

الجزء الأول: أحصل على المرحلة في ثلاثة أيام

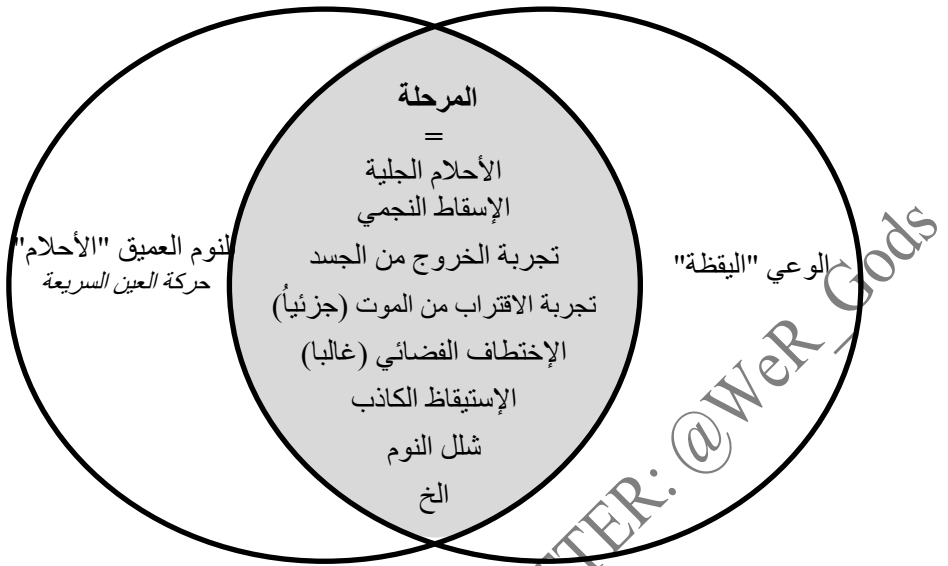
تعليمات سريعة للمبتدئين

معدل النجاح

من ١ إلى ٥ محاولات (١-٣ أيام) - ٥٠%
من ٦ - ١٠ محاولات (٢-٧ أيام) - ٨٠%
من ١١-٢٠ محاولة (٣-٤ ايووم) - ٩٠%

الظاهرة

منذ زمن بعيد، عندما لم يكن لدى البشر "وعياً". لكن عندما تطور "الوعي"، بدأ يشغل تدريجياً المزيد والمزيد من حالة اليقظة. بيد أن في هذه الأيام "الوعي" يشغل حيز أكبر من حالة اليقظة. وبدأ يستمر في توسعه نحو حالات اخرى غير اليقظة. "الوعي" بدأ يقفز بشكل متزايد أثناء حالة الأحلام (حالة REM حركة العين السريعة) ليظهر لأكثر الظواهر صعقاً واذهالاً بشدة في الوجود البشري - ان يشعر الشخص بأنه في تجربة خروج من الجسد. من المرجح ان رجال ونساء المستقبل سيكون لديهم وعيين في عالمين. ولكن للوقت الحاضر، على أي حال، يمكن تحقيق هذا الأمر فقط باستخدام التقنيات المشروحة في هذا الكتاب.



الظاهرة معروفة ومقدمة بشكل جيد في العديد من أنواع الممارسات الحديثة المختلفة، ولكن بتسميات مختلفة تبدأ من "الإسقاط النجمي" و "تجربة الخروج من الجسد" وصولاً إلى "الأحلام الجلية". سنستخدم المصطلح البراغماتي "المرحلة" أو "حالة المرحلة" لنشير إلى كل الظواهر أعلاه، لعدم وجود أي فرق بين تطبيقاتهم. سنستخدم أكثر الطرق مادية قدر الإمكان، لتتخلص من النظريات الغير قابلة للتطبيق ونهتم فقط بما هو قابل للتطبيق.

فيما يخص الإدراك الحسي للظاهرة ذاتها، هو ليس تمرين تخيلي محض إطلاقاً. الواقع ذاته ليس إلا حلم يقظة بطيء مقارنة بحالة المرحلة. لن نشعر بجسديك المادي على السرير هناك، وجميع حواسك ستكون غارقة كلياً في عالم جديد من الإدراك. تستطيع لمس والامسك بأي شيء المشي والطيوان، الأكل والشرب، الشعور بالألم والمتعة، والمزيد، المزيد غير ذلك. وكل هذا بشعور واقعية أكثر ويقظة أقوى بالإدراك من الحياة اليومية! لهذا يشعر العديد من المبتدئين بشعور صدمة - أو حتى شعور الخوف من الموت - عندما يدخلون هذه الحالة (حالة المرحلة) انه عالم موازي حقيقي فيما يخص الإدراك. جانب الممارسة من الظاهر فيه فرص أكبر من ذلك أيضاً.

في المرحلة، تستطيع ترحال الأرض كاملة، الكون!، بل والسفر عبر الزمن ذاته!! يمكنك مقابلة أي شخص تريد: أصدقاء و عائلة، الموتى، المشاهير. تستطيع الحصول على معلومات من "المرحلة" وتطبيقها في تطوير حياتك اليومية. تستطيع التأثير على تكوينك الفسيولوجي (الحيوي) وعلاج العديد من العلل الجسدية (الأمراض). تستطيع ادراك رغباتك السرية وتطوير ابداعك. في الوقت الحالي، البشر الذين يعانون من الإعاقات الجسدية، يستطيعون تحرير انفسهم من جميع ويحصلون على أي

شيء مفقود في عالمهم المادي. وهذا كله ليس الا طرف الجبل الجليدي للطرق والفوائد التي يمكن تطبيقها في حياتكم اليومية!

قد تظن انه من الصعب التعلم ان كنت قد قرأت في مكان اخر انك تحتاج الى شهر، ان لم تكن سنوات لتعلم الأمر. تخلص من هذه الأساطير القديمة – انت في القرن الواحد والعشرين! التعليمات المقدمة لكم في هذا القسم ستجعل أغلب الناس في ليخوضوا هذه التجربة المذهلة في غضون يومين الى ثلاثة أيام من المحاولات.

تذكير: التقنيات المشروحة في هذا الكتاب هي نتيجة العديد من السنوات من التجارب والابحاث في مركز أبحاث تجارب الخروج من الجسد".

الآلاف شاركوا للمرة الأولى في تطوير وجعل هذه التقنيات المقدمة هنا مثالية! واثبتوا انه يمكن استخدامها من قبل أي شخص بكل تأكيد. كل ما عليك فعله هو ان تتبع هذه التعليمات البسيطة بأقصى درجة ممكنة من الدقة والحرص. بالتالي، ستتمكن من ان تعيش في عالمين حرفياً!

هناك ثلاث طرق رئيسية للانفصال عن الجسد المادي. تُمارس في اوقات مختلفة من اليوم: بعد النوم، أثناء النوم، وبدون النوم قبل النوم مباشرة. سنبدأ بالحصول على الخبرة باستخدام الطرق الثلاث من خلال البدء من الطريقة الأسهل – طريقة التقنيات الغير مباشرة، والتي تطبق مباشرة فور الإستيقاظ من النوم.

هذه التقنيات بسيطة جداً. بعد اثنان هذه التقنيات، تستطيع بعدها تجربة مغادرة جسدك المادي في المساء او في اثناء النهار دون الحاجة للنوم مسبقاً.

الطريقة الغير مباشرة: تعليمات خطوة بخطوة

إن، فقد قررت تجربة شعور الخروج من الجسد وتريد النجاح فيه بأسرع ما يمكن. لهذه الغاية، نقدم لكم هنا شرح مختصر لأسهل الطرق – "دورات من التقنيات الغير مباشرة. هذه الطريقة عالمية ومن أكثر الطرق فعالية للنجاح في الحصول على تجربة او ظاهرة من ظواهر "المرحلة"

ولكن ماهي المرحلة؟

المرحلة هي: المصطلح "حالة المرحلة" (او ببساطة "الرحلة") تشتمل على العديد من الظواهر الغير مترابطة والمعروفة بشكل واسع، والتي يشار للعديد منها بمصطلحات مختلفة، مثل "السفر النجمي" ("الاسقاط النجمي") او "السفر خارج الجسد" ("تجربة الخروج من الجسد"). هذا المفهوم ايضا يشتمل على المصطلح الأكثر عملية "الأحلام الجلية"، ولكن لا يتواجد دائماً بالشكل والحس حسب هذا التعبير. وبالتالي، مصطلح "المرحلة" تم تقديمه لتسهيل دراسة الظواهر ما وراء المعتاد – وغالباً من غير المنصف – الربط والتعميم. مصطلح السفر خارج الجسد دقيق الى حد انه يصف الشهور الذي يشعر به الشخص الذي يخوض ظاهرة "المرحلة".

هذه الطريقة العالمية والاكثر فعالية لخوض تجربة "المرحلة". وقد تم تنقيحها من قبل أعمال "مركز ابحاث تجارب الخروج من الجسد" مع الآلاف البشر من جميع انحاء العالم. سر النجاح في التقنيات الغير مباشرة هو تطبيقهم مباشرة فور الاستيقاظ من النوم، عندما يكون العقل البشري قريباً فسيولوجياً الى "حالة المرحلة" او ما زال فيها حتى!

حقيقة مثيرة!

الفضل يعود في ٨٠% من معدلات النجاح في غضون فقط يومين من المحاولات في دورة تدريبية مدتها ثلاث ايام الى التقنيات الغير مباشرة! حتى في مجموعات تتكون من ٥٠ شخص واكثر. في احدى المرات، أكثر من نصف المجموعة تمكنوا من خوض تجربة "المرحلة" في اليوم الثاني وغالبيتهم حضوا ب تجربتين او أكثر!!

دورات التقنيات الغير مباشرة عبارة عن محاولات انفصال مباشرة فور الاستيقاظ من النوم، واذا كانت هذه المحاولات غير ناجحة، يقوم الممارس بالتالي بالمرور بالتقنيات في غضون دقيقة حتى نتجج احداها، ولدى نجاحها يصبح الانفصال عن الجسد ممكنا. عادة ١ الى ٥ محاولة هي كل ما تحتاج لتطبيقه على الارجح للحصول على نتائج.

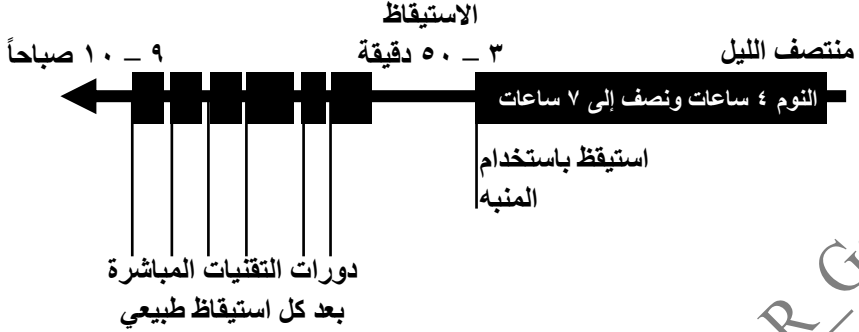
التقنيات المشروحة انهائه يعلمن بشكل جيد جداً عند الاستيقاظ من القيلولة وايضا من النوم في منتصف الليل. ولكن على أي حال، ستركز على اكثر الاستراتيجيات مثالية - "طريقة التأجيل" - والتي تسمح بعدد كبير من المحاولات ليحصل عليها الممارس في اليوم الواحد مما يزيد بقوة أرجحية النجاح في غضون يوم الى ثلاثة ايام.

الخطوة الأولى: نم لـ ٦ ساعات ثم استيقظ باستخدام المنبه

في ليلة وقبل يوم عطلة حيث لايجب عليك الاستيقاظ مبكرا، اذهب الى السرير في وقتك المعتاد واضبط منبهك لكي تنام فقط حوالي ٦ ساعات. عندما يرن المنبه، يجب عليك ان تستيقظ لتناول كأس من الماء، الذهاب الى الحمام، وقراءة هذه التعليمات مجدداً. لا تقم بأي محاولات اسقاط نجمي في الليلة السابقة، أي كان السبب. تحتاج فقط الى الاستلقاء والحصول سبات عميق. كلما كان النوم أعمق في هذه الـ ٦ ساعات كلما زادت فرصتك في النجاح.

الخطوة الثانية: عد الى النوم مع وجود النية

بعد ٣ الى ٥٠ دقيقة من الاستيقاظ، عد الى النوم وركز انتباهك على كيفية تأدية دورات التقنيات الغير مباشرة لدى كل "استيقاظ لاحق" من اجل مغادرة جسدك وتطبيق خطة أعمالك المعدة مسبقاً. لا حاجة الى ضبط المنبه هذه المرة. كل "استيقاظ لاحق" يجب ان يحدث بشكل طبيعي. اذا كان الضوء ساطعا في الغرفة يمكنك استخدام قناع للعينين. ان كان الصوت عاليا، استخدم سدادات للأذنين.



في الوقت الحالي، ركز اهتمامك على كيفية إيقاظ نفسك بدون تحريك جسدك المادي. هذا ليس إجبارياً، ولكنه سيزيد فعالية الطريقة الغير مباشرة بشكل قوي ومتمين. الآن، نم لمدة ساعتين الى اربع ساعات، ولكن استعد من الإستيقاظات التي ستحدث بشكل طبيعي خلال هذه الفترة. ستحدث هذه الإستيقاظات بمعدل أكثر بكثير من المعتاد. بعد كل محاولة (سواء كانت ناجحة او لا) يجب عليك ان تخلد الى النوم محتفظاً بنفسى النية: ان تستيقظ وتحاول من جديد. بهذه الطريقة، تستطيع القيام بمحاولات عديدة في غضون صباح واحد فقط! بمعدل يصل الى الربع من هذه التجارب ستكون ناجحة، حتى للمبتدئين (٧٠% - ٩٥% منها ستكون ناجحة للممارسين المتمرسين)

الخطوة الثالثة: انفصل لحظة استيقاظك

كل مرة تستيقظ مجددا، حاول ان لا تتحرك او تفتح عينيك. عوضا عن ذلك، فوراً! حاول الانفصال من جسدك. حتى ٥٠% من نجاح التقنيات الغير مباشرة يحدث خلال هذه الخطوة الأولى البسيطة (بسيطة جدا لدرجة ان الناس لا يشتبهون حتى انها قد تعمل!)

لكي تنفصل من جسدك، حاول ببساطة ان تقف، تتدرج الى احد الجانبين، او الطيران. حاول القيام بالأمر باستخدام جسدك النجمي (البديل/الطافي)، ولكن بدون تحريك عضلات جسدك المادي. تذكر ان الأمر سيبدو (يستمر) تماما كأنه حركة الجسد المادي العادية. عندما تحين اللحظة، لا تفكر بقوة بكيفية القيام بالأمر خلال هذه اللحظات الأولى بعد الاستيقاظ، حاول بإمعان وبشدة الانفصال من جسدك بأي طريقة تستطيع أي كان الأمر. غالبا، ستعرف تلقائيا (عفويا) كيفية القيام بالأمر. أهم شيء ان لا تفكر بقوة وان لا تضع هذه الثواني الأولى من الاستيقاظ.

حقيقة مثيرة!

خلال الدرس التالي من دورة التدريب في "مدرسة السفر خارج الجسد"، المشاركين طلب اليهم ان يشرحوا بكلماتهم الخاصة كيف تمكنوا من الانفصال، ولكن بدون استخدام الكلمات "بسهولة"، "ببساطة"، او "كالمعتاد". عادة ودائما كانوا غير قادرين على الالتزام بهذا الشرط، لان الانفصال يحدث لهم تقريبا دائما "بسهولة"، "ببساطة"، و"كالمعتاد" عندما تكون اللحظة مناسبة!

الخطوة الرابعة: الدوران في التقنيات بعد محاولات الانفصال

اذا لم تنجح محاولة الانفصال الفورية (وهو ما ستعرفه خلال ٣-٥ ثواني!) ابدا حينها وهناك للتنقل بين ٢ الى ٣ من التقنيات التي تتبادر لك بشكل مباشرة، الى ان تعمل احداها. عندما يحدث الأمر، تستطيع المحاولة مجددا. اختر تقنيتين الى ثلاث تقنيات من التقنيات الخمس التالية لتتمكن من التبديل بينها خلال الاستيقاظات:

الدوران

لمدة ٣ - ٥ ثواني، حاول تخيل ان تدور حول محور عامودي من رأسك الى اصابع قدميك بوضوح صورة ممكنة. اذا لم يتبادر أي احساس، حول (انتقل) الى تقنية اخرى. اذا ظهر احساس حقيقي او حتى طفيف من الدوران، ركز انتباهك على هذه التقنية ودر بشكل حماسي (مفعم بالطاقة) أكثر. فور ان يستقر احساس الدوران ويصبح حقيقي، استخدمها كنقطة بداية لتحاول الانفصال مجددا.

لمدة ٣ الى ٥ ثواني، حاول التخيل بتيقن قدر الإمكان انك تسبح او ببساطة تقوم بحركة السباحة بذراعيك. حاول الإحساس بالشعور أي كان الأمر بأقصى درجة ممكنة من الوضوح. اذا لم يحدث شيء انتقل الى تقنية اخرى. ليس هناك حاجة للتنقل بين التقنيات اذا بدأ شعور السباحة بالتصاعد. عوضا عن ذلك، كثف الشعور الصاعد. من ثم، الشعور الحقيقي للسباحة في الماء سيأتي اليك. هذه هي **المرحلة بالفعل** – وليس هناك حاجة للانفصال عندما تكون موجود في **المرحلة بالفعل**! ولكن، اذا ظهر مثل هذا الشعور وانت في السرير بدلا من جسد من الماء، ستحتاج الى استخدام تقنية انفصال. استخدم شعور السباحة كنقطة بداية.

تأمل الصور

حرق في الفراغ خلف عينيك المغلقتين لمدة ٣ – ٥ ثواني. اذا لم يحدث شيء، انتقل الى تقنية اخرى. اذا رأي أي نوع من الصور، حرق فيها حتى تصبح واقعية. وعندما تصبح كذلك، انفصل من جسدك في تلك اللحظة وفي ذاك المكان، (او اسمح لنفسك بأن تنجذب الى داخل الصورة. عند التحديق في الصور، من المهم ان لا تقوم بتحليل وتفحص لكي لا تزول الصورة. يجب ان تنتظر من خلال الصورة، مما سيجعلها واقعية أكثر.

تخيل اليد

لمدة ٣ – ٥ ثواني، تخيل بشكل واضح ومتيقن انك تفرك يديك ببعضهما بقرب عينك. حاول أي كان الأمر، ان تشعر بهما امامك، أن تراهما، وان تسمع حتى صوت فركهما ببعض. اذا لم يحدث شيء، انتقل الى تقنية اخرى. اذا تصاعدت أي من الأحاسيس السابقة اعلاه، فاستمر على التقنية وكثفها حتى تصبح واقعية كليا. بعد ذلك، تستطيع الانفصال عن جسدك، مستخدما الشعور الناتج عن التقنية كنقطة انطلاق.

تأرجح الشبح

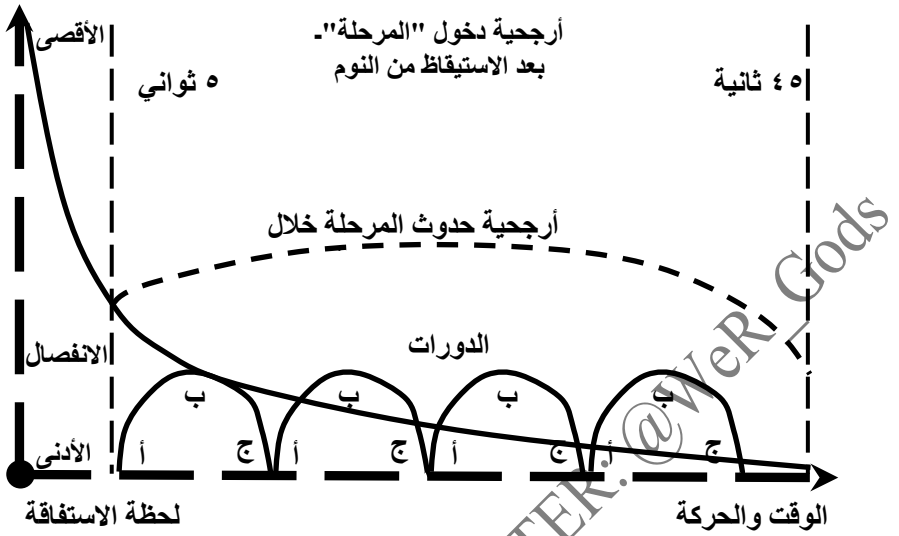
حاول أرجحة يديك التخيلية او قدميك لمدة ٣ – ٥ ثواني. لا تحرك أي عضلة تحت أي ظرف، ولا تتخيل الحركة نفسها. كمثال، حاول بشكل كثيف الضغط الى الاسفل ثم الى الأعلى، تأرجح الى اليمين واليمين، وهكذا. اذا لم يحدث شيء، انتقل الى تقنية اخرى. اذا ظهر فجأة شعور طفيف او بطيء بوجود حركة حقيقية، فركز انتباهك على التقنية محاولا زيادة نطاق الحركة قدر الإمكان. عندما تستطيع التحرك بمقدار ١٠ سم، فورا حاول الانفصال من جسدك بدناً من الشعور الناتج عن التجربة.

كل ما تحتاج فعله في كل محاولة هو ان تقوم بالتبديل بين ٢ الى ٣ من التقنيات لمدة ٣ - ٥ ثواني لكل تقنية. مما يقودك الى ما يعرف بدورات التقنيات الغير مباشرة، حيث يبديل الممارس من تقنية الى اخرى في غضون دقيقة بحثاً عن التقنية الناجحة. من المهم ان تقوم بما لا يقل عن ٤ دورات كل منها تتكون من ٢ الى ٣ تقنيات في كل محاولة من المحاولات!

تذكر: حتى وان لم تعمل التقنية فوراً، هذا لا يعني انه لن تعمل في ذات الدورة التالية من التقنيات، ان لم يكن بعدها بقليل. لهذا السبب تحديداً يكون من الضروري التبديل بين التقنيات بشكل ملح، وممارسة ما لا يقل عن ٤ دورات كاملة، ولكن الدورات مجتمعة يجب ان لا تتجاوز الدقيقة!

كمثال، العملية كاملة قد تحدث كما يلي:

- الممارس يذهب الى النوم الساعة ١١:٣٠ مساءً ويضبط منبهه الساعة ٦:٠٠ صباحاً.
- في ٦:٠٠ صباحاً يستيقظ على ساعته المنبهة. يشرب بعض الماء، يذهب الى دورة المياه، ويذكر التقنيات الغير مباشرة وخطة العمل المشوقة التي اعدّها لتجربة (الاسقاط النجمي) "المرحلة" (كمثال، النظر الى نفسه في المرآة او السفر الى المريخ)
- الساعة ٦:٠٥ صباحاً الممارس يعود الى النوم بنية واضحة وهي دخول المرحلة لدى كل استيقاظ تالي.
- عند ٧:٣٥ صباحاً (او أي موعد يستيقظ به الممارس بشكل طبيعي) الممارس يستيقظ بشكل غير متوقع ومباشرة يحاول الانفصال عن جسده في التو واللحظة والمكان، ولعدم تمكنه من الانفصال خلال ٣ الى ٥ ثواني، الممارس يحاول القيام بالدوران، ولكنه لا يعمل هو الاخر خلال ٣ - ٥ ثواني. فيقوم الممارس بتقنية السباح، ولكنها لا تعمل هي الأخرى في غضون ٣ - ٥ ثواني، الممارس يقوم بالتأرجح الشبكي، ولكنها لا تعمل خلال ٣ - ٥ ثواني، فيقوم الممارس بالدوران مجدداً، ثم تقنية السباحة ومن ثم تأرجح الشبح لمدة ٣ - ٥ ثواني لكل منها. فيقوم مجدداً بالدوران، السباحة، أرجحه الشبح لـ ٣ - ٥ ثواني لكل منها. وفي الدورة الرابعة يبدأ بالقيام بالدوران، وبشكل غير متوقع، تبدأ بالعمل (التأرجح) - شعور الدوران يبدأ بالظهور، فيستمر الممارس بالتقنية، ويقوم بالانفصال بأقوى ما يمكنه الانفصال عن جسده في تلك اللحظة وذلك المكان باستخدام شعور الدوران. فيركض الى المرآة، متحسناً بلمسة تفحصيه ومحللاً كل ما يحيط به من مسافة قريبة بنشاط وحيوية، مما يعزز احساسه، بعد ان نظر في المرآة، يستخدم الممارس تقنية لتغيير موقعه فيجد نفسه على كوكب المريخ، ولكنه عاد بشكل غير متوقع الى جسده. وفوراً! يقوم الممارس بمحاولة مغادرة جسده مجدداً ولكنه لا يستطيع. فيعود الى النوم بنية واضحة تقتضي اعادة المحاولة عند الاستيقاظ التالي والبقاء مدة اطول على المريخ، وهكذا.



دورات التقنيات الغير المباشرة:

- ١ - حاول الانفصال خلال الثواني الخمسة الاولى.
- ٢ - اذا لم يظهر الانفصال مباشرة، يجب القيام بالتقنيات الغير مباشرة:
 - تقنية "أ"
 - اذا لم تنجح تقنية "أ"، جرب تقنية "ب"
 - اذا لم تنجح تقنية "ب"، جرب تقنية "ج"
- ٣- اذا لم تظهر دورة التقنيات "أ-ب-ج" أي نتائج، يجب تكرار الدورة ٣ مرات على الأقل.
- ٤- اذا لم تظهر جميع الدورات الاربعة أي نتائج، الممارس يجب ان يعود الى النوم من أجل الاستيقاظ مجددا في وقت لاحق ويكرر تجربة الإجراء كامل.

فقط أعد ما ذكر أعلاه باستخدام التقنيات التي تطرأ على بالك بشكل طبيعي، وستفتح عينيك على كون كامل جديداً.

لوقمت بأخذ ٢٠ الى ٣٠ دقيقة من يومك ببساطة للتدريب على التقنيات والإجراء، ستذكر الطريقة وستعمل بشكل أفضل. هذا سيزيد نسبة النجاح في المحاولات لدى الاستيقاظ بشكل جذري.

الوعي بالأحلام (الأحلام الجلية) تعتبر أيضاً من تجارب "المرحلة". إذا ادركت بشكل مفاجئ أنك تحلم وإن كنت نائم، فهذه هي المرحلة بالفعل، ببساطة. بالتالي يجب عليك ان تتقدم لتطبيق خطة العمل وتعمل على الحفاظ على استقرار الحالة.

إذا ظهر الوعي بالحلم (الأحلام الجلية)، فهذا تأثير جانبي لقيامك بدورات التقنيات عند الاستيقاظ. هذا العرض الجانبي مشترك إلى حد كبير - فكن جاهزاً له دائماً.

الخطوة الخامسة: بعد المحاولة

عد إلى النوم إن كنت تستطيع بعد كل محاولة (سواء كانت ناجحة أم لا) من أجل القيام بمحاولة أخرى لمغادرة جسدك لدى الاستيقاظ التالي. بهذه الطريقة لن تستطيع فقط مغادرة جسدك في يوم واحد، بل القيام بها لعدة مرات في اليوم الأول ذاته!

حقيقة مثيرة!

في أحد دورات التدريب في "مدرسة السفر خارج الجسد"، مبتدئ استطاع مغادرة جسده للمرة الأولى في حياته ٦ مرات من أصل ٨ محاولات لدى الاستيقاظ في الصباح الأول ذاته!

حتى أكثر الطرق فشل يجب أن لا تدوم لأكثر من دقيقة. إذا لم يحدث شيء خلال تلك الفترة، يكون من الفعال أكثر بكثير أن يعود الشخص إلى النوم ليلحق بالاستيقاظ القادم، بدلاً من المحاولة بعناد أن يعصر المحاولة الحالية ليحصل على نتيجة.

خطة العمل عند بلوغ "المرحلة"

قبل دخول "المرحلة"، يجب أن تحدد بشكل واضح ما ستفعله هناك فوراً بعد الانفصال. هذا سيزيد أرجحية كلا الأمرين ١ - جودة التجربة ٢ - واحتمالية حدوثها. في الأسفل قائمة بأكثر الأمور تشويقاً (إن لم تكن أكثرها بديهية) ولأنشطة "المرحلة" للمبتدئين (اختر ما لا يزيد عن ٢ - ٣ أنشطة وتذكرهم بشكل جيد:

- انظر في المرآة (أمر يجب فعله في التجربة الأولى)
- كل أو اشرب شيء تحبه
- قم بزيارة مكان سياحي مرغوب
- حلق حول الأرض
- حلق في الكون
- حلق إلى الجيران، الأصدقاء، والعائلة
- قابل من تحب
- قبل أقاربك المتوفين
- قابل أحد المشاهير
- تناول دواء لعلاج أي مرض

احصل على معلومات من الموجودين في "المرحلة"

سافر في الماضي والمستقبل

اعبر من خلال جدار

تحول الى شكل حيوان

قد سيارة رياضية سريعة

اركب دراجة نارية

تنفس تحت الماء

ضع يدك داخل جسدك

اشعر بالترددات

اسكن جسدين في الوقت ذاته

اسكن جسد شخص اخر

حرك واشعل النار في الأشياء بمجرد النظر اليها

تناول مشروبات روحية

مارس الحب واوصل الى النشوة

في تجربتك الأولى، تأكد من تحديد هدف لنفسك ان تصل الى المرأة وتنتظر الى انعكاسك. يجب ان تبرمج نفسك لفعل هذا الأمر بشكل نشط، لما لها من قدرة كبيرة على تسهيل خطواتك الأولى للتمكن من تجربة "المرحلة" بشكل. يمكنك بعد الاستكمال ما تبقى من عناصر في قائمة خطة الأعمال التي اعدتها ولا تعد الى المرأة ابداً.

اذا كانت احساسك في التجربة خاملة (بمعنى ان الرؤية ضعيفة او شعور خمول بالجسد) حاول لمس كل ما حولك بشكل حماسي وقم بتحليل ادق تفاصيل الأشياء عن قرب وكتب. هذا سيجعلك تحظى بتجربة واقعية اكثر. هذه الخطوات ذاتها، يجب ان تقوم بها للحفاظ على تجربة المرحلة عندما تظهر اولى علامات العودة الى الجسد (كمثال، عندما يصبح كل شيء معتم) العودة الى الجسد هو امر يجب ان لا تقلق بشأنه. الحالة لن تدوم اكثر من عدة دقائق في أي حال من الأحوال، خصوصاً للمبتدئين الذين يفتقرون ويجهلون تقنيات المحافظة على المرحلة.

لم ينجح الأمر؟

حدد لنفسك هذا الهدف: قم بـ ٥ الى ١٠ محاولات لترك الجسد عند الاستيقاظ. هذا الاجراء عندما يتبع بشكل صحيح، كافي ل ٥٠ الى ٨٠ بالمئة من المبتدئين ليحصلوا على نتيجتهم الأولى عد الى هذا القسم اذا واجهت مشكلة، نظرا لكونه يشرح الأخطاء المرتكبة في ٩٩% من المحاولات الغير ناجحة. لا تحاول القيام بهذه التجارب كل يوم، والا سينحدر معدل نجاحك في المحاولات بشكل عنيف. لا تمض اكثر من يومين الى ٣ أيام من الأسبوع في هذا الأمر، ويستحسن ان تكون أيام عطلة او نهاية اسبوع. ان لم يكن لديك فرصة للنوم طويلا بسبب المقاطعات (الازعاج)، فلا تنسى ان دورات التقنيات الغير مباشرة يمكن استخدامها بعد أي استيقاظ (في منتصف الليل كمثال، او ما هو أفضل، خلال قيلولة نهار). ما يهم هو انشاء نية واضحة لمحاولة القيام بها قبل الخلود الى النوم.

على الرغم من بساطة هذه التقنيات، المبتدئين بشكل ينم عن عناد، ينحرفون عن التعليمات الواضحة، ويتبعونها من خلال طريقتهم هم او بشكل ناقص. تذكر الأمر الاكثر اهمية قبل البدء: كلما زاد الحرص

والاتباع الحرفي للتعليمات في هذا الكتاب، كلما تحسنت فرصك في النجاح. ٩٠% سيحصلون على نتائج خلال ١ إلى ٣ استيقاظات اذا قاموا بكل شيء بشكل صحيح من البداية.

حقيقة مثيرة!

في دورات التدريب في "مدرسة السفر خارج الجسد"، المهمة الرئيسية ليست عبارة عن شرح الإجراء الصحيح، وإنما فقط جعل المشاركين يتبعونه بحذافيره (حرفياً). وحتى وان تحقق نصف هذا الهدف، النجاح يكون محتوماً.

الأخطاء النموذجية (الثانعة) عند القيام بالتقنيات الغير مباشرة هي:

- انعدم محاولة الانفصال

نسيان محاولة الانفصال ببساطة فوراً بعد الاستيقاظ وقبل القيام بدورات التقنيات، على الرغم من ان القيام بدورات التقنيات يكفل ٥٠% من التجارب. استثناء: الاستيقاظ على حركة، بعدها يقوم الممارس فوراً بالمباشرة بالتقنيات

- انعدام الإلحاح

الرغبة في نجاح التقنية أي كان والدخول فيها حقاً هو المعيار الرئيسي للنجاح في توظيف اجراء التقنية الغير مباشرة. فيما، يجب ان لا يكون التصميم سطحي، ولكن مركز بشكل كثيف على الأعمال التي يجب انجازها. انعدام التصميم يمكن ان يتجسد ايضاً عندما ينام الشخص بشكل لا شعوري خلال المحاولة.

- اقل من ٤ دورات

لا يهم ما يحدث ولا يهم ما يطرأ من أفكار، يجب ان تقوم بما لا يقل عن ٤ دورات من التقنيات، مفترضاً ان احداها لم تعمل بعد. عدم اتباع هذه القاعدة البسيطة سيدمر اكثر من نصف فرصك لدخول المرحلة.

- التغيير الغير ضروري للتقنيات

متجاهلين التعليمات الواضحة المعطاة، مبتدئين سيقومون بعناد بتبديل التقنيات بعد ٢-٥ ثواني، حتى وان كانت احد التقنيات قد بدأت بالنجاح بطريقة او بأخرى. هذا خطأ فادح. اذا بدأت تقنية بالنجاح (ولو بشكل طفيف) يجب ان تحافظ عليها وتحاول مضاعفتها بأي طريقة ممكنة.

- استمرار غير ضروري في تقنية

اذا لم تبدأ التقنية بالنجاح على الأقل بعد ٣ الى ٥ ثواني، يجب التغيير الى اخرى. الفكرة والهدف من الدورات هو ان نقوم بالتحويل بين التقنيات بشكل سريع الى ان تعمل احداها.

- نسيان القيام بالانفصال

عندما تبدأ أي تقنية بالعمل لدى الاستيقاظ (لا يهم إلى أي درجة) يكون الممارس تقريبا دائما بالفعل داخل المرحلة، ولكنه مستقل على سريره وهو لا يزال فيه ببساطة. لهذا يجب دائما ان تحاول الانفصال فور وجود اشارات مستقرة علي ان التقنية قد نجحت. اذا لم ينجح الأمر، فحتاج الى العودة لتكثيف التقنية ومحاولة الانفصال مجددا. اذا لم تستقد من الثواني الأولى من تقنية ناجحة، فان المرحلة تنتهي عادة بشكل سريع جدا والحالة الضرورية تذهب بعيدا. لا تستلق داخل جسديك أثناء المرحلة!

التحليل المفرط

اذا حلت ما يحدث أثناء دورات التقنيات لدى الاستيقاظ، فانك لست مركزا على التقنيات انفسها مما يلهيك. هذا سوف يتسبب بان تخسر تقريبا جميع فرصك في الحصول على نتائج. رغبة حوض تجربة ان تتجح التقنية يجب ان يغمر كليا، مما لا يدع مجال في عقلك للتحليل والتفسير.

- المحاولة لمدة تتجاوز دقيقة

ان لم تحصل على نتائج بعد دقيقة من الدورات، ففرصك في النجاح ستكون أكبر بكثير ان عدت الى النوم مباشرة واللاحق بالاستيقاظ التالي من أجل القيام بمحاولة اخرى، عوضا عن محاولة الاستمرار بالتقنية بشكل معاند.

- انفصال غير كامل

عند محاولة الانفصال، احيانا لا يتحقق الأمر بسهولة او بشكل كامل. الجمود او النقل، اطراف عالقة، وان تعلق في جسدين في الوقت ذاته هي أمور قد تحدث. لا تستلم ابدا تحت أي ظرف ولا تتوقف عن الانفصال اذا حدث مثل هذا الأمر. الانفصال الكامل سيتحقق ان واجهه مثل هذه المشاكل بكل قوتك.

- عدم التعرف على "المرحلة"

الممارسون غالبا يدخلون المرحلة ولكن يلبثون ان يعودوا الى اجسادهم لانهم يشعرون ان ما حدث ليس ما كانوا يتوقعون. كمثال، عند مراقبة الصور غالبا ما يتم سحبهم داخل المنظر او يرتمون بشكل عفوي في عالم اخر عند الدوران. الممارسون غالبا يظنون انه يتوجب عليهم ان يختبروا شعور الانفصال ذاته، وهو السبب الذي يعيدهم الى اجسادهم مجددا لكي يحصلوا على هذه التجربة. الأمر ذاته ينطبق على الاستيقاظ أثناء الأحلام، حين لا يتبقى على الممارس سوى تعميق التجربة فقط وتنفيذ خطة أعماله.

- الاستيقاظ بسبب الحركة (لا محاولة او محاولة غير جادة)

الاستيقاظ بدون حركة امر مرغوب به، ولكنه ليس الزاميا. ليس من المنطق التخلي عن معظم الفرص منتظرا الاستيقاظ المناسب. يجب عليك الاستفادة من كل استيقاظ تستطيع.

- اضاءة الثواني الأولى

حاول تطوير عادة الانتقال فورا وبشكل عفوي (كردة فعل) الى التقنيات لدى الاستيقاظ، دون تضييع ثانية. كلما زاد الوقت المقضي بين الاستيقاظ والمحاولة ذاتها، كلما كانت فرص النجاح اقل. انه من الأفضل تعلم الامساك بس (ليس الثانية الاولى من الاستيقاظ ذاتها) وانما اللحظة الانتقالية عندما تصعد/تستيقظ من النوم. الانفصال تقريبا دائما ناجح خلال اللحظة الانتقالية.

- **اختيار تقنيات من نفس النوع**
ليس هناك منطوق في اختيار تقنيات لتدريبك تشابه احدها الاخر او تركز على الشعور ذاتها (عند استخدام التقنيات من جزء اخر من هذا الكتاب)

- **استخدام تقنية واحدة فقط**
دورات التقنيات الغير مباشرة لدى الاستيقاظ هي طريقة كونية يمكنها ان تنجح مع أي شخص شريطة ان يقوم بالتبديل بين تقنيات عديدة. التقنيات المختلفة كليا يمكنها ان تعمل في محاولات مختلفة. لهذا السبب استخدام طريقة واحدة فقط لدى الاستيقاظ بدلا من الدوران خلال على الاقل تقنيتان، يتسبب في تقليص فرص الدخول الى المرحلة بشكل كبير جدا.

- **الحركة المادية الخاطئة**
احيانا يكون الانفصال غير ممكن تفريقه عن الحركة المادية الاعتيادية الى حد كبير لدرجة ان المبتدئين لا يمكنهم تصديق نجاحهم ذاته. هم يفسرون الانفصال كحركة مادية فيستلقون مجددا في اجسادهم. في مثل هذه الحالة يجب على الشخص ان يقيم بحرص الوضع وربما يقوم باختبارات التحقق من الواقع!

مبادئ النجاح الأربعة

قم بالأمر مهما يكن. عندما تقوم بالدخول الى المرحلة وتقوم بتقنيات الانفصال، ضع كل تركيزك عليها كما لو كانت هدف حياتك ومهمتها. عض على فرصة مغادرة جسدك بأنيابك.
كن لحوماً. ضع كل حماسك ورجبتك في التقنيات. الرغبة في نجاح التقنيات يجب ان يكون مصحوبا بالاحاح تام للحصول على النتائج.
كن واثقا من نفسك. خلال المحاولات، كن متأكدا بقدر الامكان من النتائج. عند القيام بالمحاولات، نقص الثقة بالنفس وبالنتائج سيقال أرجحية دخول المرحلة بشكل كبير جدا. تقريبا كل دخولات المرحلة تتحقق من خلال فكرة الثقة بالنفس مثل "سأقوم بالأمر الآن!" في حين ان المحاولات الغير ناجحة تشتمل على افكار على شكل "اتوقع اني سأقوم بالمحاولة، ولكن اشك انها ستنتج".
قم بالأمر كرجل آلي. لا تفكر بشأن أي شيء عندما تقوم بإتمام اجراءات التنقيب، لديك التعليمات بالفعل. فقط نفذها، أي كانت الأشياء التي تبدو لك او الأفكار التي تطرأ لعقلك. بشكل تلقائي (كرجل آلي) تعني القيام بالأمر بحذاقيره. اجراء التقنيات الغير مباشرة تم تطويره بعمل الالاف من الممارسين حول العالم، تجاهل أي تفصيل في فكرة غير سديدة!

نجاح الأمر!

ان استطعت ان توظف التقنيات الغير مباشرة بنجاح وتمكنت من الدخول في المرحلة على الاقل ٣ الى ٥ مرات، فيمكنك بالتدريج التقدم نحو المواد المتقدمة من أجل التعمق في ممارستك. الان انت رجل او امرأة من المستقبل، وكل ما تبقى عليك هو ان تطور قدرتك الجديدة!

لا تنسى تسجيل تجربتك في موقعنا

نقوم بجمع التجارب في مكان واحد لتسهيل الوصول اليها من قبل المبتدئين لبث العزيمة والحماس في نفوسهم. كما ننوي نشرها على شكل كتاب مجاني الكتروني في المستقبل. فكن من رواد التجربة في مجتمعنا.

انتهى،،،

دمتم بحب غير مشروط
[الإسقاط النجمي](#)