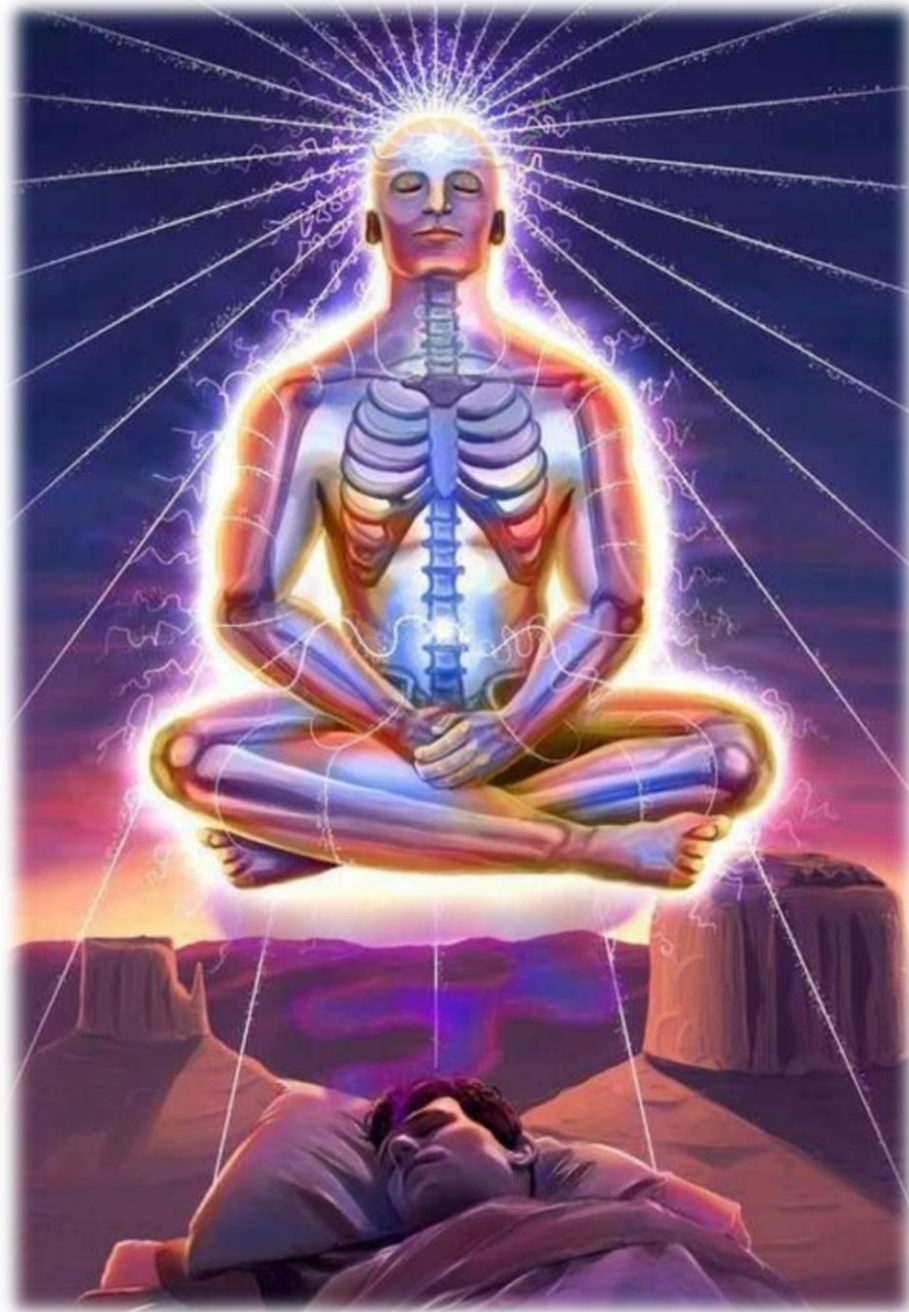


سفر به خارج از بدن

تجربه خروج از بدن و سفر های آسترال

برونفکنی اثیری به روش غربی



نویسنده : ❀ ❀ ❀ ❀ ❀



@Dark_family_meta

توضیحاتی که باید بدانید

برخی معتقد هستند انسان میتواند با روح و آگاهی خود، از بدن خارج شود و تجربیاتی را خارج از بدن مادی به دست آورد. در مقابل نیز افرادی هستند که اعتقاد دارند انسان نمیتواند از بدن خود خارج شود، بلکه به درون ذهن خود میرود. با گذر زمان و پیشرفت علم، انسان هایی پیدا شدند که ادعای تجربه در خارج از بدن را کردند. همچنین ادعای آنان خالی از حقیقت نبود و تمام چیزهایی که احساس میکردند واقعی بود. این اتفاق باعث شد تا بیشتر بر روی سفرهای آسترال، یا همان برونفکنی تمرکز کنند. در این میان باور هایی پدید می آید که میگوید: «آگاهی حقیقی انسان در جسمی سرد زندانی شده است!» خب حقیقتا من با این تفکر مخالف هستم. زیرا ما به هر دوی آن ها نیازمندیم!

در اینجا میخواهیم تمریناتی را برای خروج از بدن به شما آموزش بدهیم که بسیار ساده هستند. همانطور که در ادامه خواهید دید، راه های زیادی را برای خروج از بدن برای شما تعریف خواهیم کرد. تمریناتی بر خلاف اجبار به آگاه کردن خود در رویا و یا کنترل اجباری آگاهی خود در حالت خواب. تمرینات قرار است در جریان طبیعی قدم بردارد و بسیار با تمریناتی که در حال حاضر وجود دارند، متفاوت هستند. خارج از بدن بودن اصلا کار سختی نیست و به هیچ تمرین طولانی نیاز ندارد. تمریناتی مانند «ساعت خواب» که شما باید در یک ساعت مشخص بخوابید و یک ساعت را برای نصفه شب تنظیم کنید تا فقط برای یک بار زنگ بزند و شما وقتی بیدار شدید باید سعی کنید مجددا بخوابید با این تفاوت که این بار باید سعی کنید در خواب خود، آگاه باشید!

این تمرینات به خودی خود بد نیستند اما طولانی و درصد موفقیت در آنها کم است. ممکن است شما ماه های زیادی را صرف انجام تمرینات اینچنینی کنید اما نتیجه ای حاصل نشود. دلیل این اتفاقات اجبار کردن آگاهی است. شما نباید از سیر طبیعی خود فاصله بگیرید و خودتان را در شرایط های اینچنین قرار دهید. البته که با همین تمرینات نیز بالاخره موفق خواهید شد، اما اکنون روش های بسیار بهتر و سریع تری وجود دارند که شما میتوانید از آنها استفاده کنید و یک سفر اختری مطلوب را تجربه کنید. سفری که میتواند به رشد و ارتقای شما در زندگی مادی و معنوی بسیار کمک کند! قبل از هر چیز، باید بگویم اولین مانع بزرگ بر سر راه شما که میتواند موفقیتتان را بگیرد، ترس است! منظور من تنها ترس برای خروج نیست. بلکه علاوه بر آن، ترس دیگری نیز زمانی رخ میدهد که شما خارج از بدن خود هستید. ترس برای اشخاصی که از بدن خارج شده اند از روی دیدن چیز های عجیب و غریب و یا موجودات ترسناک نیست، بلکه

حسی مانند غرق شدن و وسعت پیدا کردن همه چیز در اطراف را دارند و همین آنها را میترساند. احساسی مانند ایستادن مانند یک طوفان. اما باید بدانید که آگاهی شما به صورت ذاتی دارای محافظ است و اتفاقی برای شما نخواهد افتاد. اگر در مقابل ترس غلبه کنید، میتوان گفت تقریباً مانع دیگری برای شما وجود نخواهد داشت! اکثراً نیز تصور میکنند در این سفر موجود شر بزرگی در کمین آنهاست که بر آنها غلبه کند و یا زندگی و روحشان را برای خود کند. در این مورد باید بگویم که شما یک موجود بسیار قدرتمند و چند وجهی هستید. موجودی که میتواند بسیار قدرتمند تر از حالت الان باشد.

در بیرون از بدن خود، زمانی که در حال برونفکنی هستید، میتوانید طیف وسیعی از تجربیات را داشته باشید. به طور مثال میتوانید همزمان در اینجا و آنجا باشید و یا در چند جای مختلف! میتوانید به آگاهی خود شکل بدهید و یا بدنی جدا از بدن فیزیکی خود را تشکیل دهید. آگاهی و روح شما بسیار قدرتمند است و در ادامه در مورد توانایی های روح در حالت برونفکنی، بیشتر صحبت میکنم. همچنین میتوانید مطالبی را در مورد افرادی که تجربه خروج از بدن داشته اند را مورد بررسی و مطالعه قرار دهید. اگر تجربیات افراد مختلف را مورد بررسی قرار دهید، تفاوت هایی میان آنها در نوع خروج پیدا خواهید کرد. اکثر آنها در گروه های مدیتیشن شرکت داشتند و پس از یک مدیتیشن کاملاً عمیق و طولانی بدن خود را آرام و با تمرکز به مراکز انرژی بدن خود (چاکراها) از بدن فیزیکی جدا شوید. حالت های دیگری نیز وجود دارد مانند همان ساعت خواب که در ابتدا از آن صحبت کردم. روش دیگری که ممکن است با آن مواجه شوید، حالتی است که شخص ابتدا خود را وارد رویای شفاف میکند و سپس از طریق رویای شفاف سعی میکند از بدن خود خارج شود! البته که من نمیخواهم بگویم مدیتیشن و یا روی شفاف بد هستند. اتفاقاً مدیتیشن های روزانه و برنامه ریزی شده میتواند به شما در هر نوع تمرین معنوی کمک کند. اما توجه اصلی به این است که مطالعه تجربه افراد به ما نشان میدهد فرکانس الکترومغناطیسی مغز انسان به چهار حالت مختلف تقسیم میشود :

• بتا

• آلفا

• تتا

• دلتا

از آنجایی که قرار است این یک مقاله کوتاه و مفید باشد، سعی کرده‌ام که از مباحث کلیشه‌ای فاصله گرفته شود. با این تفاسیر اگر علاقه‌ای به تفاوت میان این چهار حالت را دارید، میتوانید به راحتی راجب به آنها در اینترنت و یا کتاب‌ها مطالعه انجام دهید (که پیشنهاد میشود اگر راجب به آنها اطلاعاتی ندارید حتما مطالعاتی داشته باشید). تنها چیزی که در اینجا مهم است بدانیم، این است که از بتا به دلتا، سرعت فرکانس مغز از سریع به کند کاهش میابد. در حالت دلتا فرکانس مغز بسیار کند است که انسان را وارد حالت عمیقی از خواب و یا کما میشود. در روش‌هایی که گفته شد، عموماً باید فرکانس را از حالت بتا به یکی از حالات تتا یا دلتا انتقال دهیم که جدای از سختی آن، میتواند در مواردی نیز مشکلاتی به وجود آورد!

در این مقاله قرار است روش‌های طبیعی را که بسیار آسان تر هستند آموزش ببینیم :

- کاوش در درون
- رویاهای شفاف
- سفر به خارج از بدن

البته منظور من از آسانی، تنبلی کردن در تمرینات نیست! منظور من این است که لازم نیست برای خروج روح از بدن، زیاد به خود سخت بگیرید. درواقع باید به آن مانند یک کار کاملاً طبیعی نگاه کنید که از هرکسی بر می‌آید! البته این قلمرو درونی و رویاهای ما که بخشی از این قلمرو هستند، در ابتدا می‌توانند بسیار آشفته به نظر برسند. دلیل این امر این است که ما به قوانینی که در اینجا اعمال می‌شود عادت نداریم و در دستکاری آگاهانه در این مکان بسیاری تجربه هستیم. به طور مثال از افرادی که تجربه داشته‌اند متوجه میشویم که اغلب پدیده‌های بسیار عجیبی مانند تغییر شکل اجسام از چیزی به چیز دیگر، تغییر صحنه‌ها در یک چشم به هم زدن یا مواجهه با موجودات عجیب و غریب و بیگانه وجود دارد و ممکن است با آن رو به رو شویم!

میخواهیم کمی از قلمروی خارج از بدن صحبت کنیم. همین حالا دست از خواندن این متن بردارید و به اطراف بنگرید. یک فنجان یا کوسن را مشاهده میکنید که با حد مشخص قابل محاسبه‌ای از شما فاصله دارد. این فاصله میتواند چند سانتی متر و یا چند متر باشد. مهم این است که شما میتوانید فاصله را اندازه بگیرید. این چیزی است که حواس شما به شما میگوید. در اصل چیزی است که «عقل سلیم» حکم میکند و در قلمروی فیزیکی بارها صحت آن اثبات شده است.

اما اگر از بدن خود خارج شوید، دیگر این قوانین صدق نمیکنند! زیرا هر تحرکی در خارج از بدن به امواج و ارتعاشات تبدیل میشود.

ما با تمرینات میتوانیم «صفحه آگاهی» خود را توسعه و از حالت فیزیکی خارج کنیم. در اصل ما ابتدا باید به درون خود برویم تا بتوانیم به بیرون از بدن راه پیدا کنیم! در اصل لازمه کاوش در دنیای فیزیکی با استفاده از روح و آگاهی، تغییر آگاهی است. این به این معنی است که ابتدا باید وارد حوزه ذهنی شوید. هنگامی که این صفحه آگاهی تغییر کرد، که اساساً به این معنی است که شما از تمرکز فیزیکی فاصله گرفته اید و شروع به تمرکز بر سطح درونی (یا ذهنی) کرده اید، می توانید اقدامات لازم برای ایجاد یک جسم اختری و کشف بعد فیزیکی را انجام دهید، یا بی نهایت از ابعاد ممکن دیگر که برای کاوشگران خارج از بدن باز است، استفاده کنید! این تغییر آگاهی می تواند در ابتدا ترسناک باشد، زیرا ماهیت ظاهراً آشفته خواهد داشت. ما عادت کرده ایم که دنیای فیزیکی خود را بسیار پایدار و در واقع سفت و سخت بدانیم. گرچه این ثبات تنها به این دلیل امکان پذیر است که ما در طی سال ها کار آموخته ایم که تمرکز خود را حفظ کنیم و هر گونه داده حسی را نادیده بگیریم و با آنچه ما به عنوان یک جامعه انسانی تصمیم گرفته ایم که هر چیزی که به اینجا تعلق ندارد را نادیده بگیریم. در دنیای فیزیکی، فقط قوانین مکانیکی «عقل سلیم» اعمال می شود! اما برای اینکه در خارج از بدن سفر کنید، از جایی که در اتاق هستید تا جایی که آن شیء در کنار شماست، نمی توانید به صورت فیزیکی به آنجا حرکت کنید زیرا هیچ جسم فیزیکی برای حرکت نخواهید داشت. در واقع باید دیدگاه یادید گاه ذهنی (یا روانشناختی) خود را تغییر دهید. این تغییر در دیدگاه ذهنی یک تغییر ارتعاشی است. شما اساساً فرکانس وجودتان را تغییر می دهید و با انجام این کار، در جایی که ما از آن به عنوان فضای یاد می کنیم، حرکت می کنید. برای تغییر فرکانس، برای تغییر دیدگاه ذهنی (یا روانشناختی)، برای تغییر موقعیت فضایی خود در شرایط خارج از بدن، باید تمرکز خود را تغییر دهید. بنابراین تمام حرکات، ناشی از تغییر تمرکز است! اما قبل از اینکه به این طریق در فضای فیزیکی حرکت کنیم، ابتدا باید بدانید که چگونه به درون بروید. این حرکت درونی در واقع ساده تر از سفر خارج از بدن است و انعطاف پذیری و آزادی زیادی را که آگاهی شما دارد به شما نشان می دهد! برای درگیر شدن در این نوع حرکت، ابتدا باید کشف کنیم که تمرکز آگاهی چیست. ما می توانیم این کار را با درک کامل از نقطه تمرکز اصلی ما به عنوان موجودات فیزیکی انجام دهیم. این تمرکز آگاهی در دنیای فیزیکی، نقطه «اینجا و اکنون» نامیده می شود و زمانی به دست می آید که ما صرفاً و به طور کامل

بر لحظه کنونی تمرکز کنیم.

تمرین (اینجا و اکنون) :

برای اینکه منظور من از نقطه "اینجا و اکنون" چیست، می خواهم این تمرین ساده را انجام دهید. یک منطقه آرام راحت را پیدا کنید که بتوانید در آن بنشینید، جایی که برای چند دقیقه مزاحم نشوید. همانطور که در این منطقه آرام نشسته اید، از شما می خواهم تمام توجه خود را در این لحظه کنونی متمرکز کنید. دید خود را روی همه چیزهایی که در اطراف شما هستند، همه چیزهایی که اکنون اینجا با شما هستند متمرکز کنید. از دید محیطی خود استفاده کنید و تمرکز خود را بر روی همه چیزهای فیزیکی قبل از خود حفظ کنید. خودتان را به روی همه صداهای اطرافتان باز کنید. اکنون روی شنیدن صداهای اطراف خود تمرکز کنید. دنیایی را که می بینید و می شنوید بو کنید و در نهایت چیزهای اطراف خود را نیز حس کنید. به دمای بدنتان، به احساس لباس هایتان در کنار پوستتان، به دمای اتاق توجه کنید.

این نقطه اینجا و اکنون شماست!

این نقطه "حال" است که در آن آگاهی شما به وضوح با محیط فیزیکی شما تلاقی می کند. این مکان بسیار مهمی است زیرا این نقطه ای است که شما دقیقاً روی سطح فیزیکی که همه ما به اشتراک می گذاریم تمرکز می کنید. شما می توانید آن را مانند تنظیم یک رادیو یا فوکوس کردن یک لنز در نظر بگیرید. وقتی به این تمرکز کامل، مکان «اینجا و اکنون» عالی خود برسید، ممکن است متوجه کمی تنش شوید. این تنش ناشی از تمرکز خوب شماست، نمی خواهم این تنش را رها کنید، لحظه حال خود را برای مدتی احساس کنید. بعد از اینکه پنج دقیقه را در نقطه "اینجا و اکنون" کامل خود سپری کردید، از شما می خواهم که آرام باشید و اجازه دهید توجه شما با شما آرام شود. به حواس خود اجازه دهید به طور طبیعی سرگردان شوند تا دیگر به عنوان یک واحد بر لحظه حال متمرکز نشوند. به خود اجازه دهید استراحت کند و اجازه دهید توجه شما برای چند دقیقه منحرف شود. سپس یک بار دیگر توجه خود را بر روی لحظه حال متمرکز کنید، درست مانند قبل. نقطه ایده آل «اینجا و حالا» خود را پیدا کنید و با تمرکز کامل جهانتان دوباره آن تنش را احساس کنید. هیچ چیز دیگری وجود ندارد، هیچ گذشته و آینده ای وجود ندارد، فقط همین لحظه حال است. سعی کنید این تنش را برای چند دقیقه حفظ کنید. و یک بار دیگر، تنش را کنار بگذارید و تمرکز خود را برای مدتی آرام کنید.

این کار را چند بار دیگر ادامه دهید تا زمانی که واقعاً خوب شوید. سعی کنید یک حس ذهنی خوب از این نقطه «اینجا و اکنون» به دست آورید. این نکته بسیار مهم است زیرا می‌تواند دروازه‌ای فوق‌العاده برای ورود به دیگر سطوح هستی و باشد.

تمرین (چرخش آگاهی) :

اکنون که می‌دانید چگونه تمرکز خود را روی نقطه «اینجا و اکنون» پیدا کنید، از شما می‌خواهم که دوباره آن را پیدا کنید و حداقل دو دقیقه آن را نگه دارید. اما این بار، به جای اینکه تمرکزتان را کاملاً آرام کنید، می‌خواهم سعی کنید تمرکزتان را طوری هدایت کنید که بی‌هدف از خود دور نشوید، بلکه در عوض چشمانتان را ببندید و احساس کنید که تمرکزتان تغییر می‌کند. به نقطه‌ای در فضای کنار شما، جایی که آن بالشتک یا فنجان است. در تمرین بدن فیزیکی شما حرکت نمی‌کند، بلکه توجه شما، آن بخش غیر فیزیکی شماست که حرکت میکند!

همانطور که حرکت می‌کنید، ممکن است شروع به دیدن چیزها از دیدگاه جدید خود کنید. ممکن است جهان را از زوایای جدیدی ببینید یا ممکن است دیدهای عجیبی داشته باشید که به نظر نمی‌رسد اصلاً با واقعیت فیزیکی که لحظاتی قبل بخشی از آن بودید، مرتبط باشد. ممکن است اشکال هندسی عجیبی ببینید یا صداهای عجیب و غریب بشنوید. مانند رادیویی که شماره گیر ایستگاه کمی دورتر از ایستگاه محلی (فیزیکی شما) است، ممکن است کمی قبل شروع به شنیدن و دیدن چیزهایی کنید که نامرئی و غیر قابل شنیدن بودند. لازم نیست بر روی آنها تمرکز کنید فقط بگذارید به طور طبیعی اتفاق بیفتد.

ما دائماً در حال نوسانات درون و بیرون از احساسات و تصاویر ذهنی هستیم، اغلب اوقات خاطرات را زنده می‌کنیم یا به سناریوهای احتمالی آینده فکر می‌کنیم. بسیاری از ما بیشتر زمان بیداری خود را با خیال پردازی می‌گذرانیم، و همانطور که اکنون باید متوجه شوید، رویاپردازی فرافکنی آگاهی است. ما انسان‌ها این کار را آنقدر آرام و سریع انجام می‌دهیم که اغلب حتی متوجه نمی‌شویم که در حال انجام یک تغییر کاملاً پیچیده از آگاهی هستیم. ذهن باید تمرکز خود را در طول روز تغییر دهد و خیال پردازی یک عمل ذهنی طبیعی و سالم است. مشکل زمانی به وجود می‌آید که شما به

ذهن خود آزادی بیش از حد بدهید و به سفر خود توجه و هدایت نکنید! این فرآیند تمرین عمیق‌تر شدن و حفظ تمرکز در واقع می‌تواند آنقدر قدرتمند باشد که ممکن است در واقع متوجه شوید که وارد حالت خوابی شده‌اید که به آن رویای شفاف گفته می‌شود.

حفظ تمرکز در تمرین :

ممکن است در طول تمرین دچار مشکلاتی مانند پیچیدگی آگاهی یا پرش افکار شوید. برای رفع این اتفاق چندین روش وجود دارد. یکی از روش‌ها ایجاد «مونولوگ» است. به عنوان مثال، هنگامی که چشمان خود را می‌بندید و سفر ذهنی خود را آغاز می‌کنید، ممکن است پلی را در دور ببینید، ممکن است نسیمی را روی صورت خود احساس کنید و ممکن است صدای تند آب را بشنوید. کاری که باید انجام دهید این است که این تجربه را از طریق یک مونولوگ شخصی توصیف کنید. معمولاً این مونولوگ درونی است، یعنی شما در درون سرتان با خودتان صحبت می‌کنید (هیچ کس دیگری جز شما آن را نمی‌شنود)، «پلی را از دور می‌بینم و نسیمی را روی صورتم احساس می‌کنم. وقتی به سمت پل می‌چرخم، صدای تند آب را می‌شنوم و تصویر یک چشمه زلال کوهستانی را می‌شنوم و غیره...».

یادتان باشد که باید در تمامی تمرینات مهارت کافی را پیدا کنید و سپس سراغ تمرین بعدی بروید!

تمرین (فرا فکنی درونی عمیق) :

می‌توانید از تکنیک زیر برای تغییر چشمگیر «صفحه آگاهی» خود استفاده کنید تا بتوانید بسیار فراتر از یک رویا ساده بروید. با پیدا کردن یک مکان آرام خوب شروع کنید که در آن احساس امنیت کنید و ده تا بیست دقیقه مزاحمی نداشته باشید. همچنین ایده خوبی است که سعی کنید وضعیت نشستن خوبی پیدا کنید. توصیه می‌کنم به جای دراز کشیدن، بنشینید، زیرا خوابیدن خیلی راحت است. همچنین توصیه نمی‌کنم که حالت نشستن مراقبه‌ای داشته باشید، مگر اینکه در آن وضعیت خیلی راحت باشید. کاری که در این تمرین سعی می‌کنید انجام دهید این است که برای مدتی دنیای عینی را فراموش کنید تا بتوانید کاملاً روی دنیای درونی تمرکز کنید. برای انجام این کار، باید بدن خود را فراموش کنید، و این می‌تواند بسیار دشوار باشد!

همانطور که در این مکان آرام و راحت نشسته اید، از شما می خواهم که یک بار دیگر به اطراف خود نگاه کنید و کاملاً روی لحظه حال تمرکز کنید. دقیقاً مانند تمرین «اینجا و اکنون» عمل کنید و این تمرکز را برای پنج دقیقه حفظ کنید.

به حواس خود اجازه دهید سرگردان شوند. همانطور که آنها این کار را انجام می دهند و بدن شما به طور طبیعی شروع به کار می کند (آن را مجبور نکنید). خود را آرام کن، من می خواهم احساس کنی که در خودت می افتی. بیان کردن این احساس با کلمات دشوارترین احساس است و در عین حال احساس بسیار آسانی است، فقط خود را رها کنید و در تاریکی که اکنون با چشمان بسته تجربه می کنید بیفتید. وقتی به درون خود و این تاریکی دنج می افتی، می خواهم تمام حواس خود را به درون برگردانی. بنابراین، به جای اینکه به پشت پلک های خود نگاه کنید، از شما می خواهم که سعی کنید دید خود را به خود تبدیل کنید و صبورانه منتظر (بدون اجبار) تصاویری باشید که در مقابل شما ظاهر می شوند.

برای مثال، ممکن است رنگ ها یا اشکال هندسی تصادفی را ببینید و در نهایت شروع به دیدن اشیا یا شاید صحنه های کامل کنید. شروع به چرخاندن شنوایی خود به داخل نیز کنید تا به جای تمرکز بر آنچه در اتاق اطراف شما می گذرد، شروع به گوش دادن به صداهای داخل، در این مکان جدید کنید. همچنین احساسات خود را به سمت درون معطوف کنید. احساس بدن خود را فراموش کنید و سعی کنید عمیقاً در درون خود احساس کنید، ممکن است تعجب کنید که با انجام این کار این احساس را خواهید داشت که از فضای درونی آگاه شده اید. این فضا را با احساسات خود کاوش کنید.

اکنون باید مدتی را صرف کاوش در این هواپیمای داخلی کنید. برای اینکه عمیق تر و عمیق تر بروید، فقط باید تمرکز خود را روی این دنیای درونی حفظ کنید و سعی کنید تا آنجا که ممکن است دنیای فیزیکی و بدن فیزیکی خود را فراموش کنید. اگر متوجه شدید که تمرکزتان مدام شما را به سمت بدنتان می کشاند، نگران نباشید و فقط سعی کنید دوباره به درون خود تمرکز کنید. وقتی این کار را برای مدتی انجام می دهید، ممکن است متوجه شوید که بدن شما واقعاً احساس بی حالی می کند که به این معنی است که شما به فلج بدن نزدیک می شوید. آنچه در اینجا اتفاق می افتد این است که شما به شدت در حال تغییر وضعیت آگاهی خود هستید و بدن شما شروع به عبور از آستانه ای می کند که به آگاهی شما اجازه می دهد کاملاً در سطوح درونی غوطه ور شود. اگر فلج بدن را تجربه نمی کنید، نگران آن نباشید زیرا همیشه اتفاق نمی افتد. تنها چیزی که مهم است، تمرکز و توجه شما بر روی درونتان است. پس این روش طبیعی برای تغییر سطوح آگاهی است. نیازی نیست بتا را از تتا جدا کنید یا مشخص کنید که هر یک از این حالات قرار است چه

احساسی داشته باشند و در هر کدام چه چیزی را باید تجربه کنید. تنها آستانه ای که مهم است نقطه ای است که بدن فیزیکی شما شروع به تجربه فلج خواب می کند، اما این فقط از این جهت مهم است که نشان دهنده خوبی است که شما بسیار عمیق هستید.

حفظ حافظه و تجربیات

تقریباً میتوان گفت عمده مشکلات اشخاص در این سفرها، حافظه است. بهترین راه برای به یاد آوردن سفر خود این است که به محض خروج از آن و هشیاری، شروع به بازگو کردن سفر خود کنید. به شکلی که با صدای بلند تمام چیزهایی که دیده اید را بگویید. البته راه بهتر این است که تمام آنچه دیدید و حس کردید را بنویسید و یا اگر میتوانید آن را ترسیم کنید. با صحبت کردن یا ترسیم و نوشتن آنچه می بینید، نوعی حلقه «یادآوری» ایجاد می کنید که به شما امکان می دهد تا وضوح و عمق دید خود را تا حد زیادی افزایش دهید. شما می توانید سفر درونی خود را تا حد بسیار بیشتری به خاطر بسپارید. من فکر می کنم اگر افراد می توانستند غنا و پیچیدگی سفرهای فراتر از بدن خود را به خوبی به یاد بیاورند، اکثر آنها کاملاً بی حرف می ماندند. صبح از خواب بیدار می شویم با تکه هایی از چیزهایی که از سر گذرانده ایم، از رویاهای عمیق بیرون می آییم و هرگز واقعاً نمی توانیم زیبایی آنچه را که اخیراً شاهد بودیم، دوباره زنده کنیم. با استفاده از تمرین فوق و ترکیب آن با مونولوگ خود، قادر خواهید بود این غنای بزرگ را خودتان تجربه کنید!

ساخت بدن اثیری و تثبیت آن :

وقتی به تجربه خارج از بدن فکر می کنیم، تمایل داریم که ایده های کاملاً مشخصی در مورد اینکه آن تجربه در مورد چیست داشته باشیم. این عقاید مبتنی بر باورها هستند. به دلیل این باورها، تعدادی از فرضیات در مورد اینکه چگونه یک فرد برای داشتن برونفکنی اقدام می کند، در این حالت چه چیزی ممکن است و زمانی که فرد در نهایت به آنجا رسید چه چیزی را تجربه خواهد کرد، ساخته شده است! بنابراین، بسیار مهم است که باورهایی را که در مورد برونفکنی

داریم بررسی کنیم، زیرا افکار فوراً در قلمروهای درونی آشکار می شوند. این بدان معناست که هر اعتقادی که در آنجا وجود دارد، فوراً آشکار می شود و بنابراین آنچه را که انتظار داریم بازتاب می دهد. به عبارت دیگر، آنچه را که انتظار دارید ببینید و تجربه کنید، خواهید دید و تجربه خواهید کرد. اگر از این باورها و اینکه چگونه آنها می توانند تجربه برونفکنی شما را تغییر دهند، آگاه نباشید، نمی توانید واقعیتی را که در زیر توهمات شخصی شما نهفته است، ببینید. این باورها همچنین داشتن یک برونفکنی را برای شما بسیار دشوار می کند زیرا باورهایی که اکثر مردم دارند امکاناتی را که برای آنها در دسترس است محدود می کند. من فکر می کنم یک باور اصلی اشتباه وجود دارد که مقصر بیشتر مشکلاتی هستند که افراد با وضعیت خارج از بدن دارند!

باور اشتباهی که برخی معتقدند این است که برای داشتن برونفکنی یا نیاز به خوابیدن دارد یا در وضعیت ذهنی بسیار عمیق تغییر یافته است. به قدری که تجربه طبیعی خارج از بدن را برای اکثر افراد به هدفی تقریباً دست نیافتنی تبدیل می کند. مشکل اینجاست که اگر در اغلب اوقات در این حالت تغییر یافته سخت نیستید، به این معنی که علائم فردی را نشان نمی دهید که در آن حالت باشد، پس نمی توانید برونفکنی داشته باشید. قصد من این بوده است که در این کتابچه به این باور بپردازم تا روشی بسیار قدرتمندتر، ساده تر و طبیعی تر برای تغییر وضعیت آگاهی و برونفکنی برای شما ارائه دهم. اگر تمرینات ذکر شده در فصل آخر را انجام داده باشید، امیدوارم که توانسته باشم به شما نشان دهم که در واقع نیازی به خوابیدن یا انجام برخی تمرینات مراقبه پیچیده برای کشف درونی نیست. به سادگی، حتی یک تغییر کوچک در شماره گیری آگاهی می تواند به شما این امکان را بدهد که به بدن اختری خود دسترسی داشته باشید.

واقعیت این است که هر چه بیشتر توجه خود را روی یکی متمرکز کنید، در دیگری کمتر هوشیار خواهید بود. بنابراین، اگر توجه آگاهانه خود را در بدن فیزیکی غوطه ور کنید، همانطور که از دوران کودکی به ما آموزش داده شده است، آگاه از جسم و حالت ذهنی/اثیری/روح/اختری درونی خود آگاه نخواهید بود. با این حال، با آموزش (مانند چیزی که از این کتابچه دریافت می کنید) می توانید به خود بیاموزید که به طور همزمان از بدن و بدن اختری و بدن فیزیکی آگاه شوید!

وقتی به قلمروهای درونی سفر می کنید، در فضا در حال حرکت هستید. شما در حال اشغال یک موقعیت جغرافیایی کاملاً جدید هستید که به همان اندازه واقعی است که ما آن را واقعیت فیزیکی می نامیم.

تمرین (ساخت بدن اثیری و تثبیت آن) :

دوباره به آن مکان ساکت بروید که بتوانید راحت بنشینید و بدن فیزیکی خود را تا حد امکان فراموش کنید. سعی کنید این تمرین را زمانی انجام دهید که از نظر ذهنی یا جسمی خسته نیستید زیرا ترفند این تمرین این است که سعی کنید بیدار بمانید و آگاهانه جهت ذهن خود را کنترل کنید. وقتی راحت و ریلکس هستید، چند نفس عمیق بکشید. این ها باید نفس های یکنواختی باشند که به شما امکان می دهد ذهن خود را پاک کرده و کاملاً آرام شوید. با چشمان باز، روی محیط اطراف خود تمرکز کنید. این تمرکز را حفظ کنید و از چیزهایی که تاکنون می دانید استفاده کنید تا حداقل پنج دقیقه روی «اینجا و اکنون» متمرکز بمانید. چشمان خود را ببندید، اما به جای اینکه خود را رها کنید و به خودتان اجازه دهید در خودتان بیفتید، می خواهم از "شما" فردی که درون بدن فیزیکی شماست آگاه شوید. این فرد "شما" که درون بدن فیزیکی است، اکنون از چشمان فیزیکی شما نگاه می کند و فقط داخل پلک های شما را می بیند. فقط از طریق حواس فیزیکی احساس می کند، می شنود، می چشد و لمس می کند. کاملاً از این فرد خود آگاه شوید. و همانطور که این کار را انجام می دهید، متوجه شوید که این شما هستید که می توانید صفحه ی آگاهی خود را تغییر دهید و می توانید در فضا و زمان حرکت کنید تا سطح دیگری از واقعیت را تجربه کنید. با چشمان بسته تصور کنید که از ساختار بدن فیزیکی که در حال حاضر اشغال کرده اید دور می شوید. این نباید چیز سختی به نظر برسد. اگر برای شما سخت است، به این معنی است که شما بیش از حد تلاش می کنید! ما قرار نیست دست به اجبار بزنیم. بنابراین پیشنهاد می کنم که به خودتان اجازه دهید، مانند بازی کردن، تصور کنید که از بدن فیزیکی دور می شوید. از تلاش برای واقعی ساختن آن در ذهن خود دست بردارید و در عوض فقط به آن به عنوان یک بازی تظاهرکننده کودکان فکر کنید. پس تصور کنید که بدن فیزیکی را کاملاً پشت سر گذاشته اید و اکنون در آن سوی اتاق هستید. از چشمان جدید خود در این بدن اثیری که در آن سوی اتاق است نگاه کنید. تصور کنید اتاق از این منظر جدید، از این مکان جدید "اینجا و اکنون" چگونه به نظر می رسد. همانطور که این کار را انجام می دهید، متوجه شوید که در این بدن جدید دقیقاً بالای زمین در هوا شناور هستید. از طریق این چشم های جدید به دست های جدیدتان، پایین بدن جدیدتان و به پاهای جدیدتان نگاه کنید. ببینید این بدن جدید شما چگونه می تواند در هوا شناور باشد. بدن جدید خود را احساس کنید که چقدر سبک است و کاملاً عاری از کشش گرانش است. سعی کنید از منظر بدن جدید خود نیز بشنوید و بو کنید.

این را به عنوان یک بازی تجسمی سرگرم کننده در نظر بگیرید و سعی کنید همه اینها را تا حد امکان واضح به تصویر بکشید. وقتی کاملاً بتوانید خود را در این مکان جدید احساس کنید، می خواهم شروع به شناور شدن در اطراف اتاق کنید. احساس کنید که در هوا می چرخید، اتاق را با چشم های جدید خود ببینید و این واقعیت جدید را تا حد امکان واضح از طریق تمام حواس جدید خود تجربه کنید. در نهایت بچرخید و بدن فیزیکی خود را ببینید که به راحتی روی مبل نشسته است، همانطور که "دیگری" در فضای اتاق می چرخد. همانطور که این فرآیند را طی می کنید، ممکن است متوجه شوید که توجه شما کمی به اطراف منحرف می شود. سپس در لحظه بعدی ممکن است متوجه شوید که توجه شما به بدن فیزیکی شما متمرکز شده است زیرا خارش دارید یا چیزی را از گوش بدن فیزیکی خود شنیده اید. همه اینها کاملاً طبیعی است و متوجه خواهید شد که با مهارت یافتن در سفرهای خارج از بدن، در نهایت می توانید توجه دوگانه ای داشته باشید که در آن می توانید همزمان بر مکان های فیزیکی و اثری خود تمرکز کنید.

اما ممکن است چیزی مانع شود که باعث خارج شدن توجه از سطح فیزیکی شود و شروع به سرگردانی به منطقه خاکستری کند. این زمانی اتفاق می افتد که ذهن شما شروع به سرگردانی می کند، مانند یک رویا، بدون اینکه آگاهی آن را هدایت کند. اغلب وقتی این اتفاق می افتد، مسافر خارج از بدن شروع به رویاپردازی می کند یا مثلاً یک خاطره قدیمی را زنده می کند و بدن اثری را کاملاً فراموش می کند. سپس شروع به تماشای یک سکانس خیالی می کند که انگار در حال تماشای تلویزیون است. معمولاً این لغزش در توجه دنباله رویایی شروع می شود و اغلب اوقات شخص کاملاً به خواب می رود. برای مبارزه با این تمایل توجه به دور شدن از سطح فیزیکی، سعی کنید تمرکز کامل خود را بر روی بدن دوگانه خود حفظ کنید. به دست هایتان نگاه کنید، اگر این کار کمکی نکرد، آن ها را به هم بمالید، و همچنین سعی کنید به جای دیدن این محیط، مانند تماشای صفحه تلویزیون، بدن خود را در محیط درونی احساس کنید. وقتی کارتان تمام شد و احساس رضایت کردید که واقعاً احساس کرده اید که خارج از ساختار فیزیکی چگونه بوده است، چشمان فیزیکی خود را باز کنید و فوراً به بدن فیزیکی خود باز خواهید گشت.

البته باید اشاره کنم که برای داشتن برونفکنی واقعاً نیازی به بدن اثری ندارید. به عنوان مثال می توانید تمرین بالا را انجام دهید و از بدن فیزیکی خود به سمت دیگر اتاق حرکت کنید، اما زمانی که خود را در آنجا پیدا کردید، نیازی به

ایجاد یک بدن دوگانه ندارید. آگاهی شما می تواند در طرف دیگر اتاق بدون بدن اثیری وجود داشته باشد و اغلب اوقات به شیوه ای بسیار آزادتر در فضا حرکت کند. بدن اثیری گاهی اوقات می تواند چیزی برای ایجاد محدودیت باشد، درست مانند بدن فیزیکی شما که کارهایی را که می توانید در قلمرو فیزیکی انجام دهید محدود می کند. به عنوان مثال، در حالی که در سطح فیزیکی، در بدن فیزیکی خود، نمی توانید با چشمان عقاب ببینید یا با پاهای غزال حرکت کنید. به همین ترتیب بدن مضاعف نیز می تواند محدود کننده باشد، زیرا می تواند محدودیت هایی را برای آنچه شما می توانید به عنوان یک موجود اثیری انجام دهید، تعیین کند!

البته ساختارهای حسی که در حالت برونفکنی اثیری در دسترس شما هستند بسیار قوی تر از اندام های حسی هستند که از طریق بدن فیزیکی خود به آنها دسترسی دارید. جسم اثیری، انرژی خالص است و بنابراین با فرکانس بسیار بالاتری نسبت به جسم فیزیکی که شما پشت سر گذاشته اید در حال ارتعاش است. این نرخ ارتعاش بالاتر به این معنی است که به محدوده بسیار بیشتری از طیف الکترومغناطیسی دسترسی دارد. به طور مثال میتواند وقایع احتمالی آینده را مشاهده کند و یا گذشته را مشاهده کند. میتواند با موجودات غیر ارگانیک (متافیزیکی) ارتباط تلهپاتیک داشته باشد و با آنها صحبت کند. توانایی درک چیزهای عجیب و پیچیده را پیدا میکند.

تمرین (سفر با بدن اثیری) :

اگر می خواهید امکان جمع آوری داده ها را با استفاده از بدن اثیری خود بررسی کنید، ابتدا با بیرون رفتن از اتاق با بدن اثیری خود شروع کنید و سعی کنید به مکان های نزدیک بروید تا بعد از آن بتوانید بینایی های درونی خود را بررسی کنید تا ببینید آیا ارتباطی بین آنچه دیدید و آنچه واقعاً آنجا بود، وجود دارد یا خیر!

همیشه بهتر است به مکانی بروید که قبلاً از نظر فیزیکی در آنجا بوده اید زیرا این به شما امکان می دهد ارتباط بسیار بهتری با این مکان از نظر فیزیکی ایجاد کنید. خاطرات شما مانند یک وسیله خانگی عمل می کنند که به بدن دوگانه شما اجازه می دهد مکان مورد نظرتان را به صورت ارتعاشی پیدا کند. هنگامی که در این مکان جدید قرار گرفتید، از هر روشی که می خواهید برای رسیدن به آنجا استفاده کنید، ابتدا به دستان خود نگاه کنید تا به بدن اثیری خود در این مکان جدید کمک کنید. هنگامی که واقعاً در بدن اثیری خود را احساس کردید، به اطراف نگاه کنید و سعی کنید این مکان جدید را

با تمام حواس خود تجربه کنید. به عبارت دیگر، به هر چیزی که می بینید، می شنوید و احساس می کنید، توجه کنید. به اندازه ای که فکر می کنید برای این کار وقت بگذارید. وقتی کارتان تمام شد، یا به عقب پرواز کنید یا به سادگی خود را مجبور کنید که چشمان فیزیکی خود را باز کنید تا هوشیاری شما فوراً به بدن فیزیکی شما بازگردد. هنگامی که وارد بدن فیزیکی خود شدید، تمام چیزهایی را که در طول سفر خارج از بدن تجربه کرده اید، یادداشت کنید. با استفاده از یادداشت هایتان، مواردی را که در سفر خارج از بدنتان دیدید، تأیید کنید. به چیزهایی که معمولاً در حاشیه هستند توجه ویژه ای داشته باشید!

بدن اثری یک خلقت ذهنی قدرتمند است و می توان از آن برای کشف کل سطح فیزیکی استفاده کرد. می توانید از آن برای کشف عمیق ترین اقیانوس ها یا دورترین ستاره ها استفاده کنید. در واقع، شما می توانید بقیه عمر خود را صرف کاوش در این صفحه فیزیکی کنید و هرگز از شگفتی و زیبایی که برای شما قابل دسترسی است خسته نخواهید شد. برای کشف دنیای فیزیکی، باید بتوانید به همه این مقاصد سفر کنید!

صحبت پایانی : این مقاله یا کتابچه تمام حقیقت برونفکنی نیست اما راز اصلی سفرهای روحی را در آن گذاشتم. در اصل قرار بود کتابچه ای حدوداً 40 صفحه ای باشد اما برای اینکه کوتاه و مختصر باشد، آن را به 20 صفحه کاهش دادیم و در نهایت بخش توضیحات رو هم مقداری بیشتر حذف کردیم تا کوتاه تر شود و البته که تمام حقیقت برونفکنی در اینجا خلاصه نشده است. انشالله در ادامه سعی میکنم بیشتر راجب به برونفکنی های مختلف، حتی بدون بدن اثری که باعث میشود به ابعاد روحانی خاصی قدم بگذارید را نیز برای شما قرار بدهم. لذا خواهشمندم تمام تمرینات و توضیحات را بدون عجله و با دقت فراوان مطالعه کنید و سپس تمامی آنها را انجام دهید. به خودتان وقت بدید و ناامید نشوید. اینها یکی از بهترین تمرینات هستند که در زمان های بسیار قدیم باستان نیز انجام میشدند! در اصل شما در کمترین زمان، بهترین نتیجه را خواهید گرفت.