار گمشده ، گرد جهان مگرد
خود را بجوی سایه ، اگر که جستجو کنی

Doctor
کاربر

امتیاز ۱۱۰
آفلاین

جنسیت :
تعداد ارسال: ۳۶۵

پاسخ : پنجاه و پنج روش برای برونفکني
« پاسخ #۸ : ۲۰۰۹/۰۹/۲۵ - ۰۷:۱۴:۱۵ »

تکنیک برونفکني ۶۷

روش ۳۰ تنفس شکمی

به عنوان مثال می توانید ابتدا از یوگا نیدرا استفاده کنید و سپس با گرفتن ۳۰ تنفس شکمی احساس کنید که سبک و سبک تر می گردید و مانند یک بادکنک بالا می روید تا به سقف برسید اگر ۳۰ تنفس جواب نداد دوباره تمامی اعضای بدن را ریلکس کنید و پس از وقفه ۵ دقیقه ای دوباره ۳۰ تنفس دیگر انجام دهید ، مجازید تا ۳ بار این چرخه را تکرار کنید ولی اگر جواب نداد تمرین را به روز دیگری موکول کنید

تنفس و تمرکز، احساسی همچون سبک شدن جسم

معمولا بعد از تنفس و تمرکز انجام درست تمارین وقتی به مرحله خود هیپنوتیزمی یا خلسه و... رسیدید احساسی همچون سبک شدن جسم و آرامش بیشتر احساس میکنید ، وقتی به این مرحله رسیدید نیاز به تمرکز بیشتر برای دیدن جسم مادی دارید تا به احساس سبکی و بی وزنی برسید و تمام وجودتان رو فرا گیرد و بعد از قرار گرفتن در این مرحله بتدریج محیط واضح و روشن تر خواهد بود همانند قرار گرفتن در محیط طبیعی ، بعد از گذشت چند لحظه توده ای روشن یا غبار مانند رو میبینید و پس از مدتی این توده شکل میگیره و جسمی رویت میشه که همان جسم مادی است . وقتی موفق شوید جسم مادی رو توسط چشم سوم ببینید ، با انجام مکرر تمارین مربوطه می تونید این نیرو رو پرورش دهید.

شاد و زیبا باشید.

روش تجسم خود به حالت سبک و رسیدن به تمرکز بی وزنی کامل

من در برونفکني از روش تجسم خود به حالت سبک و رسیدن به تمرکز بی وزنی کامل استفاده می کنم.

اکثر اوقات به صورت طاق باز ، در مورد محیط فکر میکنم .

و وقتی مي خواهم بخوابم ۷-۲-۳-۴ مرتبه (چهار- سه - دو - هفت) نفس عمیق کشیده و بین این مراحل فکر میکنم که در حال برون فکني هستم و درتجسم خود به حالت سبکی و رسیدن به احساس بی وزنی کامل تمرکز می کنم.

نفس عمیق-ریلاکس-سنگین شدن-سبک شدن

دوستان توجه کنند که یکایک موارد آموزشی را بدقت وبا حوصله وایمان به وقوع آن انجام دهند تا زودتر به نتایج مهم آن دست یابند....

ریلاکس نقش مهم و صد درصد در دستیابی به این امر است، و بنا به اهمیتی که بر آن قائل هستیم بطور اجمال آنرا مرور و باید به تأکیدات مراتب آن توجه بیشتری نمود بانضمام مراحل پس از ریلاکس.....

در وقتی که شاداب هستید و خسته و خواب آلود نبودید و با تلقین به اینکه قطعا موفق به خارج کردن روح از بدنتان هستید در مکانی آرام و درسکوت و بخصوص در جائیکه تزیینات و موردی از آن قبیل برای جلب توجه وجود نداشته باشد بر روی مبلی بنشینید و یا اینکه در کف اتاق و یا روی تخت دراز بکشید و بدون اینکه هیچ گونه فشاری به خود بیاورید بدن خود را آزاد و رها کنید.

چشمان خود را به آرامی ببندید.

و اول چند نفس عمیق بکشید و سپس به آرامی تنفس کنید.

و در ذهن تان تلقین کنید که از طرف نوك انگشتان پا تا مچ پا دارند بی حس میشوند و همچنان این کلام را در ذهنتان مرور کنید تا جایی که احساس کنید آن قسمت از پایتان سنگین شده است و این کار را به ترتیب برای بخش های دیگر بدن تان به بالا ادامه دهید مثلا از مچ پا تا زانو و از زانو تا کمر و از آنجا تا سینه و گردن تا بالاترین نقطه بدن که پوست سر است ...

البته بعضا در تجارب اینچنینی ذکر شده است که در آخرین مرحله توجه تان به نقطه و مرکزی معطوف گردد که بین دو ابرو میباشد.

که به هر تقدیر شما وقتی این کارتان پایان میابد که کاملا حس کنید که تمامی بدن تان سنگین شده است و یک احساس خوشایندی از این سنگین شدن بشما دست میدهد.

سپس به مرحله بعد می رسید که باید در ذهن خود چنین القاء کنید که از طرف پا دارید سبک میشوید و پاهایتان از روی زمین برداشته میشود یعنی از حالت سکون خارج شده و از آن مکان جدا میشوند و همانطور به آرامی برای دیگر اعضای بدن تان، تا کاملا احساس میکنید که وزن تان هیچ شده است و یا اینکه بسیار سبک شده اید و در این حالت میتوانید ببینید که بدن و یا همان جستماتان جدا از شماست و در زیرتان قرار دارد درین موقع مهم است که از این برآیند خرسند شوید نه اینکه وحشت کنید. زیرا ترس شما ادامه کار را قطع میکند و به حالت اولیه برمیگردید ... لذا سعی کنید بدون واهمه به پروازتان ادامه دهید ... تا جائیکه بخواهید و هرآنچه دوست داشته باشید ببینید و از لذت و آفری که نصیبتان میشود بهره مند شوید و خدای را سپاس گوئید ... فی المثل شما در آن حالت بخواهید که به یک باغ و یا دشت پر گل و گیاه و یا در کنار دریا و جنگل باشید قطعا به آنجا سفر خواهید کرد و از آب آبخارها و میوه درختان و بوی گلها استفاده کنید و چیزهای دیگری که دلتان بخواهد بدانید قطعا به این مهم نائل میشوید!!!

« : ۱۵ فروردین ۱۳۸۷، ساعت ۵۸:۳۰ »

تکنیک برونفکنی ۶۸

روش تانک آب و روش تاب

برون فکنی کالبد اختری در قالب دستور العملی ساده

قبل از شروع باید به نکاتی اشاره کنم که کالبد اختری بطور نوسانی از بدن خارج میگردد یعنی حالتی مثل بالا آمدن و یا پایین آمدن.

(هنگامی که کالبد اختری از بدن جدا می شود یا دوباره به بدن وارد می شود احساسی شبیه افتادن و سقوط از یک ارتفاع به شخص دست می دهد.)

شما ممکن است این حالت را بارها و بارها تجربه کرده باشید. برای مثال شما در خواب دیده اید که در حال افتادن از روی یک بلندی هستید و قبل از برخورد با زمین از خواب میپرید احساس میکنید عجب خواب بدی دید تپش قلب دارید عرق کرده اید و موهای بدن شما سیخ شده است. اینها موقعی اتفاق می افتد که کالبد با شدت بسیار به بدن باز میگردد. علت این اتفاق بسیار متفاوت است ممکن است یک چیز خارجی بدن شما را تحت شعاع قرار داده باشد. (مثلا کسی شما را تکان داده باشد).

مراحل زیر به صورت خلاصه و فهرست وار میباشد و شاید در هر مرحله مشکلاتی به وجود بیاید که هر کس با توجه به تجارب و دانسته های خود میتواند آن ها را حل کند پس انتظار نداشته باشید بار اول موفق شوید.

اما پیشنهاد من اینه که کمی تمرین آرامش کنید و تجسم وقوه ی تخیل خود را تقویت کنید

(نکته مهم : هر گاه خود را در حالتی تصور میکنید از خارج از جستماتان نظاره گر نباشید بلکه مثل همین الان از دریچه ی چشم به بیرون بنگرید)

۱- آرام روی زمین یا تخت دراز بکشید.

۲- ریلکس کامل انجام دهید. هر چیزی که باعث عدم تمرکز شما میشود را دور کنید. مثلاً فرو رفتن در تخت، موزیک یا بدجور بودن لباس زیر بدن یا گیر کردن شست پا زیر پتو یا ملافه و ...

۳- آرام چشمانتان را ببندید.

۴- احساس سبکی کنید و این احساس آنقدر قوت میگیرد که شما احساس میکنید که میخواهید پرواز کنید. اگر در بدست آوردن این احساس مشکل دارید میتوانید خودتان را در یک تانک آب در نظر بگیرید که شما روی آب خوابیده اید و این تانک آرام آرام با آب پر میشود و شما آرام آرام بسمت دریچه نورانی که بالای تانک وجود دارد بالا میروید. یا احساس کنید که سوار یک تاب شده اید و این تاب با حرکت عقب و جلو آرام آرام شما را به سمت بالا حرکت میدهد.

۵- شاید در هنگام برون فکنی صداهایی مانند جرق و طرق مثل شکستن تخته یا چوب یا ... بشنوید نگران نباشید این صدای جدا شدن شماسست.

۶- آرام آرام از جستماتان خارج میشوید و شما میتوانید بصورت خیلی محو سقف اتاقتان را ببینید آرام آرام این تصویر شفاف میشود. اصلاً نترسید.

هر ترس باعث میشود که عضلات شما منقبض شده و کار برونفکنی به مشکل بر میخورد.

۷- احساس میکنید که ۱ متری از سطح بدن بالا آمده اید. آرام روی بدن خود بنشینید. و به اطراف نگاه کنید. سعی نکنید بار اول به بدن جسمانی خود نگاه کنید. در بیشتر مواقع این عمل اضطراب آور است.

۸- بعد از اینکه کاملاً به محیط اطراف نگاه کردید میتوانید آرام بلند شوید و در فضای اتاق را بروید.
۹- در تمرینات اولیه هیچگاه بسرعت از محیط خانه دور نشوید. برای مثال بار اول تا ۱ متری بدن فاصله بگیرید. با دوم تا ۲ متری و ...
۱۰- هرگاه خواستید به جستماتان برگردید فقط بخواهید که برگردید دوباره به جستماتان منتقل میشوید.

در بعضی موارد دیده شده که هنگام برگشت شخص دارای تپش قلب - سیخ شدن موهای بدن و عرق روی بدن میباشد. اینها مشکلی نیست با تکرار این عمل این موارد خودبخود برطرف میشود پس بدون ترس و با اراده آن را تمرین کنید چرا که از زیباترین تجارب شما خواهد بود

« : ۲۴ فروردین ۱۳۸۷، ساعت ۱۸:۵۰:۲۴ »

تکنیک برونفکنی ۶۹

روش چشم ابر

این روش به نام چشم ابر می باشد و یکی از بهترین روش های خروج روح از بدن می باشد .

خوب وقتی کاملاً ما از لحاظ جسمی و روحی ریلکس شده ایم و در اوج این رخوت و بی حسی و سنگینی قرار گرفتیم در ذهن تصور می کنیم کنار دریایی نیمه ابری ایستاده ایم .

و سعی کنید در طول ساحل کمی قدم بزنید و مثلاً کمی شن را بردارید و آرام بر زمین بریزید و بعد کمی در داخل آب گرم دریا و زیر نور گرم خورشید ، شنا کنید و سعی کنید خود را با شنا کردن خسته کنید ، انگار واقعا شنا کرده اید و البته این شنا می تواند از یک تا ده دقیقه طول بکشد و بعد از آن از آب بیرون آمده و

روي شن هاي گرم بنشينيد و سعي كنيد گرمي شن ها را احساس كنيد و بعد روي اين شن و ماسه گرم دراز بگشيد و به ابر هاي تکه تکه نگاه كنيد .

و بعد از لحظاتي چشمانتان را ببنديد ولي سعي كنيد صداي دريا را بشنويد و حتي گرمي خورشيد را روي بدنتان احساس كنيد اين هم از يك تا سه دقيقه زمان لازم دارد ولي خوب در افراد متفاوت است و بعد اين گرمي خورشيد به قدری گرم خواهد شد كه شما مانند يك بخار از بدنتان فاصله گرفته و بدنتان را كه روي ساحل افتاده است مي بينيد .

و اين شماييد كه به سمت بالا ميرويد و حدودا وقتي كه بيست متر از بدنتان بالاتر رفتيد به يكباره كل بدن خود را مانند دانه هاي شن و ماسه ريز مي بينيد ، انگار مجسمه اي در همان شكل شما روي زمين درست کرده اند و كم كم احساس مي كنيد كه باد تندي شروع به وزيدن مي كند و جسم شما را روي زمين متلاشي مي كند ، شايد ديده ايد كه چگونه دانه هاي شن به هوا پرت شده و نا پديد مي گردد و وقتي اين باد بدن مثالي شما را برد ، شما با سرعت زياد بيكباره به سمت ابر ها كشيده شده و در آن محو خواهيد شد و شما مانند چيزي ميشويد كه جسمي ندارد و فقط به صورتي مناظر را از بالا به پايين مي بيند .

بعضی افراد با قدم زدن در اين محيط مجازي به احساس خروج روح از بدن می رسند، چون اين افراد قوه تخیلشان به خوبي كار مي كند، زمینه و استعداد خاصي دارند و خيلي راحت تر از بدن جدا مي شوند.

بعضي ها وقتي به سمت ابر ها كشيده شده اند اين پديده بر ايشان اتفاق افتاده است.

و خيلي ها وقتي جسمشان را به دست وزش باد متلاشي كردند نا گهان به احساس خروج روح از بدن دست يافته اند.

اين روش يكي از فوق العاده ترين روشهاست و تا شما روشي را تمرين نكنيد به يكباره نمي توانيد استفاده كنيد ولي در بعضي موارد استثنا هايي وجود دارد .

« آخرين ويرايش: ۱۰ مهر ۱۳۸۵، ساعت ۱۷:۰۵ توسط hamid »

« : ۰۱ شهریور ۱۳۸۵، ساعت ۲۲:۵۸:۵۳ »

نقل قول از یکی کاربران:

روش چشم ابر، يك كم زيادي پيچيده نيست؟ من فقط گفتگوي درونيمو قطع ميكنم و ۱۰ دقيقه بعد بيرون از بدنم هستم. تا اونجايي كه به من مربوطه برونفكني به ساكت كردن ذهن مربوط ميشه نه اينكه با اين چيزا بيشتر شلوغش كنيم و در ضمن ربطي هم به خلاقيت نداره چون من يكي از بي خلاقيت ترين آدمهام و فقط _ هيچ كاري _ نميكنم تا بيرون برم.

نقل قول از spiritchaser مدير:

سلام. هر كس را طريقتی است. هر چه روش ساده تر باشه سريعتر و فعالتره ولی شايد بعضيها روش بالا را بپسندند. ولی من هم مثل شما پيچيدگی روش برام جذاب نيست. نيازى بهش نيست. ولی بهر حال تجسم پيچيده هم برای عده ای از افراد موثر است.

اين سيك از برونفكنی از روانشناسی انشعاب گرفته. در روشهای شرقی نظاره گر بودن در اكثر روشها وجود دارد.

نقل قول از یکی کاربران:

موضوع اصلي ساكت كردن گفتگوي دروني هست و هر مسيري كه بتونه اين كار رو بكنه خوبه ولي من خودم مدت ها تو اين روشهايي كه پيچيده اند گير كرده بودم تا اينكه با خوندن مطلبي از يكي از كتاباي كاستاندا فهميدم موضوع چيست. فقط كافيه هر چيزي يا كلمه اي به ذهنم مياد مغزمو reset كنم بعد از چند دقيقه كلنجار رفتن بكدفه نفسم بند مياد و اونجا بايد سريع بيرون از بدنم برم ولي اگه صبر كنم يا انرژي كافي نداشته باشم فقط چند سانت بالاتر از بدنم گير ميكنم و بعد هم مجبور ميشم خودمو بيدار كنم.

این روش یکی از قویترین تکنیکهای خروج از بدن است ولی تسلط به آن نیاز به تمرین متوالی دارد. و تلقینات نهائی کمک بسیار بزرگی به تمرینات شما خواهد بود. بهرحال تعیین کننده موفقیت هر تکنیکی تمرین کننده آن خواهد بود.

مرحله اول این تکنیک و تکنیکهای دیگر ریلکسیشن کامل میباشد. سعی کنید بدنتان را کاملاً ریلکس کنید. برای موفقیت بدن شما باید کاملاً رها باشد.

محیطی را انتخاب کنید که کاملاً آرام و به دور از مزاحمتها و صدا باشد.

پس از اینکه به حالت رهایی کامل بدنی رسیدید، اینطور تصور کنید که جلوی بدن خود که الان بر روی زمین قرار دارد ایستاده اید.

در ابتدا نگه داشتن این تصور کمی سخت خواهد بود، و آگاهی شما مکرراً به بدن شما باز خواهد گشت ولی شما هر بار آگاهی‌تان را بیشتر از قبل به بیرون از جسم و به درون کالبدائیری خود منتقل کنید.

به خود نگاه کنید و بعد از آن محیط اطرافتان را نظاره کنید. اشیائی که میدانید در اتاق هستند را با ذهن خود و آگاهی منتقل شده خود و ارسی کنید و کاملاً جزئیاتشان را در تصور خود فرابخوانید. به دستهای خود بنگرید، پاهایتان را هم ببینید. اشیاء درون اتاق را لمس کنید، به آنها ضربه بزنید و صدای آنها را در ذهن خود بشنوید. تا این مرحله مقدار زیادی از آگاهی شما به بیرون از بدنتان منتقل شده است، ولی هنوز به طور کامل از بدن شما خارج نشده است. اکنون به بیرون از آن محیط بروید، به محیط اطرافتان آگاه باشید. اکنون رو به آسمان کنید. دستهای‌تان را باز کنید و با تمام وجود به خدا یا هر چیزی که به آن اعتقاد دارید امتنان و تشکر خود را بابت آگاهی که دارید ابراز کنید. اکنون دوباره به بالای بدن خود برگردید نگاهی به بدن خودتان بیندازید و بدانید که روزی از این جسم برای همیشه خواهید رفت، و به خود اطمینان بدهید که نیازی برای ترس وجود ندارد، و به آرامی به درون بدن خود بازگردید. در این لحظه میتوانید تلقینات مثبت را برای کمک به خروج از بدن در بارهای بعد به خودتان بگویید. مثلاً به خودتان بگویید که در دفعات بعد من بدنم را رها و رهاتر خواهم کرد و آگاهی من راحت و راحتتر از جسم من به کالبدائیریم منتقل میشود. بدن خود را به آرامی تکان دهید و چشمهای‌تان را باز کنید.

نوشته: (spiritchaser) انسان
thelight.mihanblog.com

« آخرین ویرایش: ۲۷ اسفند ۱۳۸۶، ساعت ۳۳:۴۳:۲۳ توسط spiritchaser »

خروج ارادی از بدن : انتقال آگاهی

نوشته شده توسط: انسان نوع مطلب: بیرون فکنی کالبدائیری

مرحله اول این تکنیک و تکنیکهای دیگر ریلکسیشن کامل میباشد. سعی کنید بدنتان را کاملاً ریلکس کنید. برای موفقیت بدن شما باید کاملاً رها باشد.

محیطی را انتخاب کنید که کاملاً آرام و به دور از مزاحمتها و صدا باشد.

پس از اینکه به حالت رهایی کامل بدنی رسیدید، اینطور تصور کنید که جلوی بدن خود که الان بر روی زمین قرار دارد ایستاده اید. در ابتدا نگه داشتن این تصور کمی سخت خواهد بود، و آگاهی شما مکرراً به بدن شما باز خواهد گشت ولی شما هر بار آگاهی‌تان را بیشتر از قبل به بیرون از جسم و به درون کالبدائیری خود منتقل کنید. به خود نگاه کنید و بعد از آن محیط اطرافتان را نظاره کنید. اشیائی که میدانید در اتاق هستند را با ذهن خود و آگاهی منتقل شده خود و ارسی کنید و کاملاً جزئیاتشان را در تصور خود فرابخوانید. به دستهای خود بنگرید، پاهایتان را هم ببینید. اشیاء درون اتاق را لمس کنید، به آنها ضربه بزنید و صدای آنها را در ذهن خود بشنوید.

تا این مرحله مقدار زیادی از آگاهی شما به بیرون از بدنتان منتقل شده است، ولی هنوز به طور کامل از بدن شما خارج نشده است.

اکنون به بیرون از آن محیط بروید، به محیط اطرافتان آگاه باشید. اکنون رو به آسمان کنید. دستهایتان را باز کنید و با تمام وجود به خدا یا هر چیزی که به آن اعتقاد دارید امتنان و تشکر خود را بابت آگاهی که دارید ابراز کنید. اکنون دوباره به بالای بدن خود برگردید نگاهی به بدن خودتان بیندازید و بدانید که روزی از این جسم برای همیشه خواهید رفت، و به خود اطمینان دهید که نیازی برای ترس وجود ندارد، و به آرامی به درون بدن خود بازگردید. در این لحظه میتوانید تلقینات مثبت را برای کمک به خروج از بدن در بارهای بعد به خودتان بگویید. مثلاً به خودتان بگویید که در دفعات بعد من بدنم را رها و رهاتر خواهم کرد و آگاهی من راحت و راحتتر از جسم من به کالبدائیریم منتقل میشود. بدن خود را به آرامی تکان دهید و چشمهایتان را باز کنید.

این روش یکی از قویترین تکنیکهای خروج از بدن است ولی تسلط به آن نیاز به تمرین متوالی دارد. و تلقینات نهائی کمک بسیار بزرگی به تمرینات شما خواهد بود. بهر حال تعیین کننده موفقیت هر تکنیکی تمرین کننده آن خواهد بود.

یکشنبه ۲۵ تیر ۱۳۸۵

تکنیک برونفکنی ۷۱

روش باور تصویر ذهنی

من با یک روش کاملاً متفاوت برون فکنی رو انجام میدم در واقع یک روش ابداعی: در این روش اساس کار فقط و فقط تصویر سازی ذهنی هست و خودم موقعی که دارم برون فکنی می کنم تنها زمانی ارتعاش بدنم شروع میشه و احساس پرواز می کنم که تصویر پرواز روحم رو تو ذهنم بسازم مثلاً این یک تصویر هست که باعث فعال شدن انرژی من میشه:

خودم رو میبینم که ۱۸۰ سانتی متر بالاتر از بدنم هستم و کاملاً سبک و بی وزنم به طوری که دارم واژگون میشم در این لحظه است که ناگهان ضربان قلبم می ره بالا و چشمام تقریباً تار و تاریک میشه و احساس می کنم دارم به بالا کشیده میشم جالب اینه که اگر این تصویر رو نتونم باور کنم و فقط اونو با خودم تلقین و تکرار کنم بدون اینکه به وقوعش ایمان داشته باشم هیچ اثری نداره.

در اصل هنگام ساخته شدن این تصویر دیگه من روحم رو در بالای سرم تصور نمی کنم بلکه جسمم رو در ۱۸۰ سانتی متر پایین تر روی تخت میبینم و در این لحظه برای خروج روح آماده می شم .

روش دو متر جلو تراز خود ایستادن

اما مرحله اول در برونفکنی ...

در جایی آرام دراز بکشید و سعی کنید که حواس شما به هیچ وجه پرت نشود شما میخواهید سعی کنید از کالبد خود خارج شوید پس بایستی آرام باشید و محل ساکتی را انتخاب کرده باشید در جایی که دراز کشیدید ترجیحاً تخت ویا محلی که نه زیاد نرم باشد و نه زیاد سفت و سعی شود هیچ کس مزاحم نشود .تا موجب خرابی آزمایش و تمرین شما نگردد .

بعد از انجام مقدمات ذکر شده آرام شروع به نفس کشیدن کنید و به تمرین فکر کنید.

و سپس به نقطه ای در مقابل خود در حدود دو متری خود متمرکز شوید.

چشمانتان را ببندید و تمرکز کنید (خیلی سخته) و به خود دستور بدید که بیندیشد(شما ی سماوی) دارید بدنتان را از فاصله دو متری تماشا میکنید بیندیشید و تمرین کنید و خود را به تمرکز وادارید

سپس با انجام این تمرین ناگهان يك شوك الكتريكي نا محسوسي را احساس میکنید ان وقت است که بدن خود را با چشمان بسته در فاصله دو متری مشاهده میکنید.

در اول تلاش زیادی لازم است تا به این مرحله برسید

ممکن است احساس کنید درون يك بالن لاستيكي هستيد و دائماً در حال فشار آوردن به آن ميباشيد شما فشار مي آوريد ولي به هيچ چيز نميرسيد ... نگران نباشيد بعد نزيك است كه صورت پذيرد و بالاخره در پايان از اين بالن بيرون مياييد و يك احساس عجيبی خواهيد كرد و اين حالت به صدای پاره شدن و یا سوراخ شدن شبیه است .. نگران نباشيد و اصلاً دچار ترس نشويد زيرا چنانچه عاري از ترس باقي بمانيد همين طور به جلو هدايت ميشويد و ديگر در دفعات بعدي دچار مشكلي نخواهيد شد..

... اما چنانچه دچار ترس شديد دوباره با حالي ناگهاني و شديد به كالبدتان بر ميگرديد و آن وقت مجبوريد همه اين كارها را دومرتبه انجام دهيد... متذکر ميشوم اگر اين اتفاق افتاد تمرين را متوقف و به روز ديگري موکول نماييد.

شما بيشتر از هر چيزي به استراحت و مخصوصاً خواب نياز داريد تا آرامش خود را بازيابيد...

فرض كنيم شما با روش ساده از كلبه جسماني خارج شده ايد
حالا شما در نقطه اي نزيك كالبد جسماني خود ايستاده ايد و داريد به آن مينگرديد. و از خود سوال ميكنيد حال چه بايد بكنم ؟

سعي نكنيد به كالبد جسماني خود نگاه نكنيد زيرا بعد از اين آمايش بارها و بارها شاهد آن خواهيد بود سعي كنيد مثل يك حباب در اتاق شناور باشيد ديگر اين امكان وجود ندارد كه بيافتيد و خود را مجروح سازيد.

با حالي آهسته و نرم در هوا به چرخش در آييد و به جاهايي در اتاق برويد كه تا كنون نميتوانستيد برويد.
تا زماني كه به گردش در اتاق عادت نكنيد نميتوانيد به بيرون رفتن عادت كنيد شما بايد به اين سفر اعتقاد داشته باشيد.

تحت هيچ شرايطي شما نبايد دستخوش ترس و هراس شويد زيرا جاي هيچ يك از آنها نيست.
اين اولين تجربه شماست پس از چيزي نهراسيد .

حال فرض ميكنيم شما همه اين كارها رو انجام داديد و به ترس خود غلبه كرديد حالا بايد تصميم بگيريد كه كجا بايد برويد . آسانترين راه اين است كه به ملاقات شخصي برويد كه اغلب در بيداري به ملاقات او ميرويد زيرا ناچاريد تمام جزئيات آن شخص را در نظر بگيريد و او را مجسم كنيد.

بايد بدانيد اين شخص در كجا زندگي ميكند تا بتوانيد خود را به او برسانيد فراموش نكنيد اين كار براي شما تازگي دارد
بنابر اين مجبوريد از همان راهي كه در بيداري به سراغش ميرويد به سراغش برويد اتاق را ترك کرده و به خيابان برويد
مسير را تجسم كنيد سپس با سرعت بسيار زياد در كنار منزل دوست خود حاضر خواهيد بود.
با كمی تمرين شما ميتوانيد از روي درياها و كوهها حركت كنيد و بدون هيچ مشكلي سفر كنيد و دوباره به كالبد خود باز گرديد.

تكنيك برونفكنی ۷۲

روش بالن لاستيكي

يك راه جالب براي برونفكني

در جايي خالي از هياهو و سرو صدا آرام دراز بكشيد دقت كنيد هيچ كس مزاحم نشود .

هنگامي كه روي تخت دراز كشيديد آرام شروع به نفس كشيدن كنيد تنفس شكمي...

سپس به نقطههاي در مقابل خود با فاصله حدود دو متر متمرکز شويد و چشمانتان را ببنديد و تمرکز كنيد و به خود سماوي دستور بدهيد كه بنشينيد... (شماي سماوي) داريد خودتان را از فاصله دو متری نگاه ميكنيد.

بنشينيد و تمرکز كنيد سپس ناگهان يك شوک الكتريكي نا محسوسي را تجربه ميكنيد و آنوقت خودتان را در فاصله دو متری با چشمانی بسته خواهيد ديد.....

در اول به تلاش زيادي نياز است احساس مي كنيد در يك بالن لاستيكي هستيد و دائماً در حال فشار به آن هستيد ولي بالاخره اين تمام ميشود و شما از درون اين بالن بيرون ميرويد در واقع به صدای پاره شدن به توپ بچه گانه شباهت دار دبه هيچ عنوان جاي ترس و وحشت وجود ندارد و چنانچه بترسيد دوباره به درون كالبد

برمیگردید و مجبورید دوباره این کار و انجام بدید اما در همان روز نه زیرا انرژی شما هدر رفته و نیاز به تجدید آن دارید... پس بخوابید و استراحت کنید..

اما بعد از اولین برونفکني چه باید کرد...؟؟؟
سعي کنید به کالبد فیزیکی نگاه نکنید به جاي آن این کار را بکنید: سعي کنید همچون حباب در اتاق شناور شوید زیرا وزن شما به اندازه آن حباب هم نیست. اجازه بدهید کالبد شما در کمال آسایش به استراحت بپردازد. در اتاق به جاهایی بروید که تا کنون ویا اصلا نمیتوانستید به آنجا بروید. به این سفر کوتاه سماوي عادت کنید زیرا لازمه سفرهای بلند میباشد... باز هم تکرار میکنم هیچ جاي ترس و هراسي نیست. تنها زمانی که به کالبدتان برگشتید باید احساس ترس و وحشت بکنید زیرا در يك زنداني به اسارت گرفتار شده اید و انگار در گچ سختي فرو رفته اید. در سفر سماوي ترس و وحشت کاملاً ناشناخته است.

خارج شده است

اینجاست یار گمشده ، گرد جهان مگرد
خود را بجوی سایه ، اگر که جستجو کنی

<http://www.arvah.net/index.php?topic=17809.0>

Doctor
کاربر

امتیاز ۱۱۰
آفالین

جنسیت :
تعداد ارسال: ۳۶۵

پاسخ : پنجاه و پنج روش برای برونفکني
« پاسخ #۹ : ۲۵/۰۹/۲۰۰۹ - ۲۵:۲۱:۰۷ »

تکنیک برونفکني ۷۳

روش نی

نوشته شده توسط: انسان

این روش مبتنی بر تجسم و تصور است. ابتدا محیط را آماده کنید. ترجیحا محیط تاریک یا نیمه تاریک باشد ولی اگر چنین چیزی برای شما امکانپذیر نیست میتوانید در محیط روشن تمرین کنید.

برای این تمرین نیاز به موسیقی دارید. موسیقی مورد علاقه خود را که مناسب برای مراقبه و مدیتیشن هم هست آماده کرده و آن را پخش کنید سپس دراز بکشید.

زمان آن را به گونه ای انتخاب کنید که زیاد طولانی نبوده، در حد قابل قبولی باشد تا بتوانید هر روز این تمرین را انجام دهید.

چشمهاتان را ببندید و عمیق تنفس کنید. اگر مراقبه کار باشید میدانید که باید شکمی تنفس کنید. به این راه که برای تنفس از ماهیچه های شکم استفاده کرده و در این حالت به بالا و پایین حرکت کند. تنفس در این حالت

بسیار عمیقتر از فقط استفاده کردن از ماهیچه های قفسه سینه است. اگر تا بحال تجربه نکرده اید این نوع تنفس را امتحان کرده و سپس تمرین را آغاز کنید.

در حالیکه تنفس میکنید کاملاً به موسیقی گوش فرا دهید. گاهیایی را به یاد آورید که در آنها غرق در موسیقی بوده اید. هنگامی که موسیقی تمام وجودتان را در بر میگرفت و شما با افت و خیزش همراه میشدید تا آن درجه که مو بر نتان راست میشد.

این روش برای کسانی که از موسیقی بسیار لذت میبرند بی نهایت موثر است.

اکنون اجازه دهید که موسیقی شما را در بر بگیرد. تصور کنید که تن شما و کل وجودتان به مانند یک نی تو خالی است. شما نی ای تو خالی هستید و در شما موسیقی نواخته می شود. اجازه دهید موسیقی وارد نی وجودتان شود.

تصور کنید که موسیقی از فرق سرتان، کف دستان وارد شما میشود. سپس در همه جا منعکس شده، همه فضای خالی درون شما پر از آوای موسیقی می شود.

بگذارید موسیقی در سراسر وجودتان بازتاب کند. این موسیقی در حال نواخته شدن در نی وجود شماست. هنگامی که موسیقی در سراسر وجود شما را به ارتعاش در آورد تصور کنید که موسیقی از کف پاها خارج شده و همراه با خود همه دردها، خستگی ها، غمها، استرسها، نگرانی ها و انرژی های کهنه را میبرد. آنچه باقی می ماند ارتعاشی خالص از موسیقی است که تک تک ذرات وجود شما را به رقص در می آورد. در این تمرین پذیرش هر حالتی را داشته باشید. امکان دارد بخندید، یا بگریید. اینها همه انرژی های سرکوب شده و زندانی گشته در لایه های درون شماست که با این تمرین به تدریج آزاد میگردند. هنگامی که موسیقی به پایان رسید خیلی آرام چشمانتان را باز کنید و بدنن را به آهستگی حرکت دهید سپس بلند شده و دست و صورتتان را با آب بشویید.

این تمرین را میتوانید چه هنگامی که خسته هستید و چه هنگامی که خسته نیستید انجام دهید. هیچگاه این تمرین را قبل از خواب یا هنگامی که خوابتان می آید انجام ندهید مگر اینکه در این زمینه چیره دست بوده و به خواب نروید. اوقات مختلف روز یا شب را برای انجام این تمرین بیازمایید و آنگاه که برای شما مناسبتر است را برگزینید. در زمینه تجسم کردن موسیقی کاملاً آزاد هستید.

میتوانید موسیقی را به مانند موجی از انرژی یا به صورت جریانی از رنگها یا هر تصور دیگری که با آن راحتتر هستید تجسم کنید.

تکنیک برونفکنی ۷۴

روش جریانی از صوت

در حالیکه چشمانتان را بسته اید چند دقیقه را صرف ریلکس کردن تمام بدن کنید.

سپس کره چشمتان را به سمت بالا بچرخانید تا جاییکه کشش و فشار اندکی را در ماهیچه های اطراف چشمتان احساس کنید.

سپس دید درونی خود را بر صفحه سیاه درون متمرکز کنید.

سعی کنید در این مرحله به خواب نروید بلکه همچنان توجه تان را در همین حالت متمرکز کنید.

هرگاه که ذهنتان منحرف شد و به موضوع دیگری پرداخت خیلی ساده آن را بازگردانید و دوباره آغاز کنید.

به صدای سوت ضعیف در بالای سرتان گوش کنید و توجه ثانویه خود را به گوش دادن به آن معطوف سازید.

تجسم کنید که سوت مذکور مانند جریانی از صوت است که از پایین کالبد فیزیکی تان به بالا حرکت کرده و از قسمت بالای سرتان خارج میشود.

اجازه دهید تالین صوت ، دید درونی تان را بطور کاملاً طبیعی به بالا ببرد.

به آرامی متمرکز کردن دید درونی تان بر سیاهی صفحه درون را متوقف کنید. در عوض فقط آگاهی خود را در اطراف چشم سوم خود در درون پیشانی حفظ کنید تا به این ترتیب صفحه سیاه را همچنان نزدیک به نقطه دید درونی تان نگه دارید.

سرانجام در حالتی نا منتظر و بی خبر به خواب خواهید رفت. اگر احساس خفیفی از سوزش و مور مور یا احساس کشیدگی در قسمت بالای سرتان بوجود آمد بسیار عالی است. اگر هم این اتفاق نیفتاد اشکالی ندارد. اگر باعث این احساس در سرتان شوید و توجه ثانویه خود را در آن نقطه از سرتان معطوف دارید آنگاه پس از به خواب رفتن احتمال خارج شدن از کالبد اندکی بیشتر خواهد شد.

سخت ترین قسمت این تکنیک هنگامی است که حدوداً يك ساعت و نیم از آغاز آن بگذرد. در این هنگام است که موج فریبنده و اغوا کننده ای از خستگی ذهنی و جسمانی در سراسر کالبد فیزیکی ایجاد می شود و استقامت و اراده ذهنی را شدیداً به مبارزه می طلبد. تسلیم شدن به این موج و سوسه انگیز از خستگی و به خواب رفتن معمولاً هر گونه احتمالی برای خارج شدن آگاهانه از کالبد را تا حد صفر کاهش می دهد. سعی کنید تا از نظر ذهنی بر این موج از خستگی فائق شوید و به مراقبه خود ادامه دهید در این مرحله با گذشت هر لحظه شانس و احتمال سفر خروج از کالبد با خود آگاهی بسیار خوب به تدریج افزایش می یابد.

تکنیک مراقبه شماره ۲

شکل ساده تری از تکنیک مراقبه شماره ۱ این است که سی الی چهل و پنج دقیقه اول که در آن چشمها را رو به بالا چرخانده و نگه می داریم و دید درونی را بر صفحه سیاه درون متمرکز می کنیم را حذف کنیم. ادامه این تکنیک یعنی تکنیک شماره ۲ دقیقاً مشابه تکنیک شماره ۲ است. مزیت تکنیک مراقبه ۲ این است که فرد را نسبت به تکنیک اول از نظر ذهنی و جسمانی کمتر خسته می کند.

تکنیک مراقبه شماره ۳

این تکنیک در واقع همان تکنیک آسان و ساده ای است که چند سال قبل از آن استفاده می کردم یعنی گوش سپردن به صدای صوت موجود در بالای سرم. پس از بیدار شدن از خواب در اواسط شب دوباره به رختخواب می رفتم و در حالیکه به پشت می خوابیدم مدت چند دقیقه تمام کالبدم را ریلکس می کردم و هنگامیکه صدای صوت ضعیف در درون سرم قابل شنیدن می شد تمام توجهم را بر گوش سپردن به آن متمرکز می کردم. حدوداً پانزده یا سی دقیقه بعد از آن بر روی شکم خوابیده و به حالت همیشگی خود در هنگام خواب باز می گشتم و به گوش سپردن به صوت مذکور ادامه می دادم تا اینکه به تدریج در حالتی بی خبر به خواب بروم. هنگامیکه می توانستم ریلکس بمانم و عواطفم را به حداقل برسانم این تکنیک به راحتی برایم عمل می کرد.

تغییر کوچک اما بسیار سودمندی که به این روش اضافه کردم این بود که پیوسته از نظر ذهنی به خودم یادآوری کنم که همچنان به صوت موجود در بالای سرم گوش دهم. هنگامیکه این کار را انجام نمی دادم خیلی زود تمام ماجرا را فراموش می کردم. از تکنیک خارج می شدم و به خواب می رفتم.

تکنیک مراقبه شماره ۴

پس از بیدار شدن در اواسط شب دوباره به رختخواب می رفتم و به حالت همیشگی خود می خوابیدم و توجه اولیه و عمده خود را بر شل کردن و ریلکس کردن عضلات اطراف شقیقه هایم یعنی حدوداً از وسط ابرو تا دو سانتی متر بالای گوش متمرکز می کردم. در حالیکه توجه عمده خود را بر شل کردن این عضلات معطوف می کردم توجه ثانویه خود را به ریلکس کردن عضلات اطراف چشمها و اطراف ابروهایم متمرکز می کردم و همچنین به صدای صوت موجود در بالای سرم گوش می دادم.

گاهی اوقات این صوت را به صورت جریانی از انرژی تجسم می کردم که از پایین به بالای کالبد فیزیکی ام در جریان است و از عضلات اطراف شقیقه هایم عبور می کند و همچنین تصور می کردم که این صوت به ریلکس کردن عضلات اطراف شقیقه هایم کمک می کند.

این تکنیک مراقبه ممکن است برای بعضی از افراد مبتدی در سفر روح و یا افرادی که در آینده مسافر روح خواهند شد دشوار باشد. نقطه ضعف عمده تکنیک مذکور این است که در برابر دو احساس مشکل آفرین یعنی احساس انتظار و تشویش بسیار حساس و آسیب پذیر است. هنگامیکه این دو احساس آزارنده مستمر و دائم شوند آنگاه ریلکس کردن و شل نگهداشتن کامل عضلات اطراف شقیقه ها بسیار دشوار می شود.

این تکنیک مراقبه همراه با زمزمه کردن و ذکر کلمه ای مقدس است که آن را از دیسکورسهای اکنکار و کتابهای سفر روح یاد گرفتم و با سبک و شیوه مراقبه خود سازگار کردم. در حالیکه به پشت می خوابیدم چشمهایم را می بستم بدنم را ریلکس می کردم و به آرامی و باملایمت شروع به زمزمه پیوسته کلمه ای مقدس می کردم. کلمات متعددی در نوشته های اکنکار برای زمزمه کردن ارائه شده است ولی من معمولاً از کلمه (هیو He-You) استفاده می کردم. هیو یکی از نامهای خداوند می باشد و ذکر آن بسیار اسان است. پس از اینکه نفس عمیقی می کشیدم با صدای بلند و با حالتی کشیده و طولانی و با ملایمت کلمه هی-یو را زمزمه می کردم. در حالیکه به آرامی نفسم را بیرون می دادم هر حرف را جداگانه تلفظ می کردم و به یکدیگر می چسباندم. سپس نفس کوتاهی می کشیدم و آنگاه نفس عمیق دیگری کشیده و دوباره این زمزمه را آغاز می کردم.

به تدریج متوجه شدم که بهترین راه برای ریلکس ماندن کامل و به خواب رفتن در هنگام ذکر گفتن این است که تصور کنم صدایم در سراسر بدنم بخصوص در دستها و مچ دستها و پاها و مچ پاهایم ارتعاش پیدا می کند. هنگامیکه توجهم را عمدتاً بر این احساس مور مور در حال ارتعاش متمرکز می کردم راحت تر می توانستم در حال ذکر گفتن به خواب بروم. یکی از مزیت‌های تکنیک مذکور این است که ذکر گفتن با صدای بلند از پریشانی و منحرف شدن ذهن جلوگیری می کند. معمولاً ذکر گفتن بی صدا در درون از منحرف شدن ذهن جلوگیری نمی کند ولی طبق آنچه که من تجربه کردم ذکر گفتن با صدای بلند و با حالتی ملایم این کار را انجام می دهد.

این تکنیک با قدرت تجسم عمل می کند. پس از اینکه چند دقیقه را صرف ریلکس کردن بدنم می کردم این احساس را در خود تجسم می کردم که هم اکنون از سفری خارج از کالبد به کالبد فیزیکی ام بازگشته ام. احساس مذکور احساسی از جز جز شدن و مور مور شدن در سراسر بدن است مانند مواقعی که موجی از سرما از سراسر بدن عبور می کند. این احساس را به ویژه با متمرکز کردن توجهم بر احساس مورمور شدن در دستها و مچ دستها و پاها و مچ پاهایم می توانستم در خود بوجود آورم. دلیل موثر بودن تکنیک مذکور این است که با بوجود آوردن احساس مورموری که پس از بازگشت به کالبد فیزیکی تولید می شود در واقع می توان سطح ارتعاش کالبد فیزیکی را به تدریج بالا برد تا جائیکه کالبد درونی بتواند کالبد خارجی و غالب ما شود

arvahn.mihanblog.com

« : ۲۴ فروردین ۱۳۸۸، ساعت ۱۳:۴۳:۳۳ »

روش اکنکار برای سفر روح

-دریچه ای به سفر روح:

اگر شما به سفر روح علاقمند میباشید، میتوانید این روش را در مرحله رؤیا هنگام شب آزمایش کنید. پیش از خواب چشمان خود را بسته و به آرامی توجه خود را به چشم معنوی معطوف کنید. {چشم سوم، جایی بین دو ابرو} سپس ذکر هیو {به این شکل : هیوووووووو} را بخوانید و خود را سرشار از جریان مهرآمیز سازید. این احساس مهرآمیز در واقع اعتماد بنفس کافی جهت ورود به ناشناخته ها را به شما میدهد. یکی از روشهای سرشار نمودن خود از جریان عشق، یادآوری خاطره ای لذت بخش از گذشته است که سرشار از لحظات مهر آمیز بوده است.

سپس از درون به جستجوی آن فردی باشید که هم اکنون مورد نظر شما میباشد. حال چه مسیح باشد یا یکی از اساتید "؟". به آرامی بگوئید: "به شما اجازه میدهم مرا به محلی ببرید که بزرگترین تحولات معنوی را تحصیل کنم." سپس به آهستگی یا با صدای بلند ذکر هیو را بخوانید، خداوند را یا هر نام مقدس دیگری را صدا بزنید.

سعی کنید خود را در حالیکه وارد جهانهای درونی میشوید و میدانید فردی که به استقبال شما می آید، بسیار عزیز است، تجسم کنید!...

اگر این تمرین بار اول نتیجه نداد، دوباره آنرا تکرار کنید. تمرینات معنوی مانند تمرینات فیزیکی هستند: پیش از آنکه عضلات شما قوی شوند، باید مدتها "تمرین" کنید! هیچگاه با یکبار تمرین، سفر روح اتفاق نمی افتد. در صورتیکه شما به مدت سی روز مداوم این را انجام دهید، بسیار قوی تر از شخصی خواهید بود که روز اول بوده اید.

در مورد تمرینات معنوی هم چنین است، هدف تمرینات معنوی "؟" این است که مجرای بین شما و روح مقدس یعنی سرچشمه رسای حیات باشد... مویی که از سوی خداوند جاری است. از لحظه ای که آغاز به خواندن "هیو" و به جستجوی حقیقت به این طریق خاص میکنید، چه نسبت به آن آگاه باشید یا نباشید، در شما تغییری آغاز میشود.

منبع: کتاب تمرینات معنوی "؟"

برکت باشد بشاد باشید.

« پاسخ # ۲۰ : ۱۸ بهمن ۱۳۸۷، ساعت ۲۲:۵۳ : ۲۰ »

تکنیک برونفکنی ۷۶

روش هیپنوتیزم برای برون فکنی

نوشته شده توسط: انسان

سلام. یکی از مواردی که برای بسیاری از علاقه مندان به این شاخه بسیار جالب توجه و اسرار آمیز میباشد استفاده از هیپنوتیزم برای خارج نمودن یکی از کالدهای غیر فیزیکی انسان (معمولا اثری) میباشد. تعداد بسیار کمی از هیپنوتیزرها به این حقیقت واقف هستند که بسیار از اعمال نمایشی که انجام میدهند توسط کالبد اثری سوژه انجام میشود. مثلا روشن بینی یکی از کارهای بسیار مورد علاقه و معروف میباشد که طی آن هیپنوتیزر برای مثال از سوژه درخواست میکند که نوشته ای را که در دست اوست بخواند در حالی که چشمان سوژه کاملا بسته میباشد و شاید حتی هیپنوتیزر نوشته را به مکانی دیگر منتقل کند. معمولا اگر عمق خواب هیپنوتیزمی سوژه را به چهار قسمت اصلی تقسیم کنیم، اینگونه فعالیتها در چهارمین عمق خواب هیپنوتیزمی انجام میشوند و در صورتی که غیر از این باشد، داده های به دست آمده هیچگونه صحتی ندارند و توهم میباشد.

در چند مورد از آزمایشاتی که انجام دادم، توانستم سوژه را به طور کامل از جسمش خارج کنم و حتی مواردی استثنایی از روشن بینی و دیگر موارد را اجرا کنم. نکاتی هست که میبایست قبل از انجام این کار رعایت کرد تا این کار کاملا راحت و بی خطر انجام گیرد. مواردی که به ذهنم خطور می کنند را برای شما خواهم گفت.

اطمینان از عمق خلسه

برای انجام عمل برونفکنی رسیدن به عمق خلسه مناسب بسیار ضروری میباشد. از خصوصیات این عمق:

- پایین آمدن بسیار شدید ضربان قلب
- ریتم تنفسی به تدریج بسیار کند میشود و بسیار عمیق و نا محسوس است
- کاهش دمای بدن
- بی حسی کامل
- توانایی احساس انرژی ساطع شده از کف دست هیپنوتیزر در پاسها

در صورتی که سوژه به عمق مورد نظر رسید میتواند ادامه دهد.

آرامش جسمی بالا

یکی از نکات بسیار ریز در برونفکنی عدم فعالیت شدید جسمی میباشد. برای مثال چرا سوژه میبایست غذای کمی خورده باشد؟ زیرا هر چه غذای بیشتری خورده باشد فعالیت بدن برای هضم و استفاده از آن و تدارک

برای دفع مقدار زائد، معادل با فعالیت بیشتر چاکراها و تولید انرژی است، در صورت تولید انرژی زیاد در یکی از چاکراها چسبندگی کالبد اختری با کالبد انرژی بسیار زیاد خواهد بود و این مانع از انجام موفقیت آمیز برونفکني ميشود. پس ميبايست در اين مرحله با تلقينات مناسب فعاليت بدني را به آرامترين سطح رساند.

تلقينات خروج

برای برونفکني ميبايست سوژه را با تلقينات مناسب به بيرون از بدن هدايت کرد. بعضي افراد نياز به دستورهاي بسيار دقيق برای بيرون آمدن دارند و بعضي ها کافي است با گفتن "از جسمت خارج شو" آنها را از جسمشان خارج کرد.

معمولا ايجاد آمادگي در سوژه برای بيرون آمدن با تعيين يك شمارش بسيار مناسب ميباشد.

در صورتي که از شمارش استفاده نشود امکان شرطي نشدن سوژه وجود دارد برای همين بهتر است عمل برون فکني را با تعيين يك شمارش ثابت برای سوژه انجام داد.

از پرسیدن سوالاتي مثل "ميتوني از جسمت خارج شي؟" يا "اگه خواستي خارج شو" خودداري کنيد. اين تلقينات به خودي خود منفي هستند و باعث ايجاد مانع در برون فکني و آزاد گذاشتن سوژه برای انجام هر عملي ميباشند.

در پايان کار در صورتي که هرگونه تلقيني که مانع از ورود دوباره سوژه به جسمش شود کرده ايد، بي اثر کرده و با تاکيد به سوژه که او پس از بازگشت به جسمش کاملاً سرحال و شاداب و سلامت است او را بيدار کنيد.

حالتهاي اضطراري

در صورتي که در حين برون فکني با هرگونه مشکلي يا حالت خاصي در سوژه مواجه شديد مثل عدم تنفس، حرکات شديد غير ارادي سوژه، يا ضعف شديد در او بلافاصله روند برون فکني را متوقف کنيد. کاملاً به اعصاب خودتان مسلط باشيد زیرا در صورتي که شما داراي نا آرامي هستيد اين ناآرامي بلافاصله به فرد مورد نظر منتقل خواهد شد پس برای موفقيت در اين عمل رعايت اين نکته و حفظ آرامش و اعتماد بنفس بسيار ضروري ميباشد. با تعيين يك شمارش به فرد بگويد که او در هر صورت به بدن خود برگشته و کاملاً سرحال و سلامت خواهد بود. سپس با يك شمارش ديگر او را بيدار کرده و برای بيداري کامل سوژه او ميبايست دست ها و صورت خود را با آب بشويد.

در هر صورت در هنگام انجام اين عمل کاملاً جانب احتياط را رعايت کنيد و هميشه از سوژه هاي آماده و بسيار هيپنوتيزم پذير استفاده کنيد. برای احساس سلامت بيشتر پيشنهاده ميکنم که يك سنگ نمک در آن محيط قرار دهيد.

يکشنبه ۱۵ خرداد ۱۳۸۴

تکنیک برونفکني ۷۷

روش تلویزیون خلاق – قسمت اول

يکي ديگر از ابعاد تعليمي استاد فتاح (ايليا رام الله) هنر رويابيني است.

استاد فتاح در تمثيلي هنر رويابيني را همانند داشتن تلویزیوني خلاق که قابل برنامه ريزي و کنترل و راهبرد است معرفي نمودند.

متن ذيل برداشتي از مقاله روبا، رويابيني و هنر رويابيني نشریه علوم باطني است که ابعادي از تعليم و تمثيل استاد را در ارتباط با رويابيني معرفي مي کند:

قسمت اول – تلویزیون خلاق

" تصور کنيد تلویزیوني داريم که مي تواند داستان هاي ما را هر چه که باشند به فيلم يا انيميشن تبديل کند. همچنين اگر بخواهيم مي توانيم در همه فيلم ها و داستان ها حضور داشته باشيم و جريان داستان را واقعاً تجربه

کنیم. این تلویزیون قابل برنامه ریزی است و برنامه ریزی اش، داستان‌هایی است که ما به آن می‌دهیم. این داستان‌ها می‌توانند معمولی یا خارق‌العاده، تخیلی یا واقع‌بینانه باشند.

ممکن است درباره هر چیزی باشند. می‌توانند داستان‌هایی واقعی یا غیرواقعی باشند. برای تلویزیون تفاوتی نمی‌کند، هر دو نوع داستان را برای ما و حداقل در زندگی درونی ما، به تحقق می‌رساند. اندازه واقعی بودن این تجربه‌ها نیز تحت کنترل ماست. شدت وقایع می‌تواند بسیار بیشتر از واقعی باشد که در زندگی روزمره خود تجربه می‌کنیم و طبعاً می‌تواند کمتر از آن هم باشد. اگر در این فیلم‌هایی که شخص به آن وارد شده اتفاق بدی برایش بیفتد واقعاً ناراحت می‌شود، اگر بدنش زخمی شود واقعاً درد می‌کشد و از تنش خون می‌آید، اگر تجربه‌های لذت‌بخشی داشته باشد، جداً لذت می‌برد.

یکی از تفاوت‌های این نوع زندگی آن است که شخص می‌تواند اثراتی را کم و زیاد کند یا وقایع را به عقب ببرد و به شکل دیگری شروع کند. می‌تواند صدها سال زندگی را بدون آن که ظاهراً سرعت آن تغییر کند در چند لحظه با جزئیات کامل تجربه کند. بعد از تجربه هر داستان و در واقع هر قطعه از زندگی، یا یک زندگی طولانی، در زمان کوتاه این امکان وجود دارد که از داستان خارج شود اما می‌تواند هنوز هم شخصیت و تأثیرات درون فیلم را در خود حفظ کند. یا این که از همه آنها تخلیه شود. حتی این امکان وجود دارد که شخص وارد داستانی شود و دیگر هرگز از آن خارج نشود و برای همیشه در آن داستان زندگی کند.

وقتی فرد به یک داستان رؤیا وارد می‌شود همه چیزهای او می‌تواند خیلی واقعی یا تنها به صورت مجازی تغییر کند. هویت، شخصیت، توانایی‌ها و ناتوانی‌ها، روابط، خاطرات، احساسات و همه بودن شخص، قابلیت تغییر کردن و دگرگون شدن را داراست. در هر داستان رؤیا امکان این که انسان دوباره متولد شود و همان طور متولد شود که می‌خواهد، وجود دارد. موجودی با ویژگی‌ها و قابلیت‌های جدید. می‌تواند خیلی واقعی‌تر از تجربه‌های این جهانی به آرزوهایش برسد. اگر به یک آرزوی بی‌نهایت جذاب هم رسید، قادر است تمام جسم خود را هم به آنجا ببرد و برای همیشه در آنجا ساکن شود.

می‌تواند فقط روحش را به درون داستان ببرد و در یکی از قالب‌ها قرار دهد یا فقط تصویرش را به آن جا منتقل کند یا همه زندگی‌اش را. الزامی نیست که او حتماً به درون داستان برود بلکه می‌تواند از بیرون هم به تماشای آن بپردازد. در بالای این تلویزیون لوله‌ای مکنده وجود دارد که اگر او قصد داشته باشد واقعاً به درون داستان برود، باید سرش را به آن حفره نزدیک کند تا او را به درون خود بکشد و به درون داستان بیندازد. اما قبل از رفتن لازم است قصد برگشت را هم همراه خود ببرد چون اگر بدون بلیط رفتن برود تضمینی برای برگشت آن نیست و ممکن است برای همیشه در آن جا بماند.

امکانات زیادی در این تلویزیون خلاق وجود دارد که به آنچه گفته شد محدود نمی‌شود مثلاً این تلویزیون هزاران کانال دارد که وقتی برنامه آنها فعال شود او می‌تواند از نقاط دیگر هستی، از اخبار و وقایع جهان‌های دیگر مطلع شود. کانال‌های دیگری هم هستند که با به کار انداختن آنها می‌تواند از آینده‌ها، آینده‌های مختلف، آینده چیزهای مختلف و نیز از گذشته‌ها مطلع شود."

برداشتی از نشریه علوم باطنی

زنگ تفریح دروسط روش طناب

ترتیب کامل تمرین‌های بالا کشیدن انرژی و تقویت چاکراها را ابتدا انجام دهید ولی اقدام به برونفکشی نکنید. تمرین‌ها را به ترتیب انجام دهید ولی چاکراها را نبندید.

برخیزید و در یک وقفه چند دقیقه‌ای کمی استراحت کنید. چای بنوشید و غیره.

سپس در حالی که سر حال هستید به طرف بستر یا صندلی بروید. چند ثانیه را صرف وانهادگی کنید و بعد مستقیماً به سراغ طناب بروید. این کار سبب افزایش ذخیره انرژی چاکرائی در طی خروج می‌گردد.

استاد آرام

خارج شدن از بدن - روش طناب (Rope Technique)

این روش، روش خیلی موثری است. ولی هر روشی هرچقدر هم نو و خلاق باشد باز هم چیزی را می‌طلبد و آن آمادگی شماسست. آمادگی فکری تدریجا حاصل میشود ولی آمادگی جسمی موضوعی است که من الان آن را باشما درمیان میگذارم.

قرار دادن جسم در حالت رهایی و سنگینی یکی از رازهای موفق شدن در هر روشی میباشد.

تمرکز فکر هم نیاز دیگری است که مطلق نیست و ما در این روش به آن نیاز نسبی داریم و آن هم تدریجا به درجه بالاتری ترقی خواهد کرد بدون اینکه حتی آن را احساس کنید. تمرکز فکر در حالت بالا که حالت رهایی کامل بدن و احساس سنگینی میباشد به راحتی قابل تقویت است.

برای شروع یک مکان تاریک یا نیمه تاریک انتخاب کنید و مطمئن شوید که مکان کاملا ساکتی است.

به وضعیت خوابیده قرار بگیرید بطوریکه سرتان به سمت شمال و پاهایتان به سمت جنوب باشد.

لباستان کاملا راحت باشد. اکنون برای قرار گرفتن در وضعیت رهایی کامل بدن و سنگینی مراحل زیر را اجرا کنید:

۱. ریلکس بدن :

چشمانتان را ببندید. اکنون تک تک قسمت‌های بدنتان را منقبض کنید و پس از ۱۰ شمارش آنها را رها کنید. ابتدا پاها بعد دستها، شکم، چشمها، و سر و گردن. برای قسمت آخر میتوانید سرتان را به ارتفاع ۱۰ سانتیمتری از زمین نگهدارید و به محض پایان شمارش آن را رها کنید.

۲. نفس خیلی عمیق :

پس از انجام مرحله اول ۲۰ نفس خیلی عمیق بکشید و سعی کنید بدنتان را بیشتر از قبل در حالت آرامش و رهایی قرار دهید. به تنفستان فکر کنید. سعی کنید بدنتان سنگین شود. بعد از آن خیلی عادی نفس بکشید.

بعد از اینکه مراحل بالا را انجام دادید روش طناب روبرت مونرو را ادامه دهید.

روش طناب:

همانطور که در حالت خوابیده هستید و چشمانتان بسته است تصور کنید که یک طناب از سقف آویزان است و سر طناب در نزدیکی شما است. حالا اینطور تصور کنید که طناب را گرفته اید و همانطور که به حالت خوابیده هستید بالا و بالاتر بروید. نیازی نیست حتما طناب را ببینید. با تمام وجود احساس کنید که طناب را با دستهای خیالی خود گرفته اید و از آن بالا و بالاتر می‌آیید.

خود احساس بودن :

نکته مهمی که در این روش وجود دارد اینست که شما باید خودتان باشید. یعنی در حالیکه که از طناب بالا و بالاتر میروید نظاره گر نباشید بلکه کالبداختری باشید که در حال بالا رفتن از طناب است. و تا میتوانید از این طناب خیالی بالا و بالاتر بروید و تا میتوانید از جسمتان دور شوید. در صورتی که جسمتان کاملا آماده باشد میتوانید حتی در اولین بار برونفکنی کالبداختری را تجربه کنید.

سعی کنید هر روز یکبار این تمرین را انجام دهید تا به ذهن و جسمتان تمرین دهید و آنها را آماده و آماده تر کنید.

« آخرین ویرایش: ۲۱ فروردین ۱۳۸۶، ساعت ۰۹:۰۶:۰۰ توسط spiritchaser »

منبع: calbodakhtari.persianblog.com/1382_11_calbodakhtari_archive.html#1408097

روش ساده طناب (Rope Technique)

برخی افراد فکر می کنند استفاده از طناب بسیار پیچیده است. استفاده از طناب فعلاً ساده ترین روش پرواز روح می باشد. دو نکته ذیل عبارت از تمام کارهایی است که باید جهت استفاده از طناب در ساده ترین شکل آن انجام گیرد.

۱. به بستر بروید یا روی صندلی بنشینید. وانهاده شوید و خود را آرام سازید؛ چنانکه موقع به خواب رفتن نیز همین کار را می کردید.

۲. شروع کنید به بالا رفتن از طناب.

روش ساده استفاده از طناب کلاً همین است.

روش ساده استفاده از طناب به این علت که شامل تمرینات وقت گیر یا وانهادگی پیچیده نمی باشد دارای مزایای فراوان است. این امکان را برای شما فراهم می سازد که تمام منابع خود را بر آن متمرکز کنید. در بسیاری از موارد این تمام آن چیزی است که اولین پرواز روح کامل و آگاهانه را برای شما امکان پذیر می سازد.

به این دلیل که کاربرد طناب پیچیدگی کمتری دارد، اغلب اوقات خود را در حال انجام آن خواهید یافت. حتی موقعیکه خسته باشید یکی از بهترین اوقات انجام این کار است. هیچ چیز پیچیده ای وجود ندارد که بتواند باعث زحمت شما شود. هر چه دفعات بیشتری را صرف اقدام به پرواز روح نمائید، آمادگی بیشتری پیدا می کنید و در نتیجه زودتر در روش استفاده از طناب استاد خواهید شد.

روش Robert A. Monroe برای Astral Projection (خروج روح از بدن)

این فن بدون خطر است و باید گام به گام دنبال شود.

مرحله اول: بدن را شل کنید. (فیزیکی و روحی) می توانید با تنفس عمیق ریلکس شوید ۵۰ تا ۱۰۰ بار تنفس کنید (هر طور که خود میدانید).

مرحله دوم: به سر حد خواب نزدیک شوید. یک راه این است که بازویتان را بالا نگه دارید وقتی که بخواهید بخوابید بازویتان سقوط می کند و شما دوباره بیدار می شوید. با تمرین شما می توانید این حالت را بدون بالا بردن بازو کنترل کنید. روش دیگر این است که به یک شیء تمرکز کنید، وقتی که تصویرهای دیگر شروع می کنند که به ذهن شما وارد شوند شما به داخل حالت خواب گونه ای وارد می شوید. با بی تفاوتی شما این تصویرها تماشا می کنید. این به شما کمک خواهد کرد تا حالت نزدیک به خواب را حفظ کنید. مونریو این را شرط a می خواند.

مرحله سوم: عمیق شدن این مرحله. آغاز کنید که ذهنتان را شفاف کنید. میدان دیدتان را توسط چشمان بسته مشاهده کنید، کار دیگر انجام ندهید. بسادگی نگاه کنید از میان پلکهای بسته به تاریکی پیش روی خودتان. اینها واقعا تخلیه عصبی هستند. اینها اثر خاصی ندارند. اینها را نادیده بگیرید. وقتی که اینها متوقف می شوند به حالتی وارد می شوید که مونریو آنرا شرط b می نامد. از اینجا شخص وارد حالت عمیق تری از ریلکسیشن می شود که مونریو آنرا شرط c می خواند. حالتی که شما تمام هشایری جسم و تحریک حسی را از دست می دهید.

شما تقریباً در تهی گاهی هستید که تنها منشأ تحریک شما اندیشه شما خواهد بود. کمال مطلوب برای ترک بدن شرط d است. شرط c هنگامی است که شما بطور ارادی تحریک شوید بواسطه آسایش و نیروی تازه دادن و اثر خستگی طبیعی نیست. برای انجام دادن شرط d مونریو پیشنهاد می کند آنرا در صبح یا بعد از چرت کوتاهی انجام دهید.

مرحله چهارم: به حالت ارتعاش وارد شوید. این مهمترین و مبهم ترین قسمت تکنیک است. پرتوهای زیادی احساس می شوند. این ارتعاشات شروع کار هستند. آنها می توانند تجربه شوند بعنوان حس خارش ملایم یا الکتریسته ای که از میان بدن شلیک می شوند. دلیل این هنوز یک راز است. بدن ستاره ای سعی می کند بدن فیزیکی را ترک کند. برای وارد شدن به حالت ارتعاش دستور العمل زیر پیشنهاد می شود:

• تمام جواهرات و اشیائی را که بر شما اثر دارند را از پوستتان دور کنید

- اتاقتان را تاريك كنيد بطوري كه نور از پشت پلكهايتان مشاهده نشود ولي همه نور را از بين نبريد.
- دراز بکشيد بطوري كه سرتان شمال مغناطيسي را نشان دهد
- پوشاكتان را شل كنيد ولي پوشش را حفظ كنيد اندكي گرم باشيد و راحت بطور عادي
- مطمئن باشيد در اين مكان سرو صدا و مزاحمتي نخواهد بود.
- وارد حالت ريلاكسيشن شويد
- خود را به تلقينات رويحي واگذار كنيد كه بخاطر خواهيد آورد تمام اتفاقات طي جلسه نزديك را كه سود مند است براي وجود عاقلانه تان. اين ۵ دوره تکرار مي شود.
- با تنفس دهان نيمه باز پيش برويد.
- همچنان كه تنفس مي كنيد، متمرکز شويد بر خلاء پيش رويتان.
- يك نقطه به فاصله يك فوت (پا) خارج پيشاني خود را انتخاب كنيد و سپس آنرا تغيير دهيد به شش فيت (پا)
- نقطه را ۹۰ درجه رو به بالا بگردانيد بوسيله ترسيم يك خط خيالي موازي با محور بدنانتان، بالاي سرتان. در آنجا تمرکز كنيد و در آن نقطه به ارتعاش برسيد و آن را بسوي بدنانتان برگردانيد
- مرحله پنجم: ياد بگيريد كه حالت ارتعاش را كنترل كنيد.
- تمرين كنيد كه اينها را بوسيله پشتكار رويحي درون سرتان كنترل كنيد، پائين در پنجه پايتان، موجها را به سرتا سر بدنانتان بكشائيد و ارتعاش توليد شده را از سر به پا بفرستيد. براي توليد اثر موج، ارتعاش را متمرکز كنيد و بطور ذهني ارتعاش را از سر خارج كنيد و آنرا به سمت پائين بدن هدايت كنيد. تمرين كنيد تا اينكه شما بتوانيد تحريك اين ارتعاشات را تحت فرمان خود در بياوريد.
- يك مرتبه كه شما داريد حالت ارتعاش را كنترل مي كنيد شما آماده هستيد كه بدنانتان را ترك كنيد.
- مرحله ششم: با يك جدائي جزئي شروع كنيد- كليد اينجا كنترل فكر است. ذهنتان را راسخ بر ترك بدن نگهداريد و اجازه ندهيد پريشان شويد. افكار پريشان ممكن است كه شما كنترل حالت را از دست بدهيد.
- حالا به حالت ارتعاش وارد شويد، يك دست يا يك پا را از بدن دوم آزاد كنيد. مونريو پيشنهاده مي كند يك دست يا پا را دراز كنيد تا اينكه برسد به شئ آشنائي و آنرا لمس كند نظير ديوار بسترانتان. سپس فشار مي دهيد آنرا بواسطه شئ به عضوتان برگردانيد بوسيله قرار دادن آن به عقب بطور تصادفي با شخصيت فيزيكي ميزان ارتعاش را بكاھيد و سپس آزمائش بپايان ميرسد.
- استراحت كنيد تا اينكه به حالت عادي بازگرديد. اين تمرين شما را براي جدائي آماده خواهد كرد.
- مرحله هفتم: خودتان را از بدن جدا كنيد. مونريو دو روش پيشنهاده ميكند.
- يك روش بلند شدن از بدن است. بري انجام آن، فكر كنيد كه سبك سبكتر مي شود و سپس از آن به حالت ارتعاش وارد شويد. به آن فكر كنيد كه چقدر زيبا خواهد بود كه شما رو به بالا شناور شويد. اين فكر را در ذهن نگه داريد و اجازه ندهيد فكر مزاحم وارد شود. اين اتفاق بطور طبيعي در اين نقطه خواهد افتاد.
- روش ديگر روش چرخيدن يا از تخت خواب بيرون آمدن. موقعيكه شما به حالت ارتعاش دست يافتيد سعي كنيد آنچنانكه در بستر غلت مي خوريد، غلت بخوريد. هيچ كوششي براي غلت خوردن جسماني انجام ندهيد. سعي كنيد بدنانتان را از سر بچرخانيد و غلت خوردن مجازي بدن دوم به سمت راست بدن فيزيكي باشد. ر اين قسمت شما خارج از بدن، اما نزديك آن خواهيد بود. به شناور شدن به بالا بينديشيد و شما خود را شناور بالاي بدنانتان مي يابيد. مونريو پيشنهاده مي كند با متد خارج شدن رو به بالا شروع كنيم ولي هر دو موثرند به يك اندازه