مایکل رادوگا
THE PHASE
فــاز
شکستن توهم واقعیت

کانون پژوهش‌های فـــاز ارائه می‌دهد

فـــاز

شکستن توهم واقعیت

(نسخه 3.0، 2015)

مایکل رادوگا

برگردان: صادق فتحی

ویرایش‌کنندگان: صادق فتحی، رضا آشوری، زهرا ابوالحسنی، محمد. ا

نگارگری: آندری گودوف

پیشگفتار نویسنده

در همه‌ی زندگی‌ام به دنبال یک راه چاره‌ی زیبا برای یک راز شگفت‌انگیز بودم. من آن را از سیبری تا کالیفرنیا، از زمینه‌ی عصب‌شناختی گرفته تا فیزیک کوانتومی و در آزمایش‌های غیرقانونی روی هزاران نفر کاوش کردم. ولی پاسخی که پیدا کردم، مرا بهت‌زده کرد و همه‌ی درک من از واقعیت را دگرگون کرد. بر خلاف دیگران، من نه تنها چشم‌انداز نو درباره‌ی جهان به شما نشان خواهم داد، بلکه روش‌های گام‌به‌گام که می‌تواند ستون‌های محدود واقع‌گرایی شما را بلرزاند و ابزارهای انقلابی تازه‌ای را برای کسب اطلاعات، خوددرمانی، مسافرت، سرگرمی و موارد دیگر به شما بدهد، خواهم داد.

پیشگفتار مترجم

این برگردان پارسی تلاشی برای آگاه‌سازی و خودشناسی پارسی زبانان است. امیدوارم چراغ راه کسانی باشد که به دنبال شناخت ارزش خویشتن هستند. در این برگردان تلاش شده، تا جایی‌که براحتی دانسته شود، واژگان پارسی بکار رود و از یورش زبان عربی و زبان‌های دیگر بدور باشد تا ادامه‌دهنده‌ی راه فردوسی بزرگ باشم و گامی در جهت زنده نگه داشتن فرهنگ ایرانشهری و زبان پارسی برداشته باشم. از آن جایی که این نوشته خالی از نادرستی نیست خوشحال می‌شوم که دیدگاه‌هایتان و ایرادهای نوشته را به رایانامه‌ی من به نشانی PersianPhaseResearch@gmail.com بفرستید. به امید روزی که همه‌ی مردان و زنان در آگاهی و بیداری و هوشیاری کامل در دو جهان زندگی کنند. دنیای آزاد و آباد را انسان‌های آگاه و بیدار می‌سازند. با سپاس از مایکل رادوگا که بدون چشم داشت و با مهربانی دانش تجربی و علمی خود را با ما به‌هم‌رسانی کرد. و با سپاس از خانوم مهسا کریمی‌فر که انگیزه‌ی انجام این برگردان پارسی را در من زنده کرد.

بیایید جهان را دگرگون کنیم.

راهنمای کوتاه کتاب

قسمت اول: فـــاز چیست؟ 5

قسمت دوم: چگونه امروز وارد فـــاز شویم؟ 105

قسمت سوم: دانش‌نامه‌ی کاری تمرین‌کنندگان فـــاز 162

راهنمای گسترده‌ی کتاب 677

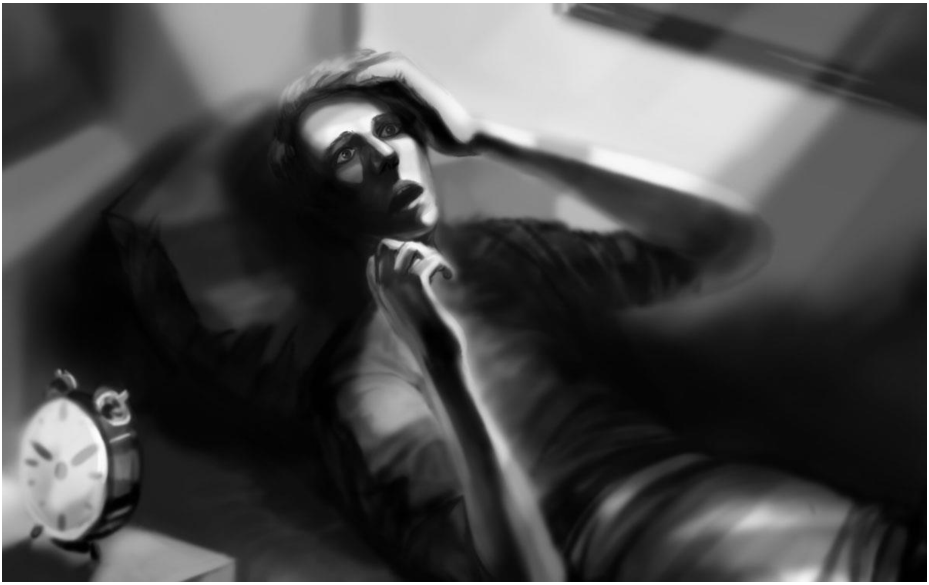
پیشنهادهای مربوط به برگردان و چاپ این کتاب و دیگر آثار مایکل رادوگا می‌تواند به obe4u@obe4u.com فرستاده شود

2015 مایکل رادوگا کلیه حقوق محفوظ است.

https://obe4u.com/pr/

قسمت اول: فـــاز چیست؟

فصل 1 – راز



میانه‌ی ماه می، مسکو. قطار از سیبری که هنوز سرد است می‌رسد و من از آن خارج می‌شوم. من 20 ساله هستم، کسی را نمی‌شناسم، پول ندارم، و بسیار ساده و بی‌تجربه و بی‌اعتبار هستم. خب، چه ایده‌ی ناامیدی مرا به اینجا رسانده است و همه‌ی این‌ها چه خواهد شد؟

واکنش زنجیره‌ای آغاز می‌شود

در ابتدا، شما فکر می‌کنید همه چیز سیاه و سفید است. سپس، می‌فهمید که بسیاری از چیزهای سیاه در واقع سفید هستند و برعکس. و بعد روشن می‌شود که هیچ کدام نیستند. آیا این روش اصلی نیست که ما در مورد همه چیز قضاوت کنیم و اینکه چگونه زندگی را درک می‌کنیم؟

از نگاه یک ماده‌گرا و عمل‌گرای سرسخت، به مدت درازی به نظرم می‌رسید که من بدنبال چیزهایی هستم که نه تنها دیوانگی کامل بودند، بلکه فاقد هر گونه ارتباطی با واقعیت (با دنیای پیرامون ما) بودند. با این حال، ذهن من نمی‌تواند چنین بلاتکلیفی را تحمل کند و همیشه برای توضیح و ادراک اوضاع تلاش می‌کند. در نتیجه، هر گام تازه در مسیر کاوش پاسخم، زمینه‌ی کار من را به گونه‌ی باورنکردنی گسترش داد، و آن را به گونه‌ی وحشتناکی به بنیادی‌ترین ستون‌های هر یک از زندگی ما نزدیک کرد.

با این حال، بعد از گذشت سال‌ها پژوهش درباره‌ی خودم تا آزمایشات گسترده‌ی غیرقانونی بر روی مردم، تصمیمی گرفتم که همه چیز در طبیعت منطقی و پیوسته است و معجزات تنها در ذهن افراد ناآگاه اتفاق می‌افتد. اما آیا ما می‌خواهیم حقیقت آشکار در مورد جهان خود را بدانیم، و آیا ما آماده‌ی زندگی در آن واقعیت هستیم؟

خواننده‌ی گرامی، به زودی مجبور خواهید شد در مورد جنبه‌های مهم زندگی روزانه خود تجدید نظر کنید. اما برای جلوگیری از ناگهانی و دردناک شدن اوضاع، شروع به صحبت کردن در مورد چیزهایی که در ابتدا بسیار شگفت به نظر می‌رسند خواهیم کرد – اما آنها تنها اشتهاآور هستند. بنابراین، لطفا برای نتیجه‌گیری عجله نکنید. همه‌ی رخدادهای زندگی ما بسیار بیشتر از آنچه که مردم باور دارند به‌هم پیوسته‌اند و به همین

دلیل است که اگر ما از همان ابتدا شروع کنیم، داستان حل مشکل مبهم من بسیار روشن‌تر خواهد شد.

من در مجتمع دانشگاهی آکادمگورودوک در شهر نووسیبیرسک روسیه که قلب دانشگاهی سیبری است زاده شدم. من با فیزیک هسته ای، فیزیک حرارتی و کانون رایانه مانند ایستگاه‌های اتوبوس بزرگ شده‌ام، با صفر درجه فارنهایت میانگین دما در زمستان و تابستان دو ماه است. من به تنهایی با مادرم که لحظه‌های بسیار دشواری برای کشورم تلاش می‌کرد بزرگ شده‌ام، به همین دلیل همه‌ی دوران کودکی خود را در خوابگاه‌ها و به طور مداوم به نیازهای پایه‌ای گذرانده‌ام. گمانم به همین دلیل است که همیشه بیمار بودم، عطسه می‌کردم و از آسم رنج می‌بردم. حتی یادداش‌تهایی از پزشکان گرفتم که از کلاس تربیت بدنی (PE) بیرون شوم، ولی این از ورود من به ورزش‌های رزمی و سپس وزنه برداری جلوگیری نکرد.

از آنجایی که مادربزرگ مدیر حسابداری در یک کانون بزرگ پژوهشی علمی بود و مادر در مرده‌خانه‌ای بافت شناس بود، زنده‌ترین خاطرات من از کودکی شامل رایانه‌های دو طبقه‌ای است که اکنون کاربرد ندارند و بازی با بلوک‌های چوبی در محل کار مادرم بود. بافت نرم مردگان به دلیل واکس پارافینی که در ساخت نمونه‌های کوچک با میکروتوم داشت، به بلوک‌های بازی من می‌چسبید. اکنون نگاه عجیب‌وغریب رهگذران در ساختمانی که مادر در آن کار می‌کرد و من بازی می‌کردم، را درک می‌کنم.

با این حال، عامل اصلی به روشی ویژه تبدیل شد که ذهنم کار کرد و همین باعث شد که من دبیرستان را با چنگ و دندان به پایان برسانم. ذهن من سرسختانه از پرداختن به جزئیات خودداری می‌ورزد و همیشه تلاش می‌کند روی تصاویر بزرگتر و فراگیرتر کار کند. مانند بی‌توجهی به جزئیات، اما به گونه‌ی افراط‌گرایانه. برای نمونه، من می‌توانستم

قوانین دستور زبان را به خوبی در مدرسه بیاموزم، اما یک کلمه هفت حرف را فقط با شش حرف می‌نوشتم یا دو یا سه اشتباه روشن املایی را در آن داشتم. من می‌توانستم صد بار این کلمه را دوباره بخوانم و هنوز هم آن اشتباهات را نمی‌دیدم. تنها پس از چند ساعت یا چند روز (هنگامی که ذهن من آنچه را که نوشته بودم فراموش کرده بود) توانا به دیدن آن اشتباهات بودم. آنها هنوز کلماتی دارای حروف نبودند، اما هنوز مفاهیمی بودند از نمادها. با وجود چنین اختلال، من نه تنها در بسیاری از دروس در مدرسه پایین‌ترین نمره را کسب می‌کردم، در بخش نظری نیز پایین می‌گرفتم.

در آن روی سکه این "ویژه بودن" دارای ویژگی خاصی بود: تخیل به خوبی پیشرفته و توانایی دیدن کل سیستم در پشت چیزها. در کودکی، این به من اجازه می‌داد تا هر کالای خانگی را به اسباب بازی تبدیل کنم. هر مداد یا حتی چرخ گوشت می‌توانست به راحتی به یک سفینه‌ی فضایی واقعی یا سلاح گرم تبدیل شود. حتی اگر من نتوانستم بدون اشتباه یک جمله را بنویسم، اما توانستم به عنوان بهترین در کلاس تاریخ فارغ‌التحصیل شوم. و من تنها کسی بودم که آثار تورگنف، تولستوی و ریمارک را در تمام مدت مطالعه کرده بودم.

ناامنی‌های دوران کودکی من را از شرارت و بازی در بیرون منع می‌کرد و مرا مجبور به خواندن پیوسته و رویای غیرممکن‌ها کرد. اگرچه من اکنون به یک جهان‌بینی کامل عمل‌گرایانه پایبند هستم، با این وجود آنچه را که دیروز در هر چکیده‌ای در مورد بازدید بیگانه خواندم، پایان جهان فردا فرا می‌رسد، یا ممکن است دیو پا گنده در هر قسمتی از جنگل باشد باور داشتم. کلمات ESP (ادراکات فراحسی) و ماوراالطبیعه برای من مقدس بود. من همیشه امیدوار بودم که از توانایی فراتر از عادت در خودم پرده بردارم و سرانجام از این دنیای عادی که همیشه به نوعی خاکستری و کسل‌کننده به نظر می‌رسید، جدا

شوم. من به این امید که جهان در واقع می‌تواند جالب‌تر از این باشد، به همه‌ی چیزهای بیرون از منطق باور داشتم. و سپس، رویای من به حقیقت پیوست.

در پاییز شانزده سالگی، نیمه‌شب از خواب بیدار شدم و چشمانم را باز کردم. من عادت نداشتم تا بامداد زود از خواب بیدار شوم و ذهن و حواسم آگاه و جمع بود. متحیر بودم، تصمیم گرفتم که به سمت دیگرم بچرخم و دوباره بخوابم، اما نتوانستم. نمی‌توانستم حرکت کنم! اولین فکر من این بود: پایان یافت، من مردم! سپس یک ایده‌ی عالی به ذهنم آمد: من توسط بیگانگان ربوده شدم! و خب، این‌گونه داستان‌های آدم‌ربایی بیگانه به گونه‌ی معمول آغاز نمی‌شود؟ شب، در رختخواب، فلج ... سپس زود فهمیدم چه خواهد شد: آنها اکنون مرا به سمت بشقاب پرنده‌ی خود می‌کشند.

اگرچه من در کل زندگی‌ام منتظر این لحظه بودم اما معلوم شد که برای آن آماده نشده‌ام. احساس ترس کاملاً وحشتناکی مرا فرا گرفته بود تا زمانی که احساس کردم بدنم روی تخت‌خواب شناور است. پس از دادخواهی از بیگانگان نامرئی، احساس کردم خودم بازگردانده شده‌ام. با سپاس! من بار دیگر به اندازه کافی شجاع خواهم بود، دوستان! زودتر از زمانی که از تخت‌خواب خود بلند شوم، با آنها بصورت تله‌پاتی ارتباط برقرار کردم وسپس از تختم بلند شدم و پاهایم به سمت پنجره حرکت کرد. در برخی لحظه‌ها، من توانستم بازوی خود را حرکت داده و حتی به راحتی چنگ بزنم. اما به نظر می‌رسید که وزن آن یک تن است، چاره‌ای نداشتم تا آن را به حال خود رها کنم.

وقتی که فهمیدم به سمت یک پنجره‌ی بسته پرواز می‌کنم، ترس من فروکش کرد. آیا آنها نیت دارند از من برای خرد کردن پنجره استفاده کنند؟ من هرگز در روزنامه‌ها در مورد بشقاب پرنده‌ها چنین چیزی نخوانده بودم! چشمانم را محکم بهم چسباندم همان‌گونه که نزدیک شیشه می‌شدم. ناگهان، بدن فیزیکی‌ام ازچهارچوب پنجره رد شد

که من با هر یک از اندام‌های درونی خودم احساس کردم! اکنون که خودم را در آن سوی پنجره و در آسمان ستاره‌ای خنک سیبری دیدم، تصمیم گرفتم که دیگر نترسم و اجازه دهم که هر چیزی رخ دهد، هرچه پیش آید خوش آید. با بررسی همه‌ی این‌ها، من بسیار متحیر بودم. نهایتا از خواب بیدار شدم، شگفت‌زده بودم. در واقع، من نتوانستم باقی شب را بخوابم.

اینجاست که می‌خواهم به شما چیزی بگویم که شما را آرامش دهد یا شما را ناامید کند: این کتاب به هیچ‌گونه مربوط به بیگانگان نیست. و نیز در مورد آنچه فکر می‌کنید نیست. پس چه رخ داد؟ خواب بود؟ من از کودکی رویاهای زنده زیادی داشته‌ام، اما این به سختی یک رویا بوده است، زیرا من از همه چیز آگاه بودم و بدن فیزیکی‌ام به بیرون کشیده شده بود. چرا من از راه پنجره پرواز کردم؟ چه کسی میداند آن مردان سبز کوتاه قد به چه توانا هستند! چرا این‌گونه ناگهانی در اتاقم دوباره پیدا شدم؟ بیگانگان خاطره من را از آنچه رخ داده بود پاک کرده بودند! ذهن من هر ناسازگاری را نادیده می‌گرفت. من تنها نمی‌دانستم که جالب‌ترین چیزها هنوز هم پیش رو هستند. رخدادی که اتفاق افتاده بود خیلی بیشتر از آنچه فکر می‌کردم، در حال ریزش واقعیت‌های زمینی(دنیوی) بود و به زودی پیدایش می‌کنم.

در سال 1803، توماس یانگ پرتویی از نور را از راه صفحه‌ای مات با دو شکاف در آن فرستاد. او به جای دیدن دو خط مورد انتظار در صفحه نمایش، چندین خط را دید، گویی دو موج از نور از دو شکاف با هم درگیری داشتند. در طی سده‌ی بیستم و بیست و یکم، ثابت شده است که نه تنها نور، بلکه ذرات ابتدایی فردی و نیز برخی مولکول‌ها مانند موج رفتار می‌کنند – گویی که هر دو شکاف را هممان

می‌گذرند. با این حال، اگر یک سنسور را در شکاف‌ها قرار دهید که ببینند به طوردقیق چه رخدادی برای آن ذره در آن نقطه می‌افتد، و در کدام شکاف در نهایت به پایان می‌رسد، تنها دو خط بر روی صفحه نمایش، نمایش داده می‌شود، گویی واقعیت مشاهده عملکرد موج را فرو می‌ریزد و سوژه آزمایش مانند ذره رفتار می‌کند(تأثیر غیرمستقیم).

رویاهای سوپرمن (فرا بشر)

این به گمانم نمایشی‌ترین و برجسته‌ترین رخداد زندگی من بوده است، و من آن را مانند گنج گرفتم و آن را در خاطر خود زنده نگه داشتم. من همچنین در مورد آن با کسانی صحبت کردم، اما به دلایلی آنها مرا باور نکردند. و چرا؟ از دید من، من از گروه اندک افراد برگزیده بودم که بیگانگان به دلایلی به آنها توجه می‌کردند و به آنها نیاز داشتند. بزرگترین دستاوردم در واقع آدم‌ربایی من توسط بیگانگان می‌توانست باشد، اما این انتهای داستان نبود.

چند ماه بعد، من در طی روز از خواب بیدار شدم و دوباره توانا به حرکت نبودم. من دوباره به ترس و هراس پیروز شدم، اما به دلایلی زود دانستم که این بار بیگانگان هیچ ارتباطی با آن ندارند. بیگانگان چگونه می‌توانند در نور روز وجود داشته باشند؟ اما اگر شب بود چه می‌شود... به همین دلیل و به دلایل دیگری، بدن من به مکان دیگری جابجا نشد. من به همین سادگی وحشت‌زده دراز کشیده بودم، برای هر حرکتی تقلا می‌کردم،

و این امکان وجود نداشت مگر پس از یک یا دو دقیقه. حالا دو رخداد فراتر از عادت در زندگی من رخ داده بود، اما چگونه می‌توانم توضیح دهم چه رخ داده است؟

من کم‌کم کتاب‌ها و مقالاتی درباره‌ی روانشناسی را می‌خواندم که می‌توانید "بدن خود را ترک کنید" یا وارد "جهان اختری" شوید. با بررسی این توصیفات، چیزی شبیه به تجربیات آنها برایم پیش آمده بود: لرزش، سر و صدا در گوش و ناتوانی در حرکت اندام فیزیکی. به طور کلی، من همیشه درباره‌ی این‌ها رویا دیده بودم و یا حتی آن را آزمایش کرده بودم، اما فایده‌ای نداشت. وقتی این رخداد چند هفته بعد افتاد، ایده‌های من تأیید شد.

من اینجا دوباره برای برخی دلخوری ایجاد خواهم کرد و برای دیگران ناامیدی: این کتاب در مورد تجربیات بیرون از بدن و یا سفرهای اختری نیست – حتی به آن نزدیک هم نیست. اما ما به آن خواهیم رسید.

این زمانی روشن شد که من یک هدیه که برای پیشرفت نیاز داشتم بدست آوردم. از این گذشته، این می‌توانست فرصت‌های باورنکردنی را فراهم کند و دیگر این جهان خاکستری و کسل‌کننده به نظر نمی‌رسید! در یک کتاب فروشی بخشی پیدا کردم که برای همه‌ی پرسش‌هایم پاسخ داشت و حاوی حقیقت خدادادی در مورد همه چیز بود: بخش دوران نو و رازها ... البته من به دلیل کمبود بودجه نتوانستم کتاب را بخرم. و به همین دلیل بود که من آنها را به راحتی در آنجا می‌خواندم. در آن زمان، من بیشتر از زاهدها که به کلیسا می‌رفتند، به کتاب فروشی‌ها می‌رفتم.

این کتاب‌ها تا اندازه‌ای به سفرهای بیرون از بدن، جهان اختری یا رویای شفاف توجه داشتند، اما روش‌هایی که آنها توضیح می‌دادند به دلایلی کار نمی‌کردند. با این حال، من هر چند هفته یک‌بار شروع به تجربه‌های خودبه‌خود کردم. به دلایلی همیشه پس از

خواب بود. من هنوز هم ترس وحشتناک را تجربه می‌کردم، اما توانستم آن را برطرف کنم. در ابتدا، من برای چند ثانیه تنها یک بازو را "حرکت میدادم". دفعه بعد، من توانستم بخش بالایی بدن خود را "حرکت دهم"، و پس از مدتی توانستم در اتاق راه بروم و به احساسات عادت کنم، که اکنون "از بدنم" جدا شده‌ام. من همچنین متوجه شدم که گاهی زمان‌ها در اتاقم، روحم از بدنم جدا شده بود، و یا در بعضی لحظه‌ها خودم را در جهان دیگری می‌یافتم - شاید این همان "جهان اختری" بود که در کتاب‌ها و روزنامه‌ها خوانده بودم. من همچنین شروع به دیدن رویاهای شفاف می‌کردم: من ناگهان متوجه می‌شدم که در حالی که رویا می‌دیدم همه چیز در پیرامون من یک رویا است، و سپس آنچه را که می‌خواستم انجام می‌دادم. بنابراین، من سه ابرقدرت کامل به دست آورده بودم! و آماده بودم تا هرکسی که می‌گفت اشتباه کردم، سیلی بزنم. می‌بینید؟ با روشی که من این‌ها را تجربه کردم، همه چیز واقعی بود.

فکر نکنید این چیزی بود که من تصور کردم یا رویا دیدم - احساس وحشت بدون دلیل به وجود نیامد. در حالی که در آن شرایط غیرمعمول بودم، من کاملاً هوشیار و آگاه بودم، اما نمی‌توانستم بدن خود را در رختخوابم احساس کنم. در همین حال، همه‌ی حواس من در روح "جدا شده ی" من یا برخی از بدن‌های خیالی یا اختری دست نخورده بود. این احساسات چنان روشن و واضح بودند که بیشتر لحظه‌ها بیش از اندازه واقع‌بینانه بودند و روشنی ادراک بیش از چندین برابر از حواس طبیعی انسان فراتر می‌رفت. آنجا بود که، یک فکر مرا شگفت‌زده می‌کرد: چرا همه‌ی این‌ها به اندازه‌ی دنیای فیزیکی واقع‌بینانه و نزدیک است؟ چطور امکان دارد؟

باید این را اضافه کنم که تا آن زمان، مادرم ازدواج کرده بود و من یک برادر کوچک داشتم. همه‌ی آنها به مناطق شمالی‌تر سیبری نقل مکان کردند و در سن 18 سالگی، من

خودم جدا بودم. این بود، کار – یا گرسنگی. از آنجایی که من نمی‌توانستم زود در دانشگاه ثبت نام کنم و یک خاورشناس باشم و یک ورزشکار خوب بودم، از 17 سالگی در باشگاه‌های شبانه به عنوان محافظ کار می‌کردم. اولین تجربیات من با زندگی واقعی، پول و زنان در چنین مکان‌هایی رخ داد.

با این حال، هم در محل کار و هم در خانه، به سختی می‌توانستم از فکر کردن درباره‌ی " هدیه یا استعدادم " خودداری کنم. می‌خواستم آن را مورد بررسی قرار دهم، بدانم که چه چیزی بوده و همه‌ی فرصت‌هایی را که آورده است پیدا کنم. اگرچه همه چیز بسیار مبهم و گنگ بود، اما من صد درصد آسوده بودم که توضیحی منطقی برای آنچه رخ داده است، وجود دارد که می‌تواند در یک جهان‌بینی منطقی پیوسته گنجانده شود. اما چطور؟ به نظر می‌رسید آزمایش و تمرین نیاز است. و این زمانی است که من، روی همان شیبی قدم برداشتم، که همه وقتی به سراغ همین کارها می‌روند انجام می‌دهند. چگونه بررسی کنیم که آیا در واقع "بیرون" از بدن خود هستید یا نه؟ باید جلوی شخصی قرار بگیرید یا چیزی را که از پیش نمی‌دانسته‌اید پیدا کنید. برای نمونه، می‌توانید ببینید که کدام کارت را از یک دسته کشیده‌اید و رو به پایین روی کمد خود قرار داده‌اید. همه چیز آسان به نظر می‌رسد، اما در عمل آسان نیست. انگار شما از بدن خود خارج می‌شوید و سپس در دنیای جسمی یا فیزیکی نمایان می‌شوید. با این حال، هر زمان که پیش‌بینی می‌شود، کارت درست را می‌بینید.

درباره‌ی دیگر آزمایش‌های مشابه هم همین‌گونه است. ونیز شگفت‌تر، اگر من "بدن خود را ترک کرده‌ام"، چرا من هنوز همه‌چیز را در بدن فیزیکی عادی خود درک می‌کنم و چرا به همین دلیل من بیشتر لحظه‌ها نتوانستم کارهایی را که انتظار داشتم آسان باشد انجام دهم، مانند شناور بودن یا عبور کردن از درون یک دیوار؟

در هر صورت، من کم‌کم بدون هیچ شرایط نامشخصی دانستم که این کار هنگام خوابیدن بهتر نیست (همان‌گونه که در همه‌ی کتاب‌ها سفارش می‌شود)، بلکه هنگام بیدار شدن، و به ویژه بامداد یا پس از چرت روزانه. دیری نگذشت که دانستم که مردم به سادگی تجربیات بدست آمده از بیدار شدن را کمتر ارزیابی می‌کنند و بنابراین بیشتر لحظه‌ها از آن دور می‌شوند. من اصطلاح "روش مستقیم" بکار می‌برم تا به کارهای کمتر موثرتری که پیش از خوابیدن انجام می‌شود، اشاره کنم و از "روش غیرمستقیم" برای اشاره به مواردی که هنگام بیداری انجام می‌شود بکار می‌برم. این دومی بود که به من زمان بیشتری می‌داد تا آزمایش کنم. و این پیامد پویایی داشت: من توانا بودم که همه‌ی مطالبی که درباره‌ی آنها در کتاب‌های قفسه دوران نو و رازها نوشتند در عمل بررسی کنم. آیا این جایی نیست که همه‌ی آن داستان‌های فراتر از عادت و شگفت‌انگیز از آنجا ناشی می‌شوند - از واقعیتی که خوانندگان توانایی بررسی آنها را در عمل ندارند؟

برای نمونه، در یک کتاب من درباره‌ی "ترک بدن" خواندم، که چگونه می‌توانید به سمت افرادی که می‌شناسید پرواز کنید، آنها را نیشگون بگیرید بگونه‌ای که اثر آن آشکار شود. فک بسیاری از افراد هنگام خواندن آن می‌افتد، همان‌گونه که در کودکی من اینچنین بود. اما اکنون، می‌توانم آن را آزمایش کنم. با شکار لحظه‌ی بیدار شدن، می‌توانم روشی بکار ببرم، "بدنم را ترک کنم"، به سمت دوستان و خانواده‌ام پرواز کنم و آنها را در هر کجا که ممکن است پیدا کنم. خب، من پیش از پرسیدن یک پرسش ساده از خودم، ده‌ها بار آن را آزمایش کردم: اگر نویسنده در واقع این کار را کرده است، پس چرا آنقدر گذری درباره‌ی آن سخن گفته و چرا دست‌کم یک‌بار دیگر این نکته را آزمایش نکرده است؟ او اگر راست گو بود جایزه نوبل را دریافت می‌کرد. افسوس که او چیزی مگر توضیحی کوتاه به ما نداده است. همه‌ی این داستان‌ها بر پایه‌ی همین نمونه ساخته

شده‌اند. مانند همه‌ی این کتاب‌ها. و هیچ کدام از آنها در یک آزمایش تجربی دوباره انجام شدنی نیست ...

نظم و ترتیب تجربیات من – تا آن زمان من چند ده مورد داشتم – به چیز دیگری اشاره داشت. مهم نبود که در کجا به پایان رسید، همیشه ویژگی‌های یکسانی داشت. یعنی اگر "بدنم را رها کردم"، پیش‌آمدهای من به همان شکلی خواهد بود که گویی وارد "جهان اختری" شده‌ام یا رویای شفاف داشته‌ام. به درستی همان! افزون بر این، هنگام ترک بدنم، بیشتر آگاه شدم که پیکربندی آپارتمان ما به درستی یکسان نیست: ممکن است چیزی گم شده باشد یا از پیش وجود نداشته باشد.

اما سرانجام به ذهنم رسید اگر کس دیگری کاری را که من انجام دادم انجام دهد، اینکه آنها نیز "بدن خود را ترک کنند". یعنی من توانایی ویژه‌ای نداشتم و خدا میداند که من با زمان خود چه می‌کردم، زیرا همه‌ی آزمایش‌های مربوط به کاربرد دنیای واقعی با شکست به پایان می‌رسید واحساس ناامیدی بر من غلبه می‌کرد. واضح بود که همه‌ی تیرهای من به سنگ می‌خورد.

با سپاس از کشفی که در سال 1927 شد،که هزاران دانشمند و دانشجو با درخشش لیزر از طریق یک سوراخ که کم‌کم کوچکتر می‌شد، یک آزمایش همسان را دوباره تکرار کردند. از دیدگاه منطقی، نقطه لیزر دیدنی در صفحه نمایش با جمع شدن سوراخ درهم تنیده می‌شود. اما هنگامی که سوراخ به اندازه نیاز باریک می‌شود، نقطه لیزر به طور ناگهانی گسترده می‌شود و در سراسر صفحه گسترش می‌یابد تا زمانی که سوراخ بسته شود. این روشن‌ترین اثبات نبود وجود فیزیک کوانتومی است – اصل عدم قطعیت هایزنبرگ، که می‌گوید: هرچه موشکافانه‌تر یکی از جفت ویژگی

را در یک سامانه‌ی کوانتومی مشخص کنیم، ویژگی دیگر غیر قطعی‌تر می‌شود. در این حالت، هرچه موشکافانه‌تر موقعیت بزرگتر بسته‌ی نورهای لیزر را با کوچکتر کردن سوراخ مشخص کنیم، حرکت آنها غیر قطعی‌تر می‌شود.

چشم‌اندازهای تازه

خدا را شکر که به اندازه‌ای خوش شانس بودم که همه‌ی رخدادها در 18 سالگی و 19 سالگی رخ داد. بعدها، افراد بیشتری به سمت من می‌آمدند که توانا به رها کردن باورهای خود نبودند زیرا کل جهان‌بینی آنها طی چندین دهه برپایه‌ی این باور بنا شده بود. با اینکه دشوار است ولی در پله‌ی اول خودتان باید بپذیرید که درباره‌ی همه چیز اشتباه کرده‌اید.

پس از چندین ماه ناامید شدن کامل از "استعداد یا هدیه‌ام"، ناگهان متوجه شدم که هنوز هم به چنین تجربیاتی علاقه‌مندم، حتی اگر هیچ گاه بدنم را ترک نمی‌کردم. اول از همه، این شگفت‌انگیزترین احساسی بود که می‌توانستید تصور کنید. دوم، من به روشنی دانستم که تنها این کار شانس را به من می‌دهد تا به جز استپ‌های سیبری به جایی بروم و افرادی را ببینم که در زندگی واقعی نمی‌توانستم ببینم (برای نمونه دختری که متوجه من نمی‌شود). سوم، من به طور فزاینده‌ای احساس می‌کردم که پتانسیل بزرگی در اینجا وجود دارد ولی نمی‌دانستم که به چه مسیری بروم.

اما آیا من با "هدیه" خودم تنها بودم؟ پاسخی که به آن رسیدم به طرز شگفت‌انگیزی خوش بینانه بود. بیایید بگوییم من نمی‌توانم کاری را انجام دهم که دیگران توانا به انجام

آن نباشند. با توجه به این، من می‌توانم همه‌ی کارهایی را انجام دهم که دست‌کم کس دیگری روی کره‌ی زمین انجام می‌دهد. این‌گونه بود که من کم‌کم به موج بعدی تمرین خود نزدیک شدم. این بار، من منابع بیرونی اطلاعاتی را بیرون انداختم. و من از یک صفحه‌ی پاک شروع کردم، و آنچه در آن رخ داده است را تا جای ممکن به شیوه‌ی بی‌طرفانه و دیدنی ارزیابی کردم. این روند کم‌کم مرا به جایی رساند که می‌خواستم بیشتر روی پژوهش‌هایم متمرکز شوم و بنابراین من کار خود را ترک کردم. از وقتی که خودم بودم، رویدادها به من یاد داد که ماهیانه با چند دلار زندگی کنم و هنوز یک ورزشکار پرکار باشم. من همچنین یاد گرفتم که زندگی در سیبری با خاموش بودن برق به دلیل پرداخت نکردن قبض چیست و انزوای اجتماعی در سیبری به چه معنی است.

با این حال، آن سال‌ها پربارترین سال‌های زندگی من بودند. اگرچه من درباره‌ی کانون پژوهشی که بتوانم آزمایش‌هایی را انجام دهم که شمار زیادی از تمرین‌کنندگان را درگیر می‌کند رویا می‌دیدم، اما در واقعیت می‌توانستم به خودم اعتماد داشته باشم. به همین دلیل برنامه‌ی خود را هماهنگ کردم تا بتوانم در مدت زمان 24 ساعته تلاش بیشتر در هر بیداری کنم: پس از خواب شبانه، خواب بامدادی، چرت زدن در روز و نیز خواب پس از نیم‌روز.

در پژوهش برای یافتن یک راه حل زیبا برای این پدیده، من به شیوه‌ی تجربی به این نتیجه‌گیری ساده رسیدم که "سفر بیرون از بدن"، یا "رویای شفاف" و "جهان اختری" همه از یک گونه است. به همین دلیل سرشت و روش‌های یکسانی برای تجربه‌ی همه‌ی این پدیده‌ها بکار می‌رود. و به همین دلیل است که ویژگی‌های فضا و پیش‌آمدهای تمرین‌کننده همیشه یکسان است، مهم نیست که شما آن تجربه را چه بنامید.

همان‌گونه که روشن شد، اگر همه یکی و یکسان باشند، می‌توان پژوهش درباره‌ی هر یک از پدیده‌ها را مانند پژوهش درباره‌ی دیگر پدیده‌ها به شمار آورد. اگرچه عرفا در کتاب‌های قرن نوزدهم درباره‌ی جهان اختری نوشتند، اما بررسی رویای شفاف در سال 1975 آغاز شد، وقتی کیت هارن توانایی نگهداری هوشیاری در هنگام رویا را در آزمایش دانشگاه هال اثبات کرد. در گام پسین، استفان لابرگ آزمایش یکسانی را در دانشگاه استنفورد دوباره تکرار داد. در هر دو آزمایش، تمرین‌کنندگان حرکت‌های چشمی که از پیش توافق شده بودند را به نمایش گذاشتند در حالی که دستگاه‌ها نشان می‌داد که مغز آنها در خواب است.

یافته‌های اولیه درباره‌ی اندام‌شناسی مغز نشان داد که در بیشتر موارد این پدیده ناشی از حرکت سریع چشم (REM) در خواب است که در طی آن مراکز آگاهی به طور غیر عادی فعال می‌شوند. این زمانی است که من کم‌کم دانستم که، دانش نو با بررسی ژرف بینانه پدیده‌ها و پرسش‌های خود، بسیار جالب و اسرارآمیزتر از هر مذهب، عرفان یا راز دوره‌ی نو است.

برای اینکه بتوانم پدیده‌های گوناگون را در کنار هم نگه دارم، شروع به کاربرد واژه‌ی "فـــاز" یا "حالت فـــاز" کردم. فـــاز برای سایر واژه‌های آشفته دیگر جایگزین نیست، بلکه شکل دیگری از همه‌ی آنهاست. و نیز به همین دلیل یک واژه‌ی فراگیر نیاز بود که روشن کند فـــاز پدیده‌های بیشتری از آنچه که کسی حدس بزند را دربر می‌گیرد. برای نمونه، فلج خواب (جایی که همه‌ی این‌ها برای من آغاز شده بود) نیز مربوط به فـــاز است. داستان "آدم‌ربایی بیگانه" من به روشنی ریشه در آن داشت. و این تنها نوک کوه یخ است. در آن زمان، هرگز برای من پیش نیامد که همه‌ی این‌ها تا چه اندازه می‌تواند پیش برود و چه چیزهای کاملا ناگهانی می‌تواند به فـــاز مربوط شود، که وجود دارد.

اما این دیدگاه یگانه‌بخش چقدر ظریف و حساس بود و تا چه اندازه با جهان‌بینی من برابری داشت؟ فـــاز هنوز پدیده‌ای شگفت و ناشناخته بود. با این حال، حتی اگر فـــاز به روشنی، چیزی نادیدنی برای جهان‌بینی منسجم دیگر من باشد، وقتی وارد جزییات می‌شدیم همه چیز درست به نظر می‌رسید. حتی اگر آن تفاوت‌ها به مانند ثانیه‌هایی که هر لحظه به انفجار بمبی درون ذهن من نزدیک می‌شد مشابه بود، اما همین‌ها در این زمان برای من کافی بود.

برای من روشن شد که در فـــاز، توانستم زمین را، در کل فضای بیرونی و در زمان طی کنم. حتی اگر آن در واقعیت رخ نمی‌دهد - به دور از آن - از نظر احساس واقعی‌تر از دنیای فیزیکی است. من همچنین می‌توانستم با هر کسی دیدار کنم، حتی اگر آنها بسیار دور، درگذشته یا مشهور باشند. یک‌بار دیگر، این رویارویی‌ها به همان اندازه واقعی بود که می‌توانست در دنیای فیزیکی رخ بدهد و حتی بیشتر از آن. می‌توانید صدای کسی را بشنوید، آنها را لمس کنید، بوی خوش آنها را بو کنید و حتی سوراخ‌های روی پوست آنها را نیز بررسی کنید!

شگفت‌انگیزتر این واقعیت بود که می‌توانید در فـــاز اطلاعات بدست آورید. فرقی نمی‌کند چه چیزی در پس آن باشد، خواه ذهن ناخودآگاه، برون‌فکنی واقعی روح از بدن یا برخی زمینه‌های اطلاعاتی باشد – واقعاً کارآیی دارد. من به زودی دانستم که هنگام گفت‌وگو با هر چیزی در فـــاز، در واقع با یک سرچشمه‌ی قدرتمند دانش به زبانی که می‌توانم درک کنم گفت‌وگو می‌کردم. افزون بر آن، روشن شد که در فـــاز می‌توانم تأثیری بر بدن خود داشته باشم و خودم را بهبود بدهم. من شروع به استفاده‌ی پویا از همه‌ی این‌ها برای بررسی خود فـــاز و برای زندگی شخصی خود کردم.

ما نمی‌توانیم زمینه اصلی کاربرد فـــاز را برای بسیاری از جوانان کنار بگذاریم: این گونه‌ای واقعیت مجازی فراتر از عادت با کیفیت بالا است که در آن می‌توانید به سادگی از خود بهره ببرید یا هر خواسته‌ای را برآورده کنید. از این گذشته، ما تنها بدنمان را در فـــاز مشاهده و احساس نمی‌کنیم. ما همچنین می‌توانیم بشنویم و بو کنیم. ما می‌توانیم چیزها را لمس کنیم و غذا بخوریم (در آن زمان، تنها جایی بود که من می‌توانستم چیزی خوشمزه داشته باشم). ما می‌توانیم احساس درد و لذت از گونه‌ی جنسی داشته باشیم. در اصل، اگر شما خواسته‌های برآورده نشده‌ای دارید، فـــاز به شما می‌دهد.
با توجه به روش‌های ورودی فـــاز، روش غیرمستقیم (که پس از بیداری انجام می‌شود) برای من به گونه‌ی فزاینده‌ای کارا بود. اگر در ابتدا خوشحال بودم که طی یک هفته یا چهار شب یک تجربه را داشتم؛ اکنون توانستم طی 24 ساعت چندین بار وارد فـــاز شوم، و همه‌ی تلاش‌های من موفقیت‌آمیز بود. همان‌گونه که روشن شد، در اولین دقیقه‌ها پس از بیدار شدن (و بهتر است بدون اینکه در ابتدا جنبشی داشته باشیم یا چشم خود را باز کنیم)، باید تلاش کنید از بدن (فیزیکی) خود به بالا شناور شوید، به پهلو بچرخید یا از بدن برخیزید تا جدا شوید، که مانند حرکت‌های پیوسته انجام می‌شود، اما بدون حرکت دادن یک ماهیچه از بدن. اگر جدایی انجام نشد، پس باید یک دقیقه روش‌ها را انجام دهید تا یکی از آنها پاسخ دهد، پس از آن دوباره می‌توانید تلاش کنید از بدن خود جدا شوید.

من همچنین در رویا راحت می‌توانستم هوشیار شوم. برای این کار، من حافظه‌ی رویای خود را با نوشتن همه‌ی رویاهایم آموزش دادم. این نیز با آموزش توجه پسین به من کمک کرد. برای این کار، باید از خودتان این پرسش را بپرسید، "آیا من خوابم؟" این کار را در هر جای غیرمعمول یا در فواصل زمانی مشخص انجام دهید.

به نظر می‌رسد که دانستن چگونگی ورود به فــاز کافی نیست: شما همچنین باید بدانید که چگونه آن را ژرف‌تر کنید، زیرا همیشه احساسات خیلی زود واقع‌بینانه نیستند. ساده‌ترین راه برای انجام این کار، تلاش برای تقویت حسی است، که نیاز به لمس کامل و بررسی موشکافانه‌ی چیزها در فــاز دارد. افزون بر این، بدون دانستن روش‌های نگهداری، که من خودم هم مجبور شدم آن را بدانم، فــاز به گونه‌ی معمول تنها چند ثانیه به درازا می‌کشد. شما یا به بدن خود باز خواهید گشت (یعنی بدن فیزیکی)، یا به راحتی می‌خوابید، یا بیداری دروغی رخ می‌دهد. اگرچه روش‌های بسیاری برای برخورد با این جریان وجود دارد، ساده‌ترین آنها تمرکز کامل بر روی برنامه کارتان و تلاش زوری در بازگشت دوباره به بیرون از بدن هنگام بازگشت به آن است.

همچنین من متوجه شدم که در فــاز می‌توانم از مکانی به مکان دیگر جابجا شوم و چیزها را در آن پیدا کنم. ساده‌ترین کار، خیلی زود پس از جدا شدن از بدن باز کردن در است، همراه با آن توجه خود را به جا یا کسی که نیاز دارید در پشت آن در باشد متمرکز کنید. این یک دوگانگی است، همچنین باید یاد بگیرید که چگونه پرواز کنید و حتی از درون دیوارها نیز بگذرید، زیرا محیط در یک فــاز، خیلی با دنیای فیزیکی و چهارچوب‌های آن متفاوت است.

در 20 سالگی دوباره به اجتماع بازگشتم و دوباره کار پیدا کردم. با این حال، آن دو سال به گونه‌ای ژرف مرا دگرگون کرد. پیمانه‌ی بزرگی از دانش تازه به ذهنم آمده بود و من با چشمان متفاوتی جهان را دیدم. من به یک مرد خوشبخت تبدیل شدم – پس از همه‌ی این‌ها، من اشتیاق خود را پیدا کرده بودم.

آیا من بدرستی می‌دانستم که به چه چیزی وارد شده‌ام؟ با وجود دستاوردهای عملی بزرگم، من توضیح قابل ادراکی برای بودن فــاز پیدا نکرده بودم، و نه حتی توضیحاتی

برای برخی از ویژگی‌های شگفت‌انگیز فضای فـــاز. صادقانه بگویم، من حتی از اندیشیدن به چنین چیزهایی می‌ترسیدم، زیرا دانستم کدام باورهای نادرست را می‌توان به راحتی پذیرفت و از آن رنج برد. به همین دلیل همه‌ی این پرسش‌ها را به گونه‌ای گذرا پشت گوشم انداختم و تمرکز کامل خود را به جایی رساندم که بدرستی بتوانم به جلو حرکت کنم.

پرسش این است: زمان‌های زیادی به ذهنم رسید که فـــاز تنها کار شخصی من بوده است. این پیش از این بود که دانستم که کم و بیش همه رویای آن را می‌بینند. مردم فیلم می‌سازند و کتاب‌هایی با داستان‌های کامل شبیه به فـــاز می‌نویسند، بدون آنکه به اینکه همه‌ی این‌ها را دارند تردید کنند، که همه‌ی این‌ها راست است و همه این‌ها را می‌توان آموخت. چالش این است که استاندارد موجود درباره‌ی موضوع واقعاً کهنه و ناکارآمد بود. شاید، من قرار بود کتاب خودم را بنویسم و چشم مردم را به توانایی‌های واقعی آنها باز کنم؟ چرا رویا، وقتی می‌توانم این کار را انجام دهم؟

در سال 1933، والتر میسنر دریافت که در یک ابررسانا که تا اندازه‌ی ممکن خنک شده است، میدان آهنربایی بیرون می‌آید. این پدیده لقب اثر میسنر را گرفته است. اگر یک آهنربای معمولی روی آلومینیوم (یا هر ابررسانای دیگر) قرار داده شود که پس از آن با استفاده از نیتروژن مایع خنک شود، آهنربا شناور می‌شود و در هوا آویزان می‌شود، زیرا "میدان" آهنربایی خود را با همان قطبیت بیرون می‌دهد که از آلومینیوم خنک بیرون می‌شود. همان سمت‌های هم نام آهنرباها و آلومینیوم یکدیگر را دور می‌کنند.

آوردن فـــاز برای مردم

اکنون من یک هدف گذرا، اما همه سویه داشتم: فـــاز را برای هرچه بیشتر مردم فراهم کنم. من چندین ماه کار را روی اولین کتابم با نام "خروج از بدن" آغاز کرده بودم. از آنجا که من به عنوان نگهبان کار می‌کردم، شیفت‌های طولانی‌ام به من فرصت یادگیری انگلیسی، تکان خوردن و تمرین فـــاز را می‌داد. در همین حال، دو روز مرخصی من در هفته برای کتاب هزینه می‌شد. اما یک جوان 20 ساله چه می‌گوید؟ شاید این یک کتاب معمولی در مورد تجربیات خروج از بدن باشد، اگرچه دانستم که تنها احساس بیرون بودن از بدن است و نه یک برون‌فکنی واقعی از آن. هم‌زمان، من تلاش کردم تا کتابم در برگیرنده‌ی داده‌های واقع‌بینانه‌تر و شایسته‌تری در مورد روش‌ها باشد چیزی که چنین کتاب‌هایی به شدت خالی از آن بودند.

به هر روی، کار روی کتاب، به خودی خود، نتیجه‌ی غیر قابل انتظاری داشت. روشن شد که چنین تلاشی راهی عالی برای افزایش دانش شما و همچنین جمع‌بندی آرا و اندیشه‌هایتان است. هنگامی که کاغذها را جلوی چشمانم گذاشتم ناگهان خیلی چیزها روشن‌تر شد. برای اینکه یک نکته برای دیگران ساده‌تر باشد، ابتدا باید این نکته را برای خودتان ساده‌تر کنید. با نگاه به گذشته، باید بپذیرم که همه‌ی این‌ها یک افشره‌ای از آرای سست درباره‌ی پدیده، تجربیات شخصی، اشتباه در روش‌ها و جمع‌بندی از برآیندهای نادرست باشد. این همچنین به چیز دیگری امیدواری می‌داد، زیرا من هنوز سرشت فـــاز را بدرستی درک نکرده بودم. اما به هر روی بهتر از هیچ چیز بود.

به معنای درست واژه سه روز پس از پایان کتاب، چیزهای کاملا شخصی را پشت سر گذاشتم. من به تنهایی با مادرم بزرگ شده بودم و به پدرم دلبستگی ویژه‌ای نداشتم.

هنگامی که به او اندیشه کردم، زود دانستم که فردی که باور داشتم در کودکی پدر من است، نیست. و بنابراین، من کاوش خود را برای حقیقت آغاز کردم. موضوع کاوش من به مادرم رسیده بود و او نامه‌ای را برای من ارسال کرد که خیلی زود پس از پایان کتاب دریافت کردم. روشن شد که پدر من در همان دانشگاه استاد دانشگاه بود که من وارد آن نشدم. او همچنین نویسنده‌ی کتاب‌های درسی فیزیک بود، یک پژوهشگر برجسته در انستیتوی هیدرودینامیک بود و در کنار مادربزرگم زندگی می‌کرد. اگر این برای بخش فیزیک نبود، این اتفاق باورنکردنی بود. از این گذشته، فیزیک با فـــاز تفاوت کامل دارد، درست نیست؟

از آنجا که بستگان کمی داشتم، از این پیش آمد خوشحال شدم که بتوانم تعداد اقوامم را از مسیر پدرم دو برابر کنم. پرسش این بود که پدرم حتی نمی‌دانست که من هستم، و به ذهنم می‌رسید که او نیز باید بر شادی چیره شود. این از دید من بود ... من توانستم سه بار با او تلفنی گفت‌وگو کنم و یک‌بار او را ببینم. و پس از آن برای من کامل روشن شد که هیچ چیز در زندگی‌ام دگرگون نشده است و هیچ کس حتی نمی‌خواست با من گفت‌وگو کند. این جریان به من آسیب سختی زد و بیشتر انگیزه‌ای شد تا من از سیبری حرکت کنم.

من نسخه خطی خود را به چندین چاپخانه پایتخت فرستادم. بدون اینکه منتظر پاسخ باشم، کارم را ترک کردم، کمی پول جمع کردم و بلیط قطار خریدم. فکر می‌کردم کتاب من فوق‌العاده است و آنها مرا در همه جا با آن می‌پذیرند. موفقیت بی‌درنگ در انتظار من بود و بنابراین هیچ نیازی نمی‌دیدم که چگونه خودم را در آنجا پشتیبانی کنم. خوب است که من آن زمان نمی‌فهمیدم که این افکار چه احمقانه بود ...

با قرار دادن همه‌ی باارزش‌ترین وسایلم در یک کیسه، من بامداد زود به ایستگاه رسیدم و راهی سفر درازی شدم. بیش از 2000 مایل و دو روز بعد، به ایستگاه راه آهن یاروسلاوسکی مسکو رسیدم. از قطار پیاده شدم. میدانستم که تنها چند روز پول کافی داشتم و کسی را در آنجا نمی‌شناختم، برنامه‌ی من هنوز این بود که خیلی زود راه خود را پیدا کنم.

پس از پرداخت هزینه در یک اتاق شریکی در ارزان‌ترین خوابگاه در حومه‌ی شهر، چاپخانه‌های شهر را با چاپی از کتاب خود در دستم گشتم. از یک سو، حس وطنی من تحت تأثیر شهر بزرگ قرار داشت و من احساس غرور کردم که در چنین جای برجسته‌ای قرار گرفتم. از طرف دیگر، احساس کردم که هزاران نفر همه در حال دویدن هستند و تنها بودنم من را خفه می‌کرد. هنگام تلاش برای یافتن نشانی برخی از چاپخانه‌ها، گاهی وقت‌ها به جای اینکه از کسی پرسش کنم، در پیرامون یک کوی پرسه می‌زدم. ناگفته نماند که من نمی‌توانستم شجاعت درخواست از یک رهگذر را داشته باشم. به خودم گفتم که همه‌ی کاری که باید انجام دهم این است که آن را به چاپخانه نشان دهم. و همه چیز نتیجه خواهد داد.

با این وجود من چاپخانه‌هایی را که به دنبالش می‌گشتم پیدا کردم و کتاب خود را برای بررسی‌شان به آنها سپردم. همه‌ی آنچه مانده بود بردباری برای تصمیم آنها بود. اگرچه ایمان داشتم که پاسخ آنها مثبت خواهد بود، تلاش کردم در این باره فکر نکنم که بدرستی چطور می‌تواند زندگی من را در آن لحظه دگرگون کند، یا اینکه چطور در حال از دست دادن پولم بودم در حالی که مجبور بودم برای خوابگاه پول بپردازم.

با این حال، واقعیت متفاوت از آنچه انتظار داشتم بود. برخی به زودی پاسخ رد دادند. مابقی، باید هفته‌ها و نیز ماه‌ها شکیبایی کنید تا رد شود. در چند روز دیگر، همه چیز

روشن شده بود: نظر من برای همه‌گیرکردن فـــاز، شکست خورده بود، هیچ کس کتاب من را دوست نداشت، و آنچه باقی مانده بود این بود که قطار شرم را به سیبری برگردانم. بله، شرم آور - زیرا همه می‌دانستند که من بدون برنامه‌ریزی برای بازگشت، کار خود را ترک کردم. این شرم آور خواهد بود زیرا روشن نبود باورهای من آن چیزی است که مردم می‌خواستند. در همین حال، هیچ نکته‌ای برای ماندن در مسکو وجود نداشت، و به هر روی - من یک غریبه در آنجا بودم.

بنابراین، من وسایلم را جمع کردم و به ایستگاه قطار رفتم، جایی که یک جاده روانی سخت و سراسر ناشناخته در برابر من بود.

در سال 1938، پیوتر کاپیتسا هلیوم مایع را در دمای نزدیک صفر خنک کرد و دریافت که این ماده گرانروی خود را از دست داده است. این پدیده لقب "جریان فوق‌العاده" را داشت. اگر هلیوم مایع را درون یک لیوان بریزید، هنوز در امتداد طرفین خزیده و از آن بیرون می‌آید. در حقیقت، تا زمانی که هلیوم به اندازه کافی سرد باشد، جدای از شکل و اندازه‌ی شیشه، محدودیتی در خزیدن و بیرون کشیدن آن وجود ندارد. در اواخر قرن بیستم و آغاز قرن بیست و یکم، جریان فوق‌العاده در هیدروژن و گازهای گوناگون نیز یافت شد.

فصل 2 – در جستجوی پاسخ

اواخر اکتبر 2010، لس‌آنجلس. آهنگ زنگ تلفنم مرا بیدار می‌کند، و می‌فهمم که آزمایش من به یک اخبار رسانه‌ای علمی در سراسر جهان تبدیل شده است. اما چگونه به آنجا رسیدم و آزمایش درباره‌ی چه بود؟

فتح پایتخت

در حالی که سوار مترو به ایستگاه قطار رسیدم، تلاش کردم بدانم چطور به خانه بروم، زیرا من از پیش پول نداشتم. ابتدا می‌خواستم از قطارهای بین شهری استفاده کنم و از جمع‌کننده‌ی بلیط پنهان شوم، یا از راننده قطار آهسته بخواهم که بر من دلسوزی کند و اجازه دهد رایگان سوار شوم. در مسکو هنوز کسی را به اندازه‌ی کافی نمی‌شناختم که بتوانم از آنها وام بگیرم. روی آوردن به بستگان کم من در سیبری چیزی نبود که من بخواهم در نظر بگیرم - من در گذشته هرگز چنین کاری نکرده بودم و نه در آینده خواهم کرد.

روی سکو ایستادم و قطارهای در حال حرکت را تماشا کردم، که مردم عادی و روزمره سوار بر آن بودند و مشکلی برای سوار شدن نداشتند. ناگهان فکر خطرناکی به ذهنم آمد که: همه‌ی پل‌های پشت سرم را خراب کنم. با وجود همه‌ی مشکلات احتمالی، ماندن در مسکو ساده‌تر از گذر از هزاران مایل و بازآفرینی زندگی پیشین من است. افزون بر این، نمی‌توانستم تصور کنم که دوستان و خانواده‌ی نزدیک من چگونه به چنین ماجراجویی احمقانه و ناموفق نگاه می‌کنند. ساده‌ترین راه ماندن در مسکو و تلاش برای زنده ماندن است. کیفم را در یکی از صندوق‌های اجاره‌ای گذاشتم و از چند روبل باقیمانده خود برای خرید یک روزنامه با آگهی "نیازمندی‌ها" استفاده کردم. به دنیای واقعی خوش آمدید!

ماه‌های اول بسیار سخت بود. کاری وجود نداشت که بتوانم گلیمم را از آب بیرون بکشم. بدون آدرس واقعی، بدون تحصیلات و بدون تجربه‌ی زندگی، من نه تنها به سخت‌ترین حالت باید روزگار می‌گذراندم، بلکه باید همه‌ی آن گزندهایی را که معمولاً

در مقادیر باورنکردنی در شهرهای پایتخت جمع می‌شود، را تحمل می‌کردم. برای نیم سال اول، پلیس در حال گشت زنی دائما مرا برای بررسی اوراق شناسایی مورد تفتیش قرار میداد – من به ظاهر مانند انگشتان پا از سوراخ جوراب ازمردم محلی بیرون آمده‌ام (جلب توجه می‌کردم). حتی نحوه‌ی صحبت و لهجه من با همه‌ی افراد متفاوت بود.

اگرچه تمرین فـــاز من به دلیل مشکلات کلی نامنظم شده بود، اما من هنوز امید داشتم که اندیشه‌ی خود را عملی کنم، و من همچنان پیگیر انتشار کتاب خود بودم. در هر صورت، همه‌ی اطرافیان من از هدف من اطلاع داشتند. من علاقه واقعی را در چشمان آنها می‌دیدم و همین امر به من انگیزه می‌داد که تسلیم نشوم. با این وجود، همه‌ی آژانس‌ها سرسختانه درهای خود را بر من بسته بودند و آماری که تنها یک نویسنده از هر ده نفر شانس این را دارد که مقاله منتشر کند، به واقعیت دردناک من تبدیل شده بود. گذشته از این، من یکی از آن 9 نفر بدشانس در 10 تا بودم.

سپس، مردی از میان کسانی که به ایده‌های من نزدیک و جذاب بود، پیدا شد. او موافقت کرد که پول را برای نخستین چاپ کنار بگذارد. معلوم شد که این از نظر فنی به معنای چاپ نبوده است. این به سادگی دستور چاپ 1000 نسخه بود. طبیعتا، وقتی که نویسندگان به " خود انتشاری " می‌پردازند، انتشارات توجه نمی‌کنند.

البته، من فرصتی را بدست آوردم، زیرا هیچ مورد دیگری وجود نداشت. امید تازه‌ای در درونم بوجود آمد: به محض چاپ این کتاب، ممکن است آنقدر محبوب شود که همه چیز به تنهایی کار کند. با این حال، این پول با شرایط ضمیمه همراه بود: این کتاب در بسیاری از جاها دوباره مورد بازسازی قرار گرفت. در همین حال، من حتی چند ماه کتاب خود را باز نکرده بودم. و وقتی نگاهی دیگر انداختم، وحشت کردم.

کتاب افتضاح بود. این شامل شمار باورنکردنی از اشتباهات دستور زبانی، مزخرفات و متونی بود که حتی نیاز به وجودشان نبود. تقریباً نیمی از کتاب را می‌توان بدون از بین رفتن ارزش ویرایش کرد. و این همان کاری است که من انجام دادم، همراه با تغییرات پایه‌ای متن. و بعد دوباره ویرایش پایه‌ای کردم و تازه پس از آن کتاب شکل مناسبی به خود گرفت. مشکل دیگر این بود که پول تنها برای چاپ واقعی کتاب بود. چیدمان و ویرایش به عهده من بود، شخصی که همیشه در مدرسه پایین‌ترین نمرات هنرهای زبان را کسب کرده بود.

همان‌گونه که سال‌ها بعد این سطور را می‌نویسم، اکنون تجربه‌ی بزرگی در حوزه‌ی چاپ دارم و با این وجود هنوز هم با توجه به مراقبت جدی مشکلات بسیاری دارم و بنابراین اشتباهات زیادی را مرتکب می‌شوم. مغز من به سادگی آنها را درک نمی‌کند، همان‌گونه که در همه‌ی کلمات و نه حروف جداگانه صورت می‌گیرد. اما اکنون، من برای بیمه‌ی خود، نرم افزارهای رایانه‌ای، تصحیح‌کننده‌ها و ویرایشگرها را دارم. در آن زمان، کسی نبود که به من کمک کند. بارها و بارها با خواندن متن، به نظر می‌رسید که هیچ‌گونه اشتباهی باقی نمانده است. من خودم طرح جلد را هم انجام دادم: تنها متن سفید روی زمینه‌ی سیاه و سپس، من آن را برای چاپ ارسال کردم.

با گذراندن بیست و یکمین سالگرد تولد و نزدیک به پنج ماه در مسکو، اکنون نسخه چاپی از کتاب خودم را در دستان خود نگه داشتم. من هدف شماره یکم را به سرانجام رساندم، رویای خود را عملی کردم و اکنون همه چیز پیش رو ساده و آسان به نظر می‌رسید. از این گذشته، اکنون مردم فـــاز را می‌شناسند! حتی جایی برای به اشتراک گذاشتن این اخبار داشتم، زیرا وب‌سایت روسی زبان www.aing.ru و انجمن آن از پیش در حال اجرا بودند. شمار زیادی کتاب در برابر من وجود داشت و به زودی آنها

در دست بسیاری از مردم خواهند بود که زندگی آنها دیگر هرگز یکسان نخواهد بود.
اما، چگونه این کتاب‌ها را باید بدست مردم می‌رساندم؟

معلوم شد که هیچ زنجیره‌ای از کتابفروشی‌های بزرگ با تهیه‌کنندگان انفرادی کار نمی‌کند. همه‌ی کتابفروشی‌های کوچک یا از قرار دادن کتاب‌های نویسنده جوان مانند ما در قفسه‌های خود امتناع می‌ورزیدند، یا از من خواستند که فرم درخواست ویژه را پر کنم. به طور طبیعی، هیچ کس حتی به آن برنامه‌ها نگاه نمی‌کرد و یا هیچ کس با من در ارتباط نبود تا پیگیری کند. افزون بر این، به زودی روشن شد که تقریباً در هر سطحی از کتاب خطا و اشتباه ساختاری صورت گرفته است. در هر خط اغلب چندین اشتباه وجود داشت. همچنین کل کتاب، همه‌ی 200 صفحه از آن ... جوهر سیاه روی جلد آنگونه بود که در صورت تماس با سطح سخت، از بین می‌فت. حتی کتاب‌های جدید در بسته‌بندی، آنها روی یکدیگر مالیده شده بود.

طی دو ماه اول، من توانستم بیش از 10 تا 15 کتاب را از طریق توزیع کنندگان کوچک بفروشم. با این سرعت، اولین چاپ کوچک من ممکن است همه‌ی عمر من طول بکشد.
اما نکته اصلی کتاب یا چاپخانه نبود، بلکه نحوه‌ی اطلاع میلیون‌ها نفر از فــاز بود.
یک‌بار دیگر، عقب افتاد.

معلوم شد که من تنها نویسنده جاه طلبی نیستم که کسی به آن توجه نمی‌کرد. یک‌بار که برای مذاکره به آنجا رفتم، دیدم که "رقابت" در رده سنی من است. نویسنده‌ای وجود داشت که همه‌ی اعتراضات را نادیده می‌گرفت و تلاش می‌کرد کتاب خود را به هزینه‌ی خودش چاپ کند و التماس می‌کرد! هنگامی که گفت‌وگو به پایان رسید او با یک لگد از اتاق به بیرون پرت شد. پشت سر او کتاب‌هایش در جعبه بود که بسویش پرت شدند.

معلوم شد این اولین بار نیست که آنجا بود. این صحنه هیچ فرآیند خوشی برای من نداشت.
اما من هنوز تسلیم نشدم من به این امید که شخصی بخواهد کتاب لعنتی من را بفروشد، به هر مغازه کوچک ممکن مراجعه کردم. یک مدیر فروشگاه کوچک در انتهای دیگر بود که به من گفت تهیه‌کننده آنها تازه رسیده است. او پیشنهاد داد که من با او صحبت کنم و تلفن را به من تحویل داد. من به سرعت بازگو کردم که این کتاب درباره‌ی چیست و او از من خواست که یک بسته نزدیک 20 کتاب برای بررسی بیاورم. بدون اینکه امید خود را بالا ببرم، جعبه‌ی کتاب خود را به ناشر دیگری نیز نشان دادم. معلوم شد که تهیه‌کننده در چنین ادبیاتی سروکار داشته است. در دفتر زیرزمین او، کتاب‌های عجیب-وغریب دیدم.
نزدیک یک هفته بعد، او در کمال ناباوری زنگ زد و از من خواست که پنج جعبه‌ی دیگر 100 کتابی بیاورم. تنها یک هفته بعد، وی 10 صندوق دیگر را درخواست کرد. او ظرف دو ماه همه‌ی کتاب‌ها را در چاپخانه فروخت. معلوم شد که علیرغم همه‌ی کاستی‌های متن و صحافی، کتاب واقعاً خوب فروخته شد – حتی در آن زنجیره‌ی کوچک کتابفروشی‌ها که او عرضه می‌کرد. آنقدر خوب فروخته شد که وی ویرایش کتاب و چاپ آن را به صورت چاپی پیشنهاد داد. این اولین معامله واقعی من با یک ناشر بود که آنها برای کتابم پول پرداخت کردند.
آنها مبلغ 200 دلار را برای 2000 نسخه چاپی به من پرداخت کردند. البته، این پول به هیچ‌وجه مرا خشنود نکرد. نکته‌ی مهم این بود که این ناشر واقعی بود و اکنون، این کتاب بدون اشتباه چاپی خواهد بود و صحافی مطلوبی خواهد داشت. افزون بر این، من

اکنون ناشری داشتم که از همه چیز مراقبت می‌کرد: دیگر نیاز نیست که در کل شهر مسکو کاوش کنم و پیش مدیران کتابفروشی درمانده شوم.
و در واقع، کتاب بسیار خوب از کار درآمد. من از پیش چنین توجه به جزئیات را ندیده بودم. در همین حال، ناشران دیگر مرا شکار کردند و یک کتاب صوتی از آن ساختند. افزون بر این، توانستم ناشرانی را در بیرون از کشور پیدا کنم – اولین برگردان کار من در بلغارستان منتشر شد. معجزه به اینجا ختم نشد. اکنون یک نویسنده دارای اثر منتشر شده‌ام و یک جوان عجیب‌وغریب از سیبری با دست نوشته‌ای رمزنگاری در دستان خود نیستم، من یک‌بار دیگر در خانه‌های ناشران را کوبیدم – این بار، بزرگترین انتشارات اروپا سریع مورد توجه من قرار گرفت.
پس از چند جلسه، نه تنها قرارداد یک کتاب، بلکه دو کتاب را امضا کردیم و پول به من پیش پرداخت کردند. چاپ بالقوه صدها هزار نسخه‌ی یاد شده در توافق نامه‌ها به معنای این بود که همه به زودی فـــاز را یاد می‌گیرند! کتاب دوم با عنوان ارتباط با درگذشتگان نامگذاری شده بود. این ارتباط بسیاری با برون‌فکنی از بدن داشت، اما نیروی اصلی استفاده از فـــاز برای دیدار با درگذشتگان بود، هرچه که سرشت پشت آن زمینه‌ها باشد: این‌ها شبیه‌سازی‌هایی هستند که در مغز یا جلسات واقعی با روح افراد درگذشته ایجاد می‌شوند.
یک نکته مهم وجود دارد که نباید آن را کنار بگذارم: من تنها کسی نبودم که از این قراردادها لذت بردم. بعضی زمان‌ها در طول یک سال پرفراز و نشیب در مسکو، من یک خانم جوان زیبا با موهای بلند و خوشگل را می‌دیدم، که در حال قدم زدن در میدان مانژنهایا بود. در حالی که او به همراه دوست خود در حال پیاده‌روی بود، تلاش کردم او را متوقف کنم، اما ظاهرم خیلی کثیف بود. با این حال، من تسلیم نشدم و هنوز هم

اصرار به همراهی او داشتم. او پس از قرار دادن فاصله ایمن بین ما، رو برگرداند، بنظر زیاد راضی نبود. نام او ماریا بود. ما خیلی زود شروع به بیرون رفتن کردیم، و سپس با هم زندگی کردیم. روزهای پر از نشیب و فراز را در پیش رو داشتیم، اما موفقیت‌های من در محبوب کردن فـــاز باعث شد تا او نیز تحت تاثیر قرار بگیرد. با این حال، همه چیز به این راحتی و انعطاف‌پذیری نبود، همان‌طور که وقتی ما با آن ناشر قرارداد داشتیم و آن را در موفقیت آشکار می‌دیدیم، ولی این‌گونه به نظر نمی‌رسید.

ویراستاری که کتاب‌های من را دوست داشت از انتشارات کنار گذاشته شد و من از شنیدن هر گونه کلمه‌ی تاریخ انتشار برای کتاب‌هایم دست کشیدم. وقتی با سردبیر دیدار کردم، معلوم شد که وی هیچ علاقه‌ای به کتاب‌های من ندارد و تنها ویرایشگر اخراج شده دستی در پروژه من داشته است. سردبیر هیچ تمایلی به چاپ کتاب‌های من نداشت. او آنها را باور نداشت. منصفانه بگویم، من هنوز هم نمی‌فهمم که چگونه توانستم در آن انتشارات شرکت کنم – کسی که در 50 سال فقط یک نویسنده را می‌پذیرد، و جایی که آثار همه‌ی ستاره‌های کشور منتشر می‌شود، از سیاستمداران گرفته تا بازیگران. البته موضوع من برای ویراستار کاملاً بیگانه بود.

به دلیل بی‌تجربگی، من متوجه نشدم که قرارداد ما انتشارات را تحت هیچ‌گونه مسئولیتی برای چاپ کتاب‌های من قرار نمی‌دهد، و نیز اینکه این حقوق پنج سال برای آنها خریداری شده بود. وقتی از آنها خواستم که تنها به من حق چاپ کتاب‌هایم را پس دهند، آنها پیشنهاد کردند که هزینه آنها را بپردازم. در نتیجه نه تنها کتاب‌هایم را دیگر در قفسه‌های کتاب ندیدم بلکه توانایی چاپ آن را با هر کس دیگری از دست دادم. من خرد شدم. در آن شرایط چه می‌کنید؟

طبق معمول، راه حلی پیدا شد و کاملا غیر معمول بود. در آن زمان، من از پیش در محافل خاصی شروع به بدست آوردن موارد زیر کردم. ترافیک وب‌سایت‌های اینترنتی به طور پیوسته بالا می‌رفت و گاهی زمان‌ها مردم هنوز از نسخه‌های قدیمی کتاب من می‌گرفتند. این زمانی است که رسانه‌ها شروع به جلب توجه من کردند. در ابتدا کانال‌های تلویزیونی و ناشران کوچکی بودند، اما پس از آن کانال بزرگ روسی TNT بخشی از کار من را در آن زمان در محبوب‌ترین نمایش کشور در ماوراءالطبیعه به نام –حقیقت دشوار– اجرا کرد. تماس‌های تلفنی دوستان در سیبری و اشک غرور مادربزرگم، گواه این موفقیت بوده است. من از پیش امیدم را از دست داده بودم، هنگامی که همان سردبیر خواست مرا دیدار کند و پیشنهادی برای من داد: اگر می‌خواستم کتاب‌هایم را در مرحله‌ی چاپ شده ببینم، باید یک سری کتاب‌های دیگر برای آن برنامه‌ی تلویزیونی که ساخته بودند بنویسم. پیش‌تر یک تصمیمی درباره‌ی این موضوع با مدیریت ایستگاه تلویزیونی مطرح شده بود.

آیا انتخابی داشتم؟ نداشتم، اما به عنوان مانعی آن را ندیدم، زیرا از الان مشغول تجارت با یک کانال تلویزیونی پرطرفدار بودم که باید به من کمک می‌کرد تا فــاز را حتی بیشتر محبوب کنم. در هنگام گفت‌وگوها، آنها همه‌ی قسمت‌های نمایش را به من دادند و از من خواستند که به آنها بگویم که با هر کدام می‌توانم چه کنم. من همه‌ی قسمت‌ها را به پنج موضوع پایه‌ای گروه‌بندی کردم و تصمیم گرفتم که درباره‌ی هر یک کتاب بنویسم. فکر کنید نوشتن کتاب آسان است؟ چگونه در پنج مورد؟

من از بامداد تا شب برای چند ماه جهنمی روی آن پروژه کار کردم. من صادقانه اعتراف می‌کنم که با توجه به محتوای اولیه‌ی قسمت‌ها، یک اشتباه خلاف نظر عامه کردم. به عنوان یک ماده‌گرای سخت‌گیر، تقریباً همه‌ی آنچه را که در آن نمایش درباره‌ی ما به

گونه‌ی غیرطبیعی بحث کرده بودند را کم ارزش کردم. در همین حال، من مطالب واقعی جالب را در مورد پیشرفت خود و واقعیت‌های عجیب اما واقعی به آن افزودم. البته من در هر کتاب، فـــاز را مطرح کردم و حتی روش‌های مهارت بر آن را نیز اضافه کردم. البته، همه چیز دوباره در حال جستجو بود – مانند کلمه کلیدی...

بدون توجه به هیچ چیزی، خانه نشر و کانال تلویزیونی نمی‌توانستند به یک توافق برسند. در نتیجه، هنگامی که من هر 5 کتاب را نوشتم، آنها به من گفتند که هنوز توافق نامه‌ای صورت نگرفته است و احتمالاً حتی یک توافق نیز نخواهد بود.

اکنون، نه تنها دو کتاب من روی دستم مانده بودند، بلکه یک سری کامل از کتاب‌هایم در ماوراء الطبیعه نیز وجود داشت. آنها به من اطمینان داده بودند که به زودی قراردادی بسته می‌شود، اما من باید روی قول آنها حساب می‌کردم و به هر حال کتاب‌ها را بنویسم. پس از نوشتن پنج کتاب، من با هیچ باقی ماندم. پس از صحبت دیگری با سردبیر، فهمیدم که تنها یک راه برای دیدن کتاب‌هایم در کتابفروشی دارم: تبلیغی گسترده به هزینه‌ی خودم! تنها در این صورت انتشارات خطر می‌کرد تا کتاب‌های مرا چاپ کند.

من یک کار تبلیغاتی چشمگیر برای هر دو کتاب طراحی کردم و شروع کردم به هدف قرار دادن بانک‌ها برای وام دادن. با این حال، این یک هدر دادن وقت بود. هیچ کس نمی‌خواست برای هر چیزی که نیاز داشتم به من پول بدهد، روی کاغذ من هنوز یک گدا بودم. در ناامیدی، من تلاش خود را برای تأمین بودجه در وب‌سایت خود اعلام کردم، اما بیهوده بود. این‌ها همه در واقع بی‌ارزش بود.

در همین حال، من به کیف (پایتخت اوکراین) دعوت شده بودم که به یک فرد ثروتمند درس خصوصی بدهم. به نظر شما اولین چیزی که او از من پرسید وقتی با من در ایستگاه دیدار کرد چه بود؟ "من شنیده‌ام که به دنبال پول برای انتشار کتاب خود هستید. درست

است؟" این‌ها اولین سخنان او برای من بودند. در نتیجه، کار تبلیغاتی من تأمین مالی شد و سرانجام کتاب ((بیرون از بدن)) چاپ شد. پس از گذشت بیش از سه سال از خوابیدن در مسکو، فـــاز سرانجام به دست مردم رسیده بود!

افزون بر این، سرانجام انتشارات و کانال تلویزیونی به توافق رسیدند و مجموعه کتاب‌های ((غیر قابل توضیح - اما واقعیت))، بیرون آمدند، بنابراین همه‌ی پروژه‌های من یکجا در حال حرکت بودند.

من از آن زمان تاکنون با بسیاری از انتشارات کار کرده‌ام و هرگز مشکل دیگری نداشته‌ام. هر وقت قصد داشتم چیز جدیدی بنویسم، قرارداد با ناشر پیش از خود کتاب آشکار میشد. افزون بر این، همه‌ی آن انتشارات که زمانی من را گم کرده بودند، اکنون به این امید که کتاب جدید یا قابل چاپ برای آنها داشته باشم، به سراغ من آمدند. بنابراین، من پیش از تولد 27 سالگی نویسنده ده کتاب چاپی شده بودم بجز نسخه‌های تجدید چاپ و یا برگردان.

در همین حال، داستان‌های برجسته‌ی فـــاز در همه‌ی کانال‌های مهم تلویزیونی و در بسیاری از انتشارات چاپی شروع به نمایش کردند. متأسفانه، کار با رسانه‌ها، خطر ویژه‌ای را با خود به همراه آورده بود. معمولاً بعضی از اعضای فیلم‌ها می‌آمدند و از من می‌خواستند که طی دو ساعت به نوعی معجزه به آنها نشان دهم.

با وجود این واقعیت که فـــاز احتمالا شگفت‌انگیزترین چیزی است که می‌توانید تجربه کنید، چیزی برای نشان دادن مقابل دوربین وجود ندارد. چه کسی علاقه به تماشای خواب یک شخص دارد؟ به همین دلیل مجبور شدم در انواع صحنه‌های تلویزیونی حضور پیدا کنم. یک‌بار که فیلمبرداری برای یکی از نمایش‌های مشهور پایان یافت کارگردان با خوشحالی فریاد زد: "بروید! ما تنها میلیون‌ها نفر را گول زدیم - بله!" با این

حال، من نمی‌توانستم از تبلیغات منصرف شوم، زیرا من نیاز به حمایت از فروش کتاب‌هایم داشتم و تا اندازه‌ی ممکن چهره‌ی خود را در تلویزیون نگه داشتم. یا دست‌کم این چیزی است که ناشران از من خواستند – آنها به شدت مرا در رسانه‌ها خود تبلیغ می‌کردند. با این حال، در طول سال‌های متمادی، من کم‌کم شروع به خودداری از مصاحبه‌های اصولی کردم.

اما در عین حال، برای فـــاز چه رخ داد؟ آیا با محبوبیت این پدیده، من مطالعه درباره آن و تمرین شخصی خود را از دست ندادم؟ افزون بر این، برون‌فکنی از بدن از اشتباه بزرگی رنج می‌برد که 99 درصد از نویسندگان در این ژانر مقصر هستند: این تنها تجارب خود نویسنده را بازتاب می‌داد. و اگر او اشتباه می‌کرد؟

در سال 1960، ایوار گیااور آزمایشاتی را در ابررساناهای از هم جدا شده با فیلم میکروسکوپی ساخته شده از اکسید آلومینیوم انجام داد، که برق را هدایت نمی‌کرد. معلوم شد که بخشی از الکترون‌ها هنوز از عایق عبور می‌کنند. این احتمال نظری شده از اثر تونل کوانتومی را تأیید کرد. این نه تنها در مورد برق بلکه برای همه‌ی ذرات ابتدایی نیز صدق می‌کند: طبق فیزیک کوانتومی، آنها امواج هستند. اگر عرض آن مانع، از طول موج ذرات کمتر باشد، می‌توانند از یک سد عبور کنند. هرچه مانع باریک‌تر باشد، ذرات بیشتر می‌توانند از آن عبور کنند.

آزمایش‌های گسترده‌ی غیرقانونی در جامعه

در ادامه‌ی جنگ من با انتشارات، زندگی در جریان بود. نیاز به یادآوری است در حالی که من اطمینان داشتم که فـــاز در همه‌ی زندگی با من خواهد بود، فکر نمی‌کردم این به کل زندگی من تبدیل شود. مطمئناً این جالب‌ترین کار برای من بود. و چیزی بود که من همیشه با آن ارتباط داشتم. اما این تأثیری در زندگی روزمره و کار من نخواهد داشت. به لطف سرسختی و رویکرد غیر متعارف خودم، پیشنهادی دریافت کردم که در سن کم 21 سالگی مدیرعامل یک شرکت متوسط بشوم. تا سن 24 سالگی، پیش از آن فرصت‌های بی‌شماری داشتم و حتی در مسکو دو برابر بود. دانشگاه اقتصادی، آمار و انفورماتیک. حتی اگر دانشکده‌ی حقوق و اداره یک شرکت با اختصاص دادن کل زندگی یک شخص به فـــاز به دست نیامد، هنوز هم دست‌کم چند ساعت از روز مرا گرفت.
پس از یک دوره‌ی سخت سازگاری با زندگی در شهر بزرگ، تمرین من منظم شد. اکنون یک وب‌سایت محبوب، نمایش رسانه‌ها منظم و همچنین کتاب در قفسه فروشگاه‌های سراسر کشور داشتم. این بدان معنی بود که هر یک از یافته‌های من درباره‌ی فـــاز زود به دانش عمومی تبدیل شد. سرانجام، تقریباً اصول اصلی روش‌های مستقیم را که بدون خواب پیشین انجام می‌شد، درک کردم. معلوم شد که آنچه مورد نیاز است، شکاف‌هایی در خودآگاهی است، زیرا خودآگاهی بیداری را نگه می‌دارد و اجازه نمی‌دهد بدن وارد مرحله‌ی حرکت سریع چشم شود. به عنوان یک قانون، پس از چندین شکاف ژرف در خودآگاهی، شما در حال حاضر بدون هیچ‌گونه تلاش ویژه در فـــاز هستید. روش‌ها تنها برای دست‌یابی به آن حالت شناور آزاد ذهن نیاز هستند. من همچنین در برخی از

زمینه‌های کاربردی نتیجه بسیار خوبی داشتم. توجه من به این مسئله جذب شد که بدن از فـــاز تأثیر می‌گیرد، که نتیجه آن یک کتاب بود.

من مجموعه‌ای کامل از روش‌ها را برای اثرگذاری بر فرآیندهای بدن و روانشناسی کشف کردم. برای نمونه، می‌توانید از روش‌های کسب اطلاعات برای اهداف تشخیص بیماری و درمانی استفاده کنید. شما می‌توانید دارو را در فـــاز مصرف کنید و به طور غیرمستقیم بر اندام بیمار یا وضعیت کلی‌تان تأثیر بگذارید. می‌توانید یک پزشک را در فـــاز پیدا کنید و از او کمک بخواهید. می‌توانید وضعیت احساسی و مهارت تمرین خود را برنامه‌ریزی کنید. برای چیره شدن بر آنها در زندگی واقعی می‌توانید با ترس و گیجی خود روبرو شوید و این تنها آغاز است.

هنگامی که هدف از محبوبیت فـــاز تا اندازه‌ای تحقق یافته بود و همه چیز به زندگی خود ادامه می‌داد، بیشتر و بیشتر برای من پیش می‌آمد که همه‌ی دستاوردهای من هنوز توضیحی دقیق برای فـــاز ارائه نکرده‌اند. هنوز هم چیزی باقی مانده بود که از واقعیت جدا شده بود. این جریان هم درباره‌ی واقعیت وجودی فـــاز و هم برای قوانینی عجیب-وغریب که فضای فـــاز بنا بر آن کار می‌کرد به کار می‌رفت. سازوکارهایی که رویارویی با آن رخ داده، بر خلاف منطق انسانی بود.

برای نمونه، ثبات حالت فـــاز بستگی به وضوح ادراک در آن دارد. زمان و مسافت در فـــاز اختیاری هستند. من به همین سادگی خودم از آن دست کشیدم، زیرا نمی‌توانم توضیحی برای آن از دیدگاه خودم پیدا کنم. افزون بر این، در حالی که در فـــاز بودم هنوز حیرت‌زده می‌شدم و نمی‌توانستم درک کنم که همه چیز چقدر واقعی و معتبر احساس می‌شوند. علیرغم اینکه، با تکرار، با سهولت و درک بیشتری وارد فـــاز شدم، مشکل دیگری در حال رشد بود؛ و من بارها و بارها به آن وارد می‌شدم: تجربه‌های من

ذهنی و شخصی بود. من به شدت به بازخوردها و کمک از فـــازورهای دیگر نیاز داشتم. نهایتا، من یک انجمن را برای تمرین‌کنندگان درست کردم و پیوسته نامه‌ی الکترونیکی از سراسر جهان دریافت می‌کردم. اما در بیشتر موارد، من تنها می‌توانستم ایده‌های خودم را به این امید آزمایش کنم که بر دیگران صادق باشند. در همین حال، برایم روشن شد که تجربیات شخصی من از پایه می‌تواند با دیگران متفاوت باشد. بحث‌های من با دیگر همکاران هیچ شکی را نگذاشت که این مورد بوده است. در نتیجه، من به بن بست افتادم و از نظر کیفیت و ژرفای درک من از فـــاز، رشدم را متوقف کرد. من تنها دور همان مجموعه مفاهیم می‌چرخیدم.

نزدیک 18 سالگی، رویای یک کانون پژوهشی را داشتم که می‌توانستم با انجام آزمایشاتی بر روی مردم، با آنها کار کنم و به این ترتیب اطلاعات بیشتری درباره‌ی فـــاز کسب کنم. اکنون همه‌ی این رویاها یک‌بار دیگر اهمیت پیدا کرده بودند، اما هیچ کس به من اجازه نمی‌داد که از نظر قانونی با فیزیولوژی و روانشناسی عموم مردم کار کنم – از این گذشته، من تحصیلات درستی نداشتم. و از کجا می‌توانستم آن را سامان دهم – از کجا می‌توانستم تأمین اعتبار کنم، همه چیز خیلی غیر واقعی به نظر می‌رسید، بنابراین به جز یک رویا باقی نماند.

در پاییز 2007، من یک‌بار دیگر نامه‌ی الکترونیکی دریافت کردم که از من می‌پرسید چگونه می‌توانم برای یک جلسه آموزشی یا همایش بیایم. در حالی که پاسخ معمولی خود را نوشتم که من چنین کاری را انجام نمی‌دهم، یک لحظه مکث کردم. مسئله این بود که اکنون چندین سال است که با چنین درخواست‌هایی دربرگرفته شده‌ام. آنها واقعاً پس از انتشار اولین کتاب من سرعت گرفتند. من بیشتر توسط دمدمی مزاج‌هایی که می‌خواستند کمک‌های شخصی داشته باشند، گیر افتاده بودم. آنها آن را نگرفتند:

"گوروی" (پیر خردمند و فرزانه) تازه‌ی آنها تنها 21 سال داشت. به همین دلیل است که در نسخه‌های اول کتاب‌های من عکس‌هایی از من وجود ندارد: نمی‌خواستم کسی را بترسانم. من به عنوان یک بدن ساز جوان، ظاهر من هیچ ارتباطی با تصویر یک معلم خردمند و "گورو" نداشت که متوسط خوانندگان شما هنگام تصور نویسندگان چنین کتاب‌هایی، در ذهن خود تصویر می‌کنند.

شما را باور نمی‌کردم اگر به من می‌گفتید که روزی به مردم آموزش می‌دهم و این وسیله معاشم است. من تدریس را قدیمی، خسته‌کننده و ناکارآمد می‌دیدم و ربطی به پژوهش نداشت. به همین دلیل تلاش کردم در چنین مواردی با مردم ارتباطی نداشته باشم.

اما چه چیزی می‌توانستم برای هرکسی بکار ببرم که می‌خواست از من به عنوان منبع در آزمایش‌های فـــاز استفاده کند؟ آیا این کار به ما کمک نمی‌کند تا اثربخشی بیشتری داشته باشیم و روش‌های خود را تقویت کنیم؟ آیا این 10 بار اطلاعات بیشتر درباره‌ی ویژگی‌ها و قوانین فـــاز نمی‌دهد؟ آیا این چیزی نیست که در دوران جوانی در موردش آرزو کردم؟

این ایده باعث شد تا وقتی به چشم‌اندازهای پیشنهادی خود فکر کردم، از خوشحالی تنم بلرزد. با استفاده از جلسات و همایش‌های آموزشی منظم، می‌توانم پژوهش‌های گسترده را در زمینه‌ی روش‌های مهارت، کنترل و کاربرد فـــاز شروع کنم. این می‌تواند یک پیشرفت واقعی باشد، زیرا از پیش کسی آن را انجام نداده بود. اما تا کی می‌توانم همایش‌هایی را که واقعاً آزمایش بودند بدون اینکه گرفتار شوم برگزار کنم، و آیا می‌توانم برای شرکت کنندگان آن نتایج را تضمین کنم؟ آیا می‌توانم گروهی از افراد را گرد هم بیاورم و آنچه را که باید انجام شود را برایشان توضیح دهم و آنها را وادار کنم تا

"تجربیات برون‌فکنی از بدن" مورد انتظارشان را داشته باشند؟ و اگر این برای آنها اتفاق نیفتاد چه می‌شود؟

من یک روز در هفته یک سالن سخنرانی را اجاره کردم و برای دوره‌های دو ماهه با دانشکده‌ی سفر بیرون از بدن (که اکنون آن دانشکده‌ی فـــاز است) تبلیغاتی براه انداختم که به نوعی مرکزی برای کانون پژوهش‌های تجربه برون‌فکنی از بدن شد (اکنون: کانون پژوهش‌های فـــاز). در کمال تعجب من، نزدیک **10** نفر ابراز علاقه کردند. به شگفتی من وقتی افزوده شد که آنها واقعاً حاضر شدند. در طول درس اول، ترس صحنه باعث شد که دستان من بلرزد و صحبت‌هایم نامفهوم باشد.

اولین هدف من پیدا کردن روشی بود که برای یادگیری افراد ساده و آسان باشد. من امیدوار بودم هنگامی که هفته‌ی آینده همه برگشتند، این روند ممکن است دست‌کم برای یک نفر کار کند. از این گذشته، یک‌بار هفته‌ها و ماه‌ها تلاش برای من طول کشید تا به عمد وارد فـــاز شوم. در همین حال، کتاب‌های معمولی در مورد این موضوع، سال‌ها آماده‌سازی و آموزش را نشان می‌داد. به همین دلیل همه‌ی هفته در وحشت از نتیجه بودم. و نتیجه آن چه شد؟

دو یا سه نفر تجربه‌ی فـــاز کامل داشتند و بسیاری دیگر نیز کاملا نزدیک به موفقیت بودند، اما اشتباهات پایه‌ای انجام داده بودند یا به راحتی ترسیده بودند و این روند را کوتاه کرده بودند. فکر کردم نتیجه‌ی خیلی خوبی بود، و اعتماد به نفس غیر قابل انکاری نسبت به کاری که می‌کردم ایجاد شد. تقریباً همه تا پایان دوره‌ی دو ماهه نتیجه گرفته بودند، بنابراین تصمیم گرفتم تنها در چهار هفته نتیجه مشابه را بدست آورم. برای این منظور، من اشتباهات معمولی را تجزیه‌وتحلیل کردم، رویه را تغییر دادم و رویکرد خود را در برقراری اطلاعات تغییر دادم. سپس گروه دیگری از افراد را با هم جمع کردم.

پس از نیم سال، من برای همایش‌های سه روزه همان نتیجه را گرفتم که برای دوره اول دو ماهه گرفتم. پس از دو شب اول همایش سه روزه، بین یک سوم تا دو سوم گروه دست‌کم یک‌بار وارد فـــاز می‌شدند. سایرین به سادگی اشتباه می‌کردند و وظیفه‌ی اصلی من پیش‌بینی این اشتباهات در طی آزمایش تازه‌ای بود که به عنوان یک همایش بیرون از بدن در سه روز محصور شده بود.

تصادف خوشحال‌کننده، دقیقاً هنگامی که کتاب‌های انباشته‌ی من با یک انتشارات بزرگ بیرون آمدند، و کار تبلیغاتی قدرتمند آنها شروع به کار کرد. من در عمل هزینه‌ی میزبانی گروه‌های اول پژوهش خود را پرداخت کردم، پذیرش رایگان حتی هزینه‌های من را برای اجاره‌ی اتاق هم نمی‌پوشاند، در عرض دو ماه دوست دخترم ماریا که به سازمان کمک کرده بود، اتاق‌های بزرگ و بزرگتر پیدا کرد و حتی پس از آن، در همه‌ی نقاط موجود زودتر بلیط فروخته شد. من نه تنها در مسکو بلکه در بسیاری از شهرها و کشورهای همجوار آزمایشاتی را انجام دادم که توسط برگزارکنندگان محلی دعوت شدم. این یک موفقیت واقعی در کل زمینه‌ی مطالعه‌ی حالات فـــاز بود! پیش از این هرگز کسی پژوهش روی این شمار زیاد نکرده بود. خیلی سریع مشخص شد که چه چیزی کار می‌کند و چه چیزی کار نمی‌کند و کدام روش‌ها باید ارائه شود و کدام یک ارزش آن را ندارند. این یافته‌های تازه نه تنها برای مهارت بر فـــاز بلکه در فیزیولوژی، کنترل و کاربرد عملی آن کاربرد داشت. در هر همایش، من درباره‌ی ده‌ها تجربه‌ی فـــاز می‌شنیدم و می‌توانستم به پرسش‌هایی بپردازم که علاقه داشتم. دانش من در مورد فـــاز طی یک یا دو سال اول به صورت جهشی رشد کرد. اما برجسته‌تر از همه، این همه اطلاعات اکنون تأیید شده و اکنون در سطح کیفی کاملاً متفاوت بودند. از آنجا که همه

چیز در حال حاضر بر روی هزاران نفر دیگر آزمایش شده بود، من می‌توانم از هر واژه‌ام پشتیبانی کنم.

اگر از مردم بخواهم کاری انجام دهند، به این خاطر است که نتیجه کار شخصی من با مردم است که واقعاً کار می‌کند. اگر از مردم بخواهم کاری انجام ندهند، این بدان معنی است که من هزاران بار دیده‌ام که کار نمی‌کند. تنها کاری که انجام آن برای مردم باقی مانده این است که با دقت به من گوش دهند و دقیقاً همان‌طور که سفارش می‌کنم انجام دهند. البته برخی از همایش‌ها به دلیل آزمایش‌هایم فاجعه‌ی کامل بودند. ولی آنها تنها از نظر شرکت کنندگان فاجعه بودند، زیرا فهمیدم که اگر می‌خواهم در آینده میزان موفقیت بهتری داشته باشم چه چیزی را نباید آموزش دهم.

پس از آن تصمیم گرفتم بروشوری بنویسم که خلاصه درس‌ها باشد و آنها را به همه شرکت‌کنندگان تحویل دهم. تا سال 2009، این بروشور به 500 صفحه افزایش یافته بود و سپس به عنوان چاپ اول کتاب که اکنون می‌خوانید منتشر شد. این کتابی بود که من در اولین مراحل تمرینی فاز خود به عنوان یک نوجوان آن را در خواب دیده بودم: هیچ حدس و گمانی – تنها به گونه‌ی عملی ناب. احتمالاً این اشباع‌ترین کتاب روش محور در کل زمینه‌ی شیوه‌های پیشرفت شخصی بود. همه چیز داشت مهم‌تر از همه، از پیش، روی مردم مورد آزمایش قرار گرفته بود و می‌توانستید کلاه خود را بر روی هر کلمه آویزان کنید (روی هر کلمه اش حساب کنید). با رسیدن به آن سطح، من هیچ منبع اطلاعاتی در مورد چنین موضوعاتی را جدی نمی‌گرفتم اگر تنها بر پایه‌ی تجربه‌ی نویسنده آن بنا شده باشد. این منابع به بن بست رسیده بودند.

من حدس نزده بودم که آزمایش‌های من که مانند همایش‌های منظم تغییر شکل داده، تقاضای زیادی خواهد داشت. به همین دلیل خوشحال شدم که در یک مقطع زمانی

توانستم دیگر نگران محل زندگی خود و یا خورد و خوراک خود نباشم. من می‌توانستم 100 درصد از تلاش‌های خود را به چیز مورد علاقه‌ی خود در جهان اختصاص دهم و نه برخی از کارها در زمینه‌ای که هرگز به آن علاقه‌ای نداشتم. کم‌کم، پول کافی برای تأمین اعتبار پروژه‌های مختلفی فراهم شد که محبوبیت جهانی فـــاز به مرحله‌ی تازه را به همراه آورد. از آنجایی که من منابع درآمد جانبی داشتم مانند کتاب‌های خودم، پس از مدتی همه‌ی درآمد حاصل از همایش‌های پژوهشی من به مطالعه و محبوبیت فـــاز اختصاص داده شد.

من هنوز کاملاً نمی‌فهمم که چگونه چنین وضعیت ایده‌آل به وجود آمد. حتی اگر همه‌ی دانش من همیشه در کتاب‌ها و وب‌سایت‌های من کم و بیش در دسترس عموم بوده است، مردم هنوزهم به همایش‌های من می‌آمدند. آنها هم در مطالعات من شرکت کردند و هم همزمان پیشرفت کل رشته را تأمین کردند. چگونه چنین انطباقی ممکن بود؟

شاید تنها به این دلیل بود که من فراخوان‌های خود را دنبال می‌کردم. اگر فرصتی برای این کار بدست آورید، همه چیز برای شما شروع به کار می‌کند. این بدان معنا نیست که همه چیز عالی خواهد بود. برای نمونه، هنگامی که هزینه‌ی زیادی را برای تبلیغ فـــاز خرج می‌کنم، می‌توانم آزمایش‌های خود را با لباس‌های معمولی انجام دهم. همچنین، کلیه اموال شخصی من در کوله‌پشتی دانشجویی جا دارد. بنا به استانداردهای برخی افراد، من ممکن است مانند یک بازنده به نظر بیایم؛ اما در پایان، من شادترین و آزادترین فرد روی کره زمین بودم. در فرودگاه‌ها همیشه به افرادی که چمدانهای خود را با خودشان به مدت یک هفته در ساحل می‌کشیدند می‌خندیدم که 10 برابر بیشتر از همه‌ی دارایی‌های زندگی من است.

سطح جغرافیایی همایش‌های تجربی من همچنان گسترش یافت و اکنون از قزاقستان تا ایالات متحده امتداد یافته بود. آنها معمولاً از 30 تا 50 نفر را جمع می‌کردند، ولی یک گردهمایی در یک سالن کنسرت سن پترزبورگ برگزار شد و 1200 نفر در آن حضور داشتند، حتی اگر تنها 1000 نفر نشستند. من هنوز می‌ترسیدم به این فکر کنم هنگامی که می‌خواستم همه کسانی که دست‌کم یک تجربه "بیرون از بدن" (نزدیک 600 دست) داشته‌اند یا خودآگاهی هنگام رویا داشته‌اند (نزدیک 1100 دست)، دست خود را نمایش دهند. در برخی مواقع چنین است، شما می‌دانید که واقعاً یک پدیده عمومی است و احساس می‌کنید در مسیر درست پیش می‌روید.

من بیشتر و بیشتر به کشورهای مختلف و شهرهای مختلف دعوت می‌شدم، اما در برخی برهه‌ها احساس کردم محدودیتی در شمار آزمایش‌های مورد نیاز وجود دارد. من تنها شروع کردم تا جای ممکن آنچه نیاز است با یک یا دو همایش ماهانه یاد بگیرم و سپس انرژی آزاد شده خود را صرف کارهای مهم‌تر کردم. با این حال، من مردم را رها نکردم تا خودشان یاد بگیرند.

شبکه‌ای از افراد مخاطب کم‌کم در بسیاری از شهرها و کشورها شروع به شرکت کردند. این یک تجارت نبود، بلکه بیشتر یک انجمن بی‌پایه معلمان فــاز بود که روش‌های آن را می‌توانم تضمین کنم. البته برخلاف من، تقریباً همه‌ی معلمان دیگر به جای استفاده از آنها برای اهداف ویژه‌ی خود، به سادگی به مردم آموزش می‌دهند.

تا آن موقع دوستی نداشتم. من هزاران تن از میان جمعیت شلوغ و تازه وارد داشتم که مرا برای خود یک دوست می‌دانستند. اما هرچه بیشتر با آن افراد درگیر می‌شدم، بیشتر در آن صحنه ناامید می‌شدم. با توجه به شرایطی که داشتم، مجبور شدم با "معلمان" مشهور در یک دامنه یا حوزه‌ی دیگر، سران جنبش‌های مختلفی که در تلویزیون زیاد

نمایش داده می‌شدند، ارتباط برقرار کنم. اما من این افراد را در زندگی واقعی می‌شناختم ... در بهترین حالت، تنها یک کدامشان باهوش بود. بیشتر آنها کلاهبردار یا حتی بدتر دیوانه‌اند. نه تنها من هرگز یک فرد مجرد را با توانایی‌های فراتر از معمول ندیدم، بلکه بیشتر خودم را شگفت‌زده می‌کردم که آیا من تنها کسی هستم که کاملاً با مردم صمیمانه و راست هستم، حتی اگر من از آنها برای اهدافم استفاده می‌کردم. و شاید چیزی که باعث درستی من شد این بود که اهداف متفاوتی با دیگران داشتم؟

تنها شخصی که با او در مورد فـــاز بحث کردم، دوست دخترم ماریا و شاید خانواده او بودند. اما اینجا همه چیز دشوار شده بود. روابط ما شروع به از بین رفتن کرد. جذب کامل من در پروژه‌های مرتبط با فـــاز و همچنین نگرش غیرمذهبی نسبت به همه چیز، نقش چندانی نداشتند.

با مطالعه‌ی پیوسته‌ی فـــاز، من نه تنها ماهیت پدیده بلکه جایگاه آن را در فرهنگ و تاریخ خود بهتر درک کردم. من کم‌کم دانستم که فـــاز بسیار رایج‌تر و گسترده‌تر از چیزی است که می‌توانستم تصور کنم. اگر اکنون چنین اکتشافاتی را انجام می‌دادم، آیا به درستی به فـــاز نزدیک شده بودم؟

در هر صورت، نتیجه‌گیری‌های خود را به دست بیاورید و بشمارید که چند بار ممکن است در فـــاز بوده باشید، حتی اگر هرگز تلاش در ورود به آن نداشته باشید: خودآگاهی در هنگام رویا (70 درصد از جمعیت تجربه کرده‌اند). احساس "ترک بدن" (25٪ از جمعیت تجربه کرده‌اند). فلج خواب (30 درصد از جمعیت تجربه کرده‌اند)؛ بیداری دروغی (90٪ از جمعیت تجربه کرده‌اند)؛ خوابیدن بدون اینکه متوجه شوید (90 درصد جمعیت). نود درصد پدیده‌های ماوراء الطبیعه در هیچ کجای دیگر مگر در رختخواب رخ نمی‌دهند، و زمان دیگری جز خوابیدن یا بیدار شدن از خواب نیست. چنین

پدیده‌هایی شامل لولوها، تصاویر، ساکی‌بی و اینکی‌بای می‌باشد که نام چند تا از آنها است. افزون بر این، نزدیک یک سوم از کل کارهای انجام شده و احساساتی که در هنگام بیداری و بین چرخه‌ی خواب احساس می‌شود غیر واقعی است. در حالی که یک تجربه فـــاز روشن و پویا، دنیای شما را می‌لرزاند و تا سال‌های متمادی در خاطره‌ی شما باقی خواهد ماند، ممکن است متوجه تجربه‌ی کوتاه نشوید یا به زودی فراموش کنید. یقینا همه با فـــاز روبرو می‌شوند و این یک پدیده کاملاً عادی و روزمره است. پدیده‌ای آنقدر طبیعی و آشنا که شاید کسی از آن برای رسیدن به اهداف خود استفاده کرده باشد؟

در طول کاوش من برای ماهیت واقعی فـــاز، گمانهای ویژه‌ای در موردش افزایش یافته است. من تصمیم گرفتم که یک سری آزمایشات بسیار غیرمعمول را زیر نظر کانون پژوهش‌های فـــاز انجام دهم تا پرونده‌ی من آماده شود. با این حال، من نمی‌توانستم آنها را در روسیه انجام دهم، زیرا اگر من در سراسر جهان مردم را جدی نمی‌گرفتم آنها در داخل خود روسیه آن را جدی نمی‌گرفتند، به همان اندازه دوگانه به نظر می‌رسید. به تدریج رسالت خود را برای محبوبیت این پدیده در هر کشور و زبان انجام دادم. من نیاز داشتم آنچه را که در مکانی طراحی کرده بودم که مردم هنگام رخ دادن حوادث در آنجا توجه زیادی به آن می‌کنند، انجام دهم. اگر در کفش‌های من (جای من) بودید به کجا سفر می‌کردید؟

در سال 1982، آلن آسپکت دو بسته‌ی نوری ایجاد شده به طور هم‌زمان به آشکارسازهای چرخش جهت مخالف (قطبی) فرستاد. معلوم شد که اندازه‌گیری چرخش یک بسته‌ی نوری، زود بر بسته‌ی نوری دیگر تأثیر می‌گذارد، و برعکس خواهد بود. این امر احتمال درگیری کوانتومی ذرات ابتدایی و جابجایی کوانتوم را

اثبات کرد. در سال 2008 دانشمندان توانستند وضعیت بسته‌های نوری کوانتومی را در مسافتی نزدیک 90 مایل اندازه‌گیری کنند و تعامل بین آنها هنوز هم لحظه به لحظه بود، گویی که در همان مکان قرار دارند یا هیچ فاصله‌ای وجود ندارد. اعتقاد بر این است که اگر چنین بسته‌های نوری کوانتومی گرفتار در انتهای مخالف جهان نمایان شود، تعامل بین آنها هنوز هم آنی خواهد بود، حتی اگر ده‌ها میلیارد سال طول بکشد تا با سرعت نور به آنجا برسید.

یک آزمایش فراتر از معمول

در آن زمان سال 2011 من از پیش زمان زیادی را در لس‌آنجلس صرف کردم تا بتوانم پروژه‌های گوناگونی را انجام دهم و بتوانم فـــاز را محبوب کنم. جدای از اینکه همه‌ی آنها موفق بودند، اما من ایالات متحده را به خوبی شناخته و درک کردم. آب و هوا و حیات وحش کالیفرنیا بیشترین شگفتی را در نهاد از سیبری برخواسته من داشت. کوه‌ها، اقیانوس‌ها و تابستان‌های دائمی کاملاً با فضای خالی و سرد سیبری در تضاد بود.

به طرز باورنکردنی یک جهش کوانتومی در تمرین فـــاز شخصی من رخ داد. زمان بازگشت، توانسته بودم بیش از چند بار در هفته وارد فـــاز شوم، و حتی به نظر می‌رسید این اتفاق بزرگی باشد. میزان موفقیت 70 درصدی که در در مسکو به دست آوردم، سرحد مناسبی در نظر گرفته شد. از این گذشته، هفت تلاش موفق از 10 مورد بد نبود. اما اکنون با روش غیرمستقیم که به محض بیداری بکار برده شده، میزان موفقیت من را

به 95 تا 99 درصد رسانده بود. تلاش‌های ناموفق نیز باعث شگفتی من شدند، دقیقاً همانند خود فـــاز که در آغاز کار بود. چه اتفاقی افتاده است؟

در ابتدای مطالعه‌ی فـــاز، من روش فریب خوردن مغز از خواب اجباری را کشف کردم. این شامل بیدار شدن از خواب و سپس تقلید از خواب اجباری است تا زمانی که واقعاً رخ دهد. نوعی بازگشت به خواب در فیزیولوژی مغز اتفاق می‌افتد و می‌توان با جدایی از بدن یا با استفاده موفقیت‌آمیز از روش‌های دیگر زود از آن استفاده کرد. من همچنین در همایش‌های پژوهشی خود متوجه شدم که افراد بیشتر در طی کارهای عمدی موفقیتی ندارند، اما به محض استراحت همه چیز به تنهایی رخ می‌دهد و تصمیم می‌گیرند که فقط به خواب بروند. به عبارت دیگر، مردم بیشتر ناخواسته از روش خواب اجباری استفاده می‌کردند و پس از کار نکردن چیزی وارد فـــاز می‌شدند. بنابراین چرا هر زمان چیزی کار نکرد برای خواب اجباری تلاش نکنید ؟

معلوم شد تنها بلیط شماست. اگر نمی‌توانید خیلی زود هنگام بیداری از خواب از بدن خود جدا شوید، پس می‌توانید از خواب اجباری استفاده کنید. اگر توانا به جدا شدن کامل از بدن نیستید، می‌توانید از خواب اجباری استفاده کنید. اگر روش‌ها کار نکنند، می‌توانید از خواب اجباری استفاده کنید. اگر روش‌ها به خوبی کار نکنند، می‌توانید از خواب اجباری استفاده کنید. اگر در لحظه بیداری خیلی هوشیار هستید، می‌توانید از خواب اجباری استفاده کنید. اگر هنگام بیداری بصورت فیزیکی حرکت کنید، می‌توانید از خواب اجباری استفاده کنید. مشکلات روش غیرمستقیم دارید؟ از خواب اجباری استفاده کنید! معلوم شد که شما می‌توانید از آن نه تنها به عنوان یک روش بلکه به عنوان پشتوانه‌ای برای سایر روش‌ها استفاده کنید. با درک خوب از خوابیدن اجباری، می‌توانید از هر روشی استفاده کنید و کارآیی دارد. از نظر من، این به معنای دست‌یابی به یک

میزان موفقیت بسیار بالا پس از بیدار شدن است. تنها آنچه باقیمانده بود رسیدن به همان میزان موفقیت با استفاده از روش مستقیم است که بدون خواب قبلی انجام می‌شود.

و بنابراین، من از تابستان سال 2011 در لس‌آنجلس، چه آزمایشی را شروع کردم؟ آیا به یاد دارید تجربه‌ی فـــاز اول من از چه زمانی شروع شد؟ با پیچ و تاب سرنوشت، من یکی از این افراد نادری بودم که هم "توسط بیگانگان ربوده شده بودند" و هم یک تمرین‌کننده‌ی فـــاز بودم. به طور طبیعی، من نمی‌توانم ولی متوجه شدم که بیشتر داستان-های "آدم‌ربایی" از الگوی یکسان پیروی می‌کنند. گزارش‌های "آدم‌ربایی بیگانگان" در زیر، همه با هم ارتباط دارند؟

... من از خواب بیدار شدم زیرا شنیدم که پسرم گریه می‌کند. تاریک بود، تنها کمی نور از سایه‌های پنجره کشیده شده می‌درخشید. به سمت گهواره او رفتم و به پایین رسیدم تا او را بردارم، اما او آنجا نبود! بر سر پدرش فریاد زدم، اما او هرگز حرکت نکرد. من برای روشن کردن چراغ به آن سوی اتاق رفتم، اما دیگر روشن نشد! برگشتم به سوی گهواره، یک چراغ روشن چشمک می‌زد و از پنجره پرتو می‌انداخت و در آنجا او، هنوز گریه می‌کرد، بسیار ناراحت بود ...

... پس از چند ساعت، او با صدای غیر معمول از خواب بیدار شد. او احساس کرد که به حریم خصوصی او تجاوز شده است. او خیلی زود شوکه شد که موجودی را در اتاق خواب خود مشاهده کرده ...

... من خواب‌آلود دراز کشیده بودم و به سقف نگاه می‌کردم، روز خود را برنامه‌ریزی می‌کردم. ناگهان شنیدم که کسی در راهرو راه می‌رود. شب را در اداره گذرانده بودم ...

در زره پوش از داخل قفل شده بود ... پنجره‌ها با توری فولادی تقویت شده بودند. از ترس فلج شدم ... در به آرامی شروع به باز شدن کرد و یک موجود نزدیک 6 فوت قد وارد اتاق شد. او پوستی به رنگ زرد مایل به سبز و سر بزرگ و باریک داشت ...

.. من تنها خوابیده بودم وقتی چیزی تغییر کرد. صدای آنچه را که به نظر می‌رسید که کسی از صندلی در حمام می‌پرید شنیدم اما گربه‌ای در خانه وجود نداشت. و سپس من صدای قدم زدن کسی را شنیدم. من از پیش هرگز در زندگی خود چنین ترس کشنده‌ای را تجربه نکرده بودم، و هرگز پس از آن نخواهم کرد من در اتاق نشیمن می‌خوابیدم و می‌توانم در ورودی خانه‌ام را ببینم. در شروع به باز شدن کرد، اما من نتوانستم ببینم که کیست. تنها یک‌بار که آنها از سمت چپ به سمت من آمدند، توانستم با نگاه کردن به کنار، آنها را ببینم. قد آنها تقریباً 6 فوت و شفاف بود. من می‌توانستم دیوار را از درون آنها ببینم. آنها چشم‌های بادامی درخشان داشتند که از یک رنگ فیروزه‌ای زیبا بودند ...

بله، شما آن را حدس زده‌اید، "بیگانگان" تقریباً همیشه افراد را در شب، در رختخواب، و هنگامی که می‌خوابند یا از خواب بیدار می‌شوند آدم‌ربایی می‌کنند، یعنی دقیقاً آن زمان که می‌توانید به طور ارادی یا تصادفی وارد فـــاز شوید. باور نمی‌کنید؟ نیمه‌ی دوم مطلب بالا از یک انجمن تمرین‌کنندگان فـــاز گرفته شده است که در آن افراد درباره‌ی فـــازهای خود نوشتند. اگر من به این نکته توجه نمی‌کردم، می‌توانستید تجربه‌ی فـــاز را جدای از گزارش "آدم‌ربایی" واقعی بگویید؟

در حالی که دو سال به درک حقیقت در مورد داستان "آدم‌ربایی" نیاز داشتم، دیگران هرگز از این فرصت استفاده نکردند، زیرا آنها یک تمرین فـــاز نداشتند. مشکل این بود

که مهم نیست که چندین بار تکرار کنید که فـــاز ممکن است پشت "آدم‌ربایی‌های بیگانه" باشد، هنوز هم بعنوان نظریه و گفتگو مد نظر خواهد بود. پس چرا آنگونه داستان‌ها را به صورت عمدی و در مقیاس گسترده تولید نمی‌کنیم؟ به این ترتیب، همه حقیقت را می‌آموزند. خب، معلوم است که اگرچه همه در مورد "آدم‌ربایی‌های بیگانگان" می‌دانند، اما فقط افراد کمی در اینجا و آنجا از فـــاز آگاهی دارند ...

برای انجام آن آزمایش چه کاری باید انجام داد؟ به سالن سخنرانی نیاز داشتیم. ما نیاز به ثبت‌نام داوطلبان داشتیم. ما باید روشی را تدوین می‌کردیم که به مردم اجازه دهد عمدا وارد فـــاز شوند و سپس "برخورد نزدیک از نوع سوم" داشته باشند. در نظریه، به نظر می‌رسد به اندازه‌ی کافی ساده است. اما من مدت‌ها مرد نظریه نبوده‌ام و به همین دلیل، به عنوان یک شوخی، از افراد در چندین همایش آزمایشی خواستم روش آدم‌ربایی بیگانگان را آزمایش کنند، این زمانی است که شما هنگام بیدار شدن تصور می‌کنید که بیگانگان شما را از رختخواب‌تان با دست‌هایشان یا پرتویی از بشقاب پرنده‌شان که در حال بیرون رفتن از پنجره است بیرون می‌کشند.

در گردهمایی‌ها خیلی خوب کار کرد. با توجه به اینکه از یک گروه 40 نفری، کمتر از 20 نفر طی دو شب وارد یک فـــاز تمام عیار می‌شوند، 10 نفر از آنها ممکن است از روش آدم‌ربایی بیگانگان استفاده کنند یا از راه دیگری وارد فـــاز شوند و سپس باز هم کارها را انجام دهند. این می‌تواند یک نتیجه‌ی بسیار خوب و تأیید فرضیه من باشد.

بنابراین، شامگاه 7 اکتبر 2011، نزدیک 30 داوطلب جمع کردم و در واقع یک همایش فـــاز آزمایشی سه روزه معمولی برای آنها برگزار کردم، اما با تأکید بر برنامه‌ی ویژه‌ی کاری برای تلاش رویارویی با "بیگانگان". با محاسبه‌ی ریاضی، من باید در طی این 48 ساعت به نتایج کافی رسیده باشم. اما چیزی اشتباه شد ...

در نتیجه، میلیونها نفر در مورد آزمایش من این موضوع را فهمیدند، اما هیچ کدام نمی‌توانستند مشکلات روحی و روانی را که من به آن برخورد کردم حدس بزنند. من همه‌ی کارها را درست انجام داده بودم، اما از جزئیات پایه‌ای غفلت کردم: داوطلبان. در همه‌ی آن سال‌ها، افرادی که خودشان به خاطر موش آزمایشگاهی بودن پول پرداخت می‌کردند، در حالی که فکر می‌کردند تنها در یک همایش آموزشی شرکت می‌کنند. بنابراین، آنها با هوشیاری از مسئولیت، به این روند نزدیک شده بودند. از همه گذشته، همه می‌خواستند ارزش پول خود را از آن دربیاورند! در همین حال، من هرگز افرادی را که توانا به پرداخت آن نبودند، خواه دانش‌آموزان، معلولان و هم سالمندان را دور نکردم. و این افراد بیشتر زمان‌ها به هیچ‌وجه نمی‌آمدند یا تنها برای بعضی از درس‌ها می‌آمدند، حتی اگر برای سایرین که می‌خواستند بیایند و هزینه انجام این کار را بدهند، جایشان را می‌گرفتند. بیشتر مردم ارزش آنچه را که ارزان به آنها داده شده نمی‌دانند.
داوطلبانی نیز که گروه لس‌آنجلس را تشکیل می‌دادند و این اولین باری بود که مردم به جای یک جلسه‌ی یادگیری، برای یک آزمایش آشکار آمده بودند. به نظر می‌رسید که نگرش آنها این بود که"نه تنها به ما مبلغی پرداخت نمی‌کنند، بلکه از ما می‌خواهند که بالاتر از آن کاری انجام دهیم؟" اگر فکر می‌کنید که مشکل در برخی از تفاهمات فرهنگی آمریکایی‌ها وجود دارد، دوباره فکر کنید. این گروه مانند بقیه‌ی کالیفرنیای جنوبی کاملاً متنوع بودند، جایی که تنها یک چهارم از مردم کلیشه‌ی شما"انگلیسی-آمریکایی"هستند. در نتیجه، این گروه با هر درس بعدی نیمه‌کوچک شد و من فقط یک یا دو مورد از آدم‌ربایی‌های بیگانگان را که از سه درس به آنها نیاز داشتم، دریافت کردم. نهایتا آزمایش، یک شکست بود.

همان‌طور که زندگی از پیش به من آموخته بود، تصمیم گرفتم زود تسلیم نشوم. چیزی برای تغییر روش‌ها باقی نمانده است و به این واقعیت می‌رسیم که من باید با کسانی که می‌خواستند با این آزمایش ادامه دهند کار خود را نیز ادامه دهم. افزون بر این، چندین نفر بودند که همچنین می‌خواستند در آن شرکت کنند، اما به رویداد اصلی نیامده بودند. در نتیجه، من شروع کردم به برگزاری دیدارهای اضافی در خانه‌ام در استودیو سیتی. نزدیک 10 روز، من در عمل به مردم التماس می‌کردم که با چنگ زدن به هر کسی که در واقع تلاش دارد تا کاری انجام دهد، تلاش کنند. دلیلش این است که اگر آنها تلاش می‌کردند وارد فـــاز شوند، قطعاً چنین می‌شد و اگر این کار را می‌کردند، مطمئناً آنها می‌توانستند "برخورد نزدیک از نوع سوم" را تجربه کنند.

همان‌طور که من ناخن‌هایم را گاز می‌گیرم، گزارش‌های موفقیت یکی پس از دیگری شروع می‌شوند. هر کدام از آنها برای من باعث زحمت فوق‌العاده‌ای شده بودند. در پایان، دست‌کم 20 نفر به نوعی تلاش کردند. بسیاری از آنها دارای تجربیات فـــاز بودند و بیشتر از چندین مورد داشتند. از همه مهم‌تر، هفت نفر با "بیگانگان" روبرو شده بودند! چندین گزارش کوتاه آدم‌ربایی آنها در زیر آمده است:

شرکت‌کننده‌ی آزمایش الکساندر ان.

از خواب بیدار شدم و تلاشی برای ورود به فـــاز کردم – و این کار کرد! از بدنم در اتاق خودم بلند شدم. دیگر نمی‌خواستم هدر بدهم، تلاش کردم بیگانگان را پیدا کنم. سه تا از آنها درست پیش چشمانم پیدا شدند. آنها مانند موجودات فیلم "چیز" به نظر می‌رسیدند.

شرکت‌کننده‌ی آزمایش کریگ پی.

پس از بیدار شدن، من تصمیم گرفتم در پنج ثانیه اول از بدنم جدا شوم ... خودم را در یک جنگل صاف شده یافتم. یک بشقاب پرنده در مکان صاف بود. دو بیگانه در نزدیکی بشقاب پرنده بودند. مورد دیگر که یادم است این بود که روی چمن‌های نزدیک بشقاب پرنده دراز کشیده بودم و اینکه در دایره‌ای پیرامون من افرادی بودند که شبیه بچه‌ها بودند.

شرکت‌کننده‌ی آزمایش، ساشا ام.

من به طور بی‌اختیار در نیمه‌شب بیدار شدم، احتمالاً حوالی ساعت 4 بامداد از خواب بیدار شدم، گرمای شدیدی را در بدنم احساس کردم و از این احساس استفاده کردم تا تلاش کنم از آن جدا شوم. من زود موفق شدم. سپس در رختخواب نشستم، ایستادم و دور خودم چرخیدم تا خودم را در آنجا ببینم. با درک اینکه من از بدنم جدا شده‌ام، اتاق خواب خود را رها کردم و به سمت پنجره رفتم، فراتر از آن منظره‌ای غیرمعمول بود. با مشاهده‌ی صحنه، به تدریج شروع کردم به دیدن بیگانگان که در بوته‌ها کمین می‌کنند یا به دنبال کارهایی می‌روند. همه‌ی آنها بسیار واقع‌بینانه به نظر می‌رسید.

این بدان معنا نیست که تجربیات به دست آمده و شمار آنها به طور کامل انتظارات من را برآورده کرده است. اما شمارش تجربه‌ی شخصی من و تجربیات سایر تمرین‌کنندگان بیرون از آزمایش، کافی بودند. من یک گزارش اولیه تهیه کردم و آن را در چندین وب‌سایت ارسال کردم. فردای آن روز با خبرنگاری در نیویورک تماس گرفتم و اولین مصاحبه‌ی خود را انجام دادم.

ظرف 24 ساعت اتفاق عجیبی رخ داد. رسانه‌ها در سرتاسر جهان یکی پس از دیگری خبرهای هیجان انگیز مبنی بر اثبات دانشمندان آمریکایی از دانشگاه کالیفرنیا، لس‌آنجلس (UCLA) که بیگانگان وجود خارجی ندارند را پخش کردند. این حتی به داستان اصلی "اخبار علمی" در رسانه‌های روسیه تبدیل شد. چگونه چنین وضعیتی بی‌معنی به وجود آمد؟

من واقعاً آزمایش را در UCLA انجام داده بودم، زیرا راحت‌ترین سالن اجتماعات را داشت و بسیاری از داوطلبان در آنجا دانشجو بودند، و بنابراین دست‌یابی به آن آسان بود. اما خود دانشگاه هیچ ارتباطی با کارهای من نداشت. به طور طبیعی، من در تلاش نبودم تا ثابت کنم که بیگانگان وجود دارند. جهان بزرگ است. زمانی باور بر این بود که ستاره‌ها در عمل بدون سیاره بودند. اما اکنون باور بر این است که سیارات بدون خورشید از این قانون جدا هستند و زندگی، اما نه لزوماً هوشمندانه، در جهان نیز رایج است. من تنها درباره‌ی آن شرایط صحبت کرده‌ام که "بیگانگان" مردم را در حالت نیمه‌بیداری می‌ربایند. فـــاز به روشنی پشت‌بند آن است. اما این درباره‌ی اینکه آیا تمدن‌های فرازمینی وجود دارد یا خیر، چیزی نمی‌گوید.

در هر صورت، این برداشت کج از جانب روزنامه‌نگاران واقعاً به گسترش دانش فـــاز در سراسر جهان کمک کرد و موفقیت این آزمایش دستم را باز کرد و به همین دلیل تصمیم گرفتم با در نظر گرفتن آنچه که در طول راه یاد گرفته‌ام ادامه دهم. نکته این بود که وقتی موضوع به مراحل دردناکتر و جدی‌تر رسید، آثاری از فـــاز قابل مشاهده بود – موضوعی که تأثیر فراوانی در زندگی همه‌ی ما داشته است.

در سال 1989، گروهی از دانشمندان به سرپرستی دیوید وینلند سرعت یون‌های بریلیوم بین سطح اتمی را مشاهده کردند. معلوم شد که همین کار اندازه‌گیری وضعیت یون‌ها، جابجایی آنها بین حالات را کند کرده است. در آغاز قرن بیست و یکم، در آزمایش مشابه با اتم‌های روبیدیم، کندی 30 برابر حاصل شد. همه‌ی این‌ها تأثیر کوانتوم زنو را تأیید می‌کند، که بیان می‌کند صرف عمل اندازه‌گیری وضعیت یک ذره ناپایدار، سرعت پوسیدگی آن را کند می‌کند و می‌تواند از دیدگاه نظری آن را متوقف کند.

آزمایش دینی

سفرهای چندباره‌ی من به ایالات متحده به این معنی بود که کمتر و کمتر در مسکو بودم. من تنها در آنجا از هر یک یا دو ماه یک همایش برگزار می‌کردم. آن همایش‌ها به من اجازه دادند تا کلیه‌ی پروژه‌های در حال انجام خود را تأمین مالی کنم، آنقدر که مرا از پای درآورد و پس از این همه سال از ماریا جدا شدم. این احتمال وجود داشت که این جداشدن به هر حال دیر یا زود اتفاق می‌افتاد. در هر صورت، هنگامی که آزمایش‌های من در ایالات متحده شروع شده بود، نه تنها از هم جدا بودیم، بلکه او از پیش ازدواج کرده بود، هر چند هنوز به همکاری مشترک ادامه می‌دادیم. این وضعیت به من اجازه داد تا بیشتر روی کارم متمرکز شوم و به همین دلیل ازدواج کردم: با فـــاز. من مانند یک مرد خانواده‌ی ویژه، اکنون با وقار و وفاداری همه‌ی پول، وقت و عشق خود را به تنهایی به او سپرده بودم. عشق واقعی و خانواده‌های قوی وجود دارند!

با احتیاط به آزمایش تازه‌ام نزدیک شدم. من می‌خواهم به طورقطعی از پیش بگویم که صفحات زیر به کل دین مربوط نمی‌شوند. تنها می‌خواهم مواردی را بیان کنم که بیشتر در منابع اولیه‌ی مذهبی بیان می‌شود. آیا مورد دیگری از سوء تعبیر وجود داشته است؟ وقتی تنها 10 سال داشتم، تصمیم گرفتم برای اولین بار کتاب مقدس را بخوانم، چون می‌خواستم. محتوای آن کتاب هرگز در خانه ما جای شک و تردید نداشت، نه اینکه بگوییم من از یک خانواده مذهبی بوده‌ام اما اطمینان داشتم که این یک کتاب جالب با تن‌ها (مقدار زیادی) معجزه بود که همه چیز را معنا می‌داد. به همین دلیل تصمیم گرفتم آن را بخوانم. اما به آنچه من در حال خواندنش بودم نگاه کنید:

کتاب دوم ساموئل، فصل 7

4 و در آن شب رخ داد که کلمه خداوند نزد ناتان آمد و گفت ...

اعمال رسولان، فصل 16

9 و یک چشم‌انداز در شب به پولس نمایان شد. مردی از مقدونیه در آنجا ایستاده بود و به او دعا می‌کرد و می‌گفت: وارد مقدونیه شوید و به ما کمک کنید.

اعمال رسولان، فصل 18

9 سپس خداوند در یک چشم‌انداز به پولس گفت. نترسید بلکه صحبت کنید و صلح خود را حفظ نکنید.

کتاب اول تورات: پیدایش، فصل 46

2 و خدا در چشم‌اندازهای شب، به اسرائیل گفت، یعقوب، یعقوب. و گفت، [من] در اینجا هستم.

کتاب اول تواریخ، فصل 17

3 و در همان شب اتفاق افتاد که کلام خدا به ناتان آمد و گفت:

شب، خواب، چشم‌_انداز در شب، و رویا_ – این کلمات چنان در آنجا نمایان می‌شوند که کاملاً ناامید شدم و به سرعت علاقه‌ی خود را از دست دادم. هر کاری ممکن است در خواب یا چشم‌_انداز_ در شب رخ بدهد، درست است؟ من خودم رویاهای زنده و غیرمعمول داشته‌ام.

داستان‌های کتاب مقدس در ذهن من غرق شد و هرچه فـــاز را تمرین می‌کردم، بیشتر به من باز می‌گشت. آیا فـــاز می‌توانست ریشه در برخی معجزات مذهبی داشته باشد؟ سرانجام، زمان آن فرا رسید که مطمئناً بدانیم. اولین کاری که من کردم جستجوی رایانه‌ای در کتاب مقدس برای کلمات کلیدی "خواب"، "شب"، "بینایی" و غیره بود. این با داستانهای باورنکردنی که با آن کلمات کلیدی شروع شده بود، چشمگیر شده بود. افزون بر این، مشخص بود که فلج خواب و احساس همراهی آن با وحشت به طور انکارناپذیری در چند قسمت متن بازی می‌کند:

کتاب کار، فصل 4

12 اکنون چیزی مخفیانه برای من آورده شد و گوش من اندکی از آن دریافت کرد.

13 در اندیشه‌های چشم‌انداز در شب، هنگامی که خواب ژرف بر روی مردان می‌افتد،
14 ترس بر من جاری شد و لرزیدم که باعث شد همه‌ی استخوان‌های من بلرزند.
15 سپس روحی پیش چهره‌ی من گذشت. موهای بدن من سیخ شد:
16 ایستاده بود، اما من نمی‌توانستم شکل آن را تشخیص دهم: تصویری پیش چشمان
من بود، سکوت بود، و من صدایی شنیدم،

کتاب اول تورات: پیدایش، فصل 15

12 و هنگام غروب خورشید، خواب ژرفی بر آبرام افتاد و وحشت، تاریکی بزرگ بر او
افتاد.
13 و به آبرام گفت: "از یقین بدانید که بذر تو در یک کشور غریبه خواهد بود (که این‌ها
مال آنها نیست) و به آنها خدمت می‌کنند ؛ و چهارصد سال آنها را آزار می‌دهد."

از این گذشته، فلج خواب زیرشاخه‌ی فـــاز قرار می‌گیرد. در هر صورت، چیزی کاملاً شبیه به فـــازهای بیشتر غریب. آنها تقریباً همیشه گزارش‌های سطحی و بدون توصیف دقیق از احساسات هستند، به همین دلیل می‌توانند هر طور که می‌خواهید تفسیر شوند. باید خاطرنشان کنم که شخصیت اصلی در چنین داستان‌های کتاب مقدس الیاس نبی است. او می‌توانست یک مربی روحانی تمرین‌کننده‌ی فـــاز شود، زیرا می‌بینید که او تمایل روشنی برای چنین مواردی دارد. یکی از داستان‌های فـــاز او جزئیات زیادی دارد:

کتاب اول پادشاهان، فصل 19

4 اما او خود یک روز سفر به بیابان کرد و آمد و در زیر درخت عرعر نشست: و از خودش پرسید که او ممکن است بمیرد. و گفت، کافی است؛ اکنون،ای خداوند، زندگی مرا از بین ببر. زیرا من از پدرانم بهتر نیستم.

5 و در حالی که او در زیر درخت عرعر دراز کشید و خوابید، پس یک فرشته او را لمس کرد و به او گفت: "برخیز [و] بخور!"

6 او نگاه کرد، و مشاهده کرد، کیک پخته شده بر ذغال سنگ و یک کوزه‌ی گلی آب در بالا یش بود. و خورد و نوشید و دوباره آنجا دراز کشید.

اگر کسی این داستان را به من گفته بود و من نمی‌دانستم که از کتاب مقدس است، می‌گفتم که آنها یکی از آن بیداری‌های دروغی را داشته‌اند که مرتباً با آنها روبرو می‌شویم. بیداری دروغی نوعی فـــاز است، زیرا خودآگاهی و خواب REM در آنها وجود دارد. اگر این داستان نمونه‌ای از فـــاز بود، پس آیا نمی‌توان آن را عمدا ایجاد کرد؟

با توجه به اشتباهاتی که در اولین آزمایشم مرتکب شدم، این بار داوطلبان بیشتری را نسبت به آنچه نیاز داشتم استخدام کردم. بیشتر آنها هیچ کدام از دستورکارها را رعایت نمی‌کنند و به هر حال پس از جلسه‌ی اول کنار می‌روند. به همین دلیل در روز یازدهم ماه یازدهم سال یازدهم سده‌ی بیست و یکم، در لس‌آنجلس 90 نفر حضور داشتند. با توجه به اینکه خبر اولین آزمایش من تنها دو هفته پیش از آن سرو صدا کرده بود، هیچ فروکشی در جریان داوطلبان تازه نبود. معلوم شد که هزاران نفر از ابتکار عمل خودم می‌خواستند در آزمایش‌های من شرکت کنند.

این بار تنها یک جلسه تمرینی اصلی برگزار شد و من می‌دانستم که پس از آن به همکاری با بسیاری از افراد نیاز دارم. در طول جلسه‌ی تمرینی، من به سادگی روش‌های ورودی فـــاز معمولی را آموزش دادم و از مردم خواستم فرشته‌ای را در آنجا پیدا کنند یا تلاش کنند چیزی بخورند. از آنجا که این بار شمار بیشتری بودند، در شب‌های اول و دوم پس از جلسه‌ی اول چندین موفقیت بدست آمد. در همین حال، من نزدیک دو هفته با افراد یک به یک و در گروه‌های کوچک کار کردم و به آنها کمک کردم در صورت ناموفق بودن، در کاری که انجام می‌دهند، اشتباه‌های خودشان را پیدا کنند. در اصل، من از مردم خواسته بودم که به طور عمد معجزه‌ی کتاب مقدس را دوباره ایجاد کنند. از آن برنامه جسورانه و جاه طلبانه چه نتیجه‌ای بیرون آمد؟

شرکت‌کننده‌ی آزمایش دبی اچ.

وقتی از خواب بیدار شدم، لرزش‌ها بسیار قوی بودند و می‌دانم که تنفس من سنگین‌تر و ژرف‌تر شده بود. من شناوری در هوا را آزمایش کردم و در یک لحظه از بدنم بیرون رفتم. من فکر کردم، "این همان است"، و زود رفتم تا به دنبال فرشته بگردم. در گوشه‌ی اتاق خواب من، به طور قطع احساس می‌کردم آنجا است ... من از فرشته اطلاعاتی خواستم، و گفت گابریل (جبرییل، فرشته‌ی آگاهی) بود! سپس به دنبال غذا رفتم، سیب را در آشپزخانه پیدا کردم و گاز زدم.

شرکت‌کننده‌ی آزمایش یاروسلاو کی.

در حالت نیمه‌بیدار، بیدار شدم و زود با ایستادن از بدنم جدا شدم. من در اتاقم بودم، بیرون پنجره شب بود و یک نور در آشپزخانه می‌درخشید. یک قوطی ذرت باز از یخچال را برداشتم، و سپس به سمت بالکن رفتم. دست راستم را پشت سر خود قرار دادم، تلاش می‌کنم تا حضور یک فرشته را احساس کنم. به محض اینکه آن را لمس کردم، چرخیدم. فرشته سه فوت از کف، درست در برابر من معلق بود. او سفید و روشن بود، بال داشت و تقریباً یک و نیم پا قد داشت. او به من نگاه می‌کرد. کمی احساس بهت و شگفتی کردم.

شرکت‌کننده‌ی آزمایش آنا ای.

بیدار شدم، زود از بدنم جدا شدم. سپس، من با تب و تاب شروع به یادآوری آنچه پس از این باید انجام دهم، کردم. این هنگامی است که شکل یک فرشته در لباس سفید نمایان می‌شود، می‌گوید: "مقداری شیرینی بخورید ..." طعم شیرینی‌ها براستی واقعی‌تر از زندگی واقعی بود.

در کل، 30 نفر واقعاً آن را آزمایش کردند. 24 نفر از آنها توانستند وارد فـــاز شوند. 16 داوطلب معجزه‌ی کتاب مقدس را دوباره ایجاد کردند. افزون بر این، 9 نفر از آنها نه تنها فرشته را دیدند، بلکه توانستند در فـــاز نیز چیزی بخورند. این بار، من توانستم نتایج بسیار مهم‌تری را نسبت به اولین آزمایش بدست آورم.

چه نتیجه‌گیری شد؟ کاملاً محتمل است که برخی معجزات مذهبی چیزی جز تجارب فـــاز خودبه‌خود تفسیر نشده باشند و از آنجا که مردم قرن بیست و یکم هنوز نمی‌فهمند

که چه اتفاقی برای آنها در هنگام بیدار شدن رخ می‌دهد، نباید شگفت‌آور باشد. تصور کنید که مردم باید هزاران سال پیش به چنین اتفاقاتی می‌اندیشیدند! نیاز به یادآوری است که ما تنها درباره‌ی مسیحیت صحبت نمی‌کنیم. فـــاز همچنین ممکن است بر بسیاری از مذاهب دیگر از جمله اسلام تأثیر داشته باشد، که در آن بینش‌های نیمه‌بیداری نقش نه کمتری ایفا می‌کنند.

در اینجا یک پرسش پیش می‌آید: اگر فـــاز نبود، پس چگونه می‌توان دین‌ها را گسترش داد؟ از این گذشته، فـــاز سهم قابل توجهی از معجزات را تشکیل می‌دهد که پایه و بنیاد بسیاری از مذاهب را تشکیل می‌دهد. کتاب مقدس آشکارا و روشن بیان می‌کند که خدا در همان مواقعی که همه ما بتوانیم وارد فـــاز شویم به دست مردم می‌آید:

کتاب کار، فصل 33

14 *زیرا خدا یک‌بار، در حقیقت دوبار صحبت می‌کند، (اما انسان) آن را درک نمی‌کند.*

15 *در یک رویا، در چشم‌انداز شب هنگامی که خواب ژرف بر مردان می‌افتد، در خواب سبک بر روی تخت‌خواب.*

16 *سپس گوش مردان را باز می‌کند و دستورکار آنها را مهر می‌کند ...*

تنها به آیه **15** فکر کنید: "*در یک رویا، در چشم‌انداز شب، هنگامی که خواب ژرف بر مردان می‌افتد،، در خواب سبک بر روی تخت‌خواب*. آیا آنها اولین دستورکارهای ورودی فـــاز نوشته شده نیستند؟ جدا از شوخی، نیاز به یادآوری است که مذاهب به شکل دادن دنیای مدرن و تأثیر غیرمستقیم بر همه‌ی ما تأثیر بسیاری گذاشتند، حتی اگر شما از مومن

بودن دور باشید. با در نظر گرفتن این موضوع، تصور کنید که فـــاز تا چه اندازه بر تاریخ بشر تأثیر گذاشته است!

با این حال، آزمایش‌های من به همین جا ختم نشد. پدیده‌ی دیگری وجود داشت که همه با آن آشنا بودند و من رد پای فـــاز را می‌دیدم، اما مدت‌ها خودم باور نداشتم.

در سال 1999، گروهی از دانشمندان به سرپرستی مارلان اسکولی بسته‌های نوری را از طریق دو برش ارسال کردند که در پشت آن یک منشور وجود داشت که هر بسته نوری خروجی را به یک جفت فوتون کوانتومی درهم‌گره تبدیل کرده و آنها را به دو مسیر تقسیم می‌کرد. مسیر اول بسته‌های نوری را به ردیاب اصلی می‌فرستاد. مسیر دوم بسته‌های نوری را به سیستم پیچیده‌ای از بازتابنده‌ها و آشکارسازها می‌فرستاد. معلوم شد که اگر بسته نوری از مسیر دوم به آشکارسازها برسد که مشخص کند آن از کدام شکاف عبور کرده است، آنگاه ردیاب اصلی بسته نوری زوج‌اش را به عنوان ذره ثبت می‌کند. اما اگر بسته نوری از مسیر دوم به آشکارسازهایی برسد که مشخص نکند از کدام شکاف آن خارج شده است، آنگاه ردیاب اصلی فوتون زوج‌اش را به عنوان موج ثبت می‌کند. اندازه‌گیری یک فوتون نه تنها بر دوقلوی کوانتومی آن تأثیر گذاشت، بلکه این کار را بدون توجه به مسافت و زمان انجام داد، زیرا سیستم ثانویه آشکارسازها بسته‌های نوری را بعدا ثبت می‌کردند. انگار آینده گذشته را تعیین می‌کند.

آزمایش مرگ

یکی از شگفت‌انگیزترین کتاب‌های قرن بیستم مدت‌ها مورد علاقه‌ی من بود وقتی که هنوز با فـــاز روبرو نشده بودم و آن زندگی بعد از زندگی ریموند مودی بود. این یک باور به زندگی فراتر از گور بود. چیز دیگری بود که رویایش را می‌دیدم و چیز دیگری برای اثبات آن در آن کتاب. اما هنگامی که فـــاز را می‌شناسید، بسیاری از امور را کاملاً متفاوت می‌بینید. بدون آگاهی بیشتر، تلاش کنید حدس بزنید که کدام یک از نقل قول-های زیر از کتاب مودی گرفته شده است و کدام یک از انجمن تمرین‌کنندگان فـــاز است:

... من از این راه حرکت می‌کردم- فکر می‌کنید این عجیب است - از راه این مکان طولانی و تاریک. به نظر می‌رسید فاضلاب یا چیزی باشد. من فقط نمی‌توانم آن را برای شما توصیف کنم. من در حال حرکت بودم، تمام وقت با این سر و صدا ضربان می‌زدم، این صدای زنگ ...

... هنگام پرواز از راه تونل، متوجه شدم که مسیرهای پر پیچ و خم زیادی دارد. در پایان یک چراغ روشن وجود داشت. من به آنچه اتفاق می‌افتاد علاقمند شدم و به واقعیت دیگری افتادم ...

... وقتی از درد شدید بیدار شدم، چرخیدم و تلاش کردم در یک موقعیت راحت‌تر قرار بگیرم، اما درست در همان لحظه یک نور در گوشه‌ی اتاق، درست زیر سقف آشکار

شد. این تنها یک توپ از نور بود، تقریباً مانند کره‌ی زمین و خیلی بزرگ نبود، می‌گویم بیش از دوازده تا پانزده اینچ قطر نیست ... من این احساس را داشتم که به بالا کشیده می‌شوم و از بدنم خارج می‌شوم، و نگاهی به عقب انداختم و دیدم که بدنم در آنجا روی تخت دراز کشیده است در حالی که به سمت سقف اتاق بالا می‌رفتم ...

... احساس می‌کردم بدنم از سقف عبور می‌کند و حتی به همین دلیل بالاتر و بالاتر کشیده شدم. می‌ترسیدم که این مرگ باشد، و من می‌ترسیدم نه از مرگ! بلکه از ناشناخته بودن آن. همه چیز خیلی زود رخ داد و من آماده‌ی چنین تغییراتی نبودم ... به اتاقم پرواز کردم و دیدم که خودم در رختخوابم دراز کشیده‌ام ...

حتی اگر هر یک از تجربه‌های بالا از این انجمن گرفته شده باشد، ما هنوز در جزئیات آنها شباهت‌های شگفت‌انگیزی می‌بینیم. باور کنید یا نه، نمی‌توانید از نتیجه‌گیری ساده مبنی بر اینکه دست‌کم این پدیده‌ها مرتبط هستند، دوری کنید. افزون بر این، من بیشتر با افرادی که تجربه‌ی فـــاز را پیش از تجربه‌ی نزدیک مرگ تجربه کرده‌اند، دیدار می‌کنم. آنها بیشترشان می‌گویند که احساسات یکسان هستند. اما سخنان و نظریه‌های من هرگز برای مردم کافی نبود و حالا این فرصت را داشتم که در یک آزمایش ثابت کنم که فـــاز در ریشه‌ی پدیده است، دست‌کم در مورد تجربیات نزدیک به مرگ.

با توجه به آنچه اکنون یک سیستم آزمایشی و واقعی بود، در ژانویه و فوریه 2012، من به چندین گروه داوطلب از ایالات متحده و روسیه کارهای تازه‌ای را ارائه کردم. کارها شامل ورود به فـــاز و تلاش برای نمایان شدن در یک تونل با نوری در انتهای آن بود که قرار بود به سمت آن پرواز کنند. همه‌ی تجربیات نزدیک به مرگ شامل نور در انتهای

یک تونل نیستند، اما من آن سناریو را انتخاب کردم زیرا با آنچه که مردم به عنوان یک تجربه‌ی "نزدیک" به مرگ فکر می‌کنند همراه است.
این بار، من این آزمایش را برای افراد تازه‌کار محدود نکردم که چیزی در مورد فـــاز نمی‌دانستند، من افراد باتجربه را نیز در اختیار داشتم. در مجموع 20 نتیجه‌ی خوب گرفتم، اما یک شکست جدی رخ داد و آزمایش کاملاً از هم پاشید. چرا شکست خورد؟ زیرا همه‌ی تونل‌های داوطلبان متفاوت بودند. در اینجا چند نمونه هستند:

شرکت‌کننده‌ی آزمایش فیلیپ وای.

من تلاش کردم در هنگام بیداری بامداد، از بدنم جدا شوم اما ناموفق بودم. سپس شروع به انجام روش‌های چرخش و مشاهده‌ی تصاویر کردم ... لحظه‌ای بعد، در انتها خودم را در یک تونل با یک نور پیدا کردم. احساس پرواز به سمت نور پنج تا هفت ثانیه به طول انجامید. با احساس دلپذیری و آگاهی کامل از آنچه رخ داد همراه بود ...

شرکت‌کننده‌ی آزمایش آنا آی.

بامداد هنگام تصور تونل، به خواب برگشتم. پس از مدتی تونل نمایان شد و من را از بدنم بیرون کرد و درست در درون خودش کشید. باریک بود – نه بیشتر از یک حیاط پهن. چیزی شبیه به یک ماتریس یا یک معمای کلمات درهم بود. من مدت زمان زیادی پرواز کردم در انتهای تونل چراغی وجود داشت. هنگامی که از روی آن گذشتم، با گربه‌ی درگذشته‌ی خودم روبرو شدم. او مرا به اتاقی برد که در نور شناور بود. مادربزرگ و پدربزرگ من آنجا بودند و به دلایلی در گوشه و کنار مختلف نشسته بودند. من به آنها سلام کردم، اما پس از آن عجله کردم تا از آن اتاق خالی خارج شوم.

شرکت‌کننده‌ی آزمایش یوری دی.

با استفاده از روش تجسم حسی - تحریکی که توانستم بیداری در شب را به دست آورم، بیرون رفتم. من تصمیم گرفتم که سرم را اول با چشمان بسته به درون تونل کنم ... تونل قابل دیدن شد. سیاه و سفید بود که لکه‌های سفید در طرفین فوران می‌کردند. نوعی موسیقی شروع به پخش کرد. همچنین این احساس سعادتمندانه وجود داشت که آزادی و شادمانی که مدت‌ها در انتظارش بودی نزدیک است.

روشن است، ما آزمایش خود را شامل مرگ‌های درمانگاهی نکردیم زیرا نتوانستیم زندگی کسی را در معرض خطر قرار دهیم، اما شباهت‌های رویدادهای بعدی با تجربیات نزدیک به مرگ به راحتی آن را جبران می‌کرد. با این حال، تونل‌های همه متفاوت بودند. اگر کسی توانست به روشنایی انتهای آن برسد نهایتا با تجربیات دیگران مطابقت نداشت و بنابراین، آزمایش سوم یک شکست بود.

یا شکست نبود؟ اگرچه مطمئناً یکی از این‌ها را فکر کردم، با این حال تصمیم گرفتم تجربیات خود را با بانک اطلاعاتی بیش از 3000 تجربه‌ی واقعی نزدیک به مرگ که از وب‌سایت بنیاد پژوهش‌های تجربه نزدیک به مرگ (NDERF) گرفته شده است، مقایسه کنم. اول، تنها بخشی از آن تجربیات از یک تونل یاد می‌کنند. دوم اینکه، همه‌ی تونل‌هایی که یاد می‌کنند متفاوت هستند! سوم، من از آزمایش‌هایمان همتاهای دقیقی برای هر یک از تونل‌ها پیدا کردم! چهارم، در بخش قابل توجهی از همه‌ی تجربه‌های "واقعی" نزدیک به مرگ، هیچ کس در معرض خطر مرگ قرار نداشت. مردم بیشتر می‌گویند که آنها مرگ بالینی را تجربه کرده‌اند زیرا بدن خود را رها کرده‌اند و دقیقاً مانند داوطلبان ما از طریق تونل پرواز کرده‌اند. با بررسی بیشتر، معلوم می‌شود که آنها هیچ گونه فوریت درمانی

نداشته‌اند و زیر تیغ جراحی نبوده‌اند. و حتی اگر آنها مشکلات سلامتی داشتند، قلب آنها متوقف نشده بود - هیچ مرگ و میر بالینی وجود نداشته است.

نتیجه چیست؟ معلوم شد که این آزمایش موفقیت‌آمیز بوده است! اگر تونل‌ها یکسان بودند، ممکن است دلیلی وجود داشته باشد که آزمایش را به عنوان یک شکست تلقی کنیم، زیرا تونل‌ها در تجربه‌های نزدیک به مرگ از نظر گزارش به گزارش متفاوت هستند، همان‌گونه که پس از پایان آن تونل رخ می‌دهد.

این آزمایش، مانند آزمایش‌های دیگر من در رابطه با بیگانگان و دین، تئوری اینکه زندگی پس از مرگ وجود دارد را اثبات کرد یا نکرد. هر داستانی که تا به حال از ماجراهای پس از مرگ گفته شده توسط یک فرد زنده گفته شده است، و پژوهش‌های من نشان داده است که فــاز بیشتر لحظه‌ها پشتیبان آنها است. و بنابراین، آیا زندگی پس از مرگ وجود دارد؟ آیا معلوم می‌شود که فــاز آن چیزی است که هنگام مرگ برای ما رخ می‌دهد؟ و اگر فــاز محصول ذهن است، تجربه‌های نزدیک به مرگ نیز همین‌گونه‌اند؟ من صلاحیت پاسخ دادن به چنین پرسش‌هایی را ندارم. کار من تنها نشان دادن این پدیده‌ها بود.

معلوم است که فــاز چیزی است که ما در فرهنگ خود همه وقت اجرا می‌کنیم. از این گذشته، فیلم‌ها و کتاب‌های مربوط به آدم‌ربایی بیگانگان و همچنین 90 درصد دیگر از پدیده‌های ماوراءالطبیعه نتیجه‌ی افرادی است که هنگام بیدار شدن یا خواب رفتن، به فــاز برخورد می‌کنند. معلوم است که فــاز به گونه‌ی چشمگیری بر تاریخ ما تأثیر گذاشته است، زیرا مردم در حالی که در فــاز دنبال تأیید ایمان خود بودند، تجربیات مذهبی را تجربه کرده بودند، و سپس به طور فعال، آن ایمان را در بین مردم تبلیغ کردند. در نتیجه، آثار غیرمستقیم از همه‌ی موارد یاد شده در کل تمدن و زندگی روزمره ما قابل

مشاهده است. کاملاً محتمل است که اگر این توانایی شگفت‌انگیز انسانی نبود که مردم بتوانند به گونه‌ای که منافع شخصی خود را دنبال می‌کنند تفسیر کنند، دنیا کاملاً متفاوت بود. برای ما آسان‌تر است که به معجزه‌های بیرونی باور کنیم تا توانایی‌های خودمان.

سال‌ها بود که من به طور کامل مجذوب مطالعه‌ی فـــاز بودم، فکر بعدی زمان استراحت بود، و من هیچ دوستی نداشتم. با این حال، در آن زمان به من تلنگری زده شد که زندگی به تدریج از کنارم عبور می‌کند. آغاز روشنایی آن وقتی بود که من شروع به یافتن دوستانی در لس‌آنجلس و مسکو کردم. آنها اولین دوستان من از کلاس‌های دانشکده بودند. ارتباط با آنها به من آموخت که می‌توانم از دوستی لذت ببرم و نه فقط از انجام پژوهش‌های فـــاز. اکنون می‌توانستم پیاده‌روی کنم، در پارک‌ها قدم بزنم و حتی در میخانه‌ها سرگرم شوم، اگرچه همیشه یک غیرالکلی بوده‌ام.

در کنار آن دگرگونی‌های تازه در زندگی شخصی و موفقیت‌هایم در پژوهش و محبوبیت فـــاز، یک پرسش بیش از پیش مرا دنبال می‌کرد: آیا من در مسیر درست حرکت کردم؟ دلایل کاملاً جدی برای شک به آن داشتم.

در سال 2010، آرون اوکانل یک قطعه‌ی کوچک از فلز را در یک محفظه‌ی خلاء مات قرار داد که تقریباً تا صفر مطلق خنک شد. وی سپس پالس انرژی را به فلز فرستاد تا لرزش داشته باشد. با این حال، سنسور موقعیت نشان داد که این فلز هم کمی ارتعاش می‌کند و هنوز هم در همان زمان است. این اولین باری بود که چنین چیزی در یک جسم ماکروسکوپی مشاهده شد. در محیط بسته، هنگامی که هیچ تعاملی بین سیستم‌های کوانتومی وجود ندارد، یک جسم می‌تواند هم‌زمان در شمار نامحدودی از موقعیت‌های ممکن قرار گیرد، گویی دیگر ماده‌ای نیست.

از نگاه بیرونی، یک مرحله‌ی موفقیت‌آمیز و مؤثر در زندگی من در جریان بود. از آنجا که نمی‌توانستم یک مجله‌ی دانشگاهی پیدا کنم که بتواند مقالات مربوط به آزمایش‌هایم را منتشر کند و مطبوعات هنگام انتشار آنها، یافته‌هایم را در معانی تغییر داده بودند، تصمیم گرفتم مستندی بدون وابستگی به نهادی تولید کنم و آن را آزادانه در شماری از زبان‌ها در دسترس عموم قرار دهم.

ماه‌ها بود که برای تأمین اعتبار این پروژه، گردهمایی‌های هفتگی را انجام می‌دادم. در همین حال، من مجبور شدم کار بیش از 50 نفر را زیر نظر بگیرم: دو خدمه دوربین، طراح گرافیک، یک هنرمند، ویراستاران، یک دسته از مترجمان و هنرمندان صداپیشه. حتی اگر من به این افراد می‌پرداختم، اما خودم در عمل با آب و هوا زندگی می‌کردم. در همین حال، نه تنها مجبور شدم برای پروژه پول پیدا کنم و هم مردم را در آن مدیریت کنم، بلکه هم تهیه‌کننده، نویسنده‌ی فیلمنامه و تنها مهندس تولید فیلم بودم که باید همه‌ی مطالب را در نسخه‌های مختلف زبانی جمع می‌کردم. من برای اطمینان از کیفیت بالا و نگه داشتن هزینه‌ها در پایین‌ترین میزان، همه‌ی این موارد را خودم انجام می‌دادم. من نزدیک پنج ماه بدون یک روز مرخصی ادامه دادم و روزهای کاری 16 تا 18 ساعت معمولی بود.

از آنجایی که نمی‌خواستم تنها یک فیلم خسته‌کننده‌ی دیگر بسازم، از آن استفاده کردم تا جهل عجیب جامعه از فـــاز را حدس بزنم. هوادار قدیمی من و "باربی انسانی" والریا لوکیانوا نیز برای بازی در نقش اصلی دعوت شد. وظیفه‌ی او تولید هرچه بیشتر اشتیاق و هیاهو بود. افزون بر این، با وجود تصویر بحث‌برانگیز او، من مدت‌ها است که شخصا

والریا را می‌شناسم و می‌توانم قول بدم که او بیش از هر چیز دیگری به فـــاز علاقه دارد، و او یک تمرین‌کننده‌ی بسیار موفق است. هرچه مردم می‌خواهند درباره‌ی او بگویند، مهم نیست که چه چهره‌ای از او نشان داده شده است – هیچ یک از این‌ها مهم نیست. او دقیقاً مانند من یک هوادار متعصب است، اگرچه ممکن است به اسامی مختلف به آن اشاره کند. او بیش از هر کس سزاوار این نقش بود.

در نتیجه، فیلم مستند فـــاز در اواخر فوریه 2013 اولین پخش آنلاین خود را آغاز کرد. وقتی به محبوبیت فـــاز رسیدیم، معلوم شد که یک پروژه‌ی بسیار موفق بود. فیلم‌های مستند بدون کمک گربه‌های خواب یا شکاف سینه‌ی زن، نمی‌توانند به ویژه در برابر مستندهای موضوع ما رقابت کنند. با این حال، من هنوز توانستم میلیون‌ها دیدگاه و واکنش مشتاقانه را که روی آن حساب می‌کردم بدست آورم. پس از شش سال همایش‌های پژوهشی فشرده که بیش از 7000 نفر در آن حضور داشتند، و من کمتر و کمتر از آنها انجام می‌دادم. دیگر حتی این واقعیت پنهان نماند که آزمایش‌ها را روی مخاطبان انجام می‌دادم. برخی از افراد به روشنی آن را دوست ندارند و می‌گویند، "ما تنها خوکچه‌های گینه‌ای برای شما هستیم، درست است؟" در همین حال، معلوم شد که بسیاری خواب مشارکت در چنین پژوهش‌هایی میدیدند. غیرقانونی بودن آن رخدادها و عدم ارتباط من با هیچ سازمان رسمی به من این امکان را می‌داد تا بدون جمع‌آوری رضایت‌نامه یا مجوز، پژوهش‌های بزرگ را انجام دهم. با توجه به همه‌ی نوارهای قرمز، در شرایط دیگر، من نمی‌توانستم یک دهم از کارهای دیگری که انجام دادم را انجام دهم، حتی اگر مجبور بودم شفافیت را فدا کنم و خطر دستگیری داشته باشم، چه رسد به اینکه استقلال کامل را نگه دارم و کاملاً خودمختار باشم. مهم‌ترین چیز این بود که مرا برای دست‌یابی به اهدافم مستقیما به پیش می‌برد.

حتی در آن زمان فهمیده بودم که چنین پژوهش‌هایی ممکن است به زودی دیگر نیاز نباشد. به همین دلیل نیاز بود که مجموعه‌ی کاملی از دستورکارها برای سایر مربی‌ها ایجاد شود. پس از چند ماه کار، کتاب آموزش سفر بیرون از بدن و رویای شفاف چاپ شد. از آن زمان، هر کس توانسته است اطلاعات موجود در آن را هم برای کارهای شخصی و هم برای سرمایه‌گذاری‌های خود تحت نظارت شاخه‌های دانشکده‌ی فـــاز استفاده کند. باید اضافه کنم که من به تمرین و مطالعه‌ی فـــاز خود پیگیر بودم. در این زمان بود که به چندین نتیجه‌گیری بسیار مهم رسیدم.

اول، فـــاز لایه زیرین درهر بیداری از خواب است. وقتی متوجه شدید، فـــاز بیشتر در دسترس شما قرار خواهد گرفت. یعنی شما پس از بیدار شدن، حالت فـــاز ایجاد نمی‌کنید، بلکه تنها از آن استفاده می‌کنید.

دوم، اگر شما از پیش در فـــاز هستید هنگام بیداری از خواب، پس چرا زود تلاش در دست‌یابی به اهداف خود ندارید، بنابراین نه تنها روش‌ها بلکه روش‌های معمولی برای جدا شدن از بدن را کنار می‌گذارید؟ بدین معنی که، هنگام بیدار شدن ازخواب شروع به تلاش برای حضور آنی در فرد، مکان یا چیز مورد نظر کنید، بسیار مؤثرتر است. اگر این تلاش‌ها ناموفق بودند، تلاش کنید از بدن جدا شوید و روش‌های خود را تنها پس از این مورد به کار بگیرید. همان‌گونه که معلوم شد، این تقریباً یک سوم زمان کار می‌کند. اگر من این موضوع را زودتر فهمیده بودم، آزمایش‌های من در لس‌آنجلس خیلی راحت‌تر پیش می‌رفت.

سوم، من نهایتا روش مستقیم را فهمیدم. شما باید تا اندازه‌ای به یک حالت شناور آزاد ذهن برسید – بدرستی، یعنی ریزخواب. خودآگاهی شما را در حالت بیداری نگه می‌دارد، بنابراین باید موقتاً ذهن را خاموش کنید تا مغز از نظر فیزیولوژیکی توانا به جابجایی به

حالت دیگری باشد. از این گذشته، فـــاز حالت خلسه یا مدیتیشن *(تمرکز ژرف)* نیست: این مرحله حرکت سریع چشم (REM) خواب است، که افراد نمی‌توانند خودشان به آن دچار شوند، مگر اینکه تمایل خاصی داشته باشند. در همین حال، ریزخواب به شما کمک می‌کند تا از آن سد رد شوید.

چهارم، معلوم شد که برای استفاده از آن برای برنامه‌های کاربردی عملی نیازی به فـــاز ژرف یا واقع‌گرایانه ندارید. برای من، این به نوعی شوک به وجود آورد، زیرا از ابتدای تمرین من به آن باور داشتم و همیشه به همه میگفتم که یک فـــاز تمام عیار فـــازی است که شما کاملاً آگاه هستید و احساسات شما از واقعیت دنیای فیزیکی کمتر نیستند. این ممکن است برای بسیاری از برنامه‌های دنیای واقعی درست باشد، اما برای سایر روش‌های تأثیرگذاری در فیزیولوژی و یا به دست آوردن اطلاعات، یک فـــاز کامل به نظر می‌رسد که کاملاً ضروری نباشد. معلوم شد که حتی پیش از جدا شدن از بدنم و پس از بازگشت به آن، توانستم از فـــاز برای آن اهدافم استفاده کنم.

پنجم، توانایی استفاده از یک فـــاز کم ژرفا به من امکان داد تا روش دست‌یابی مستقیم اطلاعات از فـــاز را بازیابی کنم. در این حالت، شما تلاش می‌کنید پاسخ یک پرسش یا پرسش دیگر را به یاد بیاورید، گویی که آن را به راحتی فراموش کرده‌اید، یا دوست دارید وقتی از نظر ذهنی از خودتان یک پرسش را در فـــاز می‌پرسید، و ناگهان جرقه‌ای از دانش دریافت یا درک می‌کنید. یکی از بدترین روش‌ها که شایسته یاد کردن در دستورکارها نبود، این مهم‌ترین روش شد.

نیاز به یادآوری است که برای اولین بار در سال‌های پی‌درپی، مطالعه‌ی علمی فـــاز سرانجام پیشرو بوده است. در سال 2008، دانشمند آلمانی، اورسولا ووس و همکارانش توانستند طی آزمایشات فـــاز مشخص کنند که قسمت‌های جلوی مغز در هنگام حرکت

سریع چشم خواب (REM) به گونه‌ی غیر طبیعی کار می‌کند، که در سی‌تی‌اسکن با فرکانس 40 هرتز مشهود است. نکته قابل توجه، این قسمت‌های جلوی مغز است که در درجه‌ی اول مسئول خودآگاهی هستند و رشد آنها همان چیزی است که ما را از سایر نخبگان (پستانداران) جدا می‌کند. چند سال بعد، آنها دریافتند که اگر شما لوب‌های جلو را در همان فرکانس 40 هرتز تحریک کنید، احتمال خودآگاهی در هنگام رویا که یکی از روش‌های ورود فـــاز است، به طرز چشمگیری بالا می‌رود. این یافته‌ها نه تنها بر خود فـــاز بلکه به ماهیت خودآگاهی نیز پرتو روشنی زیادی افکندند.

با توجه به تمرین شخصی من، این به طور کامل تجربی شد. با دانستن چشم‌اندازهای شگفت‌انگیز فـــاز، فرصتی برای انجام پژوهش‌ها در آن انگیزه‌ی اصلی من برای تمرین شد. من پیش‌تر هزاران بار همه چیز را در آن تجربه کرده بودم. سال‌ها بود که من به عنوان فرصتی برای زندگی در دو جهان به طور هم‌زمان به تمرین خود نزدیک شده بودم. به همین دلیل هر وقت برنامه‌ی عملی خود را فراموش کردم یا زود آن را عملی کردم تنها از حضور در فـــاز رضایت بی‌نظیری گرفتم. با این وجود، این شگفت‌انگیزترین چیز در زندگی من است که باقی مانده است.

من همچنین کم‌کم این نظریه را گسترش دادم که فـــاز چیزی جز نتیجه‌ی تکامل خودآگاهی نیست. از دیرباز که خودآگاهی در بیداری شروع شد و پس از گذشت هزاران سال کم‌کم ابتکارات خود را به دست گرفته است. در اواخر قرن بیستم، فن‌آوری‌های تازه‌ی اطلاعات به طور چشمگیری این روند را سرعت بخشید. خودآگاهی در حالت بیداری فضای کمتر و کمتری داشت و مجبور شد تا نزدیک‌ترین حالت فیزیولوژیکی بعدی را ببلعد: حرکت سریع چشم در خواب (REM) و دقیقاً به همین دلیل است که

ما با فـــاز در شکل‌های گوناگون آن با افزایش فرکانس روبرو هستیم. این امکان وجود دارد که روزی همه در دو جهان زندگی کنند، در اینجا و در فـــاز و بدون هیچ تلاشی.
با این حال، پس از تهیه و تولید کتاب فـــاز، من دچار افسردگی ژرفی گشتم و در مکان‌های زیبایی که در آن زندگی می‌کردم، دوستانم یا دستاوردهای مربوط به ورزش، آرامشی پیدا نکردم. من دیگر برای زندگی خود ارزش قائل نبودم و سرگرمی‌های خطرناکی را در پیش گرفتم که اولین مورد آن غواصی آزاد بود. با شکستن مهم‌ترین قانون که همیشه به صورت جفت می‌توانید غواصی کنید (بدلیل اینکه می‌توانید هوشیاری خود را پس از چند دقیقه نگه داشتن نفس از دست بدهید)، من همیشه به تنهایی غواصی می‌کردم. ولی صبر کنید، بدتر می‌شود. در برابر باورهای خودم، سواری با موتور ورزشی را شروع کردم – این اولین اسباب‌بازی و یکی از اموال شخصی من در سال‌های بسیار دور بود. وقتی هر شب از یک دوست‌دختر پس از دوست‌دختر دیگر به خانه می‌آمدم، به روشنی می‌فهمیدم که ممکن است مانند بسیاری دیگر چیزها، آن را به خانه برنگردانم. من اکنون مانند خفاش بیرون آمده از جهنم در شهر میراندم و همسایه‌ها را با صدای بلند اگزوز خود از خواب بیدار می‌کردم و آرام آرام به مرگ خیره می‌شدم، که همیشه خیره به من بود، درست مقابل صورتم.
چه اتفاقی افتاده است؟ با وجود همه‌ی موفقیت‌های گسترده‌ی من در فهم و مهارت بر فـــاز، بسیاری از جنبه‌های آن همچنان ناشناخته و غیر قابل توضیح بود. همه چیز درجهان ما بهم پیوسته است، اما فـــاز از همه چیز جداست. مطمئناً، ما تا اندازه‌ای فیزیولوژی این روند را درک می‌کنیم. مطمئناً، ما می‌دانیم چگونه وارد فـــاز شویم و آن را کنترل کنیم. مطمئناً، ما می‌دانیم که چگونه می‌توان از آن برای کاربردهای عملی استفاده کرد.

اما حتی وجود فـــاز به خودی خود نوعی دوگانگی باورنکردنی در منطق است. این مانند آن است که اگر شما یک ماشین داشتید، نام آن را می‌دانستید، می‌دانستید چگونه آن را رانندگی کنید و با آن چه کار کنید، اما هیچ ایده‌ای نداشتید که آن را از کجا تهیه کردید، بدلیل اینکه در یک غار در دوران سنگی زندگی می‌کنید.

و به همین دلیل است که هیچ جامعه‌ی علمی در این زمینه وجود ندارد و دانشمندان حوزه‌های دیگر تنها تلاش‌های کمیاب برای اثبات دوباره و دوباره این امر می‌کنند که همه‌ی این موارد به سادگی امکان‌پذیر است و به همین دلیل است که فـــاز در حال حاضر به عنوان یک چیز شگفت‌انگیز دانسته می‌شود: جامعه آن را نمی‌فهمد. فکر می‌کنید همه با آن روبرو شده‌اند. فکر می‌کنید همه به آن علاقه‌مند هستند. اما هنوز هم در حاشیه وجود دارد.

و برخورد شما با ویژگی‌های شگفت‌انگیز فـــاز چگونه است؟ همه‌ی تمرین‌کنندگان تازه در ابتدا با چیزی روبرو می‌شوند که کاملاً با منطق انسان تفاوت دارد. به شکلی احساس می‌کنید که "بدن خود را رها کرده‌اید" اما ممکن است بدن شما روی تخت‌خواب نباشد. یا شاید در آنجا دراز کشیده باشد ... با استفاده از روش‌ها و تمرینات به نسبت ساده، هر شی یا فضایی را می‌توانید به آنچه می‌خواهید تغییر دهید. اما این روشی نیست که دنیا کار می‌کند! با موارد دیگر نیز همین‌گونه است. فـــاز مجموعه‌های ناپایدار از برخی دوگانگی‌ها به گونه‌ی کاملاً خارج از تصور ما از چیزها است. در نتیجه، ما کاملاً توانا به توضیح فـــاز نیستیم و خود را نسبت به یافتن حقیقت آن کنار می‌زنیم و تلاش می‌کنیم چیزی از آن بیرون بیاوریم.

البته من بیشتر از روش‌هایی برای به دست آوردن اطلاعات از خود فـــاز برای چاره‌ی این نادانسته‌ها استفاده کرده‌ام. با این حال، اطلاعات به دست آمده‌ی من، حتی اگر از

پیش آن را نمی‌دانستم، همیشه منطقی بوده و متناسب با چارچوب مفهوم موجود است. این حتی بیشتر مرا شگفت‌زده کرد. آیا من از همان ابتدا اشتباه کرده‌ام و به سادگی پرسش‌های اشتباه پرسیده‌ام و از منطق عرفی خود منحرف شده‌ام؟
این شک باعث از بین رفتن احساس رضایت از انجام کارهای دیگر در فـــاز شد. مشکل پایه‌ای سرشت فـــاز هنوز توجیح منطقی نداشت. تنها کاری که من می‌توانستم درباره‌ی آن حقیقت انجام دهم این بود که با شرایط آن کنار آمدم. به همین دلیل از یک سو من به‌نسبت جوان و بسیار موفق بودم و از سوی دیگر، در برخی از بخش‌های بسیار ابتدایی، من به گونه‌ای درمانده در گل و لای گیر افتاده بودم. حتی اگر من تنها کسی بودم که می‌دانستم چه می‌گذرد، بیشتر و بیشتر بر من سنگینی می‌کرد: افسردگی، ناامیدی، محرومیت و بن بست.

در سال 2014، توبیاس دکنمیر و همکارانش جریانی از نوترون‌ها را به دو پرتو تقسیم کردند و یک سری اندازه‌گیری را انجام دادند. معلوم شد که در شرایط ویژه، نوترون‌ها می‌توانند در یک مسیر قرار داشته باشند و لحظه‌ی مغناطیسی آنها در مسیر دیگر. این ثابت کرد که دوگانگی کوانتومی "لبخند گربه‌ی چشایر" را نشان می‌دهد، این زمانی است که ذرات و ویژگی‌های آنها می‌تواند در مناطق مختلف فضا قرار بگیرد، مانند لبخندی که از گربه در فیلم آلیس در سرزمین عجایب جدا شده است.

فصل 3 - پاسخ

اواسط ژوئن 2013، یک جزیره‌ی بیابانی. همان‌گونه که کم‌کم در کنار موتور ورزشی سوزوکی قرار گرفتم، لبخندی بر لب زدم: من درباره‌ی فـــاز اشتباه کرده بودم. چگونه فهمیدم؟ در واقع چگونه فـــاز شناخته شد؟

فیزیک کوانتوم

وقتی به فــاز رسیدم، بهترین چیزهایی را که زندگی برایم ارائه داد به دست آوردم. همه‌ی اعمال و پدیده‌های دیگر به سادگی در مقایسه با یکدیگر اختلاف داشتند و دیگر ارزش وقت من را نداشتند. حتی پیش از تولد 20 سالگی، فهمیدم که یک عمر برای فهمیدن فــاز کافی نخواهد بود و من کاملاً حسودانه شروع به مراقبت از علاقه‌ام کردم. اجازه ندادم تا تمرکز من در اهدافم توسط عوامل بیرونی منحرف شود. می‌دانستم که هر کسی که ادعا می‌کند در هر زمینه‌ای متخصص است، مطمئناً شارلاتان است. هرکسی که به من نزدیک بود می‌دانست که بی‌فایده است که تلاش کند درباره‌ی هر چیزی با من گفت‌وگو کند مگر فــاز. ما می‌توانیم درباره‌ی فــاز یا زندگی شخصی خود گفت‌وگو کنیم نه هیچ چیز دیگری. در غیر این صورت، من انرژی یا وقت کافی برای مهم‌ترین چیزها ندارم.

با این حال، یک چیز وجود دارد که جادوگری‌اش هنوز هم مرا جلب کرد. و آن فیزیک کوانتوم بود. این کاملاً با عقل سلیم و تصورات شهودی من در مورد چگونگی عملکرد جهان فرق داشت و فیزیک کوانتومی نظریه یا ایده‌ای عرفانی نبود، بلکه علم واقعی توسط آزمایشات تأیید شده بود و در زندگی واقعی قابل اجرا بود. درخشش اصلی این حوزه از علم این است که به روشنی نشان می‌دهد که بر خلاف آنچه که تصور می‌شد قوانین ثابت و حقایق خدا، می‌توانند نادرست و از دائم‌الاجرا بودن به دور باشند.

تلاش می‌کردم تا حواسم را به این موضوع جمع کنم از آنجایی که هنوز نوجوان بودم. برای نمونه، من یک مبنای نظری برای اصل برهم نهی کوانتومی را درک کردم، یعنی وقتی یک ذره‌ی ابتدایی می‌تواند در چندین مکان و حالت هم‌زمان باشد، اما مغز من از

درک و پردازش آن امتناع می‌ورزید. چگونه برهم نهی ممکن بود؟ دیدن یک ذره در دو یا چند مکان به طور هم‌زمان ؟ صحبت دیوانه‌وار! آزمایش‌های فکری، مانند گربه‌ی معروف شرودینگر (که تا زمان باز کردن صندوق هم زنده است و هم مرده است) مرا حتی بیشتر از پیش دچار لغزش کرد. من آن را در یک سطح درک کردم، اما ذهنم را پیرامون آن کاملاً درگیر نکرده بودم. به همین دلیل همه‌ی نمایش‌های من در این زمینه مرموز، کوتاه و کم‌ژرفا بود. این‌گونه بود، تا اینکه من به سخنرانی فیزیکدان کالیفرنیا، آرون دی اوکانل، گوش دادم جایی که او این آزمایش را، که او را به عنوان اولین نفر در جهان مطرح ساخته بود توصیف کرد، یک چیز قابل مشاهده را که با چشم غیر مسلح در حالت برهم نهی قابل دیدن است.

هر چند که مدت‌هاست درباره‌ی آن پدیده می‌دانستم، اما بازهم از نشان دادن وی درباره آن کاملاً شوکه شدم، که به روشنی یک چیز را ثابت کرد: پدیده واقعی است. همان‌گونه که معلوم شد، اگر شما هر پدیده‌ی فیزیک کوانتومی را نه با یادگیری نظری، بلکه با دنبال کردن آزمایشات، همان‌گونه که من مطالعه کرده‌ام، مطالعه کنید، پس همه چیز در جای خود قرار می‌گیرد. البته، این موضوع به سختی برای هر کسی ساده خواهد بود. مطمئناً ما یک پایه نظری خوبی داریم. مطمئناً ما آزمایش‌های خوبی طراحی کرده‌ایم. اما چرا همه چیز به روشی که اتفاق می‌افتد رخ می‌دهد؟ هیچ کس نمی‌داند. برخی دانشمندان توضیح می‌دهند دنیایی را که در پیرامون‌مان مشاهده می‌کنیم نتیجه از بین رفتن عملکرد موج به دلیل برخورداری از چندین سیستم کوانتومی است. برخی دیگر به شمار نامحدودی از جهان‌ها باور دارند، زیرا همه‌ی برهم نهی‌ها در ترکیب با یکدیگر باعث ایجاد جهان‌های موازی نامتناهی می‌شوند. دانشمندان دیگر هر کدام با ده‌ها نظریه دیگر همراه هستند.

پس چرا این موضوع همیشه نظر مرا به خود جلب کرده است؟ برای من، در ابتدا به نظر می‌رسید که ترکیب عجیب‌وغریب از واقعیت‌ها در تضاد با عقل سالم است. فیزیک کوانتوم اوج علم و دوران نو به طور یکجاست! اما هرچه سرشت دنیای کوانتوم را بیشتر می‌فهمیدم، بیشتر خودم را مجبور می‌کردم که فکر کنم بسیاری از موارد، مشابه فـــاز هستند، موضوعی که به قلب من نزدیک است. از این گذشته، تقریباً به طور کامل از پدیده‌هایی تشکیل شده است که با آنچه ما تصور می‌کنیم که باید تناسب داشته باشند متناسب نیست. و این چیزی است که تقریباً همه‌ی تازه‌کارها با آن روبرو هستند. از این گذشته، آنها انتظار دارند یک بازی طبق قوانین منطق انسانی انجام شود. ماهیت فـــاز این‌گونه است در ابتدا شما آن را متوجه نمی‌شوید. در مورد فیزیک کوانتومی نیز همین‌گونه است.

من کم‌کم متوجه شدم که حتی جزئیات کوچک فضای فـــاز به ظاهر طبق قوانین فیزیک کوانتومی رفتار می‌کنند. افزون بر این، اگر ما به فیزیک کوانتومی از طریق منشور فـــاز نگاه کنیم، هیچ چیز عجیب‌وغریبی در آن وجود ندارد! بحث نیز درست است. اگرچه در واقعیت ملموس، ممکن است انسان عجیب‌وغریب باشد، اما فـــاز و فیزیک کوانتومی کاملاً هماهنگ هستند. و این زمانی بود که فهمیدم چرا به فیزیک کوانتومی علاقه‌مندم – به طور ناخودآگاه، من از همان ابتدا فـــاز را در آن دیدم.

یک شوخی قدیمی وجود دارد که می‌گوید با اطمینان می‌توانید هر عبارتی را که با "مطابق مکانیک کوانتومی" شروع می‌شود، نادیده بگیرید زیرا هیچ تأثیری در زندگی واقعی نخواهد داشت. با این حال، این ادعا درباره‌ی فـــاز درست نیست!

برای نمونه، در زمان 18 یا 19 سالگی، قانون اصلی فـــاز را کشف کردم و فهمیدن آن به من امکان استفاده از فـــاز و کنترل آن را داد: پایداری و واقع‌گرایی فـــاز مستقیما

متناسب با میزان ادراک در آن است تا زمانی که حواس شما روی چیزی متمرکز باشد – آن چیز در آنجاست. عبور از یک دیوار غیرممکن است در حالی که در حال بررسی و لمس آن هستید، اما در حالی که چشمان خود را بسته‌اید، انجام آن آسان است. به هیچ‌وجه نمی‌توانید شخصی را جلوی چشمان خود تحقق بخشید، اما مانند خوردن یک تکه کیک است (مانند آب خوردن آسان است) که با چرخاندن سر خود به جایی که هنوز با فضای فـــاز تماس نداشته‌اید، او را پیدا کنید. این چه چیزی را به شما یادآوری می‌کند؟ همه‌ی این‌ها تابع موج کوانتومی در حال فروپاشی است، گربه‌ی شرودینگر، و برهم نهی کوانتومی همه در یک چیز پیچیده می‌شود!

اما دوباره به آزمایش آرون اوکانل برمی‌گردیم. هنگامی که او یک تکه فلز را از دنیای درک شده ما به طور کامل جدا کرد، آن فلز موج شد و توانست در یک زمان در هر موقعیت و هر جا قرار گیرد. به محض اینکه او هوا، نور و دمای اتاق را درون جعبه وارد می‌کرد، قطعه فلز در درون، توسط سیستم‌های کوانتومی بیرونی از همه طرف فشرده می‌شد و به تنها شکل موقعیت ممکن خود درمی‌آمد. تا زمانی که در دنیای ادراک ما باشد، فیزیکی است. وقتی جدا شود، جایی که ما معمولاً فکر می‌کنیم چیزها در آنجا وجود دارند، نیستند. دقیقاً همین اتفاق با فضای فـــاز رخ می‌دهد. به سادگی، تا زمانی که با آن تعامل نداشته باشید، آنجا که ما معمولاً فکر می‌کنیم چیزها آنجا هستند، وجود ندارد و در برهم نهی هم‌زمان همه‌ی حالت‌های ممکن، بدون زمان، ماده و مکان قرار دارد. اما هنگامی که با آن تعامل برقرار کردید، بیش از اندازه واقع‌بینانه می‌شود و همه‌ی ویژگی‌های دنیای فیزیکی که ما آن را خوب می‌شناسیم را دارد.

پاک کن کوانتومی با تأخیر در انتخاب، یکی از آزمایش‌های خردکننده‌ی جهان‌بینی در تاریخ، تحت نظارت مارلان اسکولی در سال 1999 انجام شد. این نه تنها با برهم نهی،

بلکه به همبستگی مفاهیم زمان و فاصله نیز پرداخت. در آزمایش، ما می‌بینیم که چگونه دو بسته‌ی نوری کوانتومی درهم تنیده بدون توجه به مسافت، به صورت برگشتی با هم تلاقی می‌کنند. یک بسته‌ی نوری مانند یک موج یا ذره عمل می‌کند بسته به اینکه در یک مکان دیگر باشد یا نباشد، و در آینده "دوقلوی" آن از ردیاب‌هایی رد می‌شود که مشخص می‌کند آن از کدام شکاف عبور کرده است. آیا این استدلال دیوانگی است؟ خب، این‌گونه نیست، اگر به منشور فـــاز نگریسته شود! هر تمرین‌کننده میداند که تعامل با هر چیزی در فـــاز می‌تواند بدون در نظر گرفتن زمان یا مسافت انجام شود. این یکی از مواردی است که پس از رها شدن به دلیل نبود قوانین مورد انتظار دنیای فیزیکی، باید به آن عادت کنید.

و آزمایش توبیاس دنکمیر و همکارانش در سال 2014 که در آن دوگانگی کوانتومی لبخند گربه‌ی چشایر را تأیید کردند؟ اگر شما یک فیزیکدان نیستید، ممکن است سر خود را به دیوار بکوبید و تلاش کنید بفهمید که دقیقاً چه کاری انجام داده‌اند، اما غذای آماده این بود که یک نوترون و ویژگی‌های مغناطیسی آن در دو مکان مختلف قرار دارد. دیوانه‌کننده است، بله؟ اما دیوانه‌کننده نیست وقتی از درون منشور فـــاز مشاهده شود، که در آن چیزها و ویژگی‌های آنها تنها با عادت ما به دیدن آنها در هم گره خورده است. ما می‌توانیم بی‌نهایت از آنچه فـــاز و فیزیک کوانتومی با هم مشترک هستند گفت‌وگو کنیم. ما به هیچ‌وجه نمی‌توانیم چیزی بگوییم، اما چنین وجه اشتراک محکم در ویژگی‌ها نمی‌تواند یک تصادف باشد. در هر صورت، آنچه در فـــاز رخ می‌دهد اکنون بسیار روشن‌تر است. همه‌ی قوانین "عجیب" و "مسخره‌ی" آن واقعاً نمی‌توانست طبیعی‌تر باشد. این دیگر برخی مزخرفات نیست که از واقعیت جدا شده‌اند، بلکه سیستمی است

که طبق قوانین طبیعت وجود دارد. این توضیحی کاملاً ظریف درباره‌ی ویژگی‌های فضای فـــاز است، که در همه‌ی زندگی خودم کاوش کرده‌ام.

اگرچه فیزیک کوانتومی کار خوبی را در توصیف قوانین بازی در فـــاز انجام می‌دهد، اما وجود آن هنوز از نقطه نظر دنیای فیزیکی که به آن عادت کرده‌ایم عجیب به نظر می‌رسد. با این حال، خود واقعیت فیزیکی چیست؟ آیا این پرسش، کلید افشای یکی از بزرگترین اشتباهات همیشگی و پاسخ به پرسش سوزناکی که از کودکی مرا آزار میداد در دست دارد ؟

واقعیت فیزیکی

آنچه درباره‌ی آن گفت‌وگو می‌کنیم تأثیر مستقیمی در توضیح جایگاه فـــاز در جهان دارد. اوضاع اینجا منحصر بفرد است، از آنجا که احتمالا آنچه را که می‌خواهم بگویم شما از پیش متوجه شده‌اید، اما هرگز به آن اهمیت زیادی نداده‌اید. همین اتفاق برای من و کل تمدن ما افتاد. برخی زمان‌ها، یک حقیقت آشکار، جهان‌بینی ما را به اندازه‌ای متزلزل می‌کند که ما به طور ناخودآگاه تلاش می‌کنیم درباره‌ی آن فکر نکنیم. این حتی وقتی حقیقت پیدا می‌کند، که در نگاه اول، چیزی در زندگی ما تغییر نکند.

انسان ژنومش را رمزگشایی کرده و مریخ نورد را به مریخ فرستاده است، اما دانشمندان هنوز نمی‌دانند که آیا ما هر نفرمان چیزهایی مانند رنگ‌ها را به یک گونه می‌بینیم یا اینکه آیا رنگ‌ها واقعاً وجود دارند یا خیر. به نظر می‌رسد به اندازه‌ی کافی ساده است، اما آیا تا به حال در نظر گرفته‌اید که آنچه دیگران آن را قرمز می‌نامند ممکن است برای شما

به رنگ آبی، زرد یا چیز دیگری به نظر برسد؟ به شما آموخته شده است از کودکی که رنگ ویژه‌ای را رنگ قرمز بنامید، اما هیچ کس نمی‌داند آن دقیقاً چطور به نظر شما می‌رسد. به همین دلیل نمی‌توانید رنگ را برای فردی که همیشه کور بوده است توضیح دهید. این موضوع شگفت‌انگیز اما ساده به طور مستقیم به فـــاز و چگونگی ارتباط جامعه به آن مربوط می‌شود و نمونه‌ای نمایشی از این است که چقدر به گونه‌ی باورنکردنی شدید از واقعیت جدا شده‌ایم، آنگونه که مفهوم واقعیت است: واقعاً هیچ کس نمیداند در دنیای شخصی خودمان چه می‌گذرد.

پس این زندگی چیست؟ این دنیای فیزیکی چیست؟ من یا خویشتن چیست؟ از دیدگاه ما، من همان چیزی است که بر ذهن ماست، و بدن مقابل چشمان ما. من یک درک منسجم از بدن و ذهن فرد است. همان‌طور که متوجه شدید، می‌توانید بگویید مغز، دست‌ها و چشم‌هایتان کجا هستند، اما دقیقاً نمی‌توانید بگویید که من کجاست. آیا جایی در پشت چشم شما بین گوش‌های شما است؟ ما معمولاً به چنین چیزهایی فکر نمی‌کنیم. ما به طور معمول فکر می‌کنیم که من از افکارمان شروع می‌شود و با ادراک بدنی ما پایان می‌یابد. ما حتی می‌توانیم بدن خود و بازتاب کامل آن را در آینه ببینیم. در هر صورت و از همه مهم‌تر، "منِ" ما آغاز و پایان دارد: از ناحیه داخلی بدن رد می‌شود و در پوست پیچیده می‌شود. همه چیز در درون من است. همه چیز در بیرون از من نیست. و آن "غیر من" بیرونی، آن دنیای فیزیکی است که در آن زندگی می‌کنیم، با آنها تعامل داریم و مطالعه می‌کنیم. درست همین جاست، مقابل چشمان ما!

اما آیا ما با خودمان شوخی نمی‌کنیم؟ از نظر بیولوژیکی، ما هیچ ارتباطی با جهان بیرون نداریم. آنچه اکنون می‌بینید یک واقعیت مجازی است که در قسمت‌های پسین مغز شما بر پایه‌ی رشته‌های عصبی از اندام‌های حسی شما ایجاد شده است. آنچه اکنون مقابل

چشمان خود می‌بینید واقعیت نیست بلکه نسخه‌ی کپی آن است. ضمن آنکه، هیچ کس واقعاً نمیداند کپی آن چقدر خوب است. حال، شما ممکن است اعتراض کنید، "اما هی، من دستم را می‌بینم، که کتاب شما را نگه می‌دارد - و بنابراین من دنیای واقعی را می‌بینم!" از نظر بیولوژیکی، مغز شما تصویری از دست شما که کتاب من را در دست دارد گرفته است، اما شما واقعاً دست یا کتاب من را نمی‌بینید و مستقیما آنها را حس نمی‌کنید. شما یک سیستم عامل رایانه هستید که فکر می‌کنید خود کامپیوتر است.

هنوز قانع نشده‌اید؟ اگر دنیای واقعی را آنگونه که واقعاً هست مشاهده می‌کنید، نقطه کور شما کجاست؟ در همه‌ی طنابداران (از جمله انسان)، الیاف عصبی در داخل شبکیه به درون عصب بینایی وصل می‌شوند و بنابراین هیچ گیرنده‌ی نوری در نزدیکی کانون آن وجود ندارد. نه تنها بخشی از جهان را نمی‌بینیم بلکه حتی آگاه نیستیم که آن را نمی‌بینیم. همچنین برپایه‌ی این واقعیت مربوط به ساختار چشم است ما باید جهان را به گونه‌ی وارونه ببینیم. به لطف حرکت حدقه‌ی چشم، فضای پیرامون ما واقع‌بینانه به نظر می‌رسد. اما اینطور نیست. هر دو بازو را در برابر خود بگیرید و در حالی که نگاه خود را روی دست چپ دارید، دست راست خود را به یک طرف خود حرکت دهید. در 20 یا 30 درجه، شما حتی نمی‌توانید انگشتان دست راست خود را بشمارید ... معلوم می‌شود که زندگی‌مان را در یک چشم‌انداز واقع‌بینانه اما کاملاً باریک زندگی می‌کنیم، حتی اگر تصور دیدن فضای پیرامونمان با جزئیات کامل را داشته باشیم. برای تمرین‌کننده‌ی فـــاز، روش تکانش روحی وجود دارد که به شما امکان می‌دهد احساس جابجایی احساسات واقعی قسمت‌هایی از بدن را نسبت به محل واقعی آنها حس کنید.

"اما مغز به سادگی همه‌ی آن پرسش‌ها را اصلاح می‌کند،" شما ممکن است اعتراض کنید. خب، پس اعتراف می‌کنید که کمی با آنچه ما می‌بینیم و احساس می‌کنیم، ناهماهنگی دارد. اما تا چه اندازه؟ آیا تنها جزئیات یا همه چیز را دستکاری می‌کند؟

در دهه اول قرن بیست و یکم، ده‌ها آزمایش انجام شد که در آن افراد عینک‌های ویدئویی که در آن تصویر شخص دیگری یا یک مانکن یا همان خود افراد را همان‌طور که از بالا مشاهده می‌شود نشان می‌داد. اگر با لمس کردن موضوع و چیزی در همان زمان و در همان مکان‌ها که دیده می‌شوند، احساسات تاکتیکی دروغی به تصویر اضافه کنید سوژه‌ها به عنوان بخشی از خودشان به سرعت احساسات خود را به آن شی منتقل می‌کنند یا حتی ممکن است یک تجربه‌ی خروج از بدن احساس کنند. چرا این رخ می‌دهد؟ این و آزمایش‌های مشابه بی‌شماری، توانایی بسیار کاربردی مغز را نشان می‌دهد: توانایی شناورکردن ما در دنیای مجازی که پیوسته در حال ساختن آن است و به همین دلیل فریب دادن آن بسیار آسان است. همه‌ی این‌ها صحبت از یک دروغ پردازی کامل در ارتباط بین دنیای درک شده و دنیای واقعی است، که به نظر می‌رسد یک راز پوشیده باقی مانده است. ما حتی نمی‌دانیم که همه‌ی ما آسمان را به یک رنگ می‌بینیم یا نه.

درک این حقیقت روزمره منجر به پیامد بسیار دور از دسترسی می‌شود. معلوم است که از آنجا که ما در برخی واقعیت جداگانه هستیم، نمی‌توانیم دریابیم که دنیای واقعی چیست. حتی علم چندان به مطالعه‌ی خود دنیا نگران نیست آنقدر که ادراک ما است ... آیا این جایی نیست که همه‌ی این دوگانگی‌های عجیب‌وغریب فیزیک کوانتومی از آن ناشی می‌شوند – از این واقعیت که آنها تنها فراتر از جهان ادراکی ما هستند؟ معلوم است که همه چیز تا زمانی که بتواند در دنیای مجازی ما شبیه‌سازی شود، منطقی به نظر می‌رسد. خیلی به ماده نزدیک شوید ماده ناپدید می‌شود. بیش از اندازه دور شوید یک‌بار

دیگر این ماده از بین می‌رود، زیرا اشیاء قابل مشاهده تنها 5 درصد از جهان را تشکیل می‌دهند (و هیچ‌کس نمیداند ماده‌ی تاریک و انرژی 95 درصد دیگر جهان چیست). گویی ماده به نوعی ویژگی خاص است. گویی ما تنها کسانی هستیم که از آن استفاده کرده‌ایم و تنها در درک ما، از آنها وجود داشته است.

دانشمندان که فیزیک کوانتومی و زیست‌شناسی را مطالعه می‌کنند به طور فزاینده‌ای می‌گویند که خودآگاهی محصول جهان ما نیست بلکه خالق آن است. خود جهان وجود دارد، اما به روشی که ما به آن عادت کرده‌ایم وجود ندارد. دنیای فیزیکی با ماده محسوس آن تنها در درک شبه واقع‌گرایانه‌ی ما از آن، وجود دارد. تصادفی نیست که همه‌ی دوگانگی‌های جهان کوانتومی شامل نتایج متفاوت زمانی هستند هنگامی که همه چیز زیر نظر باشد و هنگامی که زیر نظر نباشد.

در همین راستا، همچنین نیاز به یادآوری است یوجین ویگنر، برنده‌ی جایزه‌ی نوبل فیزیک در سال 1963 است. وی به ویژه کمک‌های چشمگیری به علم و مطالعه‌ی ذرات ابتدایی کرد. سطح و نشان او در تاریخ در همان دسته‌ی انیشتین است. ویگنر باور دارد که این خودآگاهی انسانی است که باعث فروپاشی عملکرد موج می‌شود و گفت: "تدوین قوانین نظریه‌ی کوانتومی به روشی کاملاً سازگار و بدون بازگشت به خودآگاهی امکان‌پذیر نیست."

برای توضیح بهتر، او دنباله‌ای از آزمایش فکری گربه‌ی شرودینگر را اندیشید: دوست ویگنر. نکته‌ی مهم این است که یک گربه در جعبه‌ای که دارای گاز سمی است، تا زمانی که کسی آن را بررسی نکند یا مرده است یا زنده، ولی نه تا زمانی که همه آن را بررسی کنند. اگر شما تنها کسی هستید که نتیجه را نمی‌دانید، پس برای شما گربه هنوز در برهم نهی مرده و زنده است. به زبان دیگر، ذهن خود ما واقعیت بدنی پایانی را تعیین می‌کند.

اندام‌های حس ما به معنای واقعی کلمه وسایلی هستند که باعث می‌شوند عملکرد موج در هنگام احساس فروپاشی کند. آیا وقتی چشم‌هایمان را می‌بندیم، جهان هنوز وجود دارد؟ رابرت لانزا، زیست‌شناس تا اندازه‌ای مشعل این ایده را بدست گرفته است. در سال 2007، او مفهوم زیست‌سنجی را بیان کرد، ذهن خودش به تنهایی به سنگ بنای دانش ما درباره‌ی جهان تبدیل می‌شود.

البته، ما هنوز حقیقت را نمی‌دانیم. برنده‌ی جایزه‌ی نوبل، ایوار گیااور درباره‌ی نادانی ما توضیح داد: "برای انسان، طبیعت مانند یخچال فریزر است برای یک سگ: میداند که غذا در آنجاست، اما هرگز نمی‌فهمد که یخچال چگونه کار می‌کند." گیااور همچنین نقش مهمی در فیزیک کوانتومی داشته است.

در هر صورت، آنچه به نظر ما "جهان فیزیکی" است، به هر حال تنها واقعیت مجازی ذهن ماست. هر آنچه را که اکنون در پیرامون خود مشاهده می‌کنید، دنیای واقعی نیست بلکه کپی یا تقلید از آن در فضای ذهن شماست. اکنون می‌توانیم کاملاً متفاوت به فـــاز نگاه کنیم و سرانجام بفهمیم که واقعاً چیست. آیا تابحال متوجه نشده‌اید؟

فـــاز

پرسشی وجود دارد که بارها و بارها از من پرسیده شده است: آیا دو نفر می‌توانند در فـــاز دیدار کنند؟ در نگاه اول، این یک پرسش بسیار ساده است که باید یک پاسخ خیلی آسان داشته باشد. در هر صورت، این‌گونه در دنیای واقعی به نظر می‌رسد. اما یک ثانیه صبر کنید. آیا واقعاً چنین پرسش آسانی حتی در مورد زندگی واقعی هم وجود دارد؟

اگر مطالب بخش پیشین را به خاطر داشته باشید، دیدار دو نفر در زندگی واقعی غیرممکن است. به بیان دقیق‌تر، آنچه را که ما با اصطلاح "دیدار" می‌فهمیم امکان‌پذیر نیست، زیرا هیچ چیزی به عنوان آنچه "واقعیت" از آن یاد می‌کنیم وجود ندارد. واقعاً چه رخ می‌دهد؟ هنگامی که شما یک دوست را در "دنیای فیزیکی" می‌بینید، این تنها تصویر آنها در دنیای مجازی ذهن شما است که با استفاده از سیگنال سلول‌های گیرنده ایجاد شده است. به نوبه‌ی خود، دوست شما، که در فضای ذهن شخصی‌تان جای دارد، تصویر شما را می‌بیند. بنابراین، حتی اگر یک دیدار در جایی از جهان مادی یا غیر مادی رخ دهد، این تنها بر تجربه‌ی شخصی ما به گونه‌ای غیرمستقیم تأثیر می‌گذارد. ما تنها تصویر به نسبت هماهنگ شده و کاملاً تحریف شده یکدیگر را در فضاهای ادراکی متفاوت مشاهده می‌کنیم. یک‌بار دیگر می‌خواهم توجه داشته باشیم که این نظریه یا علم خل بازی نیست بلکه زیست‌شناسی دبیرستان است. بنابراین، چگونه فـــاز با همه‌ی این‌ها متناسب است؟ بیایید با هم به یک پرسش ساده پاسخ دهیم: راه اصلی و قطعی که فـــاز با واقعیت درک شده ما تفاوت دارد چیست؟ در اینجا و آنجا خودآگاهی وجود دارد. احساسات در فـــاز می‌توانند به همان اندازه زنده و متفاوت باشند که در زندگی بیداری وجود دارد، چه بسا بیشتر از این نباشد. چگونه این حالت‌ها از پایه متفاوت هستند؟ وقتی به ما گفته می‌شود که در دنیای فیزیکی نیستیم، بلکه در فـــاز هستیم و یا برعکس، چه معنایی دارد؟

در تمرین فـــاز و در روش‌های نگهداری آن، توجه زیادی به بیداری دروغی شده است. برای نمونه، بگوییم شما در یک فـــاز بودید و به پایان رسید. بدون اندیشیدن درباره‌ی آن، از خواب بلند می‌شوید و به کارهای روزمره‌ی خود ادامه می‌دهید. اگر اتفاقی غیر طبیعی رخ ندهد، متوجه نمی‌شوید که واقعاً هنوز در فـــاز هستید. یعنی ما تا زمانی که اتفاق غیر عادی رخ ندهد، نمی‌توانیم آن حالت‌ها را از هم جدا کنیم ...

یک تفاوت این است که فضای فـــاز به اندازه‌ی دنیای فیزیکی پایدار نیست. به همین دلیل، با توجه به شرایط و مهارت‌های ویژه، می‌توانید در هوا شناور شوید، از میان دیوارها قدم بزنید و ساحل آفتابی را در جزیره گرمسیری در بیرون از در اتاق خواب خود پیدا کنید. گاهی زمان‌ها، احساسات به همان اندازه زنده نیستند، اما با استفاده از روش‌های ژرف‌سازی چاره‌ی آن آسان است. پس چه نتیجه‌ای می‌گیریم؟

فـــاز واقعیت است، یا واقعیت فـــاز است.

باید گفته شود واقعیت فیزیکی چیزی جدای از فـــاز نیست، ولی با وجود فـــاز بسیار پایدار به لطف سیگنال‌های پیوسته از اندام‌های حسی بدن فیزیکی - فـــاز چیزی جدای از واقعیت فیزیکی نیست، اما با اندام‌های حسی‌ای که غیرفعال می‌شود، که ثبات مطلق فضای پیرامون ما را از بین می‌برد.

با توجه به اینکه به هر حال ما یک درک نادرست از جهان فیزیکی داریم، می‌توان با اطمینان بیان داشت که در هر دو مورد واقعاً در فـــاز هستیم. به زبان دیگر: از نظر تجربه‌ی شخصی، واقعیت و فـــاز یکسان هستند. آنچه می‌بینید و اکنون احساس می‌کنید به هیچ‌وجه با آنچه در فـــاز مشاهده می‌کنید و احساس می‌کنید متفاوت نیست.

شما همیشه در یک فضای یکسان بوده‌اید!

شما هرگز در واقعیت نبوده‌اید، دنیای فیزیکی!

پس! شما همیشه در فـــاز بوده‌اید!

از همان ابتدا اشتباه من چه بود؟ من همه‌ی کارها را درست یا تقریباً درست انجام داده بودم، ولی یک اشتباه بزرگ راهبردی انجام داده بودم و آن درک فـــاز به عنوان چیزی بیرونی، و به عنوان مکان تازه‌ای برای بازدید از "خودم" بود و این رشته استدلال همان چیزی است که من را در یافتن توضیحی برازنده برای سرشت بنیادی فـــاز بازداشته بود.

خلاصه اینکه، ما با ورود به فـــاز، هیچ چیز را تغییر نمی‌دهیم، زیرا ما همیشه در آن هستیم ... ما به سادگی فضای پیرامون خود را از سیگنال‌های تثبیت‌کننده‌ی اندام‌های حسی که باعث می‌شوند تا در امکانات کاملاً محدود و انواع محدودیت‌ها تعامل کنیم، آزاد می‌کنیم. به زبان دیگر، فـــاز همان جهان عادی است که در حال حاضر مقابل چشمان شما است، اما بدون محدودیت در امکانات آن.

فقط به محیط پیرامون نگاه کنید و درباره‌ی آن بیاندیشید ...

افزون بر این، از آنجایی که فـــاز از قوانین بنیادی ماهیت مکانیک کوانتومی پیروی می‌کند، در تعریف، از آنچه که ما معمولاً واقعیت فیزیکی می‌نامیم، به دنیای واقعی نزدیک‌تر است، که تنها ممکن است در تخیل انسان وجود داشته باشد.

چگونه من به این رسیدم؟ از اولین تجربه‌ی من، وقتی که "بیگانگان مرا ربودند"، تمام مدت من نمی‌توانستم جلوی فکر کردنم را بگیرم که چگونه، جدای از ترس کشنده، احساسات فوق‌العاده آشنا و طبیعی بودند. هر بار که در یک فـــاز ژرف و واقع‌بینانه بودم، خودم را به فکری سرگرم می‌کردم که به من استراحت ندهد: *اما همه‌ی این‌ها به زندگی واقعی شبیه است، چگونه این همه واقع‌بینانه است ؟!* حتی پس از هزاران تجربه‌ی فـــاز، من می‌توانم در فـــاز نمایان شوم و همه چیز را فراموش کنم با خزیدن روی زمین و بررسی کوچکترین دانه‌های شن و ماسه و نشانه‌های خراش، به گونه‌ی نفس‌گیر و با شگفتی به این فکر کنم که چگونه می‌تواند به همان اندازه‌ی دنیای فیزیکی واقعی شبیه باشد.

سپس یک روز، من خودم با تعجب از همان چیزهایی که در زندگی واقعی وجود دارد، هنگامی که تلاش کردم یک ترفند احمقانه بر روی موتور سیکلت خودم انجام دهم در جاده به عقب افتادم و کلاه ایمنی زندگی من را نجات داد. وقتی به حال خودم آمدم،

فهمیدم که در کنار موتور سیکلت خودم با افراد غریبه در پیرامون ایستاده‌ام. وقتی از آنها پرسیدم که آنها کی هستند، در کمال تعجب من، آنها پاسخ دادند که من از پیش چندین بار از آنها این را پرسیده بودم. همان‌گونه که روشن شد، من فراموشی داشتم. هنگامی که این موضوع را فهمیدم، هنوز نمی‌توانستم به یاد داشته باشم که کجا زندگی می‌کردم، و شماره‌های تلفن همراه من هیچ معنایی نداشتند، به همین دلیل نمی‌دانستم که با چه کسی برای کمک تماس بگیرم. از یک سو، من از مشکلات بوجود آمده کاملاً ناراحت بودم و از سوی دیگر، وضعیت شباهت شدیدی به تجربه‌ی فــاز داشت که در آن شما هنوز کاملاً آگاه نشده‌اید. سپس متوجه شدم که احساس کاملی از حضور در فــاز دارم. من می‌دانستم که در واقعیت هستم، اما احساس می‌کردم در فــاز هستم.

این مسئله برای من دلهره‌آور بود و نیز شادی به همراه داشت، همان‌گونه که به اشتباه اصلی من اشاره کرد: فــاز را نباید به عنوان یک موجود متمایز از واقعیت دید – آنها یکسان هستند.

و به همین دلیل من از واقعیت باورنکردنی در همه مدتی که در فــاز حضور داشتم احساس حیرت کردم و به همین دلیل است که وقتی شرکت‌کنندگان در آزمایش‌های من چند بار اول وارد فــاز شدند، آنها حتی آن را درک نمی‌کردند و فکر می‌کردند که هنوز در دنیای فیزیکی هستند و به همین دلیل است که در یک فــاز ژرف، ویژگی‌های فضا به شما امکان نمی‌دهد کارهایی را که انتظار دارید آسان باشد، مانند پرواز یا عبور از دیوار را انجام دهید. این دلیل پشت 90 درصد معجزه‌ها و پدیده‌های ماوراءالطبیعه در تاریخ و فرهنگ ما است، زیرا مردم در خیابان نمی‌توانند واقعیت فیزیکی را جدا از یک فــاز ژرف بیان کنند و به همین دلیل است که فــاز، زیر نام‌های گوناگون، اوج دستاورد

انواع تمرین‌ها و همچنین رسوم مذهبی و عرفانی است. و به همین دلیل این درخشان‌ترین تجربه‌ای است که زندگی ارائه کرده است.
ما همیشه در فـــاز هستیم. تفاوت این است که در حالت بیداری، فضای فـــاز به طور مستقیم توسط اندام‌های حسی بیرونی پوشش داده و تثبیت شده است.
این بدان معنا نیست که هرگز این فکر پیش‌تر برای من پیش نیامده بود. ممکن است که این بارها برایم پیش آمده بود، اما این نکته کلیدی را کاملاً نفهمیده بودم یا پیامدهای آن را درک نکرده بودم. بعد از آن تصادف موتور سیکلت، من یک سال کامل نیاز داشتم تا ایده را بطور کامل بفهمم و از آن سر در بیاورم. سپس چه خواهد شد؟

شروعی تازه

از زمان جوانی، نتوانسته‌ام پاسخ ساده‌ای برای یک پرسش ساده بیابم: چگونه فـــاز با سیستم هماهنگ دنیای ما سازگاری دارد؟ هان! ببین، پاسخ را پیدا کردم، و همراه آن، درک کاملی از کارکرد زندگی‌ام. همان‌گونه که معلوم شد، چیز تازه‌ای نبود. فـــاز چیزی غیر از واقعیت ما نیست، اما در فضا از ثبات بیرونی آزاد می‌شود. به لطف فیزیک کوانتومی، همچنین توانستم درک کنم که قوانین درونی به ظاهر عجیب فـــاز در واقع چقدر طبیعی هستند. اکنون می‌توانستم استراحت کنم و به پیش بروم. جالب‌ترین هنوز نیامده بود.
به نوعی اینکه من دستگیر نشدم معجزه بود به خاطر اینکه آزمایشات گسترده‌ی غیرقانونی خود را بر روی مردم انجام می‌دادم. من مشکلات خود را با کلیسا و قانون داشته‌ام،

همیشه توانستم نه تنها جان سالم به در برم، بلکه پس از آن موقعیتی حتی ممتازتر از این هم پیدا کنم. اکنون که به آزمایش‌های پنهانی نیاز چندانی ندارم، می‌توانم بهتر بر روی انواع دیگر کارهای پژوهشی خود تمرکز کنم.

هرچه فـــاز را بهتر فهمیدم و محبوب کردم، بیشتر منتظر آن لحظه بودم که بتوانم آن شرایطی را که در سن 18 تا 20 سالگی داشتم، برگردانم، هنگامی که پایه و بنیاد هر کاری را که پس از آن ایجاد کردم، قرار دادم. لحظه‌ای فرا رسید که من آنچه را که دانش من در آن زمان به من اجازه می‌داد انجام دهم، به بالاترین میزان برسانم. برای اینکه آن را به یک سطح کاملاً تازه تبدیل کنم، به مقدار مشخصی گوشه‌گیری نیاز داشتم. ذهن من به شکلی جمع شده بود که تمرکز روی بیش از یک پروژه‌ی جدی را برای من دشوار می‌کرد. در همه‌ی آن سال‌ها، من با توجه به درجات مختلف موفقیت، تلاش کردم تا حواس خود را جمع کنم. من در برخی زمینه‌ها بیشتر به ضرر دیگر زمینه‌ها پیشرفت می‌کردم.

اخیرا، من تنها به این خیال بوده‌ام که افزون بر کار زیر نظر کانون پژوهشی‌ام در زمینه‌هایی که از مدت‌ها پیش مشخص شده‌اند، هیچ پروژه یا کار دیگری انجام ندهم. مسئله این است که درک سرشت فـــاز به سختی می‌تواند جایگاهی در جهان ما داشته باشد و ساختن فـــاز ساده و شناخته شده از اهداف اصلی من است. مطمئناً، همه سریع تمرین نمی‌کنند. اما هدف من ساختن آن به گونه‌ای است که هر کس دست‌کم از فـــاز آگاهی داشته باشد، با آن راحت باشد و بیشتر مطالعه کند. تنها یک راه برای تأثیرگذاری بر اوضاع وجود دارد: برنامه‌های کاربردی فـــاز را با ژرفای بیشتری مطالعه کنید.

به نظر من، باورنکردنی‌ترین چشم‌انداز استفاده از فـــاز به عنوان وسیله‌ای برای محاسبه است. از آنجا که فـــاز مطابق با اصول مکانیک کوانتومی یا مشابه آن عمل می‌کند، ممکن

است به عنوان یک کامپیوتر کوانتومی آماده به کار باشد که هیچ کس واقعاً نتوانسته است آن را بسازد بجز تلاش‌هایی که از میانه‌ی قرن بیستم شده است. با استفاده از فـــاز، ما برای اولین بار یک رابط عالی برای کنترل فرآیندهای کوانتومی قدرتمند به دست آورده‌ایم و تنها آنچه می‌ماند این است که بفهمیم چگونه همه‌ی این‌ها کار می‌کند. ما روش‌هایی برای به دست آوردن اطلاعات از فـــاز داریم، اما آنها بر پایه‌ی درک کاملاً متفاوت از ماهیت آن ساخته شده‌اند. با نگاه کردن به چیزها از یک دیدگاه دیگر، این روش‌ها می‌توانند به گونه‌ی چشمگیری بهبود یافته و افق‌های تازه‌ای کشف شوند. قدرت محاسباتی فـــاز هر شخص تقریباً چندین برابر بیشتر از همه‌ی رایانه‌هایی است که انسان تاکنون ایجاد کرده است.

افزون بر این، این امکان وجود دارد که از فـــاز برای یافتن راه‌هایی برای تأثیرگذاری بر اندام فیزیکی و فرآیندهای درونی استفاده شود. این باعث می‌شود درک ما از جهان، خود و توانایی‌های ما دگرگون شود. پس دوباره، من این موضوع را به طور کاملاً سطحی مورد بررسی قرار دادم، ولی فرصتی برای انجام مطالعات ژرف‌تر درباره‌ی موضوعات معین نداشته‌ام. چنین مطالعاتی به طور بالقوه می‌تواند تاثیر بر پیامدهای آشکار و طول عمر ما داشته باشد.

همچنین نباید فراموش کرد که من مدت‌هاست که از ویژگی‌های فـــاز سطحی چشم‌پوشی می‌کنم. آن مرحله از ورود به فـــاز همیشه با عیب و نقص به نظر می‌رسید و تمام عیار نبود، فـــازی که باید در سریع‌ترین زمان ممکن از بین برود و در عمل کاملاً از آن جلوگیری شود. با این حال، کم‌کم معلوم شد که برخی از کاربردهای عملی تمرین فـــاز می‌تواند به لطف یک وضعیت "ناکامل" بهبود بیابد. این احساس وجود دارد که این‌ها مانند آب‌های (مرزهای) کاملاً ناشناخته هستند، و این به خودی خود تنها در مورد

یک وضعیت تازه است – این درجه فرصت‌هایش با فرصت‌هایی که در یک فـــاز ژرف و با فضای پایدار است متفاوت است. این زمینه در درونش شگفتی‌های بسیاری دارد و ارزش مطالعه در ژرفای آن را دارد.

رویای من این است که آن خطوط نویدبخش پژوهش فـــاز را در پیش بگیرم و همه‌ی زندگی‌ام را به آنها اختصاص دهم. چه کسی میداند آیا به چیزی منجر خواهد شد یا نه؟ و چه کسی میداند نیم سال طول خواهد کشید یا کل زندگی من.

یک چیز است که من میدانم – اینکه به من این امکان را می‌دهد که یک فرد خوشحال باشم، زیرا من به کار خودم ادامه خواهم داد و اجازه نمی‌دهم هیچ چیزی مرا منحرف کند. به همین دلیل کتابی را که در دستان خود دارید به گونه‌ی چشم‌گیری به روزرسانی کردم، داستان‌های افسانه‌ی سرزمین فـــاز را نوشتم، مجموعه‌ای از داستان‌های آموزشی کودکان و همین طور قصد دارم به دور از همه چیز به جایی آرام بپردازم. برای اولین بار در زندگی‌ام، تلاش می‌کنم نه تنها برای فـــاز بلکه برای خودم نیز زندگی کنم و زندگی شخصی داشته باشم. شاید حتی یک اقامت دائم و یک خانواده داشته باشم. شبیه چه چیزی است؟

اعتراف می‌کنم که داستان‌های زیادی از سرگردانی‌های یک مرد دیوانه از سیبری که در سرتاسر جهان در جستجوی پاسخ به پرسشی که خودش فکر کرده بود، شکل گرفت، چیزی که فقط او نیاز داشت تا بداند. این‌ها داستان‌های ده‌ها پروژه‌ی موفق و ناموفق دیگر است، و همچنین شیوه‌های فرار وی از جرایم سنگین، در بیمارستان روانی پیدا شد، عمدا مرتکب اعمال بسیار غیراخلاقی شد، در راه پله‌ها خوابید، در شماری از فاجعه‌ها ستاره شد. در زندان هاوانا پیدا شد، و خیلی موارد دیگر. باور کنید یا نه، همه‌ی موارد بالا برای فـــاز و آینده آن بود. چنین داستان‌های جهنمی و تکان‌دهنده‌ای معمولاً

موضوع فیلم‌نامه‌ها هستند. آنها ممکن است روزی شناخته شوند، اما زمان آنها هنوز نرسیده است. تنها می‌توانم به شما اطمینان دهم که مشکلات خشن بسیار بیشتری در زندگی من وجود داشته است تا آنکه بتوانید در خشن‌ترین رویاهای خود تصور کنید.

اما اکنون نوبت شماست. همه‌ی موارد بالا را در نظر بگیرید که مقدمه بوده است. آنچه در ادامه می‌آید بخش عملی کتاب است که نتیجه‌ی همان آزمایشات بسیار بر روی هزاران نفر در سراسر جهان است. همه‌ی این‌ها کنار هم قرار گرفتند تا بتوانید همین حالا آن را بخوانید و از آن استفاده کنید. این همه‌ی نتیجه‌گیری‌های یاد شده در بالا را تأیید می‌کند. من بر خلاف کتاب‌های دیگر در این زمینه، برای هر یک از سخنان خود شواهدی دارم. حالا، برای یک‌بار، شما نیاز نیست که نویسنده را برای حرفش بازخواست کنید. شما این فرصت را دارید که همه چیز را از راه تجربه خود تأیید کنید و برای خود تصمیم بگیرید که آیا من راست گو هستم یا نه. همه‌ی آنچه شما نیاز دارید این است که دستورکارها را تا اندازه‌ی ممکن دنبال کنید و فـــاز به زودی به بخشی باورنکردنی از کارهای روزمره شما تبدیل خواهد شد، همان‌گونه که برای من شده است.

تمرین فـــاز شما را در باورنکردنی‌ترین حسی که می‌توانید تصور کنید غوطه‌ور می‌کند و همچنین ابزارهایی را برای انجام بسیاری از کارها در زندگی روزمره به شما می‌دهد. فراموش نکنید که واقعیت فیزیکی نیز فـــاز است. با این تفاوت که بسیار پایدار است. من باور دارم که یک روز، همه آگاهانه در دو جهان زندگی می‌کنند. اما تا آن زمان، شما می‌توانید بخش آتی را همین حالا یاد بگیرید و امشب وارد فـــاز شوید!

قسمت دوم: چگونه امروز وارد فـــاز شویم؟

پدیده

آیا تا به حال فضایی تقریباً پایدار را که در پیرامون شما قرار دارد و محدودیتی در آن مکان برای شما نباشد را در رویا دیده‌اید؟ به شما اجازه می‌دهد پرواز کنید، از میان دیوارها بگذرید، بدون محدودیت جابجا شوید و موارد دیگر؟ دستورکارهای زیر به شما این امکان می‌دهد تا محدودیت‌ها را به طور موقت متوقف کنید و جهان پیرامون خود را به یک اقیانوس بی‌مرز و کرانه از امکانات تبدیل کنید.

زمان گذشته، مردم خودآگاهی نداشتند. اما پس از پیشرفت، کم‌کم شروع به اشغال هرچه بیشتر حالت بیداری کرد. با این حال، امروزه خودآگاهی از وضعیت بیداری رشد چشمگیرتری داشته است و شروع به ادامه گسترش به حالت‌های دیگر کرده است.

خودآگاهی به گونه‌ی رو به رشدی طی مرحله‌ی حرکت سریع چشم در خواب (REM) به وجود می‌آید و باعث حیرت‌انگیزترین پدیده‌ی وجود انسان می‌شود - داشتن یک تجربه‌ی فـــاز. محتمل است که زنان و مردان آینده آگاهانه در دو جهان زندگی کنند. در حال حاضر، این تنها با استفاده از روش‌های ویژه شرح داده شده در این کتاب قابل دست‌یابی است.

اشاراتی درباره‌ی رخداد این پدیده ممکن است در کتاب مقدس انجیل و سایر متون کهن یافت شود. این پایه و بنیاد در پدیده‌های دیگری مانند تجربیات نزدیک به مرگ، آدم‌ربایی‌های بیگانگان، فلج خواب و ... نهفته است. این پدیده به اندازه‌ای فراتر از عادت است که بسیاری از جنبش‌های اسرارآمیز تجربه‌ی آن را بالاترین مرتبه‌ی دستاورد می‌دانند. پژوهش‌های آماری نشان داده است که یکی از هر دو نفر رویارویی شدیدی با آن داشته است. در همین حال، وجود خود پدیده از سال‌های دهه‌ی 1970 واقعیت علمی شده است.

این پدیده در انواع مختلفی از شیوه‌های نوین به خوبی نشان داده شده است، البته زیر نام‌های گوناگونی از "برون‌فکنی اختری" و "تجربه‌ی خروج از بدن" گرفته تا "رویای شفاف". ما می‌خواهیم از اصطلاح عمل‌گرای "فـــاز" یا "حالت فـــاز" برای اشاره به همه‌ی پدیده‌های بالا استفاده کنیم، زیرا در تمرین عادی هیچ تفاوتی بین آنها وجود ندارد. ما همچنین تا جای ممکن می‌خواهیم رویکردی ماده‌گرایانه داشته باشیم و همه‌ی ویژگی‌های نظری را کنار بگذاریم و روی آنچه که در عمل به کار می‌آید تمرکز کنیم.

با توجه به درک حسی از خود پدیده، این یک تمرین فقط تجسمی نیست. واقعیت، به خودی خود در مقایسه با حالت فاز یک جریان روزمره‌ی خسته‌کننده است! این دلیلی است که بسیاری از تازه‌کارها با ورود به این حالت دچار شوک و یا حتی ترس از مرگ می‌شوند.

چرا فاز از نظر آنچه شما با حواس خود درک می‌کنید بسیار واقعی است؟ از نظر ادراک انسان، دنیای فیزیکی پیرامون ما چیزی متفاوت از فاز نیست، ولی با فضایی فوق‌العاده پایدار. با استفاده از روش‌های شرح داده شده در این کتاب، می‌توانید به طور موقت آن پایداری را فرو بریزید و از حالت بدست آمده در جهت اهداف خود استفاده کنید.

در فـــاز، می‌توانید زمین، جهان و خود زمان را طی کنید. شما می‌توانید با شخصی که می‌خواهید دیدار کنید: دوستان و خانواده، درگذشتگان و افراد مشهور. می‌توانید اطلاعات را از فـــاز به دست آورید و آن را در جهت بهبود زندگی روزمره خود بکار ببرید. شما می‌توانید در فیزیولوژی (جسم) خود تأثیر بگذارید و شماری از بیماری‌ها را درمان کنید. می‌توانید خواسته‌های پنهان خود را تحقق بخشید و خلاقیت خود را رشد دهید. در همین حال، افراد مبتلا به اختلالات فیزیکی می‌توانند خود را از همه‌ی محدودیت‌ها رهایی دهند و هرچه را که در دنیای فیزیکی برای آنها امکان ندارد، بدست آورند. و همه‌ی این‌ها تنها نوک کوه یخ روش‌های کاربرد پدیده در زندگی روزمره است!

شما ممکن است فکر کنید که یادگرفتن آن دشوار است در جایی دیگر خوانده‌اید نیاز به ماه‌ها، اگر نه سال‌ها صرف وقت دارید .

این حرف‌های پیرزنان قدیمی را از سرتان بیرون کنید - ما در قرن بیست و یکم هستیم! دستورکارهای نوشته شده در این بخش به بیشتر افراد کمک می‌کند تا طی تنها **1** تا **3** روز تلاش، این حالت شگفت‌انگیز را تجربه کنند. به یاد داشته باشید: روش‌های توصیف شده در این کتاب نتیجه‌ی سال‌ها پژوهش تجربی در کانون پژوهش‌های فـــاز (کانون پژوهش‌های OOBE پیشین) است. هزاران نفر در پیشرفت و تکمیل روش‌های دست اول ارائه شده در اینجا شرکت کرده‌اند و ثابت کرده‌اند که تقریباً همه می‌توانند از آنها استفاده کنند. **همه‌ی کاری که شما باید انجام دهید این است که این دستورکارهای ساده را با نهایت دقت ممکن انجام دهید.** سپس، شما توانا خواهید بود به معنای واقعی کلمه در دو جهان زندگی کنید!

سه روش اصلی برای ورود به فـــاز وجود دارد. از آنها در ساعات مختلف روز استفاده می‌شود: پس از خوابیدن، هنگام خواب و بدون اینکه از پیش بخوابید. ما با شروع از

ساده‌ترین روش – روش غیرمستقیم، که سریع پس از بیداری انجام می‌شود، تجربه کسب خواهیم کرد. آنها کاملاً ساده هستند. پس از مهارت بر آن روش‌ها، می‌توانید پس از نیم‌روز و یا در طول روز، بدون اینکه از پیش بخوابید، وارد فـــاز شوید.

برنامه‌ی کار در فـــاز

پیش از ورود به فـــاز، باید به روشنی آنچه را که می‌خواهید سریع پس از جدایی در آنجا انجام دهید مشخص کنید. این هم کیفیت تجربه را افزایش می‌دهد و هم احتمال بروز آن را افزایش می‌دهد. در زیر لیستی از جالب‌ترین (نه سرراست‌ترین) کارهای فـــاز برای مبتدیان (بیش از 2 تا 3 کار انتخاب نکنید و آنها را به خوبی به یاد داشته باشید) آمده است:

- به یک آینه نگاه کنید (برای اولین تجربه ضروری است!)
- چیزی را که دوست دارید بخورید یا بنوشید
- از یک جاذبه‌ی توریستی بازدید کنید
- پرواز بر روی زمین
- پرواز در سراسر جهان
- پرواز به سوی همسایگان، دوستان و خانواده
- دیدار با یک معشوق
- با بستگان درگذشته دیدار کنید

- با هر فرد مشهور دیدار کنید
- دارو را برای درمان مصرف کنید
- از موضوعات فـــاز اطلاعات کسب کنید
- سفر به گذشته یا آینده
- از درون یک دیوار قدم بزنید
- به یک حیوان تبدیل شوید
- رانندگی یک ماشین اسپرت
- راندن موتورسیکلت
- زیر آب تنفس کنید
- دست خود را درون بدن خود قرار دهید
- احساس لرزش
- به یکباره در دو جسم ساکن شوید
- جسد یک شخص دیگر را تصرف کنید
- تنها با نگاه کردن، چیزها را جابجا کرده و آتش بزنید
- مشروب بنوشید
- عشق بورزید و به اوج لذت جنسی برسید

برای فـــاز اول خود، حتماً هدف خود را قرار گرفتن مقابل آینه و نگاه کردن به بازتاب خود بگذارید. شما باید بطور ویژه خود را برای انجام این کار برنامه‌ریزی کنید، زیرا نخستین گام‌های شما در تسخیر فـــاز را به گونه‌ی چشمگیری آسان می‌کند. سپس

می‌توانید موارد دیگری را در برنامه‌ی تمرین خود تکمیل کنید و هرگز دوباره به آینه برنگردید.

روش غیرمستقیم: دستورکارهای گام‌به‌گام

میزان موفقیت:

برای 1–5 تلاش (1–3 روز) – 50٪

برای 6–10 تلاش (2–7 روز) – 80٪

برای 11–20 تلاش (3–14 روز) – 90٪

بنابراین، شما تصمیم گرفتید که فـــاز را تجربه کنید و می‌خواهید در زودترین زمان به این هدف دست یابید. برای این منظور، در اینجا شرح کوتاهی از ساده‌ترین روش – چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم را ارائه می‌دهیم. این یک روش فراگیر و مؤثر برای به دست آوردن تجربه‌ی فـــاز است. این کار توسط کانون پژوهش‌های فـــاز با هزاران نفر در سراسر جهان اصلاح شده است. راز روش‌های غیرمستقیم انجام آنها هنگام بیدار شدن است، هنگامی که مغز انسان از نظر فیزیولوژیکی کاملاً نزدیک به حالت فـــاز یا هنوز در آن است.

حقیقت جالب!

روش‌های غیر مستقیم به طور کلی برای ما میزان موفقیت 80٪ تنها در 2 روز تلاش در گردهمایی‌های سه روزه، حتی در گروه‌های 50 نفری و بیشتر به بار آورد. یک‌بار، بیش از نیمی از گروه تا روز دوم تجربه‌ی فـــاز داشتند و بیشتر آنها دو یا چند تجربه داشتند.

چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم شامل تلاش برای جدایی سریع پس از بیدار شدن است، و اگر ناموفق باشید، پس از طی یک دقیقه با سرعت چرخه را طی کنید تا یکی از آنها کار کند، پس از آن می‌توان از بدن جدا شد (یعنی بدن فیزیکی) معمولاً 1 تا 5 تلاش درست انجام شده همان چیزی است که برای به دست آوردن نتیجه نیاز است.
روش‌های شرح داده شده در زیر بسیار خوب کار می‌کنند هم هنگام بیدار شدن از چُرت نیم‌روز و هم از خواب نیمه‌شب. با این حال، ما روی استراتژی بهینه‌ی روش شکاف‌دار – تمرکز خواهیم کرد که اجازه می‌دهد تا تلاش‌های بی‌شماری در یک روز انجام شود. این روش به طور چشمگیری احتمال موفقیت در تنها 1 تا 3 روز را افزایش می‌دهد.

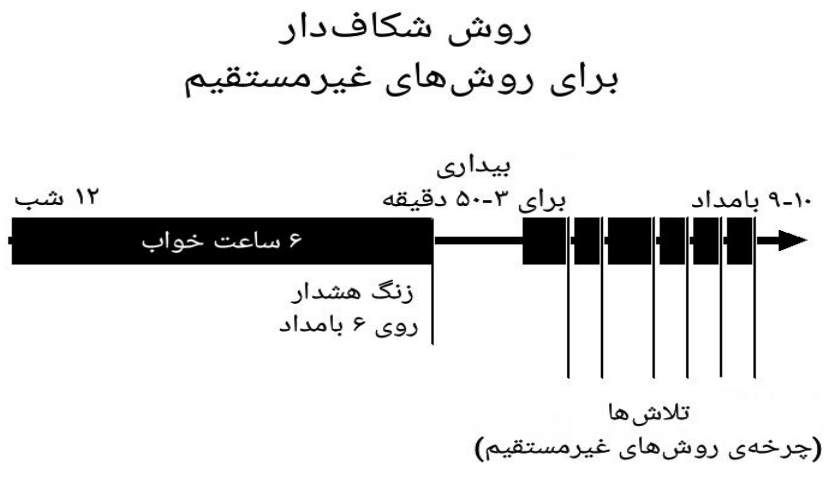
مرحله‌ی 1: 6 ساعت بخوابید و سپس با یک ساعت زنگ‌دار از خواب بیدار شوید

در یک شب پیش از یک روز تعطیل، هنگامی که دیگر نیازی به زود بیدار شدن از خواب نیست، در وقت معمول خود به رختخواب بروید و زنگ هشدار خود را تنظیم کنید تا حدود 6 ساعت بخوابید. پیش از رفتن به رختخواب شب هیچ روشی را آزمایش نکنید. تنها باید دراز بکشید و بخوابید. هرچه در این 6 ساعت بیشتر بخوابید، شانس رسیدن به

نتیجه بهتر خواهد بود. وقتی زنگ هشدار زده شد، باید بلند شوید، یک لیوان آب بنوشید، به دستشویی بروید و یک‌بار دیگر این دستورکارها را بخوانید.

مرحله‌ی 2: با نیت به خواب بروید

پس از 3 تا 50 دقیقه بیدار بودن، دوباره به رختخواب بروید و توجه خود را بر شیوه‌ی انجام چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم در هر بیداری بعدی، متمرکز کنید تا بدن فیزیکی خود را ترک کرده و برنامه کاری خود را عملی کنید. این بار نیازی به تنظیم ساعت زنگ‌دار نیست. هر بیداری بعدی باید به طور طبیعی رخ دهد. اگر اتاق خیلی روشن است می‌توانید از ماسک مخصوص چشم استفاده کنید. اگر سر و صدا است – از صداگیر استفاده کنید.



در همین حال، توجه خود را به شیوه‌ی تلاش برای بیدار شدن بدون حرکت بدن فیزیکی خود معطوف کنید. این مورد اجباری نیست، اما به گونه‌ی چشمگیری اثربخشی روش‌های غیرمستقیم را افزایش می‌دهد.
اکنون به مدت 2 تا 4 ساعت بخوابید، اما از بیداری‌های طبیعی که در این مدت زمان رخ می‌دهد استفاده کنید. آنها بسیار بیشتر از اندازه‌ی معمول رخ می‌دهند. پس از هر تلاش – چه موفق، چه ناموفق – شما باید با همان نیت بیدار شدن و تلاش دوباره بخوابید. به این ترتیب، شما می‌توانید در طول یک روز بامداد تلاش‌های زیادی انجام دهید. تا یک چهارم از این تلاش‌ها موفقیت‌آمیز خواهد بود، حتی برای افراد تازه‌کار (تمرین‌کنندگان باتجربه 70٪ تا 95٪ موفق خواهند بود).

مرحله‌ی 3. سریع که از خواب بیدار می‌شوید در روبروی آینه باشید!

از آنجا که از نظر فیزیولوژیکی، ما در فـــاز یا وضعیتی نزدیک به آن بیدار می‌شویم، چرا سریع تلاش نکنیم در مقصد مورد نظر و از پیش برنامه‌ریزی شده خود پیدا شویم؟ به عنوان نمونه، اولین مقصد برای تازه‌کار باید آینه باشد. پس از هر بیداری، و در حالی که تلاش می‌کنید حرکت نکنید یا چشمانتان را باز نکنید، تازه‌کار باید تلاش کند که سریع در روبروی آینه (یا هر مقصد دیگری در تمرین بعدی) پیدا شود. برای انجام این کار، با سماجت، احساس کنید در ظرف3 تا 5 ثانیه روبروی آینه منتخب خود ایستاده‌اید. شما باید هم خود آینه را بررسی کنید و هم بازتاب خود را در آن مشاهده کنید. تلاش کنید آینه را لمس کنید و تلاش کنید همه‌ی بدن خود را در کنار آن حس کنید در حالی که همه چیز را در پیرامون آن بررسی و لمس می‌کنید.

اگر به طور ناگهانی احساس مبهمی از بودن در روبروی آینه پیدا می‌کنید، هم اکنون آن همان فـــاز است. اگر احساسات مبهم است، باید به موازات انجام موارد دوم در برنامه‌ی تمرین خود به سمت ژرف‌سازی (لمس شدید و بررسی چیزهای پیرامون خود) بروید.

مرحله‌ی چهارم: شناوری، ایستادن و بیرون غلتیدن

اگر پس از 3 تا 5 ثانیه توانا به پیدا شدن در روبروی آینه نبودید، سریع تلاش کنید با استفاده از، روش‌های دیگر از بدن خود جدا شوید. به منظور جدا شدن از بدن فیزیکی، به سادگی از حالت ایستادن، غلتیدن، یا شناورشدن استفاده کنید. تلاش کنید این کار را با بدن ادراکی خود (اثیری، ذهنی) انجام دهید، اما بدون حرکت دادن ماهیچه‌های بدنی. به یاد داشته باشید که این دقیقاً مانند حرکت بدنی طبیعی احساس خواهد شد. وقتی لحظه آن فرا رسید، در مورد شیوه‌ی انجام آن خیلی سخت فکر نکنید. سرسختانه تلاش کنید از بدن خود به هر شکلی که می‌توانید جدا شوید و مهم نیست که چه چیزی در جریان است. به احتمال زیاد، شما بطور شهودی می‌دانید که چگونه این کار را انجام دهید. مهم‌ترین چیز این است که بیش از اندازه فکر نکنید و اولین ثانیه‌های بیدار شدن را از دست ندهید.

اگر توانستید جدا شوید، سریع به روبروی آینه (و در مراحل بعدی، به هر مقصد دیگری) بروید و سپس هدفی را که از پیش تعیین شده بود، انجام دهید.

حقیقت جالب!

در جلسه‌ی دوم گردهمایی‌های آزمایشی ما، از شرکت کنندگان خواسته می‌شود با زبان خود توضیح دهند که چگونه توانستند جدا شوند، ولی نه با استفاده از کلمات "به راحتی"، "به سادگی" یا "طبق معمول". آنها معمولاً همیشه توانا به انجام این درخواست نیستند، زیرا تقریباً همیشه جدایی برای آنها "به راحتی"، "به سادگی" و "طبق معمول" اتفاق می‌افتد.

مرحله‌ی 5: روش‌های چرخه‌ای پس از تلاش برای جدایی

اگر جدایی به نتیجه نرسید – که پس از 3–5 ثانیه آشکار می‌شود – درست از همان زمان شروع کنید و از آنجا بین 2 – 3 تا از روش‌هایی که برای شما ساده‌تر است را جایگزین کنید تا یکی از آنها کار کند. وقتی این اتفاق می‌افتد، می‌توانید دوباره تلاش کنید جدا شوید. از 5 روش زیر 2 – 3 تا را انتخاب کنید تا در هنگام بیداری بتوانید بین آنها در گردش باشید:

چرخش

به مدت 3 تا 5 ثانیه، تلاش کنید تا اندازه‌ی امکان به روشنی تصور کنید که در امتداد محور سر تا پا می‌چرخید. اگر هیچ حسی ایجاد نشد، به روش دیگری بروید. اگر حسی واقعی یا حتی جزئی چرخش ایجاد می‌شود، توجه خود را به این روش متمرکز کنید و حتی با انرژی بیشتری بچرخید. به محض اینکه احساس چرخش پایدار و واقعی شد،

باید تلاش کنید دوباره با استفاده از این روش به عنوان نقطه‌ی شروع، از جسم جدا شوید.

مشاهده‌ی تصاویر

به مدت 3 تا 5 ثانیه به فضای خالی مقابل چشمان بسته خود خیره شوید. اگر چیزی رخ نداد، به روش دیگری بروید. اگر هر نوع تصویر را می‌بینید، به آن نگاه کنید تا واقعیت پیدا کند. پس از آن، درست و از آنجا از بدن جدا شوید، یا اجازه دهید خودتان را به سمت تصاویر بکشاند. هنگام مشاهده‌ی تصاویر، مهم است که جزئیات را بررسی نکنید، مبادا تصویر از بین برود. شما باید بصورت کلی به تصویر نگاه کنید، که آن را واقعی‌تر می‌کند.

تجسم دست

به مدت 3 تا 5 ثانیه، به وضوح و قاطع تصور کنید که دست‌های خود را نزدیک چشمان خود می‌مالید. مهم نیست که چطوری آنها را در برابر خود احساس کنید، آنها را ببینید و حتی صدای مالیدن آنها را بشنوید. اگر اتفاقی نیفتاد، به روش دیگری بروید. اگر هر یک از احساسات بالا شروع به آشکارشدن کرد، با روش همراه باشید و آن را شدت دهید تا کاملاً واقع‌بینانه شود. پس از آن می‌توانید با استفاده از احساسات ناشی از این روش به عنوان نقطه‌ی شروع، تلاش کنید از بدن فیزیکی جدا شوید.

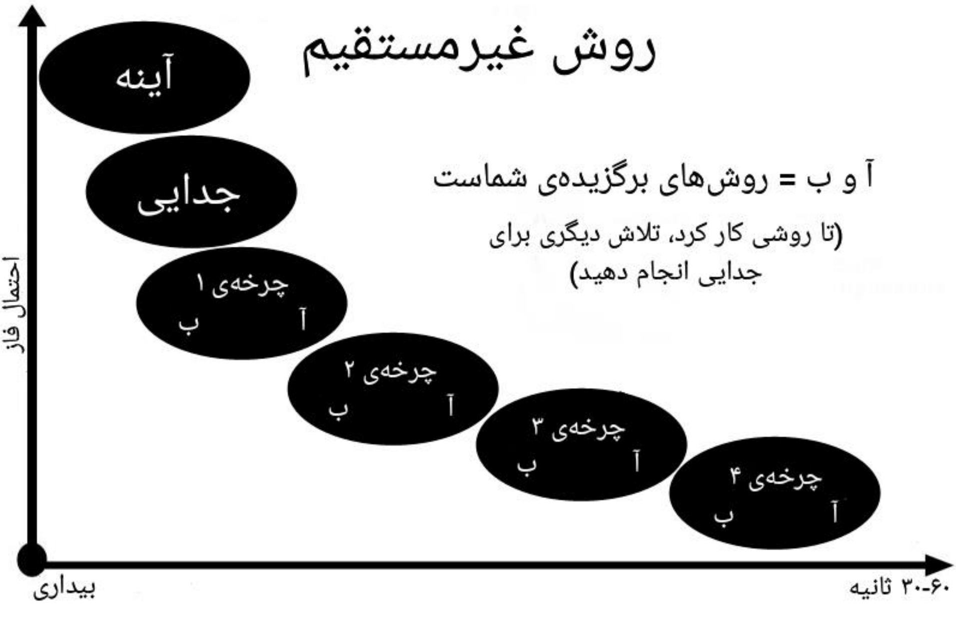
روش شناگر

به مدت 3 تا 5 ثانیه تلاش کنید تا اندازه‌ی ممکن تصور کنید که شنا می‌کنید یا به سادگی حرکات شنا را با بازوهای خود انجام می‌دهید. تلاش کنید آن را بدون توجه به آنچه پیش می‌آید انجام دهید و تا آن اندازه‌ی که می‌توانید واضح احساس کنید. اگر اتفاقی نیفتاد، به روش دیگری بروید. اگر احساس شنا ایجاد شود نیازی به جایگزینی روش‌ها نیست. به جای آن، احساساتی که بوجود می‌آیند را شدت دهید. پس از آن، احساس واقعی شنا در آب برای شما به وجود خواهد آمد. در حال حاضر این فــاز است – و هنگامی که از پیش در فــاز هستید نیازی به جدایی نیست. اما اگر چنین احساساتی به جای بدن در آب در رختخواب به وجود بیاید، باید یک روش جداسازی استفاده کنید. از احساسات شنا به عنوان نقطه‌ی شروع استفاده کنید.

تکانش روحی

تلاش کنید دست‌ها یا پاهای بدن ادراکی خود را به مدت 3 تا 5 ثانیه تکان دهید. تحت هیچ شرایطی ماهیچه را حرکت ندهید و خود حرکت را تصور نکنید. برای نمونه، تلاش کنید به شدت به پایین و بالا فشار دهید، به چپ و راست و .... تکان دهید. اگر چیزی رخ نداد، به روش دیگری بروید. اگر به طور ناگهانی یک حرکات جزئی یا کم دامنه از حرکت واقعی بوجود آمد، توجه خود را به روش متمرکز کنید، تلاش کنید تا اندازه‌ی ممکن دامنه‌ی حرکت را افزایش دهید. هنگامی که شما توانستید دست‌کم 4 اینچ حرکت بدهید، با استفاده از احساسات ناشی از این روش سریع تلاش کنید از بدن فیزیکی خود جدا شوید.

همه‌ی آنچه شما باید برای هر تلاش انجام دهید این است که بین 2 تا 3 روش به مدت 3 تا 5 ثانیه گردش کنید. این منجر به چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم می‌شود، جایی که تمرین‌کننده در طی یک دقیقه در جستجوی روشی که کار کند، یکی از روش‌های دیگر را جایگزین می‌کند. انجام یک تمرین دست‌کم از 4 چرخه‌ی با 2 تا 3 روش، بسیار مهم است. به یاد داشته باشید – حتی اگر یک روش سریع کار نکند، این بدان معنی نیست که در چرخه بعدی روش‌ها، کار نخواهد کرد. دقیقاً به همین دلیل نیاز است که سرسختانه روش‌های متناوب انجام شود، انجام دست‌کم 4 چرخه‌ی کامل، اما همه‌ی این‌ها در مدت زمان بیش از یک دقیقه نباشد.



برای نمونه، کل مراحل ممکن است به شرح زیر باشد: یک فـــازور به طور ناگهانی از خواب بیدار می‌شود و سریع تلاش می‌کند در روبروی آینه‌ی منتخب خود پیدا شود. وی که پس از 3–5 ثانیه توانا به حضور در روبروی آینه‌اش نیست، تلاش می‌کند از بدن فیزیکی‌اش جدا شود. از آن هم جدا نمی‌شود، فـــازور شروع به تلاش برای انجام چرخش می‌کند، اما آن نیز طی 3 تا 5 ثانیه کار نمی‌کند. فـــازور تکانش روحی انجام می‌دهد، اما در طی 3 تا 5 ثانیه کار نمی‌کند. فـــازور دوباره چرخش را انجام می‌دهد و به طور ناگهانی شروع به کار می‌کند – احساس چرخش بوجود می‌آید. فـــازور با استفاده از این روش ادامه می‌دهد، و تا جای ممکن بشدت می‌چرخد و با استفاده از احساس چرخش، دقیقاً از بدن فیزیکی‌اش جدا می‌شود. او روبروی آینه می‌ایستد تمام مدت بطور فعال همه چیز پیرامون آن را به دقت از فاصله‌ی نزدیک بررسی و لمس می‌کند، که احساسات او را تقویت خواهد کرد. پس از تجربه، او با نیت واضح تکرار تلاش در بیداری بعدی خود، به خواب می‌رود.

تنها موارد بالا را با استفاده از روش‌هایی که به طور طبیعی برای شما سازگار است، تکرار کنید، و خود را به یک جهان کاملاً تازه وارد کنید!

اگر 20 تا 30 دقیقه از روز خود را صرف آموزش روش‌ها و رویه‌ها کنید، روش یادآوری می‌شود و بهتر کار می‌کنید. این باعث افزایش چشمگیر موفقیت تلاش‌ها در بیدار شدن می‌شود.

خودآگاهی در رویا نیز یک تجربه‌ی فـــاز محسوب می‌شود. اگر به طور ناگهانی در خواب متوجه شوید که رویا می‌بینید، در حال حاضر این فـــاز است. بنابراین شما باید به اجرای برنامه‌ی تمرین خود ادامه دهید (نگاهی به آینه داشته باشید، به علاوه یک هدف شخصی) و وضعیت را تثبیت کنید. اگر خودآگاهی در رویا بوجود بیاید، این

می‌تواند یک اثر جانبی انجام چرخه‌ی روش‌ها در لحظه‌ی بیداری باشد. این عارضه بسیار رایج است - همیشه برای آن آماده باشید.
اگر احساسات شما در فــاز خسته‌کننده است (برای نمونه کم‌بینایی یا بی‌حسی احساسات)، تلاش کنید همه چیز را در پیرامون خود لمس کنید و جزئیات دقیق چیزها را از نزدیک ببنید. این به شما امکان می‌دهد تجربه‌ی واقعی‌تری داشته باشید. برای نگهداری فــاز هنگامی که اولین نشانه‌های بازگشت به بدن رخ می‌دهد باید همان کارها انجام شود (برای نمونه، وقتی همه چیز کم رنگ می‌شود).
بازگشت به بدن فیزیکی چیزی است که نباید شما نگران آن باشید. به هر روی، حالت بیش از چند دقیقه بیشتر طول نخواهد کشید، به ویژه برای مبتدیانی که با روش‌های نگهداری فــاز آشنایی چندانی ندارند.

مرحله‌ی ششم: پس از تلاش

پس از هر تلاش (چه موفق و چه ناموفق) بخوابید، بخاطر اینکه در بیداری بعدی تلاش دیگری برای ورود به فــاز انجام دهید. به این ترتیب نه تنها در یک روز توانا خواهید بود فــاز را بدست آورید بلکه در همان روز اول چندین بار آن را انجام دهید!

حقیقت جالب!

در گردهمایی آزمایشی، یک مبتدی برای اولین بار در زندگی خود توانست در 6 تا از 8 تلاش روز اول در بیدار شدن در بامداد، تجربه‌ی فــاز داشته باشد.

حتی ناموفق‌ترین تلاش نباید از یک دقیقه بیشتر طول بکشد. اگر در طی این مدت هیچ اتفاقی نیفتد، خوابیدن و شکار بیداری بعدی بسیار مؤثر است، برخلاف تلاش سرسختانه برای نتیجه گرفتن از تلاش فعلی.

کــــار نــــکرد؟

برای خودتان هدف تعیین کنید: 5 تا 10 تلاش برای ورود به فــاز پس از بیدار شدن انجام دهید. این روش، اگر به گونه‌ی درست دنبال شود، برای 50 تا 80 درصد افراد تازه‌کار کافی است تا اولین نتایج خود را بدست آورند. در صورت بروز مشکل، به این بخش برگردید، زیرا اشتباه‌های پیش‌آمده در 99٪ (!) تلاش‌های ناموفق را شرح می‌دهد. هرگز این روش‌ها را هر روز آزمایش نکنید، در غیر این صورت میزان موفقیت تلاش‌های شما به شدت کاهش می‌یابد! بیش از 2 تا 3 روز از هفته را روی آن صرف نکنید، بهتر است تنها در روزهای تعطیل انجام دهید. اگر فرصتی برای خواب طولانی و فاصله‌دار ندارید، فراموش نکنید که چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم می‌تواند پس از هر بیداری دیگری نیز استفاده شود — برای نمونه در نیمه‌شب، یا بهتر از این، در طول چرت‌زدن نیم‌روز. مهم‌ترین چیز این است که نیتی آشکار پیش از خوابیدن ایجاد کنید.
علی رغم سادگی این روش‌ها، افراد تازه‌کار بشدت از دستورکارهای واضح منحرف می‌شوند و آنها را به روش خود یا نیمه‌تمام انجام می‌دهند. آنچه که مهم‌تر است را از پیش به خاطر بسپارید: هرچه با دقت بیشتر و به معنای واقعی کلمه از دستورکارهای موجود در این کتاب پیروی کنید، شانس موفقیت شما بهتر می‌شود. اگر از ابتدا همه‌ی

کارها را به درستی انجام دهید، نود درصد نتایج در طی یک یا سه بیداری به دست می‌آیند.

حقیقت جالب!

در جلسات آموزشی آزمایشی، وظیفه‌ی اصلی نه توضیح روش درست بلکه تنها در جذب شرکت‌کنندگان به پیروی آن دستورکارها است. حتی اگر آن هدف نیمه‌تمام انجام شده باشد، موفقیت اجتناب ناپذیر است.

اشتباهات معمولی هنگام انجام روش‌های غیر مستقیم شامل موارد زیر است:

عدم تلاش برای جدایی

فراموش کردن اینکه پیش از روش‌های چرخه‌ای، تلاش کنید از بدن جدا شوید، حتی این می‌تواند منجر به 50٪ از کل تجربیات شود. استثنا: بیدار شدن با حرکت، که پس از آن فرد می‌تواند سریع با روش‌ها ادامه دهد.

نبود حس اصرار

تمایل برای کار کردن یک روش تا واقعاً انجام شود (با آن یکی شوید)، بدون توجه به آنچه رخ می‌دهد، ملاک اصلی موفقیت در استفاده از فرآیند روش غیر مستقیم است. در این میان، اراده نباید سطحی باشد، بلکه به شدت بر روی اقدامات تمرکز شود تا انجام شود. بی‌اردگی نیز می‌تواند خود را در خوابیدن سهوی در طی تلاش آشکار کند.

کمتر از 4 چرخه

مهم نیست که چه اتفاقی می‌افتد و مهم نیست که چه افکاری رخ می‌دهد، شما باید دست‌کم 4 چرخه‌ی روش را انجام دهید، با فرض اینکه هیچ کدام تاکنون کار نکرده‌اند. پیروی نکردن از این قانون ساده بیش از نیمی از فرصت‌های شما را برای ورود به فـــاز از بین می‌برد.

تغییر غیر ضروری روش

با وجود دستورکارهای واضح و مشخص، تازه‌کارها بعد از 3 تا 5 ثانیه از سر لجاجت روش‌ها را تغییر می‌دهند، حتی اگر یک روش به یک شیوه‌ای شروع به کار کند. این یک اشتباه جدی است. اگر یک روش شروع به کار کرده است – هر چند اندک – نیاز است آن را نگه دارید و تلاش کنید آن را به هر راه ممکن تشدید کنید.

ادامه غیر ضروری یک روش

اگر یک روش دست‌کم در مدت 3 تا 5 ثانیه شروع به کار نکرده باشد، باید به روش دیگری تغییر کند. نکته چرخه این است که به سرعت بین روش‌ها گردش کنید تا زمانی که یکی از آنها شروع به کار کند.

فراموش کردن برای جدایی

هنگامی که هر روشی در لحظه بیدار شدن شروع به کار می‌کند – فرقی نمی‌کند در چه اندازه‌ای باشد – تمرین‌کننده تقریباً همیشه در فـــاز است و به سادگی در حالی که در آن قرار دارد در بدن فیزیکی خود دراز کشیده است. به همین دلیل همیشه باید فوری در زمان مشاهده‌ی نشانه‌های پایدار مبنی بر کارکرد یک روش از بدن خود جدا شوید. اگر

این کار به نتیجه نرسد، باید دوباره به تشدید روش برگردید و دوباره تلاش کنید جدا شوید. اگر از ثانیه‌های اول یک روش استفاده نکنید، معمولاً فـــاز خیلی زود پایان می‌یابد و وضعیت مورد نیاز از بین می‌رود. در حالی که در فـــاز هستید، در بدن خود دراز نکشید!

تجزیه‌وتحلیل بیش از اندازه

اگر هنگام چرخش بین روش‌ها در زمان بیدار شدن، آنچه را که رخ می‌دهد تجزیه‌وتحلیل کنید، پس خودتان بر روی روش‌ها تمرکز ندارید و خود را کنار می‌گذارید. این باعث می‌شود که تقریباً همه‌ی شانس کسب نتیجه را از دست دهید. تمایل به تجربه‌ی روشی که کارمی‌کند باید کاملاً شما را متوجه خودش کند و جایی برای تجزیه‌وتحلیل و تامل در ذهن باقی نگذارد.

بیش از اندازه هشیارانه بیدار شدن (بدون تلاش و یا با بی‌میلی)

با توجه به هوشیاری بیش از اندازه در بیداری (که در واقع هوشیار نخواهید بود، اما تنها 70 تا 90٪ از زمان به نظر می‌رسد که چنین باشد) تمرین‌کننده یا فراموش می‌کند کاری را انجام دهد، یا تلاش‌هایی را کاملاً بدون اطمینان انجام می‌دهد، که همگی برابر با تلاش نکردن است شما باید بطور خودکار دستورکارها را رعایت کنید و به هنگام بیداری به چنین برداشت‌هایی توجه نکنید.

تلاش بیش از یک دقیقه

اگر پس از یک دقیقه چرخه نتیجه‌ای حاصل نشود، بر خلاف تلاش سرسختانه برای ادامه کار با روش‌ها، اگر سریع دوباره به خواب بروید و بیدار شدن بعدی را به منظور انجام یک تلاش تازه بدست آورید شانس موفقیت شما بسیار بیشتر خواهد شد.

جدایی نیمه‌کاره

هنگام تلاش برای جدایی، گاهی زمان‌ها به راحتی یا به طور کامل انجام نمی‌شود. چسبیدن، گیر کردن قسمت‌های بدن و گیر افتادن در دو بدن به طور هم‌زمان مواردی است که ممکن است رخ دهد. هرگز تحت هیچ شرایطی تسلیم نشوید و در صورت بروز چنین اتفاقی دست از جدا شدن نکشید. در صورتی که با همه‌ی نیرو با چنین مشکلاتی رویارو شوید جدایی کامل رخ می‌دهد.

نشناختن فـــاز

تمرین‌کنندگان معمولاً وارد فـــاز می‌شوند اما دوباره به بدن باز می‌گردند زیرا احساس می‌کنند چیزی که رخ داده همان چیزی نیست که انتظار داشتند. برای نمونه، هنگام مشاهده‌ی تصاویر، آنها بیشتر به داخل مناظر کشیده می‌شوند، یا هنگام چرخش، خودبه‌خود به دنیای دیگری پرتاب می‌شوند. تمرین‌کنندگان معمولاً فکر می‌کنند که باید احساس جدایی از بدن خود را تجربه کنند، به همین دلیل ممکن است برای بدست آوردن آن به بدن خود بازگردند. همین امر در مورد خودآگاهی در هنگام رویا نیز صدق می‌کند، زیرا تمرین‌کننده در حال حاضر در فـــاز است و تنها ژرف‌سازی و اجرای برنامه‌ی تمرین باقی مانده است. تازه‌واردان به محض ورود به فـــاز کم ژرفا با احساسات

مبهم، به جای تلاش‌های اولیه برای ژرف‌سازی و رسیدن به احساسات واقع‌گرایانه، بیشتر به بدن باز می‌گردند و تصور می‌کنند که کاملاً ناموفق بوده‌اند.

بیداری با حرکت (بدون تلاش یا با بی‌میلی)

بیداری بدون حرکت مطلوب است، اما اجباری نیست. هیچ معنایی برای از دست دادن بیشتر فرصت‌ها وجود ندارد، با انتظار کشیدن برای بیداری مناسب. شما باید از هر بیداری که می‌توانید استفاده کنید.

هدر دادن ثانیه‌های اول

تلاش کنید که به انجام فوری و انعطاف‌پذیر روش‌ها در لحظه‌ی بیداری عادت کنید، بدون از دست دادن ثانیه‌ای انجام دهید. هرچه زمان بین بیدار شدن و خود تلاش بیشتر شود، شانس موفقیت کمتر می‌شود. بهتر است شکار همان ثانیه‌های اولیه‌ی بیدار شدن و حتی لحظه‌ی انتقالی در هنگام "شناور شدن " از خواب به بیداری را یاد بگیریم. جدایی تقریباً همیشه در آن لحظه‌ی انتقالی موفقیت‌آمیز است.

کاربرد یک روش تکی

چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم به هنگام بیداری روشی عمومی است که می‌تواند برای هر کس کار کند مشروط بر اینکه بین چندین روش گردش کنند. روش‌های کاملاً متفاوتی می‌تواند روی تلاش‌های مختلفی مؤثر باشد. به همین دلیل استفاده از یک روش به تنهایی هنگام بیدار شدن به جای چرخه‌ای با دست‌کم دو روش به طور چشمگیری از شانس شما در ورود به فـــاز می‌کاهد.

جنبش بدنی خیالی

بعضی زمان‌ها جدایی آنقدر از حرکت بدنی معمولی غیر قابل تشخیص است که افراد تازه‌کار توانا به باور به موفقیت خود نیستند. آنها جدایی را یک حرکت بدنی می‌دانند و سپس ناامیدانه در بدن فیزیکی خود دراز می‌کشند. در چنین مواردی، باید وضعیت را با دقت ارزیابی کنید و در صورت امکان بررسی‌های واقعیت را انجام دهید.

چهار پایه‌ی موفقیت

با جان و دل کار کنید. هنگام انجام روش‌های ورود به فـــاز و جدایی فـــاز، همه‌ی تلاش خود را در آنها قرار دهید و به آنها تمرکز کنید که انگار آنها هدف و رسالت زندگی شما هستند. برای رسیدن به فـــاز، از خودتان اشتیاق نشان دهید.

پیگیر(مُصّر) باشید. همه‌ی اشتیاق و تمایل خود را در روش‌ها قرار دهید. تمایل به موثر شدن روش‌ها باید با اصرار کامل در دست‌یابی به نتیجه همراه باشد.

اعتماد به نفس داشته باشید. در هنگام تلاش، تا اندازه‌ی امکان از بدست آمدن نتیجه آسوده خاطر باشید. هنگام تلاش، عدم اطمینان به خود و نتایج، شانس ورود فـــاز را به میزان چشمگیری کاهش می‌دهد. تقریباً همه‌ی ورودی‌های فـــاز با تفکر آسوده‌ی "من این کار را انجام می‌دهم" همراه است، در حالی که تلاش‌های ناموفق دربرگیرنده‌ی تفکر "فرض می‌کنم که من تلاش خواهم کرد، اما من شک دارم که این موثر باشد." است.

این کار را مانند آدم آهنی انجام دهید. هنگام انجام مراحل روش به چیزی فکر نکنید. شما دستورکارها را از پیش دارید. تنها آنها را انجام دهید، مهم نیست که چه چیزهایی ممکن است به نظر شما برسد یا افکاری وارد ذهن شما شوند. از لحاظ روباتیک نیز دقیقاً همین معنی دارد. فرآیند روش غیرمستقیم توسط کار با هزاران تمرین‌کننده در سراسر جهان ثابت شده است، نادیده گرفتن هر گونه جزئیات آن بد است.

اگر با موفقیت توانستید از روش‌های غیرمستقیم استفاده کنید و دست‌کم 3 تا 5 بار وارد فـــاز شوید، می‌توانید کم‌کم به کتاب درسی پیشرفته بروید تا بتوانید تمرین خود را بالاتر ببرید. حالا شما انسان آینده هستید و همه چیز باقی‌مانده این است که توانایی تازه خود را تقویت کنید!

تجربه‌های واقعی بار اول فـــاز، برای نمونه و الهام

صندوق ما در کانون پژوهش‌های فـــاز، گردهمایی‌های مختلف در سراسر جهان و کلیه‌ی وب‌سایت‌ها و تالارهای ما به شماری از زبان‌ها، روزانه سیلابی از توصیف‌های ورودی فـــاز دریافت می‌کند. بخش کوچکی از آنها در این کتاب ارائه شده است تا به روشنی نشان دهد که چگونه یک تجربه‌ی فـــاز در عمل رخ می‌دهد. البته، کلمات به تنهایی به سختی می‌تواند حتی یک دهم احساسی را که مردم تجربه می‌کنند، منتقل کند. با این حال، آنها کافی هستند تا نشان دهند که چقدر این مسئله برای همه برجسته و گیرا است.

ما با تجربیات فـــاز بار اول تازه‌کاران که به ترتیب روش ورودی ارائه می‌شوند، شروع می‌کنیم.

حق نزدیک‌تر از رگ گردن

ساده‌ترین راه این است که تلاش کنید خیلی زود در مقصد یا هدف خود قرار بگیرید، برای نمونه آینه‌تان.

نادیا بی

فرانکفورت، آلمان

من اواخر شب در اتاق هتل به خواب رفته بودم و در حالی که از نظر ذهنی کارهایی را که نیت داشتم هنگام بیداری از خواب انجام دهم مرور می‌کردم. می‌خواستم سرانجام یک ورودی فـــاز آگاهانه داشته باشم. پس از بیدار شدن، بدون فکر کردن درباره‌ی آن و بدون درک کارهایی که قرار بود انجام دهم، تصور کردم که در آینه در حمام اتاق هتل ایستاده‌ام. تلاش کردم احساس کنم خودم روبروی آینه ایستاده‌ام: تلاش کردم آینه را ببینم و آن را لمس کنم. برای چند ثانیه، هیچ اتفاقی نیفتاد. سپس، ناگهان فهمیدم که در آینه نگاه می‌کنم و درست روبروی آن ایستاده‌ام. احساسات خیلی شدید نبودند، بنابراین من نمی‌توانستم بفهمم که خواب می‌بینم یا از پیش در فـــاز قرار داشتم. من آینه، روشویی زیر آن و هر آنچه در پیرامون آن بود را لمس و بررسی کردم. این احساسات ناگهان بسیار واقع‌بینانه شد و این زمانی بود که فهمیدم وارد فـــاز شده‌ام! اگرچه بازتاب خودم را در آینه ندیدم، اما می‌دانستم که باید به کار بعدی خود ادامه بدهم. با خوشحالی و نیز

کمی ترس، به آشپزخانه رفتم تا تلاش کنم چیزی بخورم، اما احساساتم کم‌کم محو شد، و خودم را دوباره در رختخواب یافتم (اشتباه: بدون نگهداری و ورود دوباره).

جدایی سریع پس از بیداری

در اینجا توصیفاتی ارائه شده است که تجربیات اول فـــاز را که در هنگام تلاش برای جدا شدن سریع پس از بیداری بدست آمده است، را توصیف می‌کنند.

جانی آسموسن

سیلکبورگ، دانمارک

یک بامداد بدون حرکت یا باز کردن چشمانم از خواب بیدار شدم و این احساس بسیار خوبی بود. سپس با خودم فکر کردم که باید روش غیرمستقیم خود را انجام دهم. به جای آن، با خودم گفتم "تلاش کن بدن خود را رها کنی" و فکر کردم که می‌توانم روی بالین خود بنشینم. من روی پشتم دراز کشیده بودم، اما هنوز به هیچ‌وجه حرکت نکرده بودم، و بنابراین تصمیم گرفتم همه‌ی فکر و توانم را به آن بدهم "تنها این کار را بکن! تقریباً خیلی زود، من در کنار تخت‌خوابم نشسته بودم.

من می‌دانستم که من به هیچ‌وجه حرکت نکرده‌ام زیرا هرگز آنقدر سریع از رختخواب خود خارج نمی‌شدم. این در یک چشم بر هم زدن رخ داد.

با بهره‌گیری از آزادی کامل، من برنامه کاری خود را فراموش کردم و مهم‌ترین کاری که باید پس از آن انجام دهم را نیز فراموش کردم ــ ژرف‌سازی. در حالی که در آنجا نشسته بودم، سرم را چرخاندم تا به بدنم نگاه کنم، تنها برای اینکه 120٪ مطمئن شوم که از

بدنم خارج شده‌ام. درست پیش از آن، من به تخت‌خواب خود نگاه کرده بودم (اشتباه: بررسی واقعیت اشتباه). از خواب بیدار شدم در حالی که در بدن "واقعی" خودم به سقف نگاه می‌کردم (اشتباه: بدون ورود دوباره).
کوتاه بود، سریع بود، اما فـــاز بود. من به زندگی چنگ زده بودم!

الکساندر دیرنکو

مسکو، روسیه

اولین ورود من در شب اتفاق افتاد. من در رختخواب دراز کشیده بودم و به فـــاز فکر می‌کردم، چون مدتی نتوانسته بودم بخوابم. من برای لحظه‌ای خوابیدم و دوباره بیدار شدم، این بار در حال حاضر در وضعیت مناسب بودم و سپس به راحتی به بیرون چرخیدم (کم و بیش ناخودآگاه و بازتابی). احساس من به کمک لمس کردن و سپس شیرجه با سر، ژرف‌تر شد. حیف که من اکنون مقدار زیادی از تجربه را فراموش کرده‌ام، اما یادم است که پس از ژرف‌تر شدن، درست در حیاط خانه مادربزرگم افتادم، ولی بعد هوشیاری خود را از دست دادم، بنابراین به درون بدنم برگشتم و چندین بار از آن به بیرون چرخیدم. (اشتباه: بدون برنامه‌ی کار). من توانا به تقویت کردن همه‌ی حواس خود نبودم: وقتی یک حس را ژرف‌تر کردم (برای نمونه لمس کردن)، دیگری (برای نمونه بینایی) از بین می‌رفت. پس از آن، در حافظه‌ام فاصله افتاد (هوشیاری و شفافیت ضعیف بود، و من چندین بار خوابیدم و "دوباره برگشتم") اما یادم است که در بسیاری از مکان‌ها حضور داشتم.
در اینجا نحوه‌ی پایان این قسمت آورده شده است: (پس از اینکه کمی ژرف شدم) من از یک تخته‌ی بلند به درون آب شیرجه زدم، و سپس حس لامسه‌ی من واضح‌تر می‌شد:

"آب" را احساس کردم و سرم بر "سطح" بسیار نرم کوبید. من شیرجه قطع شده‌ی ارادی را از سر گرفتم، اما سپس اینکه مادربزرگم می‌خواست مرا بیدار کند برای من رخ داد. سطح خودآگاهی من کاملاً مناسب نبود، زیرا برایم پیش نیامده بود که در خوابگاه بخوابم و یا در خانه مادربزرگم. به همین دلیل تصمیم گرفتم که باید به بدن خود برگردم. برگشت شدید خیلی زود پس از فکر به آن رخ داد و احساساتی مانند تجربه‌هایی که هنگام گیجی و منگی داشتم، به وجود آمد.

آنتونی پیچی

من تنها یک رویای کمی آزاردهنده دیده بودم. (اکنون نمی‌توانم به یاد بیاورم که چه چیزی بود، اما این مرا کمی تکان داد.) از خواب بیدار شدم، چشمانم هنوز بسته و کاملاً بی‌حرکت بود. با خودم فکر کردم: "خوب، من آزمایش می‌کنم." تلاش کردم بدون استفاده از ماهیچه‌ها، بازوهایم را حرکت دهم. بازوی راست من کمی بلند شد و من در گذشته تجربیاتی داشتم که به من کمک می‌کرد تا احساسات سوزن سوزنی موجود در زمان جدایی را به خاطر بسپارم – خدای من، بالاخره کار می‌کند! هنگامی که به زمان بلند شدن رسیدم من هنوز مشکوک بودم، اما با این وجود تلاش کردم و این احساس "شوک الکتریکی" پس از جدایی کامل در من به وجود آمد. با صدای بلند گفتم: "من این کار را کردم. "من الان می‌توانم بروم او را ببینم."کسی‌که، اگر از آن احساس رضایت کنم در آینده توضیح خواهم داد، اما در حال حاضر، او را "میا" صدا می‌کنم، زیرا او از اقوام است و نوشتن آن نام برای من ساده‌تر است. من دوباره آرامش خود را به دست آوردم و یادآوری کردم که باید ژرفا ببخشم، و این کار را کردم. دیوارها، لبه‌های

تخت‌خواب و لباس‌هایم را حس کردم. یک پیراهن خیلی بلند (تا پایین کمرم) و برخی از لباس‌های بوکسور را به تن کردم، به جای آن به خواب رفتم.

وقتی سرانجام بینایی‌ام بازگشت، همه چیز بزرگتر از آنچه که باید بود به نظر می‌رسید، و من کمی مضطرب شدم، مانند توهماتی که بعد از تماشای یک فیلم ترسناک احساس می‌کنید. صرف‌نظر از آن، مرا تحت فشار قرار داد. به سمت در رفتم. با خودم فکر کردم: "میا پشت این در است." این به هیچ جای غیر عادی منتهی نشد، تنها به داخل سالن پذیرایی من باز شد. باز هم، چیزها کمی بزرگتر از آنچه که باید بودند وجود داشتند و چند مکان با نور سبز کم نور پوشانده شده بودند. با اشاره اسمش را صدا کردم "میا؟" صدای من ساکت و متزلزل بود. به نظر نمی‌رسید به دلایلی بتوانم دوباره آرامش خود را به دست بیاورم. همچنان نام او را صدا میزدم و می‌پرسیدم "کجا هستی؟"

من صدای او را در گوشم شنیدم که پاسخ می‌داد، "ها؟ من اینجا هستم." تقریباً وحشت‌زده به سوی هال پایین رفتم و مکان‌های مختلف خانه را دنبال او گشتم. هرجایی که می‌رفتم خیلی بزرگ بود و با نور کم به رنگ سبز روشن بود. "اینجا کجاست؟!" گریه کردم. صدای او دوباره به من پاسخ داد، "جای معمول". اکنون ناامید شدم. بدجور دلم می‌خواست میا را ببینم، می‌پرسیدم: "جای معمول کجاست؟" قدم‌هایم را دوباره برداشتم. شاید او پشت سر من بود.

با ناخشنودی، این همان جایی است که داستان من به پایان می‌رسد، زیرا من پس از آن زود به بدنم بازگشتم. من دوباره تلاش کردم بدنم را ترک کنم، اما نتوانستم حتی کمی تکان بدهم. شک و ترس باقیمانده در ذهن مرا عقب نگه داشته بود. میدانم که در روش‌های خود اشتباه کردم، اینکه 100٪ ایمان نداشتم که در من را به سمت میا می‌رساند و روش‌های نگهداری را انجام ندادم.

اگر جدایی در بیدار شدن ناموفق باشد یا به دلایلی چنین تلاشی حتی انجام نشده باشد، در نتیجه سریع از روش‌ها استفاده می‌شود. جدایی ممکن است پس از شروع کار یکی از روش‌های پی‌درپی، موثر شود.

داد استول وردی

ونتورا، ایالات متحده

ساعت 10 شب به رختخواب رفتم. ساعت 5:30 از خواب بیدار شدم، رفتم دستشویی و به رختخواب برگشتم. مدتی طول کشید تا من بخوابم. هنگامی که من این کار را کردم، چند بار از خواب بیدار شدم و هر بار وضعیتم را تغییر دادم. احساس کردم لرزش‌ها رخ دادند و شنیدم که مردم هنگام ورود به خانه‌ی من گفت‌وگو می‌کنند. من همچنین ردپاهای کوچکی در نزدیکی تختم دیدم و فکر کردم که ممکن است یکی از بچه‌های من باشد. خوشبختانه، به یاد آوردم که این نوع پدیده هنگام ورود به فاز رخ می‌دهد (اشتباه: بدون جدایی). ساکت ماندم و مغزم را فشار دادم تا لرزش‌ها افزایش یابد. این واقعاً خوب کار کرد (اشتباه: بدون جدایی). سپس تکانش روحی را بکار بردم و بازوی چپم را بیرون آوردم. در این مرحله تلاش کردم با چرخش به بیرون، جدا شوم اما ناکام بودم. سپس بازوی راست خود را بیرون کشیدم، اما فکر کردم که واقعاً بازوی واقعی‌ام را جابجا کردم. نگران بودم که همه کار را خراب کرده باشم، اما تصمیم گرفتم به هر حال ادامه دهم. تلاش کردم هر دو بازویم را در برابر خود ببینم. آنها به سرعت آشکار

شدند و من آنها را با چشمان بسته دیدم! شروع کردم به چرخش بازوهایم از یک سو به سوی دیگر و از بدنم به بیرون چرخیدم.

من اکنون روی زمین کنار تختم و خیلی هیجان‌زده بودم. من تنها آنچه را که 10 ماه خوانده بودم انجام دادم! یادم آمد که با مالیدن دستانم به هم، تجربه را پایدار کنم. در حالی که این کار را انجام می‌دادم، به پایین نگاه کردم و متوجه شدم که دستانم چرب و متورم به نظر می‌رسند. سپس دیدم همسرم از اتاق خواب به بیرون و طبقه‌ی پایین می‌رود (اشتباه: بدون برنامه‌ی کاری). من او را دنبال کردم و متوجه شدم که خورشید از پنجره می‌درخشد. در زندگی واقعی هنوز تاریک بود. همسرم سپس به طبقه بالا رفت، بنابراین تصمیم گرفتم بیرون بروم. من از در جلو شروع کردم ولی تصمیم گرفتم از درون پنجره پرواز کنم. در خیابان به زمین نشستم و کمی پیاده‌روی کردم. من شروع به رفتن به خانه‌ی همسایه‌ام کردم، اما متوجه شدم که همه چیز در حال محو شدن است (اشتباه: بدون نگهداری). تجربه را از دست داده و اکنون دوباره در رختخواب بودم. به سرعت در پیرامون چرخیدم (در ذهنم) و متوجه شدم که دقیقاً در همان نقطه‌ای که ترک کرده‌ام، برگشتم! من به سمت در همسایه‌ام رفتم، زنگ در را زدم و منتظر شدم تا او بیاید (اشتباه: هیچ کاری انجام نشد). سپس دوباره فاز را از دست دادم و تلاش کردم چرخش کنم، اما نتیجه‌ای نداد.

ماکسیم شی وتس

مسکو، روسیه

من به نیت ورود به فاز هنگام رویا یا در بیدار شدن از خواب بامداد، به رختخواب رفتم. نزدیک ساعت 6:30 بامداد از خواب بیدار شدم و تصمیم گرفتم روش تجسم را

آزمایش کنم، زیرا تکانش روحی بیش از 2 روز گذشته کار نکرده بود (اشتباه: بدون جدایی). تصاویر مبهم کم‌کم صحنه‌ای را در برابر من ایجاد کردند که من خودم در آن همکاری کردم. احساس کردم خودم را از بدنم جدا می‌کنم و از آن بیرون می‌چرخم. چشم‌هایم را باز کردم. کسی مرا بر شانه‌ی خود گرفته بود و گفت: "شما بدن خود را رها کرده‌اید، خونسرد باشید." به او گفتم که آماده هستم. او مرا چرخاند و من بدنم را دیدم ...

بدنم با چشمان باز بر پشتش دراز کشیده بود، در حالی که وقتی تصویرسازی را شروع کرده بودم روی شکم دراز کشیده بودم. با توجه به اهمیت ویژه‌ی این موضوع، تصمیم گرفتم زود ژرف‌سازی کنم. من چمباتمه کردم و شروع کردم به سرعت کف و دیوارها را با کف دستانم لمس کردم. سپس به انگشت اشاره خود نگاه کردم و توانستم خطوط موجود در پوست را تشخیص دهم. با درک اینکه همه چیز فراتر از عادت بود، برای پرواز به آشپزخانه رفتم (اشتباه: بدون هیچ برنامه‌ی کاری). با این حال، من به یاد آوردم که بهتر است افراد تازه‌کار این کار را نکنند. به در اتاق خوابم برگشتم و در آنجا تصویری از یک ساحل آفتابی را در پشت آن تصور کردم. در را باز کردم و زود از خواب بیدار شدم در حالی که روی پشتم دراز کشیده بودم (اشتباه: بدون نگهداری و ورود دوباره) ...

آلن

پلیموت، انگلیس

من از خواب بیدار شدم (اشتباه: بدون جدایی) و خیلی زود تکانش روحی را روی بازوی چپ خود کار کردم برای پنج ثانیه و بازوی من شروع به حرکت آزادانه کرد (اشتباه:

بدون جدایی). در این گام می‌توانستم تجربه‌ی بیرون از بدن داشته باشم، اما یک رویای شفاف می‌خواستم (اشتباه: منطق اشتباه). پس از پنج ثانیه تکانش روحی، من به مدت پنج ثانیه به گوش دادن تعویض کردم (اشتباه: کار اشتباه). پس از نزدیک دو ثانیه گوش دادن، صدای طبیعی پر پیچ و خم، درون سرم شروع به افزایش حجم کرد (اشتباه: بدون جدایی). پس از پنج ثانیه هنوز به رویائی وارد نشدم و به همین دلیل پنج ثانیه به روش مشاهده‌ی تصاویر چرخش کردم. من چیزی ندیدم، بنابراین روش فشار مغز را آزمایش کردم. خیلی زود صدای بلندی در گوش من بلند شد و به همین دلیل خیلی زود دوباره به گوش دادن تعویض کردم (اشتباه: بدون جدایی). استخر آب بنفش را دیدم و احساس کردم وضوح آن بسیار خوب است. سپس، خودم را کاملاً غرق در یک خواب روشن دیدم.

من در دره‌ای ژرف و زیبا قرار داشتم که از آن دور بره‌هایی بودند. به پیرامون نگاه کردم و از توانایی اینکه بتوانم در طی چند ثانیه رویای شفاف داشته باشم شگفت‌زده شدم (اشتباه: بدون ژرف‌سازی). من از رویای شفافم لذت بردم ...

آرتم آرکچف

مسکو، روسیه

من روش‌های غیرمستقیم را انجام دادم. در حالی که به تصاویر نگاه می‌کردم، همان قسمت رویایی را دیدم که تا اول بیدار شدن از خواب تماشا می‌کردم. عکس خیلی واقع‌بینانه بود به نظرم می‌رسید که می‌توانم همه چیز را در این رویا تغییر دهم. تلاش کردم از بدنم خارج شوم و خیلی زود درست در رویا با سرم پرواز کردم. به در خانه‌ای که در آن بزرگ شده‌ام رسیدم. سپس خودم را در یک پنجره در طبقه‌ی دوم پیدا کردم.

با یادآوری روش‌های ژرف‌سازی، من به سرعت شروع به بررسی دقیق خود پنجره کردم. سپس توجه من جابجا شد و من از پنجره به بیرون نگاه کردم. همه چیز در جای خودش بود، مانند زندگی واقعی. مردی به در نزدیک شد. نمیدانم چرا، اما من اطمینان داشتم که باید تماشا کنم که او چه کسی بوده است. من به طور غریزی از پنجره‌ی طبقه‌ی دوم پیاده شدم و به سمت شیشه رفتم. به سطح طبقه‌ی همکف پایین آمدم. مرد از در ورودی جلو، رفت. من او را دنبال کردم، از درون در پرواز کردم و شروع به دنبال کردن او کردم. سپس یادم آمد که برنامه‌ای برای فـــاز داشتم. دقیقاً در آن لحظه، فضای فـــاز شروع به محو و ناپدید شدن کرد. فهمیدم که باید روش‌های نگهداری را به کار گیرم، اما نتوانستم به موقع این کار را انجام دهم. در یک لحظه، از خواب بیدار شدم در حالی که در رختخواب دراز کشیده بودم. دمای بدنم بالا رفت. تنفس و ضربان قلبم بیشتر می‌شد. تلاش دوم برای جدا شدن فایده‌ای نداشت.

واگنر

پورتو آلگر، برزیل

گربه‌ام مرا بیدار کرد و در نهایت به طور تصادفی از روش شکاف‌دار استفاده کردم زیرا چند ساعت پیش از این تجربه‌ی بیرون از بدن، خوابیده بودم. سپس خواب اجباری کردم، سپس بین روش‌های چرخش، مشاهده‌ی تصاویر، گوش دادن، تکانش روحی و ...گردش کردم. نمی‌توانم به خاطر بیاورم کدام یک به لرزش منجر شد. من لرزش‌ها را که یکباره احساس کردم تقویت کردم (تا آن زمان آنها برای من احساس ناشناخته‌ای بودند) اما نتوانستم آنچه که قرار بود انجام دهم را به خاطر بیاورم: به خاطر فلج خواب و یا تلاش برای جدا شدن. سپس تصمیم گرفتم که هر کاری انجام دهم و تلاش کردم

با شناوری به سمت بالا از بدنم جدا شوم، گویی من و بدنم یک بار مغناطیسی مشابه داشتیم و همدیگر را دفع می‌کردیم، زیرا من از پیش با تلاش برای بیرون غلتیدن و حرکت دادن واقعی بدنم، برخی از تلاش‌ها را خراب کرده بودم.
تا اندازه‌ای کار کرد. حس کردم انگار که تقریباً به اندازه‌ی یک پا شناور هستم. در همین حال، برنامه‌ی من جدا کردن، چرخیدن، دیدن بدنم و فکر کردن بود، "وای مردا!" سپس من شروع به مالیدن دستانم، لمس کردن، بررسی کردن و لیست کردن کارها در هنگام نگهداری کردم. اما بجای آن، بدون دیدن هیچ چیز شناور شدم، تنها احساس کردم "فشار" من را به سمت بالا می‌برد، که نزدیک نیم ثانیه یا کمتر و بدون دیدن طول کشید. من به سادگی در مکانی "بودم" که آگاهانه آن را انتخاب نکرده بودم و فراموش کردم که می‌توانم در آن مرحله تصمیم بگیرم و شروع کردم به تماشای بی‌اراده. از پیش همه روش‌هایی را که باید بکار ببرم به یاد آورده بودم، اما دراین لحظه ذهنم دچار فراموشی شد ...

اشاراتی از ذهن

در هنگام برخی از بیداری‌ها، ذهن اشاراتی را به شکل احساسات گوناگون می‌فرستد که می‌توان به راحتی از آن برای ورود به فـــاز استفاده کرد. شما تنها باید آن احساسات را شدت ببخشید و از بدن جدا شوید. چنین نکاتی معمولاً شامل تصاویر، فلج خواب، لرزش، سر و صدا، شکل‌های رویایی و بی‌حسی واقعی یا خیالی است.

ایوان یاکوفلو

آنتورپ، بلژیک

نمیدانم چه چیزی من را از خواب بیدار کرد، اما زود دانستم که چیزی غیرمعمولی است. نمی‌توانستم چشمانم را باز کنم و بدنم تقریباً میل به برخاستن داشت. فهمیدم چه می‌گذرد – همه‌ی این‌ها نشان می‌داد که من یک تجربه‌ی خروج از بدن دارم. اولین کاری که کردم این بود که تلاش کنم دست چپم را به سمت بالا بکشم و کار کرد. فهمیدم که این یک دست اختری است، زیرا می‌توانم از درون آن ببینم. من با عجله و با دقت به آن طرف تخت‌خواب حرکت کردم (در آن زمان حسی عجیب در سرم وجود داشت). آرام شدم و دوباره تلاش کردم کاری انجام دهم. نزدیک نیم متر بالاتر از تخت‌خوابم شناور شدم. همان لحظه بینایی من برگشت و آنچه در اتاقم است دیدم، اما دقیق مانند آن نبود، زیرا فرش روی زمین الگوی رنگی متفاوت داشت و به دلایلی در بسته بود (اشتباه: بدون ژرف‌سازی و بدون برنامه‌ی کاری)

نمی‌توانستم درک کنم که چرا همه چیز از پشت من روشن شده بود. سپس به شانه سمت چپم نگاه کردم و دیدم که یک توپ سفید روشن در پشت کتفم با فاصله 8 اینچ وجود دارد، داشت اتاق را روشن می‌کرد. سپس من تلاش کردم از درون در بروم، اما نتوانستم (اشتباه: بدون نگهداری). از ترس اینکه من هرگز به بدن واقعی خود برنگردم (اشتباه: منطق اشتباه)، در دنیای روزمره از خواب بیدار شدم (اشتباه: بدون ورود دوباره).

ناتالیا کوژنوو

شچلکوو، روسیه

هنگامی که نزدیک **17** *یا* **18** *سال داشتم، مقالات باطنی را در مورد برون‌فکنی اختری خواندم. آنها برایم کاملاً جالب به نظر می‌رسیدند، اما نه بیش از یک کنجکاوی – به ویژه من به چنین چیزهایی باور نداشتم.*

یک شب، طبق معمول، به رختخواب رفتم. وسط شب از خواب بیدار شدم، اما توانا به جابجایی بدنم نبودم و سر و صدای زیادی در سرم وجود داشت. با یادآوری آن مقالات، من تنها تلاش کردم شناور بشوم و توانستم که از طریق پیشانی‌ام این کار را به گونه‌ای انجام دهم. حس شگفت‌آور پرواز بسیار واقع‌بینانه بود. اولین فکری که برای من پیش آمد این بود: "وای، این مردان اختری دروغ نمی‌گفتند!" مدتی در تاریکی بالای بدنم شناور شدم. من به بینایی فکر کردم و شروع به آشکار شدن کرد. سپس به سمت پنجره پرواز کردم و پس از چرخیدن به طرف بدنم (اشتباه: بدون ژرف‌سازی و بدون برنامه‌ی کاری) آن را در جای خود دیدم. تصمیم گرفتم به سوی آن پرواز کنم و آن را لمس کنم. هنگامی که در آخر آن را با نوک انگشت زدم، مرا به عقب مکید و باعث احساس بسیار عجیب‌وغریبی شد (*اشتباه: عدم نگهداری و ورود دوباره*).

الکساندر فارمنکو

سن پترزبورگ، روسیه

من در اوایل شب بعد از کلی کلنجار با خواب افتادن، بیدار شدم. تصاویر تاری مقابل چشمانم شناور شدند و فهمیدم که می‌توانم وارد فاز شوم. من شروع به دور ریختن تصاویر غیر ضروری کردم و پس از نگه داشتن یکی از آنها، از راهرو زرد گونه‌ای بیرون

زدم. سطح واقعیت عمومی و خودآگاهی تجربه نزدیک 80٪ تا 90٪ از واقعیت بود. روش‌های ژرف شدن را به خاطر آوردم، به همین دلیل شروع کردم به نگاه کردن به همه‌ی چیزهای پیرامونم، اما این نتیجه‌ای جدی نداد. شروع کردم به لمس کردن خودم، اما به نظر می‌رسید همه‌ی حس‌ها تا اندازه‌ای کاربرد نداشتند. فهمیدم که هوشیاری خود را از دست می‌دهم. من دور شدم، ولی با این وجود نزدیک 20 ثانیه بعد به خواب فرو رفتم (اشتباه: نداشتن برنامه‌ی کاری و انجام ندادن نگهداری).

در حالی که رویا می‌بینید

اگر آگاه باشید که همه چیز در پیرامون شما تنها رویا است در حالی که شما در آن قرار دارید، پس همه چیز از آن لحظه در فـــاز در حال انجام است. آنچه باقی می‌ماند این است که با تقویت احساس‌های خود و انجام برنامه‌ی کاری، آن را به یک تجربه‌ی فـــاز کامل تبدیل کنید.

ایوالدس

لیتوانی

من روی یک نیمکت نشسته بودم، فقط فکر می‌کردم و هیچ کاری نمی‌کردم، وقتی ناگهان زنی حاضر شد و به من گفت: "شاید شما دارید رویا می‌ببینید." من در شوک بودم مانند رعد و برق به من ضربه زد: "ای خدای من! من در فـــاز هستم!"

یک برنامه، یک برنامه، من یک برنامه داشتم. بعدش چکار کنم؟ از آنجا که من تازه خواندن کتاب مایکل را تمام کرده بودم، همه چیز راجع به ژرف‌سازی و نگهداری را

می‌دانستم، بنابراین همه چیز را که در پیرامونم بود، لمس کردم، از نزدیک به دستانم نگاه کردم و آنها را مالیدم. بینایی و حواس دیگرم قوی‌تر شد و به همین دلیل به برنامه‌ام روی آوردم.

من می‌خواستم پرواز، پیاده‌روی، دورگردی، شیرجه زدن به زمین و پرش از روی دیوارها را آزمایش کنم. اول از همه، پرواز را آزمایش کردم. من تا آنجا که می‌توانستم پریدم و سپس به پایین شناور شدم. دوباره پریدم و شروع به پرواز کردم. باد و خورشید را حس کردم. می‌توانستم از فاصله‌ی دور ببینم. وقتی دید من تار شد، تصمیم گرفتم وارد اتاق خود بشوم و برخی از روش‌های نگهداری و ژرف‌سازی را انجام دهم.

در اتاقم همان زن را پیدا کردم و او به من گفت: "از دیوارها بگذر." دیوار را لمس کردم و کمی ترسیدم. پس از فراموش کردن ترس، شروع به دویدن به سمت دیوار دیگری کردم و به درون آن پریدم. احساس شگفت‌انگیزی بود. این زن دوباره به من سفارش کرد: "تلاش کنید شیرجه به زمین بزنید، اما فراموش نکنید که تصور کنید کجا می‌خواهید به پایان برسید." وارد میانه اتاقم شدم و شروع به پایین آمدن کردم. چشمانم را بستم و یک مزرعه‌ی برنج زیبا را تصور کردم. احساس می‌کردم که از بلندی برای همیشه در حال سقوط هستم، و سپس - بوم! از ارتفاع خیلی زیاد افتاده بودم. به سمت یک میز بزرگ و پر از غذاهای خوشمزه که برنج به عنوان ماده‌ی اصلی موجود بود، در حال سقوط بودم. شروع کردم به خندیدن و فکر کردم: "وای، ناخودآگاهم با من چه شوخی باحالی کرد." و این زمانی است که از خواب بیدار شدم (اشتباه: بدون نگهداری و ورود دوباره).

سرگیو

ریسیتا، رومانی

من فکر نمی‌کنم که نیاز داشتم بدانم رویا می‌بینم زیرا به محض خوابیدن، آگاه شدم. من چیزی نمی‌توانستم ببینم مگر صفحه‌ی نمایش آیفون و می‌دانستم که باید محلی را که می‌خواهم در آن باشم انتخاب کنم. مکانی عجیب‌وغریب را انتخاب کردم که از پیش هرگز ندیده بودم و سپس یک در سفید را دیدم. در را باز کردم، با تعجب که مرا به کجا می‌تواند برساند (اشتباه: بدون ژرف‌سازی و بدون برنامه‌ی کاری). من در یک اتاق عجیب‌وغریب قرار گرفتم و اسکلت‌های زیادی روی زمین قرار گرفته بودند، بنابراین من بیرون رفتم و سپس به مکان‌های دیگری رفتم.

یادم آمد وقتی از خواب بیدار شدم در جاهای دیگر بودم. من مطمئن نبودم که در واقع چه رخ داده است، فکر می‌کردم هنوز یک رویای روشن است.

من در کنار تخت‌خوابم بودم و تقریباً همه چیز را در اتاقم دیدم، حتی تلویزیون خاموش بود- اما نتوانستم به سمت تخت‌خوابم نگاه کنم. من اصلا نمی‌خواستم این کار را انجام دهم.

پس از مدتی شروع کردم به نفس کشیدن. می‌ترسیدم چون خیلی آهسته نفس می‌کشیدم و فکر می‌کردم اگر تندتر نفس نکشم می‌میرم (اشتباه: منطق اشتباه).

می‌خواستم بیدار شوم، اما هر بار که آزمایش کردم دوباره به بدنم برگشتم اما تنها برای یک ثانیه (در فلج خواب) و سپس دوباره در کنار تختم بودم. من پیش از اینکه بیدار شوم 7 بار تلاش کردم از خواب بیدار شوم (اشتباه: کار اشتباه). می‌ترسیدم اما از آنچه برای من رخ داد شگفت‌زده شده بودم. با این حال، می‌توانستم خودم را "خوش شانس" بدانم زیرا از پیش فلج خواب را تجربه کرده بودم و می‌دانستم چگونه از آن بیرون شوم.

پس از تجربه، من حتی زحمت نکشیدم که دوباره رویای شفاف را آزمایش کنم، با همه‌ی وجودم به تجربه‌های بیرون از بدن علاقه‌مند شدم.

رومن

روستوف-آن-دان، روسیه

اولین بار است که وارد فــاز می‌شوم. خواب دیدم که در جایی عجله دارم و پیوسته به چیزی فکر می‌کنم. در یک لحظه‌ی ویژه‌ی شگفت‌انگیز، این ایده به ذهنم رسید که رویا می‌بینم و تصمیم گرفتم که از راه آن خروج کنم (اشتباه: کار اشتباه و بدون ژرف‌سازی). روی زمین دراز کشیدم و شروع کردم به خروج کردن، تصور کردم که چگونه از بدن جدا می‌شوم. در طول جابجایی، من به دلیل تنش و ترس تقریباً از فــاز بیرون شدم. من با این وجود موفق بودم. پس از خزیدن از دیوار، خودم را در راهرو دیدم. مانند بیرون آمدن از باتلاق بود. احساس جدایی بسیار روشن بود. ناگهان متوجه شدم شخصی در آنجا است. او به من کمک کرد تا کاملاً بیرون بیایم (اشتباه: نبود برنامه‌ی کاری). او خودش را معرفی کرد و دنیایی که در آن بودم را به من توضیح داد، (آنچه را که اوگفت خوب به خاطر نمی‌آورم، همان‌طور که من تمام مدت به دنبالش بودم و نمی‌توانستم چشمانم را از پیرامونم ببندم - من طلسم شده بودم.) در پایان، من نگران بدنم شدم و تصمیم گرفتم که زمان بازگشت است (اشتباه: منطق اشتباه). بازگشت مانند کابوس بود. اصوات، سروصداها و احساسات عجیب‌وغریب وجود داشت. احساس می‌کردم زمان ایستاده است ... از بیدار شدن از خواب آنقدر خوشحال شدم که تا آخر شب نمی‌توانستم بخوابم.

جاش

استرالیا

یک شب در رویا با ماشین یک دوست در سفر بودم و فکر می‌کردم خیلی تند می‌رود و پس از آن احساسات عجیب‌وغریب کردم که همه‌ی بدن من را می‌پوشاند و احساس می‌کردم در حال خروج از بدن هستم.

احساساتم متوقف شد و سپس من کاملاً بیدار و آگاه شدم و چشمانم را باز کردم. من در اتاق خوابم به پشتم خوابیده بودم و بدنم به رنگ آبی یا رنگی مانند آن بود (اشتباه: بدون جدایی و ژرف‌سازی). احساس کردم بازوهایم در حال حرکت به پیرامون است و فهمیدم چه اتفاقی افتاده و وحشت‌زده شدم. خواستم به بدنم برگردم و سپس با کمی سوزن سوزن شدن چشمانم را به سوی واقعیت باز کردم (اشتباه: کار اشتباه) و من در واقعیت دراز کشیده بودم و روبروی شریک زندگی‌ام قرار داشتم. سپس دانستم که تجربه واقعی بود.

الکسی باخارف

سوچی، روسیه

این اولین باری بود که موفق شدم هنگام رویا خودآگاه باشم. پیش از خوابیدن، روی تاریکی پیش از چشمانم متمرکز شدم و تلاش کردم تا هنگامی که می‌توانم هوشیار باشم. ناگهان خواب دیدم که در حالت شناور نزدیک به سقف هستم، که باعث خودآگاهی من در رویا شد. بدن روحی من به تلاش‌هایی برای کنترل آن پاسخ ضعیفی نشان داد و به سادگی زیر سقف آویزان شد (اشتباه: بدون ژرف‌سازی). در کف دو نفر نشسته بودند. آنها به دنبال من بودند، اما به نظر می‌رسید که آنها مرا نمی‌بینند (اشتباه: بدون هیچ برنامه‌ی

کاری و نگهداری). در این مرحله از خواب بیدار شدم و به نوعی احساس خارش و مور مور در پاهای خود احساس کردم (اشتباه: بدون ورود دوباره).

ورود مستقیم به فـــاز بدون خواب پیشین

ورود مستقیم به فـــاز بدون خواب پیشین (یا پس از یک دوره بیداری کامل) که با ایجاد فرو روی‌های کم ژرفا به بیرون از خودآگاهی بیداری بدست می‌آید. همه‌ی چیزی که باقی می‌ماند این است که در راه بازگشت از چنین فرو رفتنی از بدن جدا شوید.

فیل بی

نیویورک، ایالات متحده

امروز ساعت 6 بامداد از خواب بیدار شدم، به دستشویی رفتم و سریع دراز کشیدم تا بتوانم بخوابم. من در خوابیدن با مشکل روبرو می‌شوم، بنابراین این بار برای اولین بار، من گوش‌گیر را قرار دادم و صورت خود را پوشیدم. پس از گذشت نزدیک یک ساعت، من هنوز کامل بیدار بودم و در حال انجام ایده‌های کلاسم در ذهنم بودم.

پس از گذشت یک ساعت هنوز خوابم نبرد، اما از نظر بدنی بسیار آرام بودم و به همین دلیل تلاش کردم اجباری به خواب بروم. پس از گذشت 10-15 ثانیه، احساس جابجایی عجیبی کردم و بی‌حسی روی بدنم پخش شد (اشتباه: بدون جدایی)، که احساس غیرعادی بود. خیلی زود تلاش کردم گوش کنم و صدای زنگ بسیار بلندی را شنیدم، مانند هشدار آتش نشانی. من به آن گوش کردم و بلندتر شد و به نظر می‌رسید اوج می‌گیرد. بسیار بلند بود (اشتباه: بدون جدایی)، اما هیچ چیز دیگری رخ نمی‌داد و بنابراین

من برای چند ثانیه به روش مشاهده‌ی تصاویر رفتم. هنوز هیچی. صدای زنگ آرام‌تر شد و من دوباره به گوش دادن برگشتم. دوباره بلندتر شد و دوباره به نظر می‌رسید اوج می‌گیرد.

سپس، فهمیدم که آنقدر بلند است که به گمانم در فـــاز بودم، اما آن را درک نکردم. تلاش کردم با یک حرکت تند و ناگهانی بچرخم، و بوم! من از رختخواب بیرون شده و روی زمین ایستاده بودم! نمی‌توانم توصیف کنم که چقدر این رخداد شگفت‌انگیز بود: نمی‌دانستم که چرخش این‌گونه حس می‌شود و معلوم شد که مانند نوعی بالا رفتن از استخر است ولی با مقاومت بسیار. سفارش مایکل که نگران نباشید و فقط انجام دهید، دستورکار درستی بود.

بسیار هیجان‌زده بودم، اما سفارش‌هایی را برای ژرف‌سازی سریع به یاد آوردم. همه چیز خاکستری بود و هیچ چیز را حس نمی‌کردم، چیزی نشنیدم، فقط شبح‌های خاکستری را در پیرامونم دیدم. من شروع به مالیدن محکم دست‌هایم به هم روبروی چهره‌ام کردم و آنها به آرامی به همراه هر چیز دیگری که در اتاقم بود، مشاهده شدند. شروع کردم به نگاه کردن به دست و انگشتانم و بینایی‌ام واضح‌تر شد. با تمرکز کامل و بی‌مانندی در اتاقم بودم، دور و بر اتاقم گام می‌زدم و به هر چیزی که می‌توانستم پیدا کنم، نگاه می‌کردم. از آنجا که این اولین بار بود که در فـــاز بودم، همه‌ی اشیاء تصادفی را که در قفسه‌ها و میز من قرار داشتند، بررسی کردم و همه‌ی آنها خیلی واقعی به نظر می‌رسید، حتی نوشته‌ی روی آنها (تلاش برای خواندن کلمات را متوقف نکردم، زیرا نمی‌خواستم اشتباه کنم). به گونه‌ی پیوسته به خودم یادآوری می‌کردم که در حال گذر از فـــاز هستم، تا خودآگاهی خود را از دست ندهم و نخوابم (اشتباه: بدون برنامه‌ی کاری).

پس از گذشت نزدیک به یک دقیقه از نگاه به همه چیز و شگفتی از شبیه‌سازی واقعیت، تصمیم گرفتم که تلاش کنم کاری در این تجربه انجام دهم. من از پیش هیچ برنامه‌ای نداشتم زیرا در واقع انتظار موفقیت را نداشتم، اما تصمیم گرفتم تا برای لحظه‌ای برای پرواز تلاش کنم. نگاهی به سقف انداختم، سپس به پاهایم و پس از دم ژرف تلاش کردم در حالی که به پاهایم نگاه می‌کردم، شناور شوم. آنها به آرامی چند اینچ از کف بلند شدند و چون من بازدم کردم آنها پایین رفتند. همان‌طور که انتظار داشتم همه چیز کاملاً کنترل شد.

دوباره آزمایش کردم، با یک دم ژرف دیگر و این بار پرش، من خودم را مانند سوپرمن به سقف پرتاب کردم، مشت‌ها دراز شد. نمی‌خواستم به گونه‌ی خیالی از سقف عبور کنم، می‌خواستم منفجر کنم، انجام دادم، و من نزدیک 10 طبقه آجر و گچ را که در برابر من مانند چند طبقه معکوس بود را با یک ضربه منفجر کردم.

سپس بیرون از خانه‌ام بودم. در همسایگی خودم نبودم، اما در نوعی غار بزرگ که همه‌ی شهر را در خود جای داده بود. چیزی را نشناختم و هیچ برنامه‌ای برای جایی نداشتم، بنابراین تنها کمی به پیرامون پرواز کردم و سرانجام روی پنجره‌ای که در آن برخی از "دوستان" من بودند تمرکز کردم (من نمیدانم آن افراد کی بودند، آنها تنها در خودآگاهی رویای من با عنوان "دوست" قرار گرفته بودند.) که در حال تماشای فیلمی در تلویزیون بودند. در این مرحله، از آنجا که کاری برای انجام دادن نداشتم تنها با واگذاشتن کارهای خود، بیرون از پنجره در هوا می‌گشتم. حماقت کردم و در تخت‌خواب از خواب بیدار شدم.

من جابجا نشده بودم و می‌خواستم زود تلاش کنم دوباره وارد فاز شوم، اما خیلی هیجان‌زده بودم و بدنم را خیلی واضح احساس می‌کردم. تصمیم گرفتم که از خواب

برخیزم و تجربه‌ی خود را یادداشت کنم، و هنگامی که ایستادم، تأیید کرد که کامل بیدار بودم و کمترین سستی یا آسودگی نداشتم از آنجا که توانستم کامپیوتر خود را روشن کنم و زود به وضوح بنویسم.

آنا

بارنول، روسیه

من در رختخواب خودم بودم تصور می‌کردم بدنم را ترک می‌کنم و خیلی زود احساس کردم که توسط کسی از بدنم بیرون کشیده می‌شوم. تصمیم گرفتم که در برابر آن پایداری نکنم گرچه لرزش‌ها قوی بود و کمی مرا ترساند. و در کمتر از آنی خودم را که روی زمین از بدنم بیرون ایستاده بودم پیدا کردم. اتاق با نور آفتاب درخشان بود. احساس آزادی و احساس خوشحالی کردم، گویی که از شر چیز غیر ضروری رها شدم که همیشه مرا آزار می‌داد.

بدن تازه‌ی من هیچ پایی نداشت اما نیازی به آنها نبود (اشتباه: بدون ژرف‌سازی) و فکر کردم که نیاز است چیزی را از اتاق دیگر بیاورم تا این واقعیت را تأیید کند که من در دنیای اختری حضور داشته‌ام (اشتباه: منطق نادرست و هیچ برنامه‌ی کاری). از اتاق بیرون زدم، کیسه را برداشتم و به اتاق خواب آوردم. (بامداد کیسه دوباره در جای پیشین خود بود).

سپس چیز عجیبی را تماشا کردم: اتاق و تخت‌خواب تازه‌ی من مشابه با تخت‌خواب و اتاق قدیمی من بود. همه چیز ترکیب شده بود، عجله کردم به بدن خود برگردم. دیدم بدنم در رختخوابم دراز کشیده است و ناگهان بسیار ناراحت شدم. فکر کردم: "چگونه چنین روح جوانی می‌تواند به چنین "بدن پیری" بازگردد؟ سپس، نسبت به خودم

دلسوزی کردم و تلاش کردم به بدنم بپیوندم (اشتباه: کار اشتباه) اما آن را مدیریت نکردم و ترس بر من پیروز شد.
خیلی زود به یاد آوردم در جایی خوانده بودم که باید فرد به سمت بدنش برگردد تا به بدنش بپیوندد. من این کار را کردم و خیلی زود خود را در بدنم پیدا کردم.

جان مریت

هوستون، ایالات متحده

یکی از دوستانم "فــــاز" را در اینترنت پیدا و لینک را برای من فرستاد. کتاب را خواندم و سرانجام خیلی زود رخ داد.
من نزدیک ساعت 10 یا 11 به خواب رفتم و ساعت 4 از خواب بیدار شدم. 30 دقیقه بیدار بودم و دراز کشیدم. شروع به مدیتیشن (تمرکز ژرف) کردم و سپس روش‌ها و جدایی را در ذهنم مرور کردم. به حالت شناور آزاد افتادم و به درون و بیرون خودآگاهی می‌رفتم. شروع به مشاهده‌ی تصاویر کردم و به زودی لرزش‌ها شروع شد. از پیش یک یا دو بار لرزش را تجربه کرده بودم. اولین باری که آنها را احساس کردم ترسیدم و آنها پس از چند ثانیه از بین رفتند. بار دوم که تلاش کردم آنها را تشدید کنم به نظر می‌رسید برای چند ثانیه کار می‌کند، ولی دوباره هیچ. این بار از فشار مغز استفاده کردم و لرزش‌ها قوی‌تر و قوی‌تر شد.
این بار آنها را از دست ندادم. آنها شدت گرفتند و به اوج رسیدند و وقتی پایان یافت، احساس متفاوتی کردم. فکر من این بود که اکنون از بدنم جدا شده بودم. تنها کاری که باید انجام می‌دادم ایستادن بود! و حق با من بود.

از بدنم بلند شدم و نشستم و از تخت‌خواب خارج شدم و من بیرون بودم! در واقع برنامه‌ریزی نکردم که چه کاری انجام دهم (اشتباه: بدون ژرف‌سازی و برنامه‌ی کاری). اتاق تاریک بود و اولین فکر من روشن کردن چراغ بود. در اتاق خواب خودم بودم به همین دلیل داخل اتاق خواب خودم به دستشویی رفتم و کلید چراغ را روی حالت روشن گذاشتم. هیچ چیز. با شگفتی با خودم فکر کردم، "شاید چراغ سوخته باشد"، بنابراین به داخل راهرو و داخل دستشویی دیگر طبقه‌ی بالا رفتم و آن کلید را روشن کردم. دوباره هیچ، اما من از خواندن کتاب‌های رویای روشن یادم آمد که کلیدهای نوری در رویاها کار نمی‌کنند و از آنجا که من در بدن اختری خود بودم هنگامی که کلید چراغ را روشن می‌کردم کار نمی‌کرد.

تصمیم گرفتم به رختخوابم برگردم و به خودم نگاه کنم. دویدم داخل اتاق، تخت‌خوابم را دیدم و به معنای واقعی کلمه از روی پله بالا آمدم و نگاه کردم. و آنجا بودم. یا بدن من آنجا بود. و این باورنکردنی‌ترین احساسی بود که تا به حال در زندگی‌ام تجربه کرده‌ام. من بیرون از بدنم بودم و آن را می‌دانستم. خیلی هوشیار بودم، کاملاً خودآگاه، با همه‌ی وجودم، خاطرات، همه‌ی من. اما در آنجا روی تخت‌خواب بودم. بدن فیزیکی من. حتی دیدم یکی از بازوهایم کمی تکان می‌خورد. پس از آن نیاز به تأیید آنچه رخ داده بود را احساس کردم و توانستم آن را بخاطر بسپارم. به زودی به بدنم در بیداری گسترده‌ای برگشتم (اشتباه: بدون ورود دوباره). و درست بود. در واقع رخ داده بود. در پایان من این کار را کرده بودم. و واقعی بود و هر ثانیه آن را به خاطر می‌آوردم.

آرتم مینگازوف

اولیانوف، روسیه

روی نیمکت دراز کشیدم و تلاش کردم مستقیما خروج کنم. همه چیز به خوبی پیش می‌رفت که ناگهان خودآگاهی من برای یک لحظه "از دست رفت". وقتی برگشتم، فهمیدم که روی تخت دراز کشیده‌ام و یک بدن روحی را حس کردم. تلاش کردم به بیرون بچرخم، هر چند با وجود دشواری، ولی کار کرد.

در اینجا شروع به لمس کردن تخت و خودم کردم (همه‌ی کارها را با تندی انجام دادم). من هنوز نمی‌توانستم ببینم. من تصمیم گرفتم که ژرف‌سازی کنم و اول از همه به کف اتاق شیرجه زدم (دقیق‌تر بگویم، فضای خالی). کمی پرواز کردم و خودم را در آپارتمان همسایه‌ام طبقه‌ی پایین پیدا کردم. سپس دوباره به سوی آپارتمان خود پرواز کردم و روی زمین ایستادم. با تلاش دیدم را بازگردانم، چشمانم را باز کردم. احساس می‌کردم پس از مدت طولانی دوری از خواب، چشم‌هایم را باز می‌کنم، پلک‌هایم سنگین بود و به بی‌میلی منجر شده بود. به پیرامون نگاه کردم: در اتاقم ایستاده بودم، بیرون آفتابی بود. تصمیم گرفتم که پرواز کنم (خوب، من عاشق پرواز هستم) (اشتباه: هیچ برنامه‌ی کاری). توانستم تا سقف پرواز کنم، اما زود شروع کردم به آرامی به پایین افتادن و به عقب کشیده شدم. با تماس روی زمین، بلند شدم و برگشتم. این با زمانی که یک بالون می‌افتد و به زمین می‌خورد برابری می‌کرد، به پشت افتادم، دوباره بلند شدم، دوباره افتادم. تنها توانستم پس از چندین بار تکرار این روند روی زمین بایستم.

ناگهان نفس کشیدن دشوار شد و تلاش کردم به بدنم برگردم (اشتباه: کار اشتباه) اما به نوعی نتوانستم. در ابتدا وحشتم را برانگیخت، اما سپس فهمیدم که تسلیم شدن در ترس هیچ فایده‌ای برای من نخواهد داشت و باید آن را از بین ببرم. اما سریع آرام و آسوده

شدم (اشتباه: بدون نگهداری) یک اشتباه کردم (اشتباه: بدون ورود دوباره). همه‌ی احساسات بالا یک دقیقه به درازا انجامید.

ماتیاس هولزر

وین، اتریش

13 مارس 2001 – این اولین تجربه‌ی بیرون از بدن من بود. از پیش دو تجربه‌ی با "حالت لرزش" داشتم، اما من جراتی برای گذر از آن نداشتم زیرا باور دارم زمانی که روح اصلی بدن را ترک می‌کند، می‌تواند خطرناک باشد. با این وجود، این بار تصمیم گرفتم این کار را به صورت واقعی انجام دهم. من آن زمان 20 ساله بودم. ساعت پنج بامداد بیدار شدم، اما بسیار خسته شدم و می‌دانستم که به محض اینکه دراز بکشم دوباره خوابم می‌برد. به محض اینکه آرام شدم حالت لرزش شروع شد، بدنم مانند خوابیدن احساس فلج می‌کرد و سر و صدایی را که از پیش می‌شناختم شنیدم. به نظر می‌رسید حالت خیلی ژرف نیست زیرا به محض اینکه تلاش کردم حرکت کنم، بدنم را جابجا کردم و بیدار شدم.

با این حال خیلی زود تلاش دوم را شروع کردم که کار کرد. من این بار کمی بیشتر صبر کردم، ناگهان "درک بدن" من تغییر کرد و سپس با دقت حرکت کردم که گویی می‌خواهم از بدن فیزیکی خود بلند شوم. لحظه‌ی بعد ایستادم و می‌دانستم بیرون بدنم هستم. بخوبی نمی‌دیدم (اشتباه: بدون ژرف‌سازی و برنامه‌ی کاری). کنجکاو بودم "بند ناف نقره ای" که خوانده بودم آیا وجود دارد (اشتباه: منطق اشتباه) و به اندازه‌ی کافی واقعی آن را احساس کردم، آنجا و از پشت بدن اختری امتداد داشت. تلاش کردم به بدنم روی تخت نگاه کنم، اما نتوانستم آن را ببینم. سپس تلاش کردم به خودم (بدن اختری‌ام) نگاه کنم

و توانستم دست چپم را ببینم که به رنگ بنفش روشن می‌درخشید. در این مرحله تصمیم گرفتم که تجربه را به پایان برسانم و دوباره به تخت‌خواب برگشتم تا بتوانم دوباره به بدن فیزیکی‌ام بپیوندم (اشتباه: کار اشتباه). این در ابتدا کار نکرد، اما هیچ ترسی وجود نداشت، خودآگاهی من در رویا محو شد و در مدت یک ساعت پس از آن بیدار شدم، به خوبی استراحت کردم و بسیار خشنود هستم.

تجربه‌های خودبه‌خود

برخی زمان‌ها فرد برای رسیدن به فـــاز کاری انجام نمی‌دهد یا حتی چیزی درباره‌ی آن نمی‌داند - اما با این وجود این رخداد به گونه‌ی خودبه‌خود برای او رخ می‌دهد. این بطور معمول در هنگام استراحت، خوابیدن، بیدار شدن، یک قسمت رویا یا موارد مانند آن رخ می‌دهد. با توجه به اینکه نویسندگان آنها دانش پیشین درباره‌ی فـــاز نداشتند، تحلیل اشتباهات در این گزارش‌ها به کمترین میزان رسیده است.

جیمی میوناز لاندکویست

اورنج کانتی، ایالات متحده

اولین تجربه‌ی خروج از بدن من بسیار چشمگیر بود. نزدیک ساعت 4 - 5 بامداد خوابم برد. حسی را در همه‌ی بدن تجربه کردم، در حالت مراقبه‌ای از خواب قرار داشتم، اما در همان زمان من از آنچه رخ می‌داد آگاه بودم. من یک احساس مور مور در بدن را داشتم و به دنبال آن فلج شدم.

ناگهان متوجه شدم که از تخت‌خواب شناور شدم و در حالت ایستاده‌ام. خیلی ترسیدم و دعا خواندم و از پروردگار خواستم تا از من نگهداری کند. سپس زود به بدنم برگشتم، مانند یک نور تند. وقتی از خواب بیدار شدم این احساس را داشتم که باید درک کنم چه رخدادی برای من افتاده است. من برخی از پژوهش‌ها را انجام دادم و به من گفته شد که می‌توانید مکان‌های مسافرتی داشته باشید و به ماه بروید بنابراین نمی‌توانم صبر کنم که دوباره آزمایش کنم. آن روز با خودم احساس خوبی کردم، احساس کردم چیز نو و هیجان انگیزی را پیدا کرده‌ام!

دیمیتری مارکوف

مسکو، روسیه

بار اول وحشتناک‌ترین رخداد زندگی من بود. من هرگز چنین وحشتی را تجربه نکرده بودم. این رخداد در دسامبر **1990** رخ داد. من در خانه در رختخواب خودم خوابیدم. ناگهان شنیدم کسی وارد اتاق من شده است.

اما من به "مزاحم" توجه نکردم. سپس دو دست زنانه مرا از پشت گرفت و ضمن فشار دادن شکم، شروع به بلند کردن بدنم کرد. من احساس کامل انگشت‌های نازک و ناخن‌های دراز روی شکمم را داشتم، اما به گونه‌ای کامل فلج شدم و به طور کلی توانا به حرکت دادن بخشی از بدنم نبودم و هر گونه پایداری را انجام دادم. احساس کردم بدنم از سقف عبور می‌کند، اما پس از آن هنوز داشت بالاتر و بالاتر کشیده می‌شد.

ترسیدم که این ممکن است مرگ باشد. بیشتر از ناشناخته‌ها می‌ترسیدم نه از مرگ. همه‌ی این رخدادها به چنان تندی رخ داد که خودم را برای چنین گذری آماده نکرده بودم. شروع کردم به دعا. از خدا خواستم که به من کمک کند تا خودم را آزاد کنم و برگردم.

وحشت کردم. من نمی‌توانم بگویم چند ثانیه شناوری اجباری من به درازا انجامید یا من چقدر به بالای خانه‌ام بلند شدم، اما لحظه‌ای فرا رسید که خیلی زود به رختخواب برگشتم.

آوریل ال. آلستون

رالی، ایالات متحده

من اولین تجربه‌ی بیرون از بدن خود را به طور تصادفی تجربه کردم. پس از تمرین بامدادی در ورزشگاه، احساس خستگی کردم و برای خوابیدن به خوابگاهم آمدم. هنگامی که از خواب بیدار شدم، یک موقعیت سه‌گانه از خودم احساس کردم. آگاه بودم و می‌توانستم در رویایم همه چیز را حس کنم و همچنین می‌توانستم همه چیز را در بدن خود احساس کنم که روی تخت‌خوابیده بود. همچنین احساس کردم که یک خودآگاهی سوم در رختخواب افتاده است. مورد سوم همان چیزی بود که باور دارم تجربه بیرون بدن در "منطقه‌ی زمان واقعی (RTZ)" است. این‌گونه احساس می‌شد که بدن انرژیک من با افتادن در رختخواب از بدن فیزیکی من جدا شده. این به گونه‌ی تصادفی رخ داد. احساس می‌کردم دیگر بدن ندارم، ولی یک کُره‌ی شناور خودآگاهی بودم. من می‌توانستم همه‌ی چیزها در 360 درجه‌ی پیرامونم را حس کنم اما با چشمانم نمی‌توانستم ببینم چون هیچ چشمی نداشتم. می‌توانستم درک کنم که در پیرامونم همه چیز وجود دارد. احساس سوزش شدید در سرم داشتم و هرچه بیشتر تلاش می‌کردم خودآگاهی خود را به بدن اختری متمرکز کنم، درد را بدتر می‌کرد. سرانجام، من از این تجربه بیدار شدم. همچنان دراز کشیدم و تلاش کردم دوباره به خلسه وارد شوم اما ناکام بودم.

تاتیانا کیسلوا

ونکوور، کانادا

در آن شب استثنایی، من در نهایت تصمیم گرفتم که بر سر و صدای بیرون که چند تلاش پیشین را خراب کرده بود پایداری کنم و برای خودم دو تا از گوش‌گیرهای خوب و نارنجی روشن تهیه کردم.

گوش‌هایم را پوشاندم و با هدف بیدار شدن از خواب بامدادی و تمرین روش شکاف‌دار به خواب رفتم. همچنین، درست پیش از رفتن به رختخواب، چند نوشته‌ی انجمن در وب‌سایت مایکل درباره‌ی اولین تجربیات مردم را خواندم. همه‌ی این چیزها به موارد زیر منجر شد:

به دلیل یک "صدای بلند" بسیار بلند که در جایی از ساختمان شنیدم، نیمه‌شب از خواب پریدم. در رختخوابم نشسته بودم، فکر می‌کردم که صدای تلپ باید خیلی بلند بوده باشد زیرا توانستم حتی با پوشش گوش‌هایم، آن را کامل بشنوم. به امید دیدن آنچه رخ می‌داد تصمیم گرفتم که به در جلو بروم و از سوراخ چشمی نگاه کنم. دوباره صدای "تلپ" را شنیدم. کمی ترسناک به نظر می‌رسید. پاهایم را به سمت پایین خم کردم، ایستاده و از اتاق خوابم به سمت در جلو رفتم. با پاهای برهنه‌ام می‌توانستم کف سرد را حس کنم. همین‌گونه که به در جلو نزدیک می‌شدم و می‌توانستم نور سوراخ چشمی را در تاریکی ببینم، تلنگری وارد شد: "من در فـــاز هستم!"

اول خودم را باور نکردم. فکر کردم: "من هیچ روشی انجام ندادم." بنابراین تصمیم گرفتم آزمایش کنم که آیا این در واقع فـــاز بوده است. هر دو پایم را به سمت بالا بلند کردم - همین باعث شد که در هوا بنشینم - سپس با دست راست خود، لبه‌ی در کشویی یک کمد را گرفتم و با هر دو پا روی در فشار آوردم.

*به پشت پرواز کردم، همه‌ی راه به سمت دیگر اتاق نشیمنم، در واقع شگفت‌زده شدم که هنوز احساس می‌کردم دستم درهای کمد را نگه می‌دارد! بازوی من باید **10** پا دراز شده باشد (اشتباه: بدون ژرف‌سازی و هیچ برنامه‌ی کاری)!*

من درست کنار شومینه خودم شناور بودم و هر دو پا را در هوا در شلوار لباس خوابم دیدم و هنوز باور نمی‌کردم که در فـــاز هستم، بنابراین تصمیم گرفتم تا پرواز کنم، اما نمی‌توانستم به سمت زمین فشار بیاورم زیرا پاهایم در هوا بود. بنابراین نتیجه گرفتم که در فـــاز نیستم (اشتباه: منطق اشتباه) و تصمیم گرفتم که دوباره به خواب بروم. در آن لحظه خودم را که روی تخت‌خوابم نشسته بودم دیدم، دوباره متوجه شدم که گوش‌گیرهای من به گونه‌ی چشمگیری اذیتم می‌کنند و به همین دلیل آنها را بیرون آوردم. با این حال، یک ثانیه بعد متوجه شدم که گوش‌گیرهای من هنوز در گوشم است.

"هوم،" من فکر کردم، "عجیب است. من گوش‌گیرها را بیرون آوردم، نه؟"

*و این زمانی بود که فهمیدم که در رختخوابم دراز کشیده‌ام و گوش واقعی‌ام را حس می‌کنم. از آنجا که فهمیدم چه رخ داده است، از هیجان پریدم. این اولین تجربه‌ی واقعی بیرون از بدنم بود، هر چند که باور نمی‌کردم! من **100٪** از تجربه آگاه بودم، اما حدود **90٪** خودآگاه بودم، به زبان دیگر به روشنی می‌دانستم که در واقع بیرون از بدن هستم. یک دفترچه‌ی یادداشت برداشتم و همین‌گونه که همه چیز را می‌نوشتم، به روشنی لرزش‌هایی را که پیش از ترک بدن داشتم به یاد می‌آوردم. دقیقاً همان‌گونه که معمولاً توصیف می‌شوند - مانند برق گرفتگی و بدون درد می‌باشد.*

(در پایان کتاب می‌توانید بسیاری از گزارش‌های تجربه را از تمرین‌کنندگان پیشرفته‌تر پیدا کنید)

قسمت سوم: دانش‌نامه‌ی کاری تمرین‌کنندگان فـــاز

فصل 1 – پیش‌زمینه‌ی عمومی

ماهیت پدیده‌ی فـــاز

اصطلاح حالت فـــاز (یا به سادگی فـــاز) شامل ده‌ها پدیده‌ی جداکننده است، اگرچه در اصل چیزی غیر از دنیای فیزیکی است که انسان درک می‌کند، اما با ثبات فضای پیرامون به هم می‌ریزد. فـــاز همچنین با نام‌های گوناگونی از جمله سفرهای اختری یا تجربه‌ی بیرون از بدن شناخته می‌شود. این مفهوم همچنین شامل اصطلاح عمل‌گراتر

رویای شفاف است، اما محدود به حس و شکل اشاره شده با آن عبارات نمی‌شود. از این روی، اصطلاح فـــاز برای آسانی در مطالعه‌ی پدیده‌هایی که فراتر از ارتباطات و کلیشه‌های معمولی - که بیشتر نادرست هستند، معرفی شده است. اصطلاح تجربه بیرون از بدن دقیقاً تا اندازه‌ای حسی که فرد در حال تجربه‌ی پدیده‌ی فـاز است را شرح می‌دهد.

یک فـــاز دارای دو ویژگی اصلی است:

1) تمرین‌کنندگان در طول تجربه از خودآگاهی کامل برخوردار هستند.

2) فضای درک شده فاقد ماندگاریِ پیوسته است.

هم‌زمان، درجه‌ای که تمرین‌کنندگان محیط فـــاز را درک می‌کنند، بر سطح تجربیات حسی در آن تأثیر می‌گذارد، که بیشتر به شکلی برتر از تجربیات حسی بیداری اتفاق می‌افتند. تصور این مفهوم بدون تجربه‌ی بار اول فـــاز دشوار است. بنابراین، بی‌دلیل نیست که این عمل به عنوان حالت بالاتر از خودهیپنوتیزم یا مراقبه، و بیشتر تحت نام‌های گوناگون به عنوان بالاترین دستاورد بشر در حرکات مختلف مذهبی و عرفانی (یوگا، بودیسم، و...) در نظر گرفته می‌شود.

حقیقت جالب!

احساسات در حالت فـــاز می‌تواند چنان واقع‌بینانه باشد که تمرین‌کنندگانی که ناخواسته وارد آن می‌شوند بیشتر باور دارند که هنوز در بدن فیزیکی قرار دارند و این تجربه در حالت بیداری رخ می‌دهد. این نوع از گشت‌وگذارهای ناخواسته بیشتر در شب یا بامداد زود رخ می‌دهد.

آمارها حاکی از آن است که یک چهارم از افراد روی زمین دست‌کم یک‌بار در زندگی خود با فــاز در قالب تجربه‌ی بیرون از بدن مواجه شده‌اند. از اوایل سده‌ی بیست و یکم تاکنون، تقریباً 2 میلیارد نفر. دست‌کم سه نفر از چهار نفر تجربه داشتن خودآگاهی در خواب را تجربه کرده‌اند و این نزدیک 5 میلیارد نفر تاکنون می‌شود. با این حال، هنگامی که تغییرات و سطوح گوناگون ژرفای حالت فــاز مورد توجه قرار می‌گیرد، در عمل همه به شیوه‌ای با آن روبرو شده‌اند. از آنجایی که فــاز موضوع نادری برای مطالعه است، بسیاری از افراد که ناخواسته وارد آن می‌شوند، وقتی که دوباره از خواب بیدار می‌شوند، متوجه نمی‌شوند که چه اتفاقی افتاده است. بسیاری از آنها هیچ توجهی به رخداد یک محیط فــاز که کاملاً شکل گرفته است نمی‌کنند زیرا فــازهای کم ژرف همان حالت احساسی مانند فــازهای ژرف به جای نمی‌گذارند. فـاز مانند چیز پرنده و فرار به نظر می‌رسد، این یک پدیده‌ی بسیار رایج است که برای هر کسی که مایل است آگاهانه آموزش ببیند و روش‌های درست دست‌یابی و نگهداری آن را یاد بگیرد، در دسترس است.

حقیقت جالب!

افراد 9 تا 75 ساله در گردهمایی‌های تجربی ما آموزش دیده‌اند. در همین حال، جدای از بسیاری مشکلات در مورد اینکه در عمل چه میزان سن مانع یا کمک به تمرین می‌کند، این افراد برخی از بهترین نتایج را در گروه‌های خود نشان دادند.

حتی یک رویکرد علمی به این پدیده بطور واضح بیان می‌کند که فــاز برای همه در دسترس است بجز آسیب‌دیدگان جدی مغزی. این امر به روشنی توسط پژوهش‌های

تجربی تأیید شده است. بنابراین، هیچ منطقی در اینکه فـــاز، کاری دشوار باشد، و تنها برای یک حلقه‌ی کوچک از مردم قابل دسترس یا دور از دسترس باشد، وجود ندارد. دشواری‌های مهارت بر آن تنها به اشتباهات مربوط به روش گواهی می‌دهد، نه در دسترس نبودن فـــاز.

حقیقت جالب!

روز جهانی فـــاز به طور طبیعی در طولانی‌ترین شب سال، یعنی در ایستگاه زمستانی در نیم‌کره‌ی شمالی – 21 دسامبر (و 22 دسامبر در سال‌های کبیسه) برگزار می‌شود.

خودآزمایی پیش‌بینی فـــاز

این آزمون ساده با آموزش فـــاز به هزاران نفر ارائه شده است. برای به دست آوردن نمره‌ی خود، برای هر جمله **درست 1** امتیاز به خود دهید:

1. من ناخواسته در طول رویا خودآگاه شده‌ام.
2. من ناخواسته احساس ترک بدنم داشته‌ام.
3. بدن من پیش از بیدار شدن یا خوابیدن فلج شده است.
4. از خواب بیدار شده‌ام و از رختخواب بیرون آمدم و متوجه شدم که هنوز رویا می‌دیدم.
5. معمولاً بیشتر از 8 ساعت می‌خوابم.
6. می‌توانم به راحتی بیش از 10 ساعت بخوابم.

7. من تقریباً هر شب رویاهای شفاف بسیاری دارم.
8. من گاهی زمان‌ها نه تنها در شب می‌خوابم، بلکه پس از نیم‌روز چرت می‌زنم.
9. من 18 سال دارم یا کمتر.
10. من زن هستم.

امتیاز (شمار امتیاز برای هر گزینه‌ی درست - هرچه بیشتر، بهتر):

3-0 امتیاز: شما هنوز هم می‌توانید یاد بگیرید که تجربه‌های فــاز داشته باشید، اما نسبت به سایرین مشکل بیشتری خواهید داشت. ممکن است ده‌ها تلاش به درازا بکشد تا اولین فــازتان را داشته باشید. به یاد داشته باشید: حالت فــاز چیزی است که همه می‌توانند به آن دست یابند، و افرادی که توانا به لذت بردن از این عمل شگفت‌انگیز نیستند وجود ندارند.

6-4 امتیاز: مشکل متوسط. ممکن است تا اولین فــاز شما 10 تلاش سخت انجام شود. شما از پیش استعداد برای این تمرین دارید - تنها باید آن را به طور کامل فعال کنید. به سادگی دستورکارها را از نزدیک دنبال کنید و توانا خواهید بود در تمرین شخصی خود به درجات ناگفته دست پیدا کنید.

10-7 امتیاز: شما یک تمایل قوی برای تمرین فــاز دارید. شما باید یک تا چند بار تلاش کنید. در واقع، زندگی در دو دنیا به طور هم‌زمان برای شما آسان خواهد بود: فیزیکی و فــاز. اجازه ندهید این فرصت از بین برود!

علم و فـــاز

علم نخستین بار امکان آزمایش فـــاز را در چارچوب خودآگاهی در رویا با آزمایش کیت هارن در سال 1975 در دانشگاه هال در انگلستان پذیرفت. در طول آزمایش، نمونه‌ی آزمایشی، آلن ورسلی توانا به انجام حرکات چشم عمدی و از پیش توافق شده بود در همان شرایط یک مانیتور EKG نشان می‌داد مغز وی در حالت خواب است. چند سال بعد، استفان لابرگ آزمایش مشابهی را در دانشگاه استنفورد انجام داد که به دلیل مشارکت فعال وی در پیشرفت این رشته از مطالعه، بسیار مشهور شد.

برای اثبات وجود این پدیده و بررسی ماهیت آن، شمار زیادی آزمایش علمی انجام شده است. برای نمونه، آزمایشات روی سه فـــازور در موسسه‌ی ماکس پلانک در فرانکفورت (2008) موارد زیر را نشان داد: بزرگترین تفاوت بین حالت‌های بیداری، فـــاز و خواب با حرکت سریع چشم (REM) در فرکانس40 هرتز مشاهده می‌شود و در قسمت‌های جلوی مغز متمرکز است.

در اصل، مشخص شد که فـــاز چیزی بین بیداری و خواب REM است. قابل توجه، بخش‌هایی از مغز که بسیار مسئول خودآگاهی هستند و رشد آنها انسان را از پستانداران متمایز می‌کند، در فـــاز در فعال‌ترین حالت هستند. این کار توسط جی. آلن هابسون، اورسولا ووس، رومین هولزمن و اینکا توین انجام شد. این گروه پژوهشگرانی بودند که در مقاله‌ای در سال 2014 نشان دادند که تحریک ناحیه‌ی جلوی مغز با قدرت 40 هرتز در هنگام خواب REM به گونه‌ی چشمگیری شانس خودآگاهی هنگام رویا را افزایش می‌دهد، یعنی شروع حالت فـــاز.

توضیحات ژرف‌تر درباره‌ی ماهیت پدیده‌ی حالت فـــاز هنوز کشف نشده است. با گذشت هر سال، جامعه‌ی علمی به طور فزاینده‌ای متوجه می‌شود که مطالعه این حالت چقدر مهم است و درک این امر باعث می‌شود درک بهتری از سازوکارهای مسئول خودآگاهی و چگونگی ایجاد حالت‌های گوناگون بیداری و خواب بوجود آید.

نظریه‌ای نیز وجود دارد که می‌گوید فـــاز محصولی از تکامل خودآگاهی بشر است: خودآگاهی ابتدا بوجود می‌آید و آن را اشغال می‌کند و سپس کم‌کم شروع به نفوذ به حالت REM می‌کند، نزدیک‌ترین حالت بعدی که هنوز جدای از خودآگاهی در بیداری است. احتمالا، وجود آگاهانه در دو جهان – بیداری و فـــاز – برای زنان و مردان آینده امری عادی خواهد بود، مانند خودآگاهی در هنگام بیداری روزمره. با این حال، نظریه‌ای کاملاً مخالف نیز وجود دارد که می‌گوید توانایی فـــاز به صورت ذاتی است، اما کم‌کم از بین می‌رود. این نکته ورود چند باره و آسان فرزندان خردسال به فـــاز را نشان می‌دهد ولی سپس به دلیل بی‌توجهی به آن و افزایش سن توانایی آن را از دست می‌دهند.

گفتار باطنی و عرفانی

اگرچه تاکنون لحن کلی این مطالب آموزشی به اندازه‌ی کافی از نقطه نظر ماده‌گرایی دور نگه داشته شده است، اما نظریه‌ای درباره‌ی فـــاز که مردم را بهم برساند نیست، بلکه تمرین آن است. تمرین قابل رد کردن نیست، در حالی که نظریه همیشه منجر به درگیری می‌شود. به همین دلیل، به هیچ‌وجه فرقی نمی‌کند که تمرین‌کننده، ماهیت پدیده را چه میداند، حتی اگر ردپای باطنی یا عرفانی در آن می‌بیند. هرکسی درباره‌ی دیدگاه خود

حق دارد و به هیچ‌وجه هدف این کتاب تأثیرگذاری بر هر گونه فلسفه‌ی زندگی یا ترغیب آن به سمت پیچیدگی‌های نظری نیست. مهم این است که خواننده بتواند با پدیده (فـــاز) تمرین واقعی داشته باشد.

متأسفانه هنوز تعریف روشنی از پدیده در فرهنگ باطنی وجود ندارد و اصطلاحی بدون ابهام برای آن وجود ندارد. بسته به نوع تمرین باطنی، حالت فـــاز به صورت متناوب با برون‌فکنی اختری یا مسافرت بیرون از بدن و گاه با خواب روشن انجام می‌شود. فرض مسلم اینکه ماهیت (روح یا بدن اختری) بدن را ترک می‌کند و خود را در جایی در الف) دنیای فیزیکی، ب) دنیای رویاها یا ج) دنیای اختری و ... قرار می‌دهد. در ضمن شمار جهان‌هایی که می‌توانند بازدید شوند بسته به مکتب عرفانی، متفاوت است. برای نمونه، دنیای اختری می‌تواند بالا یا پایین باشد، یا دنیای ذهنی، دنیای اتری (اثیری) و ....

در برخی از مکاتب عرفانی این به عنوان بالاترین تجربه در حالت و شکل و تمرین شخصی وجود، در نظر گرفته می‌شود، در حالی که در برخی دیگر با دنیای فیزیکی برابر است و در دیگری لایه‌ای بین قلمروهای اثیری است. درست همان‌گونه، توضیحات درباره‌ی ماهیت پدیده و اهمیت آن نیز بسیار متفاوت است.

همچنین، به همان وضعیتی که افراد هنگام مرگ تجربه می‌کنند در نظر گرفته می‌شود. در بسیاری از آداب و مذاهب شرقی، مانند بودیسم، برای نمونه، جایی که هدف اصلی متوقف کردن چرخه‌ی تناسخ از طریق خودآگاه ماندن در لحظه‌ی مرگ است، باور بر این است که مرگ خودآگاهانه تنها با توانایی ورود به فـــاز انجام می‌شود که این می‌تواند تمرین برای لحظه‌ی مرگ و خودآگاهی در طی آن باشد.

در واقع اختلاف نظرهای بی‌پایانی درباره‌ی چگونگی تفاوت خواب روشن (خودآگاهی در رویا) با به اصطلاح "سفر بیرون از بدن" وجود دارد و اینکه آیا گروه‌بندی آن در زیر

فـــاز پذیرفتنی است. همین بحث و جدل به یک اصطلاح باطنی دیگر گسترش می‌یابد – برون‌فکنی اختری. با این حال، چنین شک و تردیدهایی تنها برای افراد تازه‌کار و کسانی که آشنایی آنها با فـــاز خیلی کم است مشکل ایجاد می‌کند.

هیچ یک از تمرین‌کنندگان باتجربه نمی‌توانند به طور واضح این پدیده‌ها را از هم جدا کنند، گرچه توضیحات مربوط به این مورد ممکن است متفاوت باشد. برای نمونه، هنگامی که همه‌ی این پدیده‌ها را با هم گروه‌بندی می‌کنیم، یک تمرین‌کننده نتیجه می‌گیرد که این در واقع یک دنیای موازی است، در حالی که دیگری ممکن است بیان کند که همه‌ی این‌ها توسط ذهن ایجاد می‌شود.

دلایل زیادی برای گروه‌بندی رویای شفاف (خودآگاهی در رویا) همراه با سفر بیرون از بدن وجود دارد. این تنها به این دلیل نیست که پژوهش‌های موجود و انبوه تجربیات مردم به راحتی آن را اثبات می‌کند. شماری پرسش وجود دارد که طرفداران تقسیم پدیده‌ی فـــاز به بخش‌های گوناگون نمی‌توانند پاسخ دهند. اول، چرا افراد خواب روشن‌بین و مسافران بیرون از بدن از روش‌های یکسانی برای رسیدن به حالات خود استفاده می‌کنند، اما تنها نتیجه را با نام‌های گوناگون فراخوانی می‌کنند؟ دوم، چرا ویژگی‌های بنیادی برونفکنی از بدن و دنیای خواب روشن، دقیقاً یکسان است؟ سوم، اگر دنیای خواب روشن می‌تواند هر نوع شکل خارجی را با هر گونه ویژگی به خود بگیرد، پس چگونه می‌توان بین برون‌فکنی واقعی روح از بدن در دنیای فیزیکی – یا یک دنیای موازی – از دید رویای شبیه‌سازی شده تمایز ایجاد کرد؟ بسیاری از آنها می‌توانند توضیحات نظری ارائه دهند، ولی هیچ کدام از آنها را نمی‌توان در عمل به اثبات رساند. معمولاً افراد در پشت سر گذاشتن این ایده که شمار بی‌شماری از جهان‌ها وجود دارد، می‌توانند با دشواری فیزیولوژیکی روبرو شوند. این معمولاً با فلسفه‌ی زندگی و

جهان‌بینی آنها کاملاً در هم تنیده شده است که به سمت چنین سؤالاتی کشیده می‌شوند. با این حال، حتی مخالفان گروه‌بندی تجربیات فـــاز در کنار هم، می‌توانند به راحتی از روش‌ها برای دست‌یابی به آنها به صورتی سازگار با چشم‌انداز خودشان استفاده کنند. این دوباره نقش فرعی بودن تئوری و اهمیت برجسته‌ی تمرین را نشان می‌دهد.

چرا وارد فـــاز شویم؟

چنین پرسشی تنها می‌تواند از عدم درک کامل ویژگی‌های پدیده و ماهیت آن ناشی شود. هنگامی که فرد در یک لحظه‌ی مشخص ناگهان فهمید که او به همان اندازه بیداری خودش واقعی است و با همان دست و بدن خود در دنیای فیزیکی در جایی ایستاده است و می‌تواند همه چیز را در پیرامون خود لمس کند و ریزترین جزئیات را تشخیص دهد، چنان احساسی در درون او ایجاد می‌شود که به هیچ‌وجه سوالی پیش نمی‌آید. این شگفت‌انگیزترین تجربه‌ای است که شخص می‌تواند بدست آورد!

برخورد اول با فـــاز همیشه مهلک و گاه ترسناک است. بسته به فرد، ترس در هنگام برخوردهای اولیه با فـــاز تقریباً در یک سوم از موارد رخ می‌دهد. حتی تمرین‌کنندگان کهنه کار نیز با ترس روبرو می‌شوند که این موضوع از ماهیت ژرف وضعیت فـــاز حکایت می‌کند.

با گذشت زمان، هرچه جذبه‌ی خستگی و هیجانات از بین می‌روند، افکار از واقعیت پدیده به سمت چگونگی استفاده از آن گرایش پیدا می‌کند و در اینجا، یک زمینه فوق‌العاده متنوع از کاربرد عملی پیش روی تمرین‌کننده باز می‌شود. این برنامه‌های

کاربردی - که این کتاب به رشته‌ی تحریر درآورده - با بسیاری از روش‌های تأیید نشده و مشکوک که بیشتر در ادبیات باطنی پیرامون آن توصیف می‌شود، مرتبط نیست. اطلاعات ارائه شده در اینجا قابل اثبات، عملی و قابل دست‌یابی است.

ماهیت فــاز هرچه باشد – حالت ذهنی یا شاید یک تجربه‌ی بیرونی - این تنها فرصتی ناب است برای: بازدید از هر قسمت از دنیا یا جهان هستی، دیدن افرادی که در زندگی واقعی دور از دسترس هستند از جمله بستگان، درگذشتگان، افراد مشهور و موجودات مختلف، ارتباط با منابع بیکران ذهن ناخودآگاه و بدست آوردن اطلاعات از آن، تحقق آرزوهایی که در زندگی واقعی دست نیافتنی‌اند، مدل‌سازی تولیدات هنری، تأثیر در فیزیولوژی و موارد دیگر. این تجربیات خسته‌کننده نیستند. آنها کاملاً شخصی و واقعی هستند. در آینده همه‌ی آنها را ریزبینانه بررسی خواهیم کرد.

سبک زندگی یک تمرین‌کننده

باید گفت رژیم‌های غذایی گوناگون، ورزش، آداب و ... اثرات مکمل چشمگیری برای تمرین درست فــاز تولید نمی‌کند. به طور طبیعی وجود آسایش روانی و فیزیولوژیکی از اهمیت بالایی برخوردار است. بنابراین، در روش‌هایی که پرخوری یا کم‌خوری یا عذاب دادن خود با رژیم‌های مختلف و تمرینات عجیب‌وغریب سفارش می‌شود، بی‌فایده و در نهایت برای سلامتی و تعادل یک تمرین‌کننده مضر است و همواره تأثیر منفی بر اثربخشی روش‌های آموزش داده شده در این کتاب راهنما می‌گذارد. افزون بر این، هیچ ارتباط معنی‌داری بین تمرین فــاز و آنچه ممکن است به عنوان "عادات بد"

تعبیر شود پیدا نشده است. صرف‌نظر از تأثیر شیوه‌ی زندگی بی‌رویه برای دست‌یابی به فـــاز، همیشه یک سبک زندگی سالم و فعال برای اینکه از کیفیت زندگی خوبی برخوردار شوید سفارش می‌شود.

حقیقت جالب!

اگر شخصی بر این باور باشد که برای داشتن تجربیات فـــاز مؤثرتر، باید بستر را به سمت شمال غربی یا جهت دیگری قرار دهد، پس انجام چنین کاری به طور قطع تأثیر مثبتی بر نتایج خواهد گذاشت. با این حال، مسئله مورد نظر موقعیت‌یابی بدن نیست بلکه باوری شبیه به یک نیت است که به نوبه‌ی خود بسیار مهم است.

دیده شده است که یک شیوه‌ی زندگی منظم و با قانون باعث افزایش تجربیات فـــاز پایدار و واقعی می‌شود. خواب عادی و کامل ابتدایی‌ترین نمونه‌ی انتخاب سبک زندگی است که تأثیر مستقیم و مثبتی بر نتایج می‌گذارد، به ویژه هنگامی که یک تمرین‌کننده چندین بار در هفته به استراحت کامل شب متعهد می‌شود.
برای درک بهتر رویکرد درست به تمرین، چهار نوع از افرادی که معمولاً زودترین و بهترین نتیجه را دارند، برشمرده شده است. اول، افرادی که به ریاضی تمایل دارند. هرچه دقیق‌تر دستورکارهای گفته شده در این کتاب درسی رعایت شود، اثربخشی آنها بیشتر می‌شود. افراد دارای ذهن ریاضی زود کل روش را کاملاً درک می‌کنند، به همین دلیل در اجرای آن موفقیت بهتری دارند. بعدی، ورزشکاران هستند. تمرین آنها با وضوح هدف و همچنین توانایی تمرکز و فشار بر خود آسان می‌شود. سوم، کسانی هستند که عاشق خوابیدن هستند. مطمئناً برای شخصی که می‌تواند 10 تا 12 ساعت به راحتی بخوابد،

می‌توان یک تمرین موفقیت‌آمیز را پیش‌بینی کرد. در کل بیشتر بیدار می‌شود و سپس خواب می‌رود و سرانجام بچه‌ها. موفقیت آنها نه تنها توسط عوامل فیزیولوژیکی (بدنی و روانی)، بلکه همچنین تا اندازه‌ای با وضوح ذهن که هنوز با دانش بی‌فایده پر نشده و با تجزیه‌وتحلیل بیش از اندازه بازداشته نشده ضمانت می‌شود. دستورکارهای تمرین بدون مانع به ذهنشان می‌رسد و به راحتی دنبال می‌شود.

به منظور دست‌یابی به تمرین حالت‌های فـــاز، هیچ نیازی به قرار گرفتن در گروه‌های بالا نیست. شما فقط باید دقیقاً آنچه که به این افراد کمک می‌کند را جدا کنید و بفهمید، تلاش کنید صفات مشابه را در خود بیابید و سپس آنها را در تمرین خودتان بصورت برجسته انجام دهید.

حقیقت جالب!

هنگام استفاده از روش‌های ورود به فـــاز، فراموش نکنید که در پایان روز، کارهایی که انجام می‌دهید مانند زمان و چگونگی انجام آن زیاد مهم نیست.

به طور مشابه، می‌توان انواع ویژه‌ای را بیان کرد که بیشترشان در شروع تمرین فـــاز دچار مشکل می‌شوند. اول کسانی هستند که به دلیل ویژگی‌های فیزیولوژیکی، سبک زندگی یا کارشان، خواب سبک، مختصر یا کسالت‌آور دارند. در گام بعدی تمرین‌کنندگان فعال روش‌های باطنی با سال‌ها تجربه قرار دارند. ذهن چنین افرادی چنان با نظریه‌ها و شیوه‌های گوناگون انباشته شده که انتقال آسان اصول اولیه درباره‌ی روش‌ها برای آنها غیرممکن است، زیرا زود همه چیز را به روش ابهام‌آمیزانه خود تفسیر و بعد آن را با دانش‌های دیگر جمع می‌کنند. سپس افرادی هستند که به سادگی بی‌احتیاط هستند.

مشکل آنها شامل تمرکز چندباره در امور جانبی است، همگی در حالی که پریشان ذهن هستند آشکارا از مهم‌ترین چیزها چشم‌پوشی می‌کنند.

اگر یک تمرین‌کننده در یکی از موارد بالا قرار بگیرد، این بدان معنا نیست که هیچ کاری برای او مؤثر نیست یا اینکه بهتر است که این تمرین را انجام ندهد. حقیقت این است که این تمرین برای همه کار می‌کند، تنها این است که برخی از عادت‌های گروه‌های بالا می‌توانند در مسیر پیشرفت‌تان دخالت کند. اگر چنین گرایشی را در خود می‌شناسید، همه‌ی کاری که باید انجام دهید این است که در چیره شدن بر آنها یا کاهش آنها تلاش کنید.

یکی از معیارهای اصلی شروع موفقیت‌آمیز برای تمرین فـــاز، نزدیک شدن به آن با یک ذهن خالی است. اگر یک تمرین‌کننده حتی چیزی درباره‌ی این پدیده خوانده، شنیده و یا آزمایش کرده است، بهتر است این مسئله را فراموش کند یا دست‌کم اکنون آن را کنار بگذارد و این ذهن خالی باید به دقت با این دستورکارها پر شده باشد، که ثابت شده است بر روی هزاران نفر در سراسر جهان کار می‌کند.

بسیاری از شیوه‌ها و سرگرمی‌ها بر روی تمرین فـــاز تأثیر مثبت گذاشته‌اند. ورزش به فرد کمک می‌کند تا روی اهداف تمرکز کند، خود را تحت فشار قرار دهد و نقاط ضعف را برطرف کند. تمرین متوقف کردن گفتگوی درونی (ذن) به فرد اجازه می‌دهد تا به شدت متمرکز شود و در صورت نیاز از تجزیه‌وتحلیل بی‌نیاز جلوگیری کند. خودهیپنوتیزم و مراقبه به فرد امکان یادگیری تمرکز و همچنین کنترل ذهن و بدن را می‌دهد. با این حال، شما هرگز نباید با استفاده از شمار زیادی از تمرینات به طور هم‌زمان، انرژی و اشتیاق خود را هدر دهید. این معمولاً به از دست رفتن نتیجه‌ی کلی منجر می‌شود.

در نزدیک شدن به فـــاز نباید عصبی یا وسواسی باشید – زیرا آنها شانس موفقیت را به صفر می‌رسانند. همه‌ی اقدامات باید با خونسردی و اطمینان باشند، بدون اهمیت به هدف پایانی که فرد را به یک آشفتگی هدایت می‌کند. خواب‌آلودگی یکی از شاخص‌های درستی رویکرد و پیروی از دستورکارها است. اگر همه‌ی روش‌ها به درستی اجرا شوند، تمرین‌کننده همیشه از خواب‌آلودگی لذت می‌برد. برعکس، خواب سبک و دمدمی و همچنین بی‌خوابی، همواره به عنوان نشانه‌های اشتباه در رویکرد شخص به تمرین هست. احساس عمومی تندرستی در یک فرد نیز شاخص خوبی است. تمرین درست فـــاز هرگز باعث خستگی نمی‌شود و خستگی عاطفی یا بدنی را به همراه نخواهد داشت. در برابر، فـــاز باید از نظر عاطفی نیرومند و پرانرژی باشد. به بیان ساده‌تر، این تمرین حتی در هنگام تلاش‌های ناموفق نباید باعث ناراحتی شود. بسیاری همچنین به این پرسش علاقه دارند که کودکان از چه سنی می‌توانند فـــاز را آموزش ببینند.پاسخ این پرسش بسیار ساده هست: به محض اینکه شما توانستید به آنها انگیزه دهید یا خودشان به چنین مواردی علاقه نشان دهند. افزون بر اینکه بهتر است کارها و روش‌ها را با آنچه بچه‌ها در سن مشخص علاقه دارند، سازگار کنید. از آنجا که برای آنها نوعی ماجراجویی در دنیای افسانه است، داستان‌های افسانه‌ی سرزمین فـــاز ایجاد شده‌اند تا مطالب این کتاب را به صورت فشرده به روشی سرگرم‌کننده، ولی آموزشی به آنها ارائه دهند.

رژیم تمرین: 2 تا 3 روز در هفته

هرگز سفارش نمی‌شود بیش از 2 یا 3 روز در هفته حالت فـــاز را تمرین کنید! این امر قطعاً برای افراد تازه‌کار ممنوع است و افزون بر این دلایل دیگری بیشتر روانشناختی، توسط عوامل بیرونی نیز پشتیبانی می‌شود. در حالت ایده‌آل، در طی ماه‌های اول، بهتر است تنها قبل از روزهای تعطیلی از کار، روی تلاش‌ها تمرکز کنید، وقتی که دیگر نیازی به بیدار شدن زود هنگام نیست یا امکان زدن چرت‌های پس از نیم‌روز وجود دارد. هرگز در روزهای دیگر به هیچ‌وجه در رسیدن به فـــاز تلاشی نکنید. بجای آن می‌توانید تلاش کنید خود را از فـــاز منحرف کنید و مشغول امور دیگری باشید.

البته اگر در چنین فرصت‌هایی فـــاز بخودی‌خود رخ دهد، دیگر نیازی به فرار از آن نیست. از این فرصت‌ها استفاده کنید و از کل مجموعه روش و مهارت عملی خود استفاده کنید.

با گذشت زمان، تنها تمرین‌کنندگان باتجربه توانا خواهند بود یک برنامه‌ی ایده‌آل تنظیم کنند که تاثیری در کیفیت تلاش‌های آنها نداشته باشد. برخی حتی ممکن است هر روز این کار را انجام دهند. با این حال، هیچ منطقی در مجبور کردن خود به آن سطح تمرین وجود ندارد. برای افراد تازه‌کار نیز ساده نیست صرف‌نظر از برداشتی که از مهم‌ترین جنبه‌های تمرین داشته‌اند.

حقیقت جالب!

گردهمایی‌های آموزشی آزمایشی به صورت 3 روز درس با دو شب تمرین پشت سر هم برگزار می‌شود. به دلایل زیادی، این موضوع به همان اندازه مؤثر است که برای نمونه این گردهمایی به مدت 5 روز به طول می‌انجامد.

اگر یک تمرین‌کننده همه روزه یا تقریباً هر روز روش‌های ورود به فـــاز را آزمایش کرده است، باید 1 تا 2 هفته استراحت کند تا بتواند در برنامه‌ی مناسب - دو یا سه بار در هفته، دوباره شروع به انجام آنها کند.

شما باید تلاش کنید تنها 2 تا 3 روز در هفته، بدون در نظر گرفتن موفقیت یا عدم موفقیت وارد فـــاز شوید. **این یک قانون اجباری است**، طوری که شما دچار خستگی عاطفی نشوید و با تمرین خود به بیهودگی نروید. هنگامی که به طور درست آن را رعایت کنید، می‌توانید طی یک روز تنها، تجربه‌های فـــاز زیادی داشته باشید، به همین دلیل حتی 2 تا 3 روز در هفته برای پیشرفت پیوسته کاملاً کافی است.

نادیده گرفتن این قانون می‌تواند پیامد خیلی جدی برای تمرین فرد به همراه داشته باشد: ورود فـــاز به هیچ‌وجه اتفاق نمی‌افتد و ممکن است به دلیل عدم موفقیت، یک وقفه در تمرین فرد ایجاد شود. این وقفه تا زمان از بین رفتن کامل ایمان به توانایی‌های خود یا حتی خود پدیده پیش می‌رود. تنها درمان، یک استراحت طولانی در طول هفته است، که به هر حال به طور دوره‌ای، حتی اگر عمل فرد موفقیت‌آمیز باشد، مفید است. بطور واضح، یک فـــازور باید مانند امور دیگر، ریتم و چرخه‌ی ویژه‌ی بین زمان‌های خوب و بد را نگه دارد.

الگوی مهارت بر فـــاز

یک تمرین‌کننده‌ی تازه‌کار باید روش یادگیری و مهارت بر ورود به فـــاز را درک کند. این رویه شامل چندین مرحله‌ی اصلی است که هر یک از آنها یک علم ویژه برای خود است.

1. این مورد بعنوان اولین و مهم‌ترین مرحله به روش‌های مورد استفاده برای ورود به حالت فـــاز می‌پردازد. مهارت در هر نوع روش ورودی (مستقیم، غیرمستقیم، خودآگاهی در رویا) ضروری نیست. یادگیری و استفاده از ساده‌ترین روش‌ها پیش‌نیازهای مورد نیاز را برای روش‌های پیشرفته‌تر فراهم می‌کند.

2. برخلاف تصور عمومی، نیاز به روش‌های آگاهانه هنگام ورود به فـــاز از بین نمی‌رود. یادگیری و استفاده از روش‌های ژرف‌سازی فـــاز برای دست‌یابی به یک محیط بیش از اندازه واقع‌بینانه ضروری است. عدم استفاده از روش‌های ژرف‌سازی، کسل بودن و جذاب نبودن تجربیات را تضمین می‌کند و اقدامات بعدی کوتاه‌مدت خواهد بود. تمرین‌کنندگان باید سریع پس از مهارت هر روش ورودی، روش‌های ژرف‌سازی را بیاموزند و بکار گیرند.

3. مرحله‌ی سوم شامل مهارت بر روش‌های نگهداری فـــاز است، زیرا بدون آنها یک فرد متوسط تجربیات فـــاز با مدت زمان بسیار کوتاه‌تر از اندازه‌ی ممکن را دارد. هنگامی که در فـــاز هستید، این پرسش که چگونه می‌توان آن را ترک کرد تقریباً هرگز به وجود نمی‌آید. در برابر، اگر شخص به سادگی هیچ کاری انجام ندهد، معمولاً در طی چند ثانیه از آن بیرون رانده می‌شود.

4- پس از یادگیری همه‌ی روش‌های مورد نیاز در مهارت بر وضعیت فـــاز، زمان آن فرا رسیده است که روش‌های کنترل را یاد و بکار بگیرید که شامل توانایی جابجایی، یافتن و تعامل با چیزها، تأثیرگذاری بر محیط پیرامون و ... می‌باشد.

5- پس از پایان مراحل یاد شده‌ی پیشین، تمرین‌کننده ممکن است برای تقویت زندگی روزمره، از تجربیات فـــاز استفاده کند. در طول این کتاب راهنما، ده‌ها مورد از این برنامه‌های کاربردی با ارزش را با جزئیات کامل بررسی خواهیم کرد. ممکن است برخی از زمینه‌های فـــاز برای یک تمرین‌کننده تازه‌کار بسیار مهم باشد یا حتی در مرحله‌ی اول به کاربرد آن رسیده باشد، همچنین می‌تواند از همان تجربیات فـــاز اول خود به استفاده از آن ادامه دهد.

پس از مهارت در روش‌ها، به یاد داشته باشید که تمرین فـــاز تنها در صورت پایدار بودن نتایج، ارزشمند و مؤثر است. اگر یک تمرین‌کننده تنها یک‌بار در ماه وارد فـــاز شود، تجربه خیلی احساسی خواهد بود. فـــاز باید دست‌کم هفته‌ای یک‌بار تجربه شود. در سطح بالاتر تمرین ورود بیش از یک فـــاز در هفته، بلند پروازانه و حتی سودمند است. از نظر واقعی، ممکن است تجربه‌های دو تا چهار فـــاز در هفته سطح استادی در نظر گرفته شود، هر چند این دور از مرز بالا است (2–6 فـــاز در هر روز!).

به عنوان یک قانون، تمرین‌کنندگان تازه‌کار کمتر از اندازه‌ی مورد نظر به فـــاز می‌رسند. با این حال، با تلاش‌های منظم، موفقیت بیش از پیش رخ می‌دهد، که باید به کاهش هر گونه ناامیدی ناشی از تلاش‌های ناکام کمک کند.

هر یک از فـــازورهای در حال پیشرفت باید درک کنند که دستورکارهای یاد شده در این کتاب درسی بهترین ابزار برای یک فرد متوسط برای رسیدن به وضعیت فـــاز است. با این حال، بسیاری از افراد فیزیولوژی و سبک زندگی خود را دارند، بنابراین ممکن است چیزی مناسب آنها نباشد یا ممکن است خلاف سرشت آنها باشد. تنظیمات جزئی دستورکارها از همان ابتدا مجاز است، تا زمانی که جزئی هستند. تغییرات پایه‌ای تنها برای افراد دارای تجربه‌ی زیاد، صورت می‌گیرد و تنها باید با استفاده از روش‌های آزمایش شده و واقعی انجام شود. این روش‌ها برای هر کس در هر صورت کار می‌کنند، اما برای تمرین‌کنندگان باتجربه آنها تنها الگویی هستند که می‌توانند برای بهبود هرچه بهتر نتایج مناسب باشند. اگر اصلا هیچ چیزی برای یک تمرین‌کننده کار نکرد، این پرسش درباره‌ی روش نیست بلکه این پرسش پیش می‌آید که چگونه این روش مورد استفاده قرار می‌گیرد. به همین دلیل انجام تغییرات پایه‌ای در مراحل ابتدایی به طور قطعی ممنوع است.

هدف این کتاب ایجاد پایه و بنیاد محکمی برای تمرینات فردی است که عاری از عناصر مشکوک باشد. برخی از آنها ممکن است که زیاد خیالی نباشد یا آنقدر دست نیافتنی که تمرین‌کننده آرزو دارد. از سوی دیگر، هر آنچه در اینجا شرح داده شده است، با حقایق پشتیبانی می‌شود. هرکسی حق دارد مسیر، فلسفه رشد شخصی خود و تعبیر آنچه در هنگام ساختن پایه و بنیاد تمرین نوپای خود رخ می‌دهد را انتخاب کند.

انواع روش‌ها

سه نوع روش اولیه وجود دارد که امکان ورود به فـــاز را ممکن می‌سازد: مستقیم، غیرمستقیم و خودآگاهی در رویا. این روش‌ها در حالی که به پهلو دراز کشیده یا به پشت خوابیده‌اید، چشمان بسته و بدن در حالت آرامش کامل است انجام می‌شود.

حقیقت جالب!

بیشتر افراد بدون داشتن دانش قبلی یا باور به پدیده، تجربه‌ی فـــاز دارند. این رخ می‌دهد و شواهد زیادی برای حمایت از این واقعیت جمع‌آوری شده است. جالب‌تر اینکه تجربه‌های خودبه‌خود بیشتر پس از مطالعه‌ی کوتاه نوشته‌ها درباره‌ی موضوع رخ می‌دهد، مانند این کتاب راهنما ...

روش‌های مستقیم: بدون هیچ لغزش محسوسی در خودآگاهی انجام می‌شوند. در حالی که تمرین روش‌های مستقیم را انجام می‌دهید، لغزش کمتر از 5 دقیقه در خواب، به عنوان ایراد روش محسوب نمی‌شود.
با این تعریف، روش‌های مستقیم شامل کاربرد اقدامات ویژه برای یک بازه از پیش تعریف شده از زمان هستند. با بکارگیری موفقیت‌آمیز، روش‌های مستقیم منجر به ورود به فـــاز بدون عبور از حالت میانی می‌شوند.
برای 90٪ از جمعیت، این روش‌ها بسیارمشکل هستند زیرا در ابتدا مغز در حالت بیداری قرار دارد، در حالی که خواب REM همان چیزی است که برای فـــاز نیاز است. به طور واضح بوسیله‌ی دانش‌آموزان ثابت شده است که تمرین‌کنندگان تازه‌کار از شروع رژیم آموزشی با روش‌های مستقیم سود نمی‌برند. این امر به این دلیل است که روش‌های مستقیم برای اثربخشی نیاز به درک کامل و کاربردی استادانه از روش‌های غیرمستقیم دارند. تصور نادرست مبنی بر اینکه ورود به حالت فـــاز بسیار دشوار است، به این دلیل است که بیشتر افراد خیلی شدید به سمت روش‌های مستقیم جذب می‌شوند. همیشه بهتر است که تنها پس از مهارت در استفاده از روش‌های غیرمستقیم به روش‌های مستقیم نزدیک شوید.

روش‌های غیر مستقیم: روش‌هایی هستند که درهنگام بیدار شدن از خواب تمرین می‌شوند. اثربخشی روش‌های غیرمستقیم ممکن است به طول چرخه‌ی خواب مقدماتی وابسته باشد. روش‌های غیرمستقیم می‌توانند هنگام بیرون آمدن از خواب کامل شب، پس از یک خواب کوتاه روزانه یا در پی چند ساعت خواب ژرف استفاده شوند. مهم‌ترین

چیز این است که پیش از اجرای روش‌ها، یک شکاف در خودآگاهی به خواب وجود دارد.

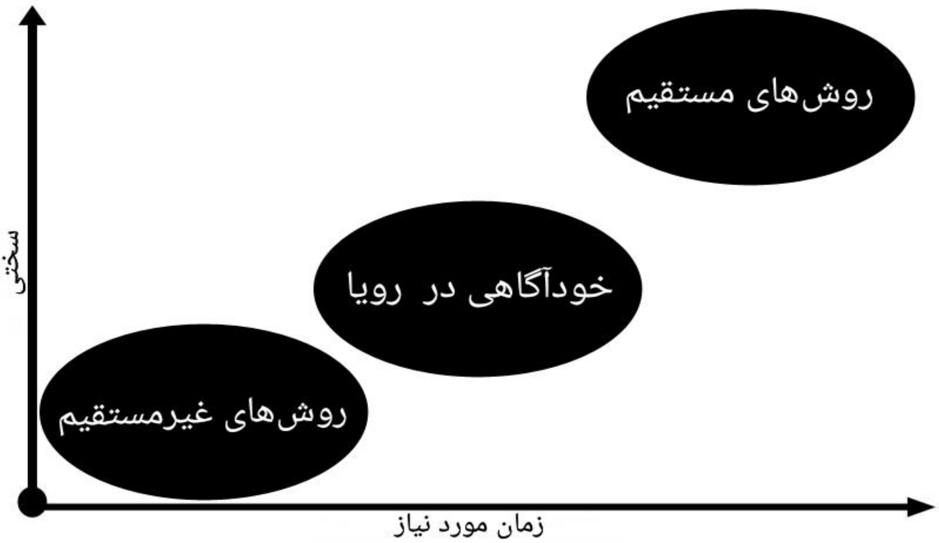
روش‌های غیر مستقیم ساده‌ترین روش‌های تمرین است، به همین دلیل بسیاری از تمرین‌کنندگان از آنها برای ورود به فــاز استفاده می‌کنند. دلیل اصلی اثربخشی آنها در مقایسه با روش‌های مستقیم این است که افراد هنوز در خواب REM یا نزدیک به آن در هنگام بیداری هستند که برای فــاز نیاز هست. یعنی باید بگوییم، مردم از قبل در فــاز بیدار می‌شوند! آنها به جای ایجاد حالت فــاز، تنها باید از آن استفاده کنند، زیرا "درب" در حال حاضر باز است. تمرین‌کنندگان تازه‌کار از استفاده روش‌های غیرمستقیم سود زیادی می‌گیرند و از سویی پیش از هر چیز احتمال ورود به فــاز را می‌آموزند.

خودآگاهی در رویا: با روش‌هایی که ورود به فــاز را از طریق آنچه معمولاً به عنوان رویای شفاف خوانده می‌شود، امکان‌پذیر می‌کند.

در این حالت، فــاز زمانی شروع می‌شود که خودآگاهی از رخداد یک رویا در درون خود رویا رخ می‌دهد. پس از خودآگاهی در هنگام رویا، چندین نوع کار انجام می‌شود از جمله ژرف شدن یا بازگشت به بدن و بیرون رفتن از بدن، که در آینده توضیح داده می‌شود. هنگامی که روش‌های ژرف‌سازی در زمینه‌ی یک رویای خودآگاهانه به کار گرفته می‌شوند، ادراکات حسی فــاز از بیداری طبیعی فراتر می‌رود.

روش‌هایی که خودآگاهی در رویا را آسان می‌کنند، معمولاً جدا از روش‌هایی که برای انجام سفرهای بیرون از بدن مورد استفاده قرار می‌گیرند گروه‌بندی می‌شوند. در عمل، با این حال، آشکار است که ویژگی‌های خودآگاهی در رویا و سفر بیرون از بدن یکسان است، که هر دو پدیده را مستقیما در فــاز قرار می‌دهد. این تمرین‌ها دشوار است زیرا

برخلاف سایر روش‌ها، شامل اقدامات ویژه‌ای نیستند که نتایج آنی را تولید کنند. حجم زیادی از مراحل مقدماتی باید رعایت شود که نیاز به وقت و تلاش بدون هیچ‌گونه تضمینی برای نتایج دارد. با این حال، روش‌های خودآگاهی در رویا به اندازه روش‌های مستقیم دشوار نیست. افزون بر این، بیشتر تمرین‌کنندگان، چه با استفاده از روش‌های غیرمستقیم و چه مستقیم، خودآگاهی خودبخودی در رویا را تجربه می‌کنند بدون اینکه نیاز به استفاده از روش‌هایی با هدف خودآگاهی در رویا داشته باشند.



هر فـــازور برپایه‌ی توانایی‌های خود برای کار بر روی روش‌ها، پیش‌بینی‌های فردی و درک بسیار از شیوه‌ی انجام آنها، تعادل خود را بین همه‌ی روش‌های ورود به فـــاز پیدا می‌کند. برخی از آنها تنها با یک نوع روش کار می‌کنند. بیشتر زمان‌ها روش غیرمستقیم

یا خودآگاهی در رویا است. با این حال، بهتر است هر زمانی برای متعادل و متنوع کردن ورودی‌های فـــاز تا اندازه‌ی ممکن تلاش کنید. افزون بر این، تقریباً همه چیز با تمرین قابل دست‌یابی است و در این زمینه هیچ چیز غیرممکن نیست. با یک رویکرد متعادل و مساوی بودن همه‌ی چیزها، روش مستقیم نزدیک 15٪ از کل تجربیات، روش غیر مستقیم 50٪ (نیمی از آنها خروج فوری هنگام بیدار شدن و نیمی دیگر با استفاده از روش‌ها) را تشکیل می‌دهد، در حالی که مابقی تجربیات به لطف خودآگاهی در رویا خواهد بود. با این وجود، در بعضی مواقع مرز بین روش‌ها به اندازه‌ای دشوار است که گاه اختصاص دادن ورود به فـــاز به یک روش ویژه غیرممکن به نظر می‌رسد.

افزون بر روش‌های گفته شده در بالا، وسایل و ابزارهای آزاد نیز وجود دارد: دستگاه‌های گوناگون، برنامه‌ها، تأثیرات خارجی و .... که از آنها می‌توان برای ورود به فـــاز استفاده کرد. نیاز به یادآوری است که این موارد تنها برای تمرین‌کنندگانی مفید است که بدون کمک تکمیلی توانا به ورود به فـــاز هستند.

مواد شیمیایی گوناگون و مکمل‌های گیاهی برای کمک به ورودی فـــاز سفارش شده است، هر چند استفاده از آنها بعید به نظر می‌رسد خوب باشد و استفاده از این موارد هرگز تاثیری را که از طریق تمرین بدون مواد خارجی حاصل می‌شود بدست نیاورده است. به همین ترتیب، استفاده از کمک شیمیایی کاملاً غیر قابل قبول است. فـــاز از این جهت ویژه است که نه تنها شدیدترین احساساتی را که هیچ مواد مخدر نمی‌تواند با آن رقابت کند ارائه می‌دهد بلکه از این نظر نیز ویژه است که می‌توان با استفاده از بیوشیمی طبیعی بدن به آن دست یافت.

چگونه می‌توان فـــاز را تشخیص داد و آن را جدا از تخیل و رویاهای منظم بیان کرد

تازه‌کارها بیشتر زمان‌ها وارد فـــاز می‌شوند، اما فکر می‌کنند که هیچ کاری مؤثر نبوده است. دلیل این امر این است که ممکن است زیاد واقع‌بینانه نباشد، ممکن است بدن در تخت‌خواب‌تان دراز نکشیده باشد و ممکن است فضای پیرامون‌تان در فـــاز شبیه به زندگی واقعی نباشد. نکته این است، اگرچه این چیزها آنگونه که انتظارشان را دارید رخ نمی‌دهد، بنابراین چگونه می‌توان فهمید که آیا شما در فـــازهستید یا نه؟
اگر تجربه‌ای داشته باشید اما نمی‌دانید که آن را فـــاز به حساب آورید یا نه، پس از خود پرسش‌های زیر را بپرسید:

- خودآگاهی و درک از رخدادهای پیرامون شما وجود داشت؟
- آیا به جای تخت، احساسات بدنی خود را در فضای فـــاز احساس کرده‌اید؟
- آیا نمی‌توانید با بستن چشمان و تصور کردن آن را دوباره تجربه کنید؟

پس از یک تجربه‌ی فـــاز، پاسخ به هر سه پرسش بالا باید "بله" باشد. این پرسش‌ها بیشتر در وارد شدن عمدی به فـــاز اعمال می‌شود. این موارد درباره‌ی فـــاز خودبخودی به صورت بیداری دروغی یا فلج خواب صدق نمی‌کنند. تنها نیاز به یادآوری است که فـــاز گاهی زمان‌ها آنقدر کم ژرفا و ناپایدار است که احساسات بدنی می‌توانند از بدن فیزیکی به بدن خیالی و برعکس سرازیر شوند، یا ممکن است احساسات دوگانه وجود داشته باشد. با این حال، هیچ یک از این موارد به تنهایی قابل تصور نیست.

موارد منع کاربرد

اثبات علمی دقیقی مبنی بر وجود خطر - یا حتی بی‌خطربودن - در ورود به فـــاز وجود ندارد. هرگز یک مطالعه‌ی جامع و کنترل شده برای اثبات این فرض وجود نداشته است. با این حال، از آنجا که فـــاز در حاشیه‌ی حالت‌های طبیعی ذهن رخ می‌دهد، به سختی می‌توان آن را خطرناک فرض کرد. قابل یادآوری است که فـــاز با حرکت سریع چشم (REM) همراه است. که هر انسانی نهایت 2 ساعت در هر شب تجربه می‌کند و این توضیح می‌دهد تجربه‌ی فـــاز کاملاً بی‌خطر و طبیعی است.
تاثیر روانشناختی فـــاز بر ذهن و بدن فیزیکی تأیید شده است. یعنی اثرات عاطفی که در شروع حالت فـــاز ممکن است رخ دهد.
ورود به فـــاز یک تجربه‌ی بسیار ژرف و باورنکردنی است که ممکن است ترس ایجاد کند، که توسط یک غریزه‌ی طبیعی برای نگهداری خود فراخوانی می‌شود. فـــاز می‌تواند استرس ایجاد کند. این امر به ویژه در مورد تازه‌کارها و کسانی که با سرشت پدیده و روش‌های مورد استفاده برای کنترل آن کمترآشنا هستند صادق است.
بدون دانش و تمرین درست، یک واکنش ناشی از ترس می‌تواند به وحشت تمام عیار تبدیل شود. از این گذشته، در حالی که در فـــاز هستید، خیال به سرعت به واقعیت تبدیل می‌شود و ترس‌های واکنشی می‌توانند ویژگی‌های بیش از اندازه واقع‌گرایانه به خود بگیرند. وقتی این اتفاق بیفتد، محیط فـــاز مشکل اصلی نیست، بلکه ترس دردسرساز است. ناگفته نماند که ترس تأثیر سمی دارد، بویژه برای افراد حساس، سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‌های فیزیکی مانند برخی شرایط قلبی عروقی. این بدان معنا نیست که افراد در این گروه‌ها باید از تمرین فـــاز خودداری کنند. راه حل این است

که از موارد استرس‌زا مرتبط با تمرین جلوگیری کنند، سازوکار کنترل اشیاء را بشناسند و اصول انجام بازگشت اضطراری را درک کنند.

پرسش‌ها

1- کدام حالت‌های جایگزین در اصطلاح "فـــاز" گنجانده شده است؟

2- چند بار با حالات فـــاز در زندگی خود روبرو شده‌اید؟

3- چگونه فـــاز با سفر بیرون از بدن تفاوت دارد؟

4- آیا درک واقعیت در زمان بیداری متفاوت از دنیای فـــاز است؟

5- آیا فـــاز برنامه‌هایی برای زندگی روزانه دارد؟

6- پیش از استفاده‌ی عملی از فـــاز، چه مهارت‌هایی باید آموخته شود؟

7- چند نوع روش ورود فـــاز آزاد وجود دارد؟

8- تفاوت بین روش‌های مستقیم و غیرمستقیم چیست؟

9- کدام روش‌ها برای بیشتر تمرین‌کنندگان ساده‌تر است؟

10- آیا اعتماد به دستگاه‌ها و برنامه‌های گوناگونی که قول می‌دهند به شخص کمک کنند تا وارد حالت فـــاز شود ارزش دارد ؟ چرا بله و چرا نه؟

فصل 2 – روش غیرمستقیم

ماهیت روش‌های غیرمستقیم

روش اصلی ورود به فـــاز با ساده‌ترین و در دسترس‌ترین روش‌ها شروع می‌شود: روش‌های غیرمستقیم، که اقدامات آگاهانه‌ای هستند که هنگام بیدار شدن از خواب انجام می‌شوند. برخی منتقدین به اشتباه تصور می‌کنند که روش‌های غیرمستقیم ایده‌آل نیستند و ترجیح می‌دهند با روش‌های مستقیم شروع کنند. با این حال، انجام آن هیچ تضمینی

برای موفقیت ندارد و باعث می‌شود مقدار زیادی از وقت و تلاش هدر رود. شروع تمرین با روش‌های غیرمستقیم ورود به فـــاز را تضمین می‌کند.

چکیده‌ی روش غیرمستقیم: پس از بیدار شدن، تلاش کنید زود خود را در مقصد از پیش تعیین شده خود احساس کنید و اگر این کار نکرد، تلاش کنید از (بدن فیزیکی خود) جدا شوید و سپس به سرعت از طریق روش‌ها پیگیری کنید تا یکی از آنها کار کند و سپس دوباره تلاش کنید جدا شوید. اگر پس از گذشت یک دقیقه چیزی کار نکرده است، جهت تلاش دوباره در بیداری بعدی، بخوابید و ....

چرا اقدامات پس از بیدار شدن بسیار مؤثر است و چه چیز ویژه‌ای درباره‌ی آنها وجود دارد؟ هدف تمرین‌کننده این است که هنگام خواب با حرکت سریع چشم (REM)، خودآگاهی پیدا کنند. اگرچه یک تمرین‌کننده از بیدار شدن آگاه است، اما بدن هنوز در حالت REM یا نزدیک آن قرار دارد، زیرا دقیقاً همان جایی است که چرخه‌ی خواب خاموش می‌شود. لقمه آماده است: هنگام بیداری، و نام بازی ایجاد فـــاز نیست، بلکه استفاده از آن و انتقال به آن است. این چیزی است که روش غیرمستقیم در مورد آن بکار می‌رود و این اولین چیزی است که هر تمرین‌کننده باید آن را درک کند. بیدار شدید؟ این آن نکته است - "درب" باز است - شما در فـــاز هستید! تنها از آن لحظه استفاده کنید!

یک روش جامع و ویژه که مناسب هر تمرین‌کننده باشد افسانه‌ای بیش نیست زیرا افراد از نظر شخصیتی، روانشناسی و سرعت یادگیری بسیار متفاوت هستند. با این وجود، یک الگو یا روال جهانی به نسبت آسان وجود دارد که ویژگی‌های هر شخص را به خود اختصاص می‌دهد و منطقی‌ترین و مؤثرترین روش برای دست‌یابی به ورودی‌های فـــاز اولیه را امکان‌پذیر می‌کند. این الگوریتم شامل تمرین چرخه‌ای روش‌های غیرمستقیم

پوشش داده شده در این فصل است. بدون استثنا، این روش‌ها – با وجود درجات مختلف دشواری – برای هر تمرین‌کننده‌ای که مایل به تجربه‌ی فـــاز است مناسب است.
انتظار می‌رود نتایج پس از چند تلاش اولیه بدست آید ؛ با این حال، برای دست‌یابی به نتایج قابل تشخیص، باید به طور متوسط پنج تلاش آگاهانه انجام شود. انجام بیش از پنج تلاش حتی در طول یک روز نیز خوب است. درک روش‌های انجام کار دشوار نیست زیرا آنها به روشنی تنظیم شده‌اند و مبتنی بر فرآیندهای درونی واقعی هستند. نکته‌ی قابل توجه این است که با توجه به انجام درست روش‌های غیرمستقیم، بیش از نیمی از دانش‌آموزان در کلاس حضوری پس از گذشت تنها دو روز شانس ورود به فـــاز را داشتند.

حقیقت جالب!

بسیاری از تمرین‌کنندگان باتجربه ترجیح می‌دهند تلاش‌های مربوط به روش‌های مستقیم را دور بزنند و مهارت‌های خود را تنها با استفاده از روش‌های غیرمستقیم پیشرفت دهند.

به منظور اینکه اطمینان حاصل شود که تلاش‌های فرد نتیجه‌بخش و پربار است، ما می‌خواهیم بطور جداگانه هر گام و اصول پشت اقدامات را با جزئیات کامل بررسی کنیم. بگذارید از شرح خود روش‌ها شروع کنیم، که در واقع به همان اندازه در عمل برای روش‌های مستقیم کاربرد دارد که برای روش‌های غیرمستقیم دارند. زیرا تنها از نظر ویژگی و طول کاربرد متفاوت هستند.

روش‌های زیادی وجود دارد، بنابراین پس از تمرین همه‌ی روش‌های غیرمستقیم ارائه شده در این فصل، یک تمرین‌کننده باید بتواند دو یا سه روش ساده و موثر را انتخاب کند.

روش‌های جداشدن در آینده بررسی خواهند شد. آنها کاملاً متفاوت از روش‌های معمول هستند، و تنها فرد را وارد فـــاز می‌کنند، اما لزوما خود باعث جدایی از بدن فیزیکی نمی‌شوند. پس از به کارگیری این روش‌ها، بیشتر نیاز است بدانید که چگونه جلوی ادراک بدن فیزیکی را بگیرید (یعنی "جسم") و از این رو یک فـــاز تمام عیار را بدست آورید.

نیاز است بدانید که چه زمانی از این روش‌ها استفاده کنید و اهمیت بیدار شدن از خواب بدون باز کردن چشم‌ها یا حرکت بدن را بدانید. تلاش برای ورود به فـــاز سریع پس از بیدار شدن باید آموخته و تمرین شود تا مهارت کسب شود زیرا این سد اصلی تمرین و تجربه‌ی موفقیت‌آمیز است.

پس از بررسی اطلاعات محیطی، پیرامون روش‌های غیرمستقیم، چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم بررسی می‌شود، از جمله اینکه آنها چه هستند، چگونه کار می‌کنند و چگونه از آنها به بهترین شکل استفاده شود.

ورود موفقیت‌آمیز به فـــاز نتیجه‌ی مستقیم اجرای این چرخه‌ها است. با این وجود استثنائاتی وجود دارد و اگر ذهن تمرین‌کننده به نوعی اشاره کند که دقیقاً از چه چیزی باید شروع کند، نیاز نیست که با این چرخه‌ها پیش برویم، البته ما نیز جداگانه آنها را بررسی خواهیم کرد.

روش‌های غیرمستقیم اصلی

توجه! روش‌های شرح داده شده در زیر اجزای ساده‌ی چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم هستند. تنها اجرای توضیحات هر روش بسیار مؤثر است. از لیستی که در زیر آورده شده است، شایسته است تمرین‌کننده قابل فهم‌ترین و جالب‌ترین روش‌ها را انتخاب کند، سپس به طور فعال دستورکارها را مورد مطالعه و استفاده قرار دهد.

مشاهده‌ی تصاویر

آزمایش اثربخشی فردی. سریع پس از بیدار شدن از خواب، چشم بسته، بدون حرکت باشید. فضای خالی پشت چشم‌ها را به مدت 3 تا 5 ثانیه مشاهده کنید و تلاش کنید تصاویر، عکس‌ها یا نمادهای قابل تشخیص را پیدا کنید. اگر در این تمرین چیزی نمایان نشد، باید روش جایگزین شود. اگر چیزی نمایان شد، بدون حرکت دیدن تصاویر را پیگیری کنید. در همین حال، تصاویر به طور فزاینده‌ای واقع‌بینانه‌تر می‌شوند و به معنای واقعی کلمه تمرین‌کننده را احاطه می‌کند. جزئیات تصویر را مورد توجه قرار ندهید، وگرنه از بین می‌رود یا تغییر می‌کند. تصویر را باید به عنوان یک پانوراما (چشم‌انداز) تجربه کرد و کل همه چیز را در نظر بگیرید. تا زمانی که کیفیت و واقع‌گرایی افزایش یابد، تصاویر را مشاهده کنید. با انجام این کار دو نتیجه ممکن حاصل می‌شود: تمرین‌کننده بخشی از محیط پیرامون می‌شود و به فاز رسیده است، یا تصویر نزدیک به واقعیت یا کاملاً واقع‌گرایانه می‌شود و جدایی از بدن فیزیکی امکان‌پذیر می‌شود.

آموزش. برای آموزش استفاده از این روش، در تاریکی، چشم‌ها را بسته و دراز بکشید و تاریکی را برای چند دقیقه مشاهده کنید و هر تصویر مشخصی را که ممکن است از

لکه‌های ساده یا شناور بوجود بیاید، شناسایی کنید و سپس کم‌کم به کلیه‌ی تصاویر، صحنه‌ها یا سناریوها گذر کنید. با تمرین، این روش بسیار آسان و سرراست است. یک اشتباه معمولی در طی این روش انجام می‌شود، اینکه تمرین‌کننده با اصرار تلاش می‌کند جزئیات تصاویر را، مشاهده کند. برخلاف اینکه، می‌بایست بدون مقاومت آنچه به طور طبیعی ارائه می‌شود را مشاهده کند.

تکانش روحی (حرکت)

آزمایش اثربخشی فردی. سریع پس از بیدار شدن از خواب، چشم بسته، بدون حرکت باشید. تلاش کنید قسمتی از بدن را به مدت 3 تا 5 ثانیه حرکت دهید اما بدون استفاده از ماهیچه‌ها. اگر در هنگام تلاش چیزی حرکت نمی‌کند، روش دیگری را آزمایش کنید. اگر حسی از حرکت خیالی، حتی در کمترین حالت رخ داد به بکارگیری روش ادامه دهید، تلاش کنید تا اندازه‌ی ممکن دامنه‌ی حرکت را افزایش دهید. این روش باید با اصرار بسیار انجام شود نه با بی‌میلی. به محض اینکه دامنه‌ی حرکت نزدیک به چهار یا بیش از چهار اینچ شد– که ممکن است تنها چند ثانیه طول بکشد – ممکن است موقعیت‌های زیر بوجود آید: آنی خود را به نوعی در فـــاز پیدا می‌کنید، یا قسمت جدا شده از بدن شروع به حرکت آزاد می‌کند. بروز حرکات در هنگام تمرین این روش به تمرین‌کننده اجازه می‌دهد تا به روش جداسازی جابجا شود و تلاش کند از بدن بیرون رود.

در حال تمرین تکانش روحی، ممکن است ارتعاشات قوی، در حال تلاش برای جدایی رخ دهد. همچنین بیشتر زمان‌ها صداهایی بوجود می‌آیند، این امکان را به شما می‌دهد که تمرین گوش دادن را انجام دهید که می‌تواند منجر به ورود به فـــاز شود.

روش تکانش روحی به معنای تولید حرکت تخیلی توسط بدن خیالی نیست. نکته‌ی روش تلاش برای حرکت یک قسمت بدن بدون استفاده از عملکرد ماهیچه‌ای است. یعنی تمرکز باید بر نیت درونی حرکت بدون انجام عمل بدنی باشد. وقتی این احساس رخ می‌دهد، تفاوت چندانی با همتای واقعی خود ندارد و بیشتر با سنگینی و مقاومت همراه است. به طور کلی، در ابتدا دامنه‌ی حرکتی بسیار کمی وجود دارد، اما با تلاش متمرکز دامنه حرکت به طرز چشمگیری افزایش می‌یابد. فرقی نمی‌کند از کدام قسمت بدن برای انجام حرکات روحی استفاده شود. ممکن است همه‌ی بدن یا تنها یک انگشت باشد. سرعت حرکت نیز مهم نیست. افزایش دامنه‌ی حرکت درک شده هدف این روش است.

آموزش. برای آموزش روش تکانش روحی، در حالی که دراز کشیده‌اید، دست را برای چند دقیقه استراحت دهید، چشمان بسته باشد. سپس، با اصرار حرکت‌های دست را بدون حرکت دادن ماهیچه‌ها، هر دو تا سه دقیقه پیگیری کنید: چرخش، بالا-پایین، چپ به راست، کشش انگشتان و کشیدن انگشتان به یکدیگر، گره کردن یک مشت. در ابتدا هیچ حسی رخ نخواهد داد. کم‌کم، احساس عمل ماهیچه‌ای چنان آشکار خواهد شد که حرکت درک شده از حرکت واقعی قابل تشخیص نیست. در اولین تلاش‌های آموزشی، تمرین‌کنندگان اغلب وسوسه می‌شوند که چشمان خود را باز کنند تا ببینند آیا جنبش واقعی رخ می‌دهد – از شدت اینکه احساس چقدر واقعی است.

تجسم

آزمایش اثربخشی فردی. پس از بیدار شدن بدون حرکت دادن بدن و یا باز کردن چشمان، تلاش کنید به چیزی که از پیش تعیین شده بود نزدیک (4 تا 6 اینچ پشت چشم‌هایتان) به مدت 3 تا 5 ثانیه نگاه کنید. برای نمونه، این ممکن است دست خودتان باشد که در حال مالش دادن به یکدیگر هستند یا یک سیب در دست باشد. اگر در مدت زمان 5 ثانیه هیچ تصویری ایجاد نشد، به روش دیگری بروید. اگر حتی تصاویر کم مایه‌ای ایجاد می‌شود، با روش همراه باشید و تلاش کنید آن را به بهترین شکل ممکن بررسی کنید. سپس تصویر اشباع‌شده‌تر و زنده‌تر می‌شود. به محض اینکه از نظر ادراک واقعی شود، می‌توانید از بدن فیزیکی جدا شوید.

هنگام انجام روش، از شایع‌ترین اشتباه خودداری کنید: تنها تصور کنید که جسم را ببینید، به جای اینکه دید واقعی از آن داشته باشید. تفاوت اصلی بین مشاهده‌ی تصاویر و با دقت نگاه‌کردن، در تمایل فعال به دیدن چیزی است که از پیش مشخص شده است، به جای آنکه با بی‌میلی به جستجوی برخی تصاویر خودبه‌خودی بپردازید.

آموزش. برای تمرین این روش، با چشمان بسته در یک اتاق تاریک دراز بکشید و تلاش کنید در برابر چشمان خود تصاویر گوناگون از پیش تعیین شده را در فضای خالی مشاهده کنید، از ساده (سیب، شمع، یک چیز ناشناخته و ....) شروع کرده و به سمت حرکت پیچیده ادامه دهید (چشم‌انداز، فضای داخلی اتاق، صحنه‌های پرحرکت و هیجانی و ...). تلاش کنید بتوانید همه‌ی جزئیات اشیاء تجسم یافته را تا اندازه‌ی امکان مشاهده کنید. هرچه روشن‌تر و دقیق‌تر باشند، نتیجه پایانی بهتر می‌شود. همچنین مناسب است که تلاش کنید اجسام را که دقیقاً بالاتر از سطح چشم (در امتداد پیشانی) هستند، مشاهده کنید.

حرکات خیالی

آزمایش اثربخشی فردی. پس از بیدار شدن، ابتدا بدون اینکه بدن خود را جابجا کنید یا چشمان خود را باز کنید، تلاش کنید تصوّری از حرکات را به مدت 3 تا 5 ثانیه احساس کنید.

برای نمونه، این ممکن است دویدن، یا طناب کشیدن باشد، و ... اگر پس از چند ثانیه نتیجه‌ای بدست نیامد، به روش دیگری بروید. اگر احساس حرکات ضعیف است، یا احساس حضور در دو بدن به طور هم‌زمان بوجود آمد، با روش همراه شوید و درجه‌ی واقع‌گرایی احساس را تا اندازه‌ی ممکن افزایش دهید: تا اندازه‌ی احساس واقعی. در آن لحظه، احساس خیالی چیره می‌شود و می‌توانید تلاش کنید از بدن فیزیکی خود جدا شوید، زیرا در حال حاضر در فاز قرار دارید. هنگام اجرای این روش، بیشتر زمان‌ها جابجایی خودبه‌خود در جایی یا مکان دیگر رخ می‌دهد - پس به جداسازی نیازی نیست.

آموزش. برای تمرین این روش، با چشمان بسته در یک اتاق تاریک دراز بکشید و تلاش کنید تا اندازه‌ی امکان بطور واقعی حرکت گوناگونی را تصور کنید: شنای آزاد، دویدن، راه رفتن با قدرت، پدال زدن با دست و پا، کشیدن طناب، مالش دستان در برابر خودتان و .... چنین آموزش‌هایی به شما کمک می‌کند تا یاد بگیرید که به سرعت نیت ایجاد یک احساس ویژه را ایجاد کنید، که درست در هنگامی که روی آن حساب می‌کنید نقش اصلی را ایفا می‌کند.

گوش دادن

آزمایش اثربخشی فردی. سریع پس از بیدار شدن از خواب، بدون حرکت باشید، چشم‌ها بسته. تلاش کنید به سر و صدای درونی‌تان گوش دهید. این کار را به مدت 3 تا 5 ثانیه بدون حرکت و بدون باز کردن چشم انجام دهید. اگر در این مدت هیچ چیزی رخ ندهد، به روش دیگری بروید. اگر صداهایی مانند وزوز، زمزمه، یاوه‌گویی، خش‌خش، سوت زدن، لرزش یا آهنگ رخ داد، با دقت گوش فرا دهید. در نتیجه، حجم صدا افزایش می‌یابد. تا زمانی که پویایی در حجم صدا وجود دارد گوش دهید. هنگامی که صدا متوقف می‌شود، یا سر و صدا به اندازه‌ی کافی بلند می‌شود، می‌توان از روش جداسازی استفاده کرد. گاهی زمان‌ها، هنگام گوش دادن، خود سر و صدا، فرد را به درون فـــاز می‌اندازد. در یک مرحله‌ی ویژه، صداها ممکن است بسیار بلند باشند و حتی برای نمونه قابل مقایسه با غرش موتور جت توصیف شده‌اند.

در واقع روش گوش دادن شامل کشف فعالانه و با دقت یک نوع صدا، کل آهنگ صدا و دامنه‌ی آن، و شیوه‌ی واکنش آن به شنونده است.

یک روش اختیاری وجود دارد که به آن گوش دادن اجباری گفته می‌شود، که در آن تنها نیاز است که به شدت صدایی را بشنوید، و درعین حال تلاش‌های شهودی درونی انجام دهید، که به طور معمول، درست هستند. اگر درست انجام شود، صداهای اجباری به همان روشی که با روش گوش دادن استاندارد درک می‌شوند تشدید می‌شوند.

آموزش. برای تمرین گوش دادن، در مکانی خاموش دراز بکشید، چشمان بسته و به صداهایی که سرچشمه‌ی آن از سرتان باشد گوش بدهید. این تلاش‌ها معمولاً طی چند دقیقه به سرانجام می‌رسد، و فرد شروع به شنیدن آن سر و صدایی می‌کند که به طور

کلی در همه وجود دارد. شخص به سادگی میداند که چگونه باید خود را با آن سازگار کند.

چرخش

آزمایش اثربخشی فردی. سریع پس از بیدار شدن از خواب، چشم بسته و بدون حرکت باشید. برای 3 تا 5 ثانیه تصور کنید که بدن فیزیکی‌تان در امتداد یک محور در حال چرخش است. در همین حال، کره‌ی چشم خود را به سمتی که می‌چرخید بگردانید (اما چشمان خود را باز نکنید). اگر احساس غیرمعمول رخ نداد، روش دیگری را آزمایش کنید. اگر لرزش در هنگام چرخش رخ داده و یا حرکتی ناگهانی به شکل واقعی احساس شد، تا زمانی که پیشرفت در گسترش حس وجود داشته باشد، روش چرخش را ادامه دهید. چندین نتیجه ممکن است هنگام انجام چرخش بوجود بیاید. چرخش تصور شده با یک احساس بسیار واقعی چرخش در امتداد محور تخیلی جایگزین می‌شود. وقتی این اتفاق بیفتد، تمرین‌کننده ممکن است به راحتی بدن فیزیکی را ترک کند. نتیجه دیگر، حضور ناگهانی لرزش‌های قوی یا صداهای بلند، در حالی که جدایی از "بدن" امکان‌پذیر است. در طول چرخش، جدایی به صورت خودبخودی رخ می‌دهد و تمرین‌کننده وارد فـــاز می‌شود.

آموزش. برای تمرین چرخش، درحالی که دراز کشیده‌اید و چشم‌ها بسته است، تصور کنید، چند دقیقه در پیرامون محور سر به پا می‌چرخید. نیاز نیست که روی تأثیرات تصویری چرخش یا احساسات جزیی در بدن تمرکز کنید. عامل اصلی احساس دهلیزی است که از چرخش درونی ناشی می‌شود. به عنوان یک قانون، بسیاری از تمرین‌کنندگان در انجام چرخش کامل، مشکل دارند. ممکن است یک نفر نزدیک 90 درجه حرکت

کند و دیگری 180 درجه چرخش را تجربه کند. با تمرین درست و پیوسته، چرخش کامل 360 درجه رخ خواهد داد.

ده‌ها روش دست دوم و ترکیبی در پایان این کتاب جداگانه ارائه شده است (فصل 12).

انتخاب روش‌های درست

گام بعدی برای مهارت بر روش‌های غیرمستقیم، انتخاب روش‌های درست متناسب با ویژگی‌های فردی است. رفتن از یک روش به روش دیگر تنها بدلیل اینکه آنها جالب به نظر می‌رسند و به دلیل اینکه کسی درباره‌ی آنها زیادی می‌نویسد و یا درباره‌ی آنها زیاد حرف می‌زند، معنی ندارد. انتخاب باید دقیقاً برپایه‌ی آنچه که مناسب یک تمرین‌کننده هست انجام شده باشد.
این روش‌ها سریع برای نزدیک 25 تا 50 درصد تمرین‌کنندگان که شروع به کار می‌کنند، موثر است. اما، پس از چندین جلسه‌ی تمرینی، هر روش برای 75٪ از تمرین‌کنندگان درگیر نتیجه می‌دهد. به هر صورت، هر تمرین‌کننده باید مجموعه‌ی ویژه‌ای از روش‌ها را شناسایی کند که بهترین کارایی را داشته باشد. یک مجموعه باید کمتر از دو روش نباشد. سه و یا بیشتر حتی بهتر است که گزینه‌ها و ترکیب‌های عملی بیشتری را ارائه می‌دهد. روش‌های ناکارآمد نباید توسط فرد نادیده گرفته شود، زیرا آنها همیشه فرصتی برای دست‌یابی به موفقیت هستند که از پیش نتیجه نداده‌اند.

برای اطمینان از انتخاب درست روش‌ها، هر یک باید دست‌کم طی سه روز به طور جداگانه تمرین شوند. برای این منظور، باید در طول روز 2 تا 10 دقیقه با هر یک از روش‌های اصلی آزمایش کنید. این رژیم امکان تعیین دقیق روش‌هایی را فراهم می‌کند که بهترین نتیجه را برای تمرین‌کننده به بار می‌آورد. در طی فرآیند انتخاب روش‌های شخصی، یک تمرین‌کننده روش‌ها را به صورت صمیمی و شخصی یاد می‌گیرد و آنها را به خاطر می‌سپارد، که این امر بر شیوه‌ی استفاده از روش‌ها در لحظه‌های حساس تأثیر می‌گذارد. در طول هفته‌ای که در حال تمرین هستید، تلاش در ورود به فـــاز را کنار نگذارید. به جای آن، هر دو را به طور موازی و هم‌زمان انجام دهید.

با این حال، پیش از رفتن به خواب، اصلا و هرگز تمرین نکنید اگر قصد دارید بامداد روز بعد از روش استفاده کنید. در این حالت، آموزش روش‌ها در طول روز یا بامداد بسیار بهتر است. این یکی از مهم‌ترین اشتباهاتی است که تازه‌کارها انجام می‌دهند. آموزش در شب پیش از تمرین، خستگی درونی را در خواب‌تان به همراه می‌آورد و نیت را از بین می‌برد. پس از گرفتن نتیجه، یک تمرین‌کننده در شب و بامداد تلاش‌های به مراتب کمتری انجام می‌دهد و آنها بسیار کمتر متمرکزند و از کیفیت پایین‌تری برخوردار خواهند بود.

قابل یادآوری است که انتخاب پایانی روش‌ها باید متنوع باشد. برای نمونه، انتخاب هر دو روش فشار بر مغز و فشار بر بدن بدون استفاده از ماهیچه‌ها بی‌معنی است زیرا آنها هر دو یکی هستند. بیشتر زمان‌ها، هر دو کار می‌کنند یا کار نمی‌کنند. به همین دلیل روش‌ها باید انواع مختلفی از ادراک حسی را دربرگیرند: دیداری، شنیداری، جنبشی، دهلیزی، درک حس خیالی و فشار درونی. به یاد داشته باشید که اولویت‌ها و اهداف با گذشت زمان تغییر می‌کنند، و ممکن است روشی که در طی اقدامات آغازین بی‌ارزش

بود در آینده به طور غیر منتظره‌ای ارزشمند شود. انعطاف‌پذیر باشید، هیچ مجموعه‌ای از روش‌ها را نباید در سنگ حک کرد (به عنوان تنها روش فرض کرد). در حقیقت، ممکن است این مجموعه در طی چند هفته‌ی اول چندین بار تغییر کند زیرا تمرین‌کننده است که، آنچه که بهترین نتایج فردی را ایجاد می‌کند تشخیص می‌دهد.

روش‌های جدایی

بگذارید با یک واقعیت کاملاً تکان‌دهنده شروع کنیم: در طی 50٪ (!) از ورودی‌های غیرمستقیم موفق به فـــاز، انجام هیچ روش ویژه‌ای برای ورود به فـــاز نیاز نیست، زیرا روش‌های جداسازی، فوری موثر می‌شوند ... این در گردهمایی‌های تجربی آماری و در تحلیل منابع دیگر ثابت شده است. به طور متقابل، درک نادرست از روش‌های جدایی ممکن است به پیامدهای نامطلوب منجر شود. این امکان وجود دارد که یک تمرین‌کننده وارد حالت فـــاز شود و توانا به جدا شدن از بدن فیزیکی نباشد. بنابراین، بسیار مهم است که بدانیم روش‌های جدایی چگونه کار می‌کنند، زیرا آنها بیشتر زمان‌ها کلید موفقیت هستند.

حقیقت جالب!

بیشتر زمان‌ها، یک تمرین‌کننده تلاش خواهد کرد تا روش‌های جداسازی را بدون تأثیر بکار ببرد. با این حال، او سپس به طور غیرمنتظره می‌فهمد که در موقعیتی متفاوت از آنچه که او احساس کرده بود در آن قرار گرفته است قرار داشته، و در واقع، تنها ایستادن

او نیاز بود. این اتفاق بیشتر در بین تازه‌کاران رخ می‌دهد و نشانگر درک نادرست از روش‌های جداسازی است.

در برخی مواقع، تمرین‌کننده تنها باید درباره‌ی جدایی فکر کند و این رخ می‌دهد. این نادر است که وجود مجموعه‌ای از روش‌های کمکی را توضیح دهیم. مهم‌ترین روش‌های جدایی اینکه تصور کنید جدا شده‌اید، یا گردش به پهلو، بلند شدن و شناور شدن است.

تصور کنید خودتان از پیش جدا شده‌اید

شما می‌توانید خود را از پیش جدا شده و در داخل اتاق خود و یا سریع در اولین مقصد در برنامه‌ی تمرین خود تصور کنید، تلاش کنید بدن جدا شده‌ی خود را تا اندازه‌ی ممکن احساس کنید. احساسات شما کم‌کم از بدن فیزیکی شما وارد بدن ظریف شما خواهد شد و به همان اندازه واقع‌بینانه می‌شوند.

چرخیدن به بیرون

هنگام بیدار شدن، تلاش کنید بدون استفاده از ماهیچه‌ها، به لبه‌ی تخت یا دیوار بپیچید. نگران افتادن از رختخواب، ضربه زدن به دیوار یا جزئیات این روش نباشید. تنها غلت بزنید همین حالا، خود را به یک سمت‌تان غلت دهید (اما چشمان خود را باز نکنید).

بلند شدن

پس از بیدار شدن، تلاش کنید بدون نیروی فیزیکی از رختخواب بیرون روید. این کار باید به راحت‌ترین شکل ممکن برای تمرین‌کننده انجام شود .

شناور شدن

پس از بیدار شدن، تلاش کنید به موازات تخت به سمت بالا شناور شوید. در حالی که تلاش در شناور شدن دارید، تعجب نکنید که چگونه باید آن را عملی کنید. همه به طور شهودی از تجربیات خود در خواب می‌دانند که چگونه شناور بشوند.

بالا رفتن (صعود)

هنگام بیدار شدن، تلاش کنید بدون استفاده از ماهیچه‌ها از بدن خارج شوید. این روش معمولاً زمانی به ذهن خطور می‌کند که جداسازی جزئی با استفاده از روش‌های دیگر حاصل شود، یا یک قسمت از بدن کاملاً از هم جدا شده باشد.

افتادن (سقوط)

در عمل همانند شناور شدن: هنگام بیدار شدن، تلاش کنید درون تخت‌خواب غرق شوید.

بیرون کشیده شدن

در اینجا، پس از بیدار شدن، تلاش کنید از طریق سر یا پاها از بدن خارج شوید، گویی که فرار از قسمت بالا یا پایین یک پیله است.

به پشت غلت بزنید

پس از بیدار شدن، تلاش کنید با معلق زدن به پشت سر بدون استفاده از ماهیچه‌های بدنی خارج شوید.

برآمده کردن (متورم کردن) چشم‌ها

پس از بیدار شدن، بدون باز کردن چشم‌ها، آنها را برآمده یا بزرگتر کنید. حرکت از پیشانی ممکن است به سمت جدایی منجر شود.

جابجایی

شما می‌توانید بدون استفاده از جدایی ابتدا از روش جابجایی استفاده کنید و این منجر به جابجایی و جدایی هم‌زمان خواهد شد. انتقال با چشم بسته برای این کار بهتر است.

پرواز

می‌توانید تلاش کنید با سرعت زیاد پرواز کنید.

روش‌های جدایی با یک دیدگاه یکسان می‌شوند: هیچ چیزی نباید تصور شود، باید بدون استفاده از ماهیچه‌های بدنی حرکت انجام شود. روش‌ها همان احساس حرکتی را که در زندگی واقعی احساس می‌شود، تولید می‌کنند. اگر سریع پس از تلاش هیچ چیزی رخ ندهد، این روش کار نمی‌کند، اگرچه ممکن است در دفعات بعدی نتایج به دست بیاید. یک تمرین‌کننده زود توانا خواهد بود تشخیص دهد که آیا این روش عمل کرده است یا خیر. با این وجود، مردم بیشتر زمان‌ها برای واقعی شدن احساسات آمادگی ندارند و فکر می‌کنند حرکتی بدنی انجام داده‌اند به جای درک این موضوع که یک قسمت یا همه‌ی بدن از هم جدا شده است. پس از این شکست ناگوار، تجزیه‌وتحلیل دقیق به درک آنچه رخ داده و برنامه‌ریزی، برای یک آزمایش دوباره موفقیت‌آمیز کمک می‌کند.

با توجه به شباهت بین احساسات بدنی واقعی و احساسات خروج (در واقع، یکسان بودن آنها)، افراد تازه‌وارد بیشتر زمان‌ها به جدایی نمی‌پردازند، زیرا از ایجاد یک حرکت بدنی ترس دارند. اگر آنها به سادگی در لحظه‌ی مناسب بایستند، در فـــاز خواهند بود، اما نمی‌توانند از این فرصت استفاده کنند. آیا اگر یک تمرین‌کننده در واقع از نظر بدنی از رختخواب خارج شود، واقعاً پایان جهان خواهد بود؟ به ندرت. هیچ چیز تغییر نخواهد کرد. آنها می‌توانند بار دیگر تلاش را ادامه دهند یا دوباره آزمایش کنند و در عین حال بدانند که در آینده چه کاری انجام ندهند. اگر شخص حرکات واقعی را برای چندبار انجام دهد، تنها باید روی روش‌های تصویرسازی خود که از پیش خارج شده (یا زود در مقصد پیدا شده)، شناوری، افتادن (غرق شدن) یا پرواز متمرکز شود. انجام حرکت فیزیکی با این روش‌ها تقریباً غیرممکن است.

اگر جدایی ناقص بود یا با مشکل ویژه‌ای رخ داد، این نشانه‌ای است که روش به درستی انجام می‌شود، ولی از این نقطه برای دست‌یابی به جدایی کامل، قدرت و تلاش تهاجمی نیاز است. برای نمونه، اگر برخی از حرکات شروع شده و پس از پیشرفت متوقف شده‌اند، یا مسیر حرکت را تغییر دهید، یا در دامنه‌ی حرکتی که از پیش به دست آمده بود بچرخید یا دور بزنید.

برای تمرین روش‌های جدایی، در حالی که چشمان بسته است دراز بکشید و در طول چند دقیقه همه‌ی آنها را آزمایش کنید. اگر فشار یا کشش ماهیچه‌ها ایجاد نشود و حسی از حرکت رخ دهد، احتمالا یک جداسازی انجام شده است. یک تلاش درونی قوی، تقریباً از لحاظ بدنی قابل لمس برای انجام یک حرکت نیاز خواهد بود. به طور طبیعی، هیچ حرکتی بدنی در واقع رخ نمی‌دهد و تمرین‌کننده دراز کشیده و بدون حرکت باقی

می‌ماند. با این حال، در لحظه‌ی مناسب، این اقدامات منجر به ورود آسان به فـــاز می‌شود.

حقیقت جالب!

تقریباً 1٪ تا 3٪ از زمان تمرین فـــاز، فرد سریع پس از بیدار شدن متوجه می‌شود که از پیش از بدن جدا شده است. این بدان معنی است که شخص در حال حاضر می‌تواند به جایی برود و بایستد، دراز بکشد، بنشیند، و .... این خودآگاهی در رویا نیست بلکه یک بیداری واقعی است.

همچنین اگر یکی از روش‌های ایجاد فـــاز شروع به کار کند، بحث درباره‌ی چگونگی رهبری رفتارتان در هنگام جدایی است. در چنین شرایطی، مهم است که بدانیم جدایی باید با همان بدن و همان احساساتی انجام شود که هنگام انجام روش بدست آمده است. برای نمونه، هنگام چرخش، شما باید با استفاده از همان احساس چرخش، بایستید و در هنگام مشاهدی تصاویر، باید با استفاده از همان بدنی که تصاویر را مشاهده می‌کند، و ....از بدن فیزیکی جدا شوید.

افزون بر این، مهم است که اگر روش ایجاد فـــاز شما شامل احساس جدایی جزئی باشد، به طور کامل به بدن بازنگردید. برای نمونه - اگر چرخش کار کرده است، پس از تلاش برای جدا کردن، دیگر نیازی نیست که به طور کامل به بدن فیزیکی برگردید و با آن یکی شوید. در اینصورت جدایی سریع بسیار سخت‌تر می‌شود. بهتر است پس از متوقف کردن چرخش در موقعیت عمود بر "بدن" خود، آن را در پرواز انجام دهید. همین وسوسه می‌تواند در هنگام تکانش روحی بوجود بیاید، وقتی جدایی باید از بازویی

که شروع به حرکت می‌کند شروع شود - یعنی آن را به سمت بدن برنگردانید. درباره‌ی همه‌ی روش‌های جدایی جزئی نیز همین کار را بکنید.

اگر یک فرد تازه‌کار با تمرین یاد گرفته باشد که تکانش روحی چیست و چه احساسی دارد، ممکن است او به همان اندازه که می‌خواهد به تکانش روحی ادامه دهد، به جدایی نیز ادامه دهد، اما این بار همه‌ی بدن خود را حرکت می‌دهد. یعنی این تلاش برای حرکت با بدن ادراکی (یعنی لطیف) است؛ نباید ماهیچه‌ای در بدن جابجا شود.

مهم‌ترین چیز این است که زود بدانیم که در حالت منطقی، اگر روش‌های غیرمستقیم کار کرده‌اند یا بیداری به تازگی رخ داده است، پس تمرین‌کننده از پیش در حالت فاز است. همه‌ی احساسات او دیگر از بدن فیزیکی او بر نمی‌آید، اگرچه ممکن است به نظر برسد که این کار را انجام می‌دهد. همه‌ی آنچه که باقی مانده این است که بایستید، بغلتد و شناور شود، گویی این کار را با بدن فیزیکی انجام می‌دهد.

تازه‌کارها و افراد بی‌تجربه بیشتر در جهت کشف برخی از نشانه‌های داستان مانند از جدایی برمی‌آیند و انتظار دارند که در تمرین با آن روبرو شوند. در واقع، تنوعی از احساسات کامل وجود دارد که در طی این فرآیند رخ می‌دهد. کسانی که این را نمی‌دانند، بیشتر در هنگام رویارویی با شرایط ناگهانی، شمار زیادی از تجربیات را از دست می‌دهند. به همین دلیل خوب است که همیشه برای هر گونه رخدادی آماده باشید و سناریوهای اصلی جدایی را که در 99٪ از کل موارد مشاهده شده است را بدانید.

انواع ورودی‌های فـــاز (جدایی‌ها) بر پایه‌ی احساس چینش شده‌اند:

حرکت معمولی

در اینجا، جدایی معمولاً مانند حرکتی کاملاً معمولی به نظر می‌رسد، گویی با بدن فیزیکی انجام شده است. تمرین‌کننده به راحتی می‌ایستد، به بیرون می‌غلتد، یا شناور می‌شود، انگار که در واقعیت این کار را انجام داده است.

جدایی

جداسازی مستقیم بدن لطیف از بدن فیزیکی، به نظر می‌رسد که تمرین‌کننده در واقع از چیزی بیرون می‌شود. جدای از این واقعیت که این احساس نام خود را به کل فرآیند ورود به فـــاز ("جدایی") داده است، جدایی مستقیم به ندرت رخ می‌دهد و در اصطلاح از نظر احساس نادرست است.

کشیدن

احساس کشیده شدن به سوی توده‌ای از لاستیک چسبناک که از هر قسمت از بدن لطیف شما بوجود می‌آید و آن را دوباره به بدن فیزیکی می‌کشاند. به سختی بر این احساس کشیده شدن چیره شوید تا از بین برود.

سنگینی

بدن لطیف بسیار سنگین می‌شود، گویی وزن آن چندین برابر بیشتر است. سنگینی به تناسب نیروی متقابل اعمال شده از بین می‌رود.

بیدار شدن در جدایی

تمرین‌کننده در یک حالت از پیش جدا شده از خواب خود بیدار می‌شود یا شکاف در خودآگاهی را از بین می‌برد و نیازی به جدا کردن یا استفاده از روش ایجاد فـــاز ندارد. به سادگی بلند می‌شود و می‌رود.

بخش‌های گیرکرده‌ی بدن

برخی از قسمت‌های بدن لطیف در طی فرآیند جداسازی در بدن فیزیکی گیر می‌کنند. برای نمونه، این بیشتر در پاها، تنه، سر و لگن رخ می‌دهد. در چنین شرایطی شما باید پرقدرت با تغییر جهت حرکت خود رها شوید.

یکباره در دو بدن بودن

احساس عدم حضور در فـــاز و دراز کشیدن در رختخواب، ولی براستی در فـــاز قرار گرفتن و همچنین دراز کشیدن در رختخواب در یک زمان ایجاد می‌شود. شما باید تلاش کنید با اوضاع روبرو شوید و همه‌ی احساسات خود را به بدن فـــازی خود جابجا کنید، که تنها یکی درک خواهد شد.

بی‌اختیاری در جدایی کامل (هنگام انجام روش‌ها)

هنگام انجام هر روشی، ممکن است بی‌اختیار خود را در اتاق خودتان یا هر مکان دیگری در فـــاز پیدا کنید. برای جدا کردن "درست" نیازی به بازگشت به بدنتان نیست.

توسط شخص یا چیزی بیرون کشیده شدن

در این حالت، جدایی کاملاً به خواست خود شخص رخ نمی‌دهد، بلکه به دلیل کمک از یک موضوع فــاز انجام می‌شود. برای نمونه، کسی شروع به کشیدن پاهای شما یا بالا بردن کل بدنتان می‌کند. نکته‌ی مهم در این شرایط استراحت نیست بلکه شروع به حرکت در زودترین زمان است. چنین وضعیتی بیشتر با به اصطلاح "آدم‌ربایی بیگانگان" رخ می‌دهد، که در واقع تجربه‌های فــاز خودبه‌خود و ناشناخته هستند و بیشتر زمان‌ها تجربه می‌شوند.

مکش

در هنگام انجام روش‌هایی مانند مشاهده‌ی تصاویر یا تجسم، تمرین‌کنندگان بیشتر به طور کامل به سوی تصاویری که با همه‌ی احساس مشاهده می‌کنند کشیده می‌شوند. این تصاویر سپس به یک فــاز تمام عیار و کامل تبدیل می‌شوند. برای جدا کردن "درست" نیازی به بازگشت به بدن نیست.

گذاشتن همه‌ی وجودتان در یک روش

هنگام انجام تجسم حسی- تحریکی و چندین روش دیگر، یک همگرایی بین جدایی و روش به وجود می‌آید. این امر باعث می‌شود که دیگر نیازی به جدایی به معنای سنتی نباشد. برای نمونه، در هنگام تجسم حسی - تحریکی، تمرین‌کننده در ابتدا با تصور فعالانه که در حال پیاده‌روی در یک اتاق است شروع می‌کند، اما این تصور ادراک شده کم‌کم به احساس واقعی بودن در اتاق تبدیل می‌شود. در همین حال، در حال انجام

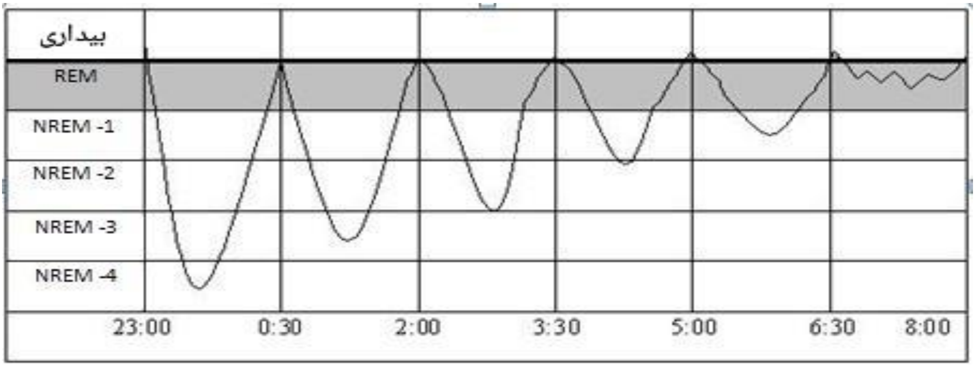
تکانش روحی، تنها باید از بدنی که در آن احساس تکانش می‌شود برخیزید و ..... برای جدا کردن "درست" نیازی به بازگشت به بدن نیست.

خودآگاهی در رویا

خودآگاهی کامل در هنگام رویا با شناخت کامل از آنچه رخ می‌دهد نیز یک روش جداگانه ورود به فـــاز است، اما روشی که شامل روش‌های مستقیم یا غیرمستقیم نیست. برای جدا شدن "درست" نیازی به بازگشت به بدن فیزیکی نیست، اگرچه بسیاری برای به دست آوردن احساسات روشن‌تر این کار را انجام می‌دهند.

بهترین زمان برای تمرین

به طور کلی، روش غیرمستقیم را می‌توان در طول هر بیداری تلاش کرد، اما چندین دریچه‌ی زمانی مناسب برای استفاده از روش‌های غیرمستقیم وجود دارد.



برای شروع باید اظهار داشت که خواب از الگوی چرخه‌ای پیروی می‌کند. ما هر یک ساعت و نیم بیدار می‌شویم و دوباره به سرعت می‌خوابیم، که منجر به چرخه‌ی خواب می‌شود. افزون بر این، ما دو مرحله اصلی خواب را تجربه می‌کنیم: خواب با حرکت سریع چشم (REM)، و خواب بدون حرکت سریع چشم (NREM). خواب NREM شامل بسیاری از مراحل درونی است. هرچه بیشتر بخوابیم، بدن به خواب ژرف NREM کمتری نیاز دارد و مدت زمان بیشتری را در خواب REM می‌گذرانیم. ورود به فـــاز به احتمال زیاد هنگام خواب REM رخ می‌دهد.

بهترین راه برای اجرای روش‌های غیرمستقیم با روش شکاف‌دار است. هدف از این روش قطع چرخه‌ی خواب در مرحله‌ی آخر خود و سپس دوباره قطع کردن آن پس از بازگشت به خواب است که این امر باعث می‌شود خواب در طول بقیه‌ی چرخه‌ی خواب سبک باشد. خواب همراه با شکاف‌های پی‌درپی نیز می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. به منظور انتخاب زمان ایده‌آل برای بیداری، نزدیک 2 ساعت از زمانی که به طور معمول می‌خوابید، کم کنید. در اصل، شما باید بدون خواب کافی از خواب بیدار شوید و دوباره به رختخواب بروید.

حقیقت جالب!

هنگامی که روش شکاف‌دار برای اولین بار در یک گردهمایی پژوهشی 3 روزه در ژوئن 2008 انجام شد، میزان موفقیت کلی، سریع دو برابر شد.

برای نمونه، اگر یک تمرین‌کننده (بگذارید او را جک بنامیم) نیمه‌شب بخوابد، سپس جک باید زنگ هشدار را برای ساعت 6 بامداد تنظیم کند (این در صورتی است که او معمولاً تا نزدیک 8 یا 9 بامداد می‌خوابد).

پس از بیدار شدن، جک باید نوعی کار بدنی مانند رفتن به دستشویی، نوشیدن آب یا خواندن چند صفحه از این کتاب را انجام دهد. پس از آن، جک باید به رختخواب برگردد و به این فکر کند که چگونه، طی دو تا چهار ساعت آینده، او چندین بار از خواب بیدار می‌شود و تلاش می‌کند تا در طول هر بیداری وارد فـــاز شود.

اگر جک زودتر به رختخواب برود، باید ساعت زنگ‌دار وی به همان اندازه زمان تنظیم شود، زیرا شش ساعت خواب اولیه طول مطلوب زمان است. اگر جک کمتر از شش ساعت بخوابد، نیمه‌ی دوم خواب شب او بسیار ژرف خواهد بود. اگر جک بیش از شش ساعت بخوابد، در این صورت زمان کمی برای تلاش باقی می‌ماند، یا ممکن است جک حتی نتواند بخوابد.

اگر یک تمرین‌کننده به طور طبیعی به زور بیدار می‌شود، بازیابی خواب دشوار خواهد بود. بنابراین نیاز نیست که تمرین‌کننده به کمک یک زنگ از رختخواب بیرون شود. او باید سریع تلاش کند که بخوابد.

اگر یک تمرین‌کننده می‌تواند پس از 45 دقیقه بیدار بودن به خواب بیفتد، بهتر است آن را در همان بازه نگه دارد، زیرا این امکان را به فرد می‌دهد که در طول بیداری‌های بعدی بالاترین شانس موفقیت را بدست آورد. اگر هنگام تمرین روش شکاف‌دار، فـــازور در طول نیمه‌ی دوم خواب هنگام تلاش برای بیدار شدن از خواب بیدار نشود، مشکل در اراده ناکافی هنگام خوابیدن، انگیزه‌ی ضعیف، شکاف بین نیمه‌ی اول و دوم خواب شب یا نیمه‌ی اول خواب شب خیلی کوتاه است. اگر فرد حتی توانا به خوابیدن دوباره در

طول روش شکاف‌دار نیست، باید فاصله بین نیمه‌ی اول و دوم خواب را کوتاه کند و همچنین نیمه‌ی اول خواب نیز به تنهایی کوتاه گردد.

طبیعتا روش شکاف‌دار بیشترین کارایی را دارد در مواردی که تمرین‌کننده نیاز نداشته باشد تا زودتر از خواب بیدار شود. هر کسی به طور روزمره از چنین آزادی بهره نمی‌برد، ولی تقریباً همه‌ی افراد روزهای تعطیل دارند که ممکن است وقت خود را برای تمرین روش شکاف‌دار کنار بگذارند. در شمار زیاد روش شکاف‌دار به 3/2 نفر از شرکت-کنندگان در دوره‌های کلاس در گردهمایی‌های آزمایشی اجازه داد تا در طی یک آخر هفته وارد فـــاز شوند!

دومین دریچه‌ی موثر برای ورود به فـــاز، *بیدار شدن معمولی در بامداد* است. این حالت عموما در هنگام خواب سبک به دنبال خواب کامل در شب رخ می‌دهد.

زمان موثر دیگر برای تمرین روش‌های غیرمستقیم پس از بیدار شدن از *خواب روز* است. بار دیگر، این نوع خواب سبک و کوتاه خواهد بود، در حالی که به بدن اجازه می‌دهد استراحت کند و در ضمن اجازه می‌دهد تا حافظه و نیت در لحظه‌ی بیدار شدن دست نخورده باقی بماند. باز هم، همه از آزادی چرت زدن روزانه برخوردار نیستند، اما اگر چنین فرصتی پیش بیاید، استفاده از این فرصت بسیار سودمند خواهد بود.

بیداری شبانه کمترین زمان برای آزمایش فـــاز است زیرا مغز هنوز در این زمان به خواب ژرف زیادی نیاز دارد. زمان بیدار شدن در شب، ذهن کاملاً ضعیف است و به سختی توانا به هر گونه تلاش است. حتی اگر برخی از نتایج مشاهده شود، خودآگاهی با زود خواب افتادن به پایان می‌رسد. این بدان معنا نیست که تمرین عادی فـــاز نمی‌تواند در شب رخ بدهد. این تنها مانند دیگر زمان‌ها مؤثر نخواهد بود. گزینه‌ی شب برای افرادی که فرصتی برای استفاده از دریچه‌های دیگر زمان برای تمرین فـــاز ندارند، بهترین گزینه

است. با این حال، سفارش می‌شود تلاش‌های شبانه را با اصرار کمتر انجام دهید تا خواب شبانه خراب نشود. این روش می‌تواند محدود به تلاش برای پیدا شدن فوری شخص در مقصد همراه با روش‌های جدایی باشد.
متوجه باشید که شبانه در هر 90 دقیقه از خواب بیدار می‌شویم، به همین دلیل دست‌کم چهار بیداری هنگام خواب، حتی برای تنها شش ساعت، تقریباً تضمین شده است. وقتی تمرین‌کننده از این جریان آگاهی داشته باشد می‌کوشد آن لحظات را به تصرف خود درآورد، به مرور آنها را تصرف می‌کند و از امتیاز آنها بهره می‌گیرد.

بیداری خودآگاهانه

بیداری خودآگاهانه، بیدار شدن با یک فکر ویژه در ذهن، بصورت ایده‌آل تفکر درباره‌ی روش‌های غیرمستقیم است. برای شروع استفاده از روش‌های غیرمستقیم هنگام بیدار شدن، دانش سطحی از روش‌هایی که هنگام بیدار شدن استفاده می‌شود، کافی نیست. با توجه به ویژگی‌های ذهن انسان و عادات آن، هنگام بیدار شدن همیشه یادآوری هر انگیزه یا نیت ویژه‌ای آسان نیست. هدف از بیداری خودآگاهانه تمرین فوری و بدون هدر دادن وقت پس از بیدار شدن از خواب است.

حقیقت جالب!

این باور وجود دارد که پدیده‌ی فاز در عمل دست نیافتنی است و تنها از طریق شیوه‌هایی که به دانش مخفی نیاز دارند، تنها برای شمار اندکی از افراد منتخب قابل

دست‌یابی هستند. با این حال، بزرگ‌ترین مشکل هنگام تلاش برای تجربه‌ی فـــاز در مدت زمان کوتاه تنها در یادآوری فوری روش‌ها در لحظه‌ی بیدار شدن بدون حرکت است. این‌ها همه ساده و روشن است. ولی دقیقاً این ریزه‌کاری بزرگ‌ترین مانع هنگام تلاش برای تجربه‌ی چنین پدیده‌ی غیر معمول است.

این تقریباً برای نزدیک 75٪ از جمعیت اصلا دشوار نیست. با این حال، برای یک چهارم دیگر از جمعیت، این یک مانع دشوار برای ورود است که حتی می‌تواند غیر قابل عبور به نظر برسد. اگر چنین افکاری ایجاد شود، باید به سادگی فهمید که چنین چیزی نمی‌تواند باشد و تلاش‌ها و آموزش پیوسته راه حل اصلی است.
دلایلی که افراد، توانا به یادآوری تمرین فـــاز پس از بیدار شدن نیستند عبارتند از: نداشتن عادت به انجام فوری هر کاری هنگام بیداری، تمایل به خواب طولانی‌تر، تمایل به رفتن به دستشویی، تشنه بودن، تمایل ناگهانی به شروع حل کردن مشکلات روزانه و... .
بیداری خودآگاهانه با هدف تلاش برای روش غیرمستقیم باید هدف اصلی یک تمرین‌کننده باشد که باید به هر قیمتی دنبال شود. سرعت یادگیری و تجربه‌ی فـــاز بستگی به این نکته دارد.
چندین ترفند مؤثر برای یادگیری بیداری خودآگاهانه وجود دارد:

نیت هنگام خوابیدن

این بــــرای دست‌یابی موفقیت‌آمیز بیـــــداری خودآگاهانه بسیار مهم است. یک واقعیت علمی کاملاً روشن توسط خواب‌شناس‌ها (دانشمندانی که خواب را مطالعه

می‌کنند) ثابت شده است: در هنگام بیدار شدن، مردم معمولاً به آنچه پیش از خوابیدن می‌اندیشند، فکر می‌کنند. اگر خواب‌رونده مشکل جدی را در زندگی تجربه می‌کند، این پدیده به راحتی قابل مشاهده است. آنها با مشکل به خواب می‌روند و با آن بیدار می‌شوند. بنابراین، در موردی مانند این، اگر مشکلات در جلوی ذهن با میل به تمرین فـــاز جایگزین شود، این اثر مطلوب را به وجود می‌آورد. نیاز نیست تنها هنگام خواب رفتن به بیداری خودآگاهانه فکر کنید. کافی است که هدف را به روشنی و واضح تأیید کنیم یا حتی اینکه نیت را با صدای بلند بیان کنیم. تمرین این نوع اقدامات خودآگاهانه هنگام ورود به خواب، برای افزایش موفقیت روش‌های غیرمستقیم هنگام بیدار شدن، بسیار موثر است.

ایجاد انگیزه

هرچه تمایل بیشتری برای ورود به فـــاز برای انجام هدفی در آنجا وجود داشته باشد، بیداری خودآگاهانه‌ی موفق‌تر و زودتری حاصل می‌شود. انگیزه با تمایل زیاد برای انجام یا تجربه‌ی کاری در فـــاز ایجاد می‌شود. به طور کلی، بازدیدهای پیشین از فـــاز انگیزه‌ی زیادی ایجاد می‌کند، اما فرد ناآگاه آن را نمی‌داند و به چیزی نیاز دارد که بتواند با آن ارتباط برقرار کند. برای برخی، این ممکن است یک رویای کودکی برای پرواز به مریخ باشد، برای برخی دیگر می‌تواند فرصتی برای دیدن یک عزیزی باشد که درگذشته است، برای دیگری این می‌تواند فرصتی برای دست‌یابی به اطلاعات ویژه یا تأثیر در روند بیماری فیزیکی باشد و... .

نیت کلی

هرچه یک تمرین‌کننده بیشتر بر اهمیت و ضرورت بیدار شدن و یادآوری آنی روش‌هایی که باید تمرین کند توجه داشته باشد، هدف محکم‌تر خواهد شد و احتمال اینکه فرآیند نقش خود را انجام دهد و در واقع منجر به نتیجه شود، بیشتر می‌شود.

تأیید خواسته‌ها

گاهی زمان‌ها یک نیت درونی برای برخی از افراد کافی نیست، یا آنها با توجه به ویژگی‌های فردی توانا به اثبات درست نیت درونی نیستند. در این حالت باید تاکید خواسته‌ها در سطح فیزیکی معرفی شود. این می‌تواند به صورت یادداشت یا توضیحی از هدفی باشد که در کنار تخت‌خواب، یا زیر بالش شخص قرار داده شده است، یا روی دیوار آویزان شده است. این می‌تواند گفت‌وگویی با دوستان یا خانواده درباره‌ی تمایل ویژه‌اش باشد، یا از طریق تکرار آوازهایی که باید هنگام بیدار شدن انجام شود. حتی می‌تواند یک دفترچه خاطرات، وبلاگ یا پیام کوتاه در تلفن همراه باشد.

حقیقت جالب!

موارد شناخته شده‌ای از تمرین‌کنندگانی وجود دارد که "برنامه‌ریزی" غذا و آب را برای تلقین ورود به فـــاز انجام می‌دهند. آنها از پایه با برنامه‌ریزی کردن ذهن ناخودآگاه خود، از هر دو تلقین خودکار و اثر دارونما استفاده می‌کنند تا نه تنها فکر کنند که این غذا سیر می‌کند، بلکه شانس ورود به فـــاز را افزایش می‌دهد.

تجزیه‌وتحلیل بیداری‌های ناموفق

تجزیه‌وتحلیل تلاش‌های ناموفق در بیداری بسیار مهم است. هنگام به یاد آوردن تلاش ناکام پس از چند دقیقه، چند ساعت یا حتی پس از یک روز، روی آن تمرکز کنید و برای موفقیت در طی تلاش بعدی تصمیم بگیرید. تجزیه‌وتحلیل ژرف از شکست بسیار مؤثر و کاربردی است زیرا تمرین‌کننده می‌آموزد چه عواملی کار می‌کند، چه کار نمی‌کند و دوباره تصمیم‌گیری‌های سالم را برای موفقیت انجام می‌دهد.

گذشته از روش‌های طبیعی برای دست‌یابی به بیداری خودآگاهانه، دستگاه‌ها و ابزارهای گوناگونی وجود دارند که می‌توانند میزان موفقیت را آسان کنند. این بخش‌ها در فصل 5 در قسمت توصیف روش‌های وابسته برای ورود به فـــاز پوشش داده خواهد شد.

بهترین لحظه برای بیداری خودآگاهانه، زمان بیرون رفتن از یک رویا است. این موثرترین و پربارترین لحظه برای اجرای روش‌ها یا تلاش برای جداسازی است. در این لحظه، خودآگاهی فیزیکی از بدن در کمترین میزان است. خودآگاهی در پایان یک رویا بیشتر پس از کابوس‌ها، تجربه‌های دردناک در خواب، رویاهای در حال سقوط رخ می‌دهد — هر رویایی که باعث بیداری ناگهانی شود.

با گذشت زمان، تمرین‌کننده باید بصورت ناخودآگاه و غیر ارادی توانا به انجام کارهای برنامه‌ریزی شده‌اش در لحظه‌ی بیداری باشد، ولی زمانی که خودآگاهی هنوز فرصت بازگشت نداشته است. این نوع واکنش غیر ارادی در به دست آوردن بهترین لحظه برای ورود به فـــاز بسیار سودمند است.

با توجه به عوامل گوناگون روانشناختی و فیزیولوژیکی، رسیدن به بیداری خودآگاهانه پس از هر چرخه‌ی خواب برای همه امکان‌پذیر نیست. بنابراین، اگر بیداری خودآگاهانه

هر بار رخ ندهد، دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. تجربه‌ی تنها 2 تا 3 بیداری در روز طبیعی است. کافی است 2 تا 5 بار در هفته برای ورود به فـــاز هنگام تمرین روزانه تلاش کنید.

ارزش ندارد که با شمار زیادی تلاش برای ورود به فـــاز در واقع از آن دور شوید. در طول گردهمایی‌های آموزشی آزمایشی ما، خاطرنشان شده است که انجام 10 بیداری خودآگاهانه یا بیشتر (بعضی از دانش‌آموزان 15 یا حتی 20 بار را آزمایش می‌کنند) در طول یک شب و بامداد به ندرت نتیجه می‌دهد. بر این پایه که اگر کسی هدفی را مطلوب خود قرار دهد که تحقق آن ریتم‌های طبیعی بدن را بشکند و فرد خود را از حالت‌های میانی و انتقالی محروم کند تا فـــاز را عملی کند. ممکن است یک تمرین‌کننده به سرعت از تلاش‌های زیاد خسته شود و نتواند موانع در مسیر درست را به کنار بزند. در پایان شخص به راحتی از پا درمی‌آید. اگر چنین چیزی رخ داد، بهتر است آرام باشید و تلاش کنید موضوع را با آرامش بیشتری دنبال کنید، به طور یکنواخت و کم‌کم به موضوع نزدیک شوید.

بیداری بدون حرکت

هشدار! اگر پس از حرکت فیزیکی از خواب بیدار شدید، چشم‌پوشی از تلاش می‌تواند یک اشتباه جدی باشد! شما باید به هر قیمت تلاش کنید! تازه‌کارها اولین تجربه‌ی خود را پس از اینکه معمولاً دو سه بار منجر به این اشتباه شدند بدست می آورند.

سریع پس از بیدار شدن افزون بر به یاد آوردن فـــاز، نیاز مهم دیگر بیدار شدن از خواب بدون حرکت است، که دشوار است زیرا بسیاری از افراد از خواب بیدار می‌شوند و حرکت می‌کنند. هنگام بیدار شدن از خاراندن، حرکت کششی، باز کردن چشم‌ها و گوش دادن به صداهای واقعی باید خودداری کرد. هر حرکت یا ادراک واقعی خیلی زود حالت میانی را از هم پاشیده و واقعیت را معرفی می‌کند که عبارت است از فعال‌سازی ذهن و ارتباط آن با اندام‌های حسی.

در ابتدا بیدار شدن بدون حرکت به نظر دشوار یا حتی غیرممکن است. با این حال، ثابت شده است که با تلاش‌های فعال و تمایل به دست‌یابی به اهداف تعیین شده، این مورد برطرف می‌شود. مردم بیشتر ادعا می‌کنند که بدون حرکت نمی‌توانند بیدار شوند، که این یک تجربه‌ی غیرممکن است. با این وجود، پس از چندین بار تلاش، این رخ خواهد داد و بیشتر و بیشتر با تمرین رخ می‌دهد. بنابراین، اگر در بیدار شدن از خواب بدون حرکت مشکل وجود دارد، ناامید نشوید، فقط تلاش کنید. دیر یا زود بدن به تمرین تسلیم می‌شود و همه چیز هموار می‌شود.

بیدار شدن از خواب بدون حرکت بسیار مهم است زیرا برای بیشتر افراد، آزمایش فـــاز امکان‌پذیر نیست مگر در اولین لحظه‌های بیداری، که بیدار شدن از خواب بدون حرکت، زمینه را برای چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم موفق فراهم می‌آورد. بیشتر زمان‌ها، یک تمرین‌کننده 10 تلاش ناموفق انجام می‌دهد و هنگام بیدار شدن حرکت می‌کند. هنگامی که تمرین‌کننده یاد می‌گیرد به طور پیوسته و آرام و کم‌کم بیدار شود، موفقیت سریع بدنبال می‌آید.

اما اگر یک بیداری آگاهانه است، اما با حرکت، این بدان معنا نیست که تمرین‌کننده نمی‌تواند سریع وارد فـــاز شود. چنین تلاش‌هایی اگرچه تقریباً 2 برابر کمتر از اندازه‌ی

معمول مؤثر خواهند بود، با این وجود باید انجام شود. هیچ فرصتی برای تمرین هنگام بیدار شدن نباید به هدر رود. تنها باید در نظر داشت که ابتدا باید اثرات حرکت را خنثی کرد تا بار دیگر در یک حالت میانی قرار بگیرید. در مورد حرکت، شروع تمرین با خواب اجباری بسیار سودمند است. همچنین گوش دادن نیز به خوبی تصورکردن تصاویر کار می‌کند. پس از انجام این موارد، چرخه می‌تواند آغاز شود.

پس از حرکت فیزیکی، معمولاً تنها به دلیل این واقعیت که تمرین‌کنندگان اعتماد به نفس و موفقیت در تلاش فعلی را از دست می‌دهند، میزان موفقیت در تلاش برای استفاده از روش‌های غیرمستقیم بسیار پایین است. در نتیجه، این تلاش به سادگی از نظر کیفیت ضعیف می‌شود. با این حال، اگر تلاش با اطمینان انجام شود و گویی هیچ حرکتی رخ نداده است، پس شانس موفقیت تقریباً بدون کاهش خواهد ماند.

بیدار شدن بدون حرکت، علی رغم اهمیت آن، به خودی خود هدف نیست و همچنین ارزش رنجش ندارد. هنگام بیدار شدن، اگر ناراحتی بزرگی وجود دارد، چیزی خارش دارد، نیاز به قورت دادن یا هر نوع بازتاب طبیعی وجود دارد، بهتر است آن را انجام داده و سپس مطابق روش‌های سفارش شده هنگام حرکت در لحظه‌ی بیداری عمل کنید. همه‌ی حرکات در بیدار شدن واقعی نیستند و تنها به همین دلیل، هنگامی که حرکت اتفاق می‌افتد، باید روش‌های غیرمستقیم را دنبال کرد.

حقیقت جالب!

بیشتر از 20٪ احساسات و کارهایی که هنگام بیدار شدن رخ می‌دهند، به نظر می‌رسد واقعی نیستند و خیالی هستند.

احساسات خیالی به روش‌های بسیار گوناگونی رخ می‌دهد. بیشتر افراد بدون اینکه فـــاز را تجربه کنند، نمی‌فهمند که در آن چه می‌گذرد. برای نمونه، فرد ممکن است فکر کند گوش خود را با دست فیزیکی خارش می‌دهد، در حالی که واقعاً دست روح وار را بکار می‌برد. فرد ممکن است صداهای خیالی در اتاق، خیابان و یا همسایگان بشنود بدون اینکه به چیز غیر عادی توجه کند. یا ممکن است فرد بدون دانستن اینکه واقعاً چشمانش بسته است، به پیرامون اتاق نگاه کند. اگر تمرین‌کننده چنین لحظاتی را آنگونه که هست تشخیص دهد، امکانش هست سریع تلاش کند که از بدن جدا شود.

چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم

تا بدین‌جا، روش‌های غیرمستقیم مورد استفاده برای ورود به فـــاز و روش‌های جداسازی در فـــاز پوشش داده شد. بیداری خودآگاهانه و بهترین زمان برای تمرین آن نیز بررسی شده است. اکنون، یک الگوریتم ویژه‌ی عمل برای روش‌های غیرمستقیم ارائه خواهد شد. پیروی از این الگوریتم نتایج زود و عملی را نوید می‌دهد.

باید به روشنی درک کرد که هرچه خواب طبیعی و سالم پیش از تلاش بیشتر باشد، اثر بیداری بهتر می‌شود و شانس موفقیت بیشتر خواهد بود. آنچه نیاز است این است که کاملاً بخوابید و خواب سالم پس از آن داشته باشید تا پس از آن بتوان از بیداری سالم و بی‌نقص به خوبی استفاده کرد. چرخه‌های روش‌های غیرمستقیم گاهی در هنگام خواب دمدمی می‌توانند با موفقیت استفاده شوند، اما در بیشتر موارد این هدر دادن وقت و انرژی است. در هنگام خواب ضعیف، برخلاف اینکه همه‌ی وقت خود را به تلاش برای

ورود به فـــاز با سختی و وضعیتی خسته‌کننده صرف کنید، بهتر است به هیچ‌وجه روشی انجام ندهید و در انتظار خواب سالم باشید.

الگوریتم عمل پس از بیداری:

1. برای 5 ثانیه تلاش کنید تا زود در مقصد خود حاضر و نمایان شوید.

از آنجا که از نظر فیزیولوژیکی، ما در فـــاز یا وضعیتی نزدیک به آن بیدار می‌شویم، چرا سریع تلاش نکنیم در مقصد مورد نظر و از پیش برنامه‌ریزی شده خود پیدا شویم؟ برای نمونه، اولین مقصد برای یک تازه‌کار باید آینه باشد. پس از هر بیداری و در حالی که تلاشی در حرکت یا باز کردن چشمانتان ندارید، یک تازه‌کار باید تلاش کند که سریع در روبروی آینه (یا هر مقصد دیگری در تمرین بعدی) پیدا شود. برای انجام این کار، بدون توجه به آنچه رخ می‌دهد در مدت 3 تا 5 ثانیه احساس کنید در روبروی آینه منتخب خود ایستاده‌اید. شما باید هم خود آینه را بررسی کنید و هم بازتاب خود را در آن مشاهده کنید. تلاش کنید آینه را لمس کنید و همه‌ی بدن خود را در کنار آن حس کنید در حالی که همه چیز را در پیرامون آن بررسی و لمس می‌کنید.
اگر ناگهان احساساتی پیدا شد، هر چند ضعیف باشد، در حال حاضر این همان فـــاز است. اگر احساسات مبهم است، باید به موازات انجام موارد دوم در برنامه‌ی عمل خود به سمت فرآیند ژرف‌سازی (لمس شدید و بررسی چیزهای پیرامون خود) بروید. اگر احساسات زود واقع‌بینانه شدند، پس در انجام وظایف خود باید هم‌زمان در بالاترین ژرفا بمانید.

2. آزمایش دیگر روش‌های جداسازی در مدت 5 ثانیه

اگر نتوانید زود در یک مقصد مورد نظر پیدا شوید، یک تمرین‌کننده باید روش‌های جدایی دیگر مانند غلتیدن، بلند شدن یا شناور شدن را آزمایش کند. اگر یک روش به طور ناگهانی به مدت تقریباً 3–5 ثانیه نتیجه داد، باید جداسازی از بدن تا جدایی کامل انجام شود. گاهی زمان‌ها بی‌تحرکی، دشواری یا سدی در طی تلاش جدائی بوجود می‌آید. نباید به این مشکلات توجه کرد. در عوض، تصمیم به جدایی بگیرید – قاطعانه و مصرانه از بدن بالا بروید. به خاطر داشته باشید که تلاش برای جدا شدن سریع هنگام بیداری، مهارتی است که از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. چیزی که ارزش آن را دارد از همان ابتدا تقویت کنید، هرگز آن را فراموش نکنید.

حقیقت جالب!

برای برخی از تمرین‌کنندگان که در رسیدن به فـــاز مشکل دارند، یکی از انگیزه‌های جدا شدن بدون استفاده از روش‌ها عدم تمایل به "پافشاری در برابر روش‌ها" است. این آنها را مجبور می‌کند لحظه‌ی مناسب بیداری را زودتر از موعد دریافت کنند و خود را در طی آن بیشتر تحت فشار قرار دهند. نتیجه این است که آنها تقریباً در اولین مرحله توانا به دست‌یابی به فـــاز هستند.

3. چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم برای استفاده در صورت عدم امکان جدا شدن برای شخص

اگر جدایی پس از چند ثانیه رخ ندهد، به احتمال زیاد به معنای عدم وجود جدایی است، صرف‌نظر از زمان سپری شده در تلاش. اینجاست که تمرین‌کننده باید از روش‌های دیگر کمک بگیرد.

تمرین‌کننده باید از پیش دست‌کم دو روش اصلی یا فرعی را انتخاب کند که مناسب یک مجموعه عملی باشد. اینجا جایی است که روش‌ها به مرحله‌ی اجرا در می‌آیند.

توجه! برای ارائه‌ی یک نمونه‌ی ویژه، ما استفاده از سه روش ویژه را بررسی خواهیم کرد، که باید آنها را با یک مجموعه‌ی آزمایش شده و انتخاب شده جایگزین کنید. از روش‌های عملیاتی زیر به عنوان نمونه استفاده می‌شود: مشاهده‌ی تصاویر (الف)، تکانش روحی (ب)، و گوش دادن (ج).

پس از تلاش ناموفق در جدا شدن، تمرین‌کننده سریع شروع به مشاهده‌ی فضای خالی (سیاهی) روبروی چشم می‌کند. اگر تصاویر در طی 3 تا 5 ثانیه نمایان شدند، مشاهده باید بدون بررسی دقیق تصاویر ادامه یابد، یا تصویر تبخیر خواهد شد. در نتیجه‌ی این عمل، تصویر به سرعت، بیشتر واقعی‌تر و رنگارنگ‌تر می‌شود و تمرین‌کننده را درگیر می‌کند. اگر همه چیز به درستی جمع شود، جابجایی ناگهانی به درون تصویر رخ خواهد داد، یا وقتی تصویر بسیار واقع‌بینانه می‌شود، تلاش کنید از بدن جدا شوید. اگر پس از 3 تا 5 ثانیه هیچ چیزی رخ نداد، تمرین‌کننده باید به روش تکانش روحی چرخش کند. به مدت 3 تا 5 ثانیه، تمرین‌کننده به سرعت همه‌ی بدن را برای قسمتی جستجو می‌کند که بتواند تکان دهد. یا، همان زمان را صرف تلاش برای تکان دادن قسمت ویژه‌ای از

بدن می‌کند: انگشت، دست یا پا. اگر اثر مورد نظر رخ دهد، تمرین‌کننده باید به روش ادامه داده تا به بیشترین دامنه‌ی حرکتی دست یابد. در طی این فرآیند، می‌تواند موارد گوناگونی از جمله جدایی خودبه‌خود، یا تلاش برای جدایی موفقیت‌آمیز، حرکت آزاد قسمت تکان داده شده یا وجود صدا یا لرزش، اتفاق بیفتد. همه‌ی این وقایع از مزیت بالایی برخوردارند. اگر در طول 3 تا 5 ثانیه چیزی تکان نخورد، تمرین‌کننده باید به روش گوش دادن چرخش کند.

در این قسمت تمرین‌کننده باید تلاش کند صدای درونی را تشخیص دهد. اگر صدا در آنجاست، گوش دهد و تلاش کند آن را تقویت کند. در نتیجه، سر و صدا ممکن است به غرش تبدیل شود و جدایی خودبه‌خودی رخ دهد. جداسازی با استفاده از یکی از روش‌ها امکان‌پذیر خواهد بود، یا اینکه لرزش ایجاد خواهد شد. اگر در طی 3 تا 5 ثانیه هیچ سروصدایی ایجاد نشود، باید کل چرخه تکرار شود.

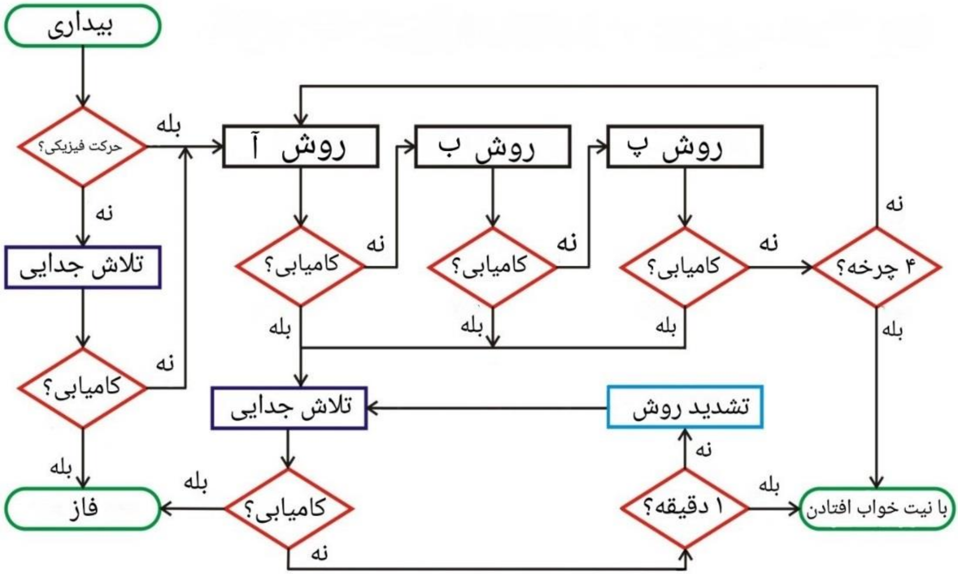
خوب است که دلیل استفاده از مجموعه‌ی سه روش غیرمستقیم را بررسی کنیم. این امر از این واقعیت ناشی می‌شود که بدن بیشتر به شیوه‌هایی بسیار عجیب‌وغریب به روش‌ها واکنش نشان می‌دهد. برای یک نفر ممکن است یک روش یک روز کار کند و در روز دیگر کار نکند، به همین دلیل اگر تنها از یک روش استفاده شود، حتی یک روش بسیار خوب که بیشتر کار می‌کند، یک تمرین‌کننده می‌تواند با توجه به عدم تنوع در تمرین، تجربه‌های مختلف زیادی را از دست بدهد. بنابراین، یک مجموعه‌ی عملی باید از چندین روش تشکیل شود.

همچنین درک این نکته مهم است که خود روش‌ها اگر به‌خاطر رفع تکلیف انجام می‌شوند بسیار ضعیف و بندرت کار خواهند کرد. شما باید همه‌ی وجودتان را به آنها اختصاص دهید، با همه‌ی احساسات خود تلاش کنید و با همه‌ی وجود خود تلاش کنید

آنها را بدست بیاورید. هرچه پیش آید، همه‌ی احساس خود را با روش یکی کنید. ذهن فـــازور باید کاملاً متمرکز بر هر جنبه از هر روشی باشد که انجام می‌شود. در این حالت، چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم راهی آسان برای ورود به حالت فـــاز است، زیرا همه چیز کاملاً درست شروع می‌شود و با آسانی کار می‌کند. اگر تمرین‌کننده از این جریان آگاه نباشد، در واقع وقت و انرژی خود را به هدر می‌دهد.

4. تکرار چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم

اگر 3 روش در چرخه اول نتیجه روشنی نداشته باشند، این بدان معنی نیست که همه چیز از دست رفته است. حتی اگر این روش‌ها کارایی نداشته باشند، آنها هنوز هم تمرین‌کننده را به حالت فـــاز نزدیک می‌کنند و کافی است با استفاده‌ی دوباره از روش مشاهده‌ی تصاویر، تکانش روحی و گوش دادن، دست‌کم سه بار این روند را تکرار کنید.



یک بار که چرخه‌ی روش‌ها انجام شد، می‌توان به راحتی به سراغ انجام چرخه‌ی دوم، سوم، چهارم و ... رفت. کاملاً شانس این وجود دارد که طی یکی از این چرخه‌ها، یک روش به طور ناگهانی خود را اثبات کند، حتی اگر تنها چند ثانیه پیش کار نکرده باشد. یک تمرین‌کننده‌ی جدی باید دست‌کم 4 چرخه را انجام دهد. مشکل در این واقعیت نهفته است که انجام کارهایی که نشان داده است کار نکرده، از نظر روانی دشوار است و ممکن است فرد از انجام کارهای بعدی خودداری ورزد، حتی اگر شخص بتواند در فاز نفوذ کند. تلاش کنید، و دوباره تلاش کنید و سپس دوباره! مواردی رخ داده است که تمرین‌کننده در دهمین چرخه به نتیجه رسیده است. کوشش به یاد ماندنی، بله، ارزش نتیجه را دارد. ولی این کار را بیش از یک دقیقه انجام ندهید.

5. خوابیدن با امکان تلاش کردن دوباره

اگر یک تمرین‌کننده پس از انجام چرخه‌ها و تلاش برای جداسازی نتواند وارد فـــاز شود، یا حتی اگر همه‌ی کارها انجام شد، بهتر است برای آسان‌سازی تلاش‌های بعدی دوباره به خواب برود. باز هم، بسیار مهم است که بخواهید بخوابید و نیت مشخصی برای انجام چرخه در هنگام بیدار شدن داشته باشید. چنین نیتی به زودی احتمال رخداد تلاش بعدی را بسیار زیاد افزایش می‌دهد. یعنی نباید با ذهن خالی و میل به خواب راحت بخوابید. هنگام استفاده از روش شکاف‌دار، اراده‌ی قوی الزامی است، زیرا چندین بار تلاش در طول چرخه‌ی خواب ممکن است اتفاق بیافتد.

حتی اگر تنها چند تلاش با تصمیم و تمرکز همراه شود، پنج مرحله‌ی توضیح داده شده در الگوریتم بدون شک ورود به فـــاز را به بار می‌آورد.

همیشه باید در نظر داشته باشید که یکی از رایج‌ترین اشتباهاتی که تازه‌کارها انجام می‌دهند، در هنگام فـــاز در رختخواب دراز کشیده‌اند. به طور کلی، برای هر تلاش موفق تازه‌کار، 2 تا 3 تلاش وجود داشته که فـــاز نیز رخ داده است، اما آنها از آن لحظه استفاده نکرده‌اند و جدا شدن حتمی را از دست داده‌اند. برای نمونه، هر روشی که سریع پس از بیدار شدن از خواب خیلی خوب کار کند، نشانه‌ای مطمئن از فـــاز است. به جای ادامه‌ی دراز کشیدن در فـــاز و بازی با یک روش یا بازی با روش‌های دیگر، تلاش کنید تا جایی که می‌توانید از بدن خود خارج شوید. هر گونه شواهد احتمالی کارکرد یک روش، باید به همین روش آزمایش شود.

هشدار! بسیار مهم است که سریع از مزیت یک روش در حال پاسخ دادن استفاده کنید. هنگامی که چیزی شروع به کار کرد، یک فرد تازه‌کار به دلایلی بیشتر زمان‌ها توانا به

استفاده فوری از مزیت آن لحظه نیست. فـــاز طی چند ثانیه تمام شده و روش‌ها دیگر کار نمی‌کنند. اگر فرصت ورود به فـــاز به محض رخداد استفاده نشود، پنجره‌ی زمان ورود به فـــاز به سادگی طی چند ثانیه بسته می‌شود. به همین دلیل نیاز است تلاش کنید سریع با استفاده از هر روشی که به خوبی کار کند، بدن خود را ترک کنید. در غیر این صورت، آن لحظه از دست می‌رود.

برای استفاده بیشتر از سیستم چرخه‌ی غیرمستقیم، نیاز به گفتن است که اگر یک روش شروع به کار کند چه کاری باید انجام شود، ولی پیشرفت در طی چرخه متوقف می‌شود و ورود به فـــاز رخ نمی‌دهد.

ابتدا، بدانید که اگر روشی شروع به کار کرده است، تنها نبود تجربه و مهارت مانع از فـــاز می‌شود.

دوم، با جابجایی موقت به دیگر روش‌ها، سدها برطرف می‌شوند. بگذارید تصور کنیم که سر و صدایی که هنگام گوش دادن شنیده می‌شود بلندتر و بلندتر گشته و سپس به اوج می‌رسد. مطمئناً تلاش برای جداسازی مفید خواهد بود و در صورت عدم موفقیت به روش دیگری بروید، برای نمونه خواب رفتن اجباری یا مشاهده‌ی تصاویر برای چند ثانیه و سپس به گوش دادن بازگردید. صدا ممکن است بسیار بلندتر شود و فرصتی برای پیشبرد این روش فراهم کند. بعضی زمان‌ها، معقول است که چندین بار از روش‌های مختلف جدا شوید و سپس به روش‌های اولیه برگردید که نتیجه‌ای به دست آید.

مهم‌ترین چیز این است که هرگز روشی که کم کار کرده است، را رها نکنید. در اصل، این یک نشانه راه به کوتاه‌ترین مسیر فـــاز است و همیشه باید از آن پیروی کرد.

بیشتر زمان‌ها می‌توان هم‌زمان دو یا حتی سه روش را انجام داد و این تجربه هیچ‌گونه تأثیر منفی بر نتایج نگذارد. همچنین دور زدن از یک روش به روش دیگر و انحراف از

یک برنامه‌ی ویژه‌ی تمرین، معمولی و طبیعی است. برای نمونه، صداها بیشتر هنگام تکانش روحی ایجاد می‌شوند. در این حالت، یک تمرین‌کننده تنها به سادگی به سوی گوش دادن تغییر روش می‌دهد. سایر روش‌ها که بیشتر زمان‌ها با آنها مواجه می‌شوند عبارتند از: تصاویر از صدا، صدا از چرخش، لرزش در چرخش، لرزش‌ها از تکانش روحی و ....

در طی تلاش‌های اولیه برای استفاده از چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم، ممکن است مشکل سردرگمی در یک لحظه‌ی مهم پیش بیاید، برای نمونه وقتی یک تمرین‌کننده تازه‌کار به طور ناگهانی دقیقاً فراموش می‌کند که باید چه کاری را و چگونه انجام دهد. این طبیعی است و راه حل این است که زود هر کاری را که به ذهن می‌آید انجام دهید. از این راه می‌توان به نتایج دست یافت. هنگامی که یک تمرین‌کننده نسبت به تمرین آرامش بیشتری داشته باشد، دیگر چنین مشکلاتی رخ نمی‌دهد. با این حال، اگر کسی بیدار شود و همه‌ی کارها را انجام دهد، می‌تواند این مشکل را در نطفه خفه کند. برای این کار کافی است 5 تا 15 دقیقه در طول روز کنار بگذارید تا از راه الگوریتم انتخاب شده کارهای پس از بیدار شدن بارها و بارها تکرار شود. این کار همچنین می‌تواند در هنگام خواب رفتن انجام شود، اما نه برای بیش از 5 دقیقه.

اشـــــارات ذهن

چرخه‌های گوناگون روش‌های غیرمستقیم شرط تقریباً اجباری برای به دست آوردن بهترین نتیجه است. استثنائاتی وجود دارد. گاهی زمان‌ها، از طریق نشانه‌های غیرمستقیم،

یک تمرین‌کننده ممکن است تمایل به شروع با روش‌های ویژه، صرف‌نظر از آنچه برنامه‌ریزی شده بود، داشته باشد. این‌ها نوعی اشاره از بدن است و امکان استفاده از چنین نشانه‌هایی نقش بسیار مهمی در استفاده از روش‌های غیرمستقیم دارد زیرا آنها یک تمرین‌کننده را توانا می‌سازد تا به میزان چشمگیری اثربخشی تمرین خود را افزایش دهد.

اشاره‌ی شماره 1: تصاویر

اگر تمرین‌کننده پس از بیدار شدن از خواب آگاه شود که برخی از تخیلاتش، تصاویر یا بقایای رویاهای او پیش روی اوست، باید زود با همه‌ی نتایج حاصل از آن، به روش مشاهده‌ی تصاویر بپردازد. اگر این امر به چیزی منجر نشد، باید چرخه با مجموعه‌ای از روش‌ها آغاز شود.

اشاره‌ی شماره 2: سر و صدا

اگر تمرین‌کننده پس از بیدار شدن متوجه شود که سر و صدای درونی، غرش، زنگ زدن، سوت زدن و ... را می‌شنود، باید سریع از روش گوش دادن شروع کند. اگر این هیچ تاثیری نداشته باشد، باید چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم شروع شود.

اشاره‌ی شماره 3: لرزش‌ها

اگر یک تمرین‌کننده هنگام بیدار شدن احساس لرزش در همه‌ی بدن داشته باشد، باید با استفاده از فشار مغز یا فشار بدن بدون استفاده از ماهیچه‌ها آن را تقویت کند. هنگامی که لرزش‌ها به اوج خود می‌رسد، تمرین‌کننده می‌تواند تلاش کند از بدنش جدا شود.

اگر پس از چندین تلاش هیچ چیزی رخ ندهد، باید چرخه‌ی روش غیرمستقیم شروع شود.

اشاره‌ی شماره 4: بی‌حسی (کرختی)

اگر یک تمرین‌کننده در یک بی‌حسی قسمتی از بدن از خواب بیدار شود، باید از تکانش روحی آن قسمت استفاده کند. اگر پس از چندین بار نتیجه‌ای حاصل نشود باید چرخه، آزمایش شود. البته بهتر است اگر بی‌حسی بسیار شدید می‌باشد و باعث ناراحتی قابل توجهی می‌شود، از انجام روش خودداری شود.

اشاره‌ی شماره 5: فلج

اگر تمرین‌کننده احساس کند که بدن وی بی‌تحرک است و از هنگام بیدار شدن توانا به حرکت دادن ماهیچه‌ها نیست، پس دچار فلج خواب (به گفته‌ی مردم عادی و در علوم غریبه بختک) شده است. این پدیده علامت این است که فرد در فـــاز است و تنها برای تمرین‌کننده جدایی از بدن باقی می‌ماند، بدون توجه به آن چیزی که رخ می‌دهد، و همچنین غلبه بر وحشت شبانه که بیشتر در طول فلج خواب بوجود می‌آید. در این حالت، روش‌های ترجیحی جدایی، جابجایی است. تلاش کنید خودتان را در مکانی تصور کنید (برای نمونه اولین مقصد برنامه‌ی تمرین شما قرار گرفتن "روبروی آینه" می‌باشد) و همچنین تلاش کنید حس پرواز را احساس کنید.

این اشارات ممکن است نه تنها سریع پس از بیدار شدن بلکه در تلاش برای انجام چرخه‌ی روش‌ها بوجود آید. اگر اشارات برجسته‌تر از نتایج خود روش‌ها باشد، منطقی است که توجه شخص به آنها معطوف شود یا هم‌زمان با روش‌ها از آنها بهره‌برداری کند.

همچنین نیاز است به سادگی بفهمید که اشارات تلاش دارد چه به شما بگوید: برای نمونه، اگر در لحظه بیداری برخی احساسات غیر واقعی ناگهان به خودی خود بوجود آمد، نیاز است که آن را تقویت کنید و درست پس از آن بدن را ترک کنید. حتی ممکن است ارزش آن را داشته باشد که تلاش کنید در مقصد خود پیدا شوید یا جدا شوید، زیرا در حال حاضر در فـــاز قرار دارید. اگر از این اصل کلی پیروی می‌کنید، نیاز نیست دقیقاً بدانید که اشارات چیست یا دقیقاً هنگام بروز آن چه نکاتی را باید انجام دهید. همه چیز باید بطور شهودی و آسان رخ دهد. مهم این است که افزون بر پنج نکته‌ی فوق، شمار زیادی از جلوه‌های دیگر فـــاز نیز وجود دارد که باید همیشه برای آنها آماده باشید. با این حال، توصیف همه‌ی آنها غیر ممکن خواهد بود، اجازه دهید تنها آنها را یادآوری کنیم.

حقیقت جالب!

هر گونه احساس غیرمعمول در هنگام بیداری نشان می‌دهد که تمرین‌کننده در حال حاضر در فـــاز به نسبت ژرفی قرار دارد.

با اراده و بی‌اراده بودن

در طی تمرین روش‌های غیرمستقیم، از جمله چرخه‌ی روش‌ها، تلاش‌های ناموفق ممکن است باعث خواب رفتن یا بیدار شدن کامل شود. این نتایج حاکی از بی‌ارادگی یا اراده بیش از اندازه است.

اگر یک تمرین‌کننده معمولاً هنگام تلاش برای ورود به فـــاز به خواب برود، در هنگام انجام روش‌های غیرمستقیم به تمرین با انگیزه بیشتری نیاز دارد. اگر از سوی دیگر، بیشتر تلاش‌ها به یک بیداری کامل و هشیاری ختم می‌شود، باید اراده را مهار کرد و روش‌ها باید کندتر و با آرامش بیشتری انجام شود. تعادل بین بی‌ارادگی و اراده امری ضروری است. وضعیت فـــاز توسط آن دسته از تمرین‌کنندگان که بین بی‌ارادگی و اراده یک محیط پایدار پیدا می‌کنند به راحتی بدست می‌آید.

موضوع اراده نیاز به بررسی دقیق‌تری دارد. بیشتر زمان‌ها، تلاش برای روش‌های غیرمستقیم، بدون نیاز به تلاش واقعی و با آرامش انجام می‌شود تا "آنها را از لیست بیرون کنید." در صورت داشتن تمایل همراه با اراده برای ورود به فـــاز، نتایج بیشتر آسان می‌شوند. بیشتر زمان‌ها، تمرین‌کنندگان به جای داشتن کمی اراده‌ی بیشتر اصلا تمایل همراه با اراده نسبت به ورود به فـــاز ندارند. بنابراین، هر تلاش برای رسیدن به موفقیت نیاز به تمایلی برجسته دارد.

باید روشن شود که اراده به کارهای فرد سرایت می‌کند. این نوعی تمرکز بیش از اندازه بر روی آنهاست، به معنای واقعی کلمه همه‌ی وجود شما را در روش‌هایی قرار می‌دهد که در آن کل فرآیند شما را به طور کامل احاطه می‌کند.

چگونه می‌توان همیشه دوبار به فـــاز وارد شد؟

موفقیت در ورود به فـــاز به دو عامل بستگی دارد: کمیت و کیفیت تلاش‌ها. بر این پایه، هرچه شمار تلاش‌های با کیفیت بالا بیشتر باشد، شانس داشتن تجربه‌ی فـــاز بیشتر

می‌شود. با این حال، تقریباً همه‌ی تمرین‌کنندگان با مشکلات روانشناختی ویژه‌ای روبرو هستند که آنها را از 30 تا 75 درصد از همه‌ی تلاش‌ها محروم می‌کند. یعنی فـــازورها به دلیل الگوهای ویژه فکری بیشتر زمان‌ها، نیمی از آنچه می‌توانند داشته باشند را تجربه می‌کنند.

این امر به طور عمده در طی دو موقعیت معمولی رخ می‌دهد که تمرین‌کنندگان همه‌ی تمایل خود را برای آزمایش کردن از دست می‌دهند: الف) بیداری با هوشیاری بیش از اندازه ب) بیدار شدن با حرکات بدنی. حتی اگر یک فـــازور به طور ناگهانی تصمیم بگیرد که در چنین شرایطی آزمایش کند، تلاش‌های او به گونه‌ی قابل درکی بصورت ضعیف و با تردید انجام می‌شود، که با تلاش نکردن برابر است. با این حال، در بیشتر چنین مواردی، هیچ تلاشی نیز انجام نمی‌شود.

تلخی وضعیت شامل نادرست بودن احساسات در هر دو بیداری با هوشیاری بیش از اندازه و بیدار شدن با حرکت بدنی است. برای نمونه، فکر "من خیلی هوشیارانه از خواب بیدار شدم، اکنون هیچ چیزی کار نخواهد کرد" معمولاً سریع با به خواب رفتن دوباره، دنبال می‌شود. با این حال، بخش قابل توجهی از حرکات هنگام بیداری خیالی است، حتی اگر به نظر می‌رسد که آنها با بدن فیزیکی انجام شده‌اند. اما حتی اگر یک بیداری با هوشیاری بیش از اندازه و حرکت بدنی واقعی وجود داشته باشد، احتمال ورود به فـــاز به همان اندازه که فرد فکر می‌کند کاهش نمی‌یابد. به همین دلیل است که در چنین شرایطی تنها تلاش کنید وارد فـــاز شوید - بلکه یک ضرورت است. کسانی که به تنهایی از این اصل ساده پیروی می‌کنند ممکن است دو برابر بیشتر نسبت به کسانی که پیروی نمی‌کنند از تجربیات فـــاز لذت ببرند.

با این وجود، بیشتر زمان‌ها آگاهی از این اصل به تنهایی برای جبران اطمینان روانی درباره‌ی اینکه در طی یک تلاش ویژه هیچ چیز مؤثر نخواهد بود، کافی نیست. برای حل این مشکل، ممکن است فرد از موثرترین فریب‌های روانشناختی مبتنی بر خودفریبی استفاده کند. اگر به نظر تمرین‌کننده معقول باشد که با تلاش به هر روشی هیچ کاری انجام نخواهد شد، باید دقیقاً به این صورت فکر کند: "خوب، ورود به فــاز به سختی نتیجه خواهد داد، اما اکنون می‌خواهم به سادگی برای آینده تمرین کنم. تلاش کنید و همه کارها را انجام دهید، انگار که این شرایط آرمانی بوده است. " پس از آن، "جلسه تمرین" با کیفیت بالا رخ می‌دهد، که طی آن ممکن است تجربه یک فــاز واقعی آسان باشد. بنابراین، اگر به نظر می‌رسد در هنگام بیداری هیچ چیز رخ نخواهد داد، پس به سادگی آن را آزمایش کنید و چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم را تمرین کنید، بدون اینکه نگران نتیجه باشید.

همچنین نیاز به یادآوری است که یک فــازور با باور به اینکه مجبور است لحظه‌ی مناسب نیمه‌بیدار بودن را شکار کند، یک فرصت را از دست می‌دهد. بسیاری فکر می‌کنند که شکار آن لحظه یک شرط اجباری برای روش غیرمستقیم است. به طور کلی چنین است، اما آن لحظه انتقال معمولاً در حالت دوم بیداری شروع نمی‌شود – بلکه درست هنگام انجام چرخه‌ی روش‌ها بوجود می‌آید! یعنی لحظه بیدار شدن، چیز زیادی برای شکار در لحظه بیداری نیست، بلکه بیشتر چیزی برای القاء استفاده از روش‌هاست – که در واقع دقیقاً همان چیزی است که برای آنها وجود دارد. دقیقاً به همین خاطر است که دلیلی برای از دست دادن فرصتی برای تلاش وجود ندارد.

هر تمرین‌کننده به خوبی باید آگاه باشد که ممکن است پس از هر بیداری وارد فــاز شود، بدون توجه به آنچه ممکن است به نظر برسد و مهم نیست که چه افکاری ممکن

است از ذهن عبور کند. به همین دلیل است که نباید آن را بیش از اندازه مورد تجزیه-وتحلیل قرار دهید یا بیش از اندازه به آن فکر نکنید، بلکه تنها باید مانند آدم آهنی تلاش کنید، تلاش کنید و دوباره تلاش کنید.

نکته مهم! اگر کسی بتواند مشکل عدم تمایل به تلاش را برطرف کند، موارد زیر اغلب رخ می‌دهد: این فکر که هیچ چیز کار نکرد، حتی اگر همه چیز در واقع موفق بود. این امکان وجود دارد که کمتر از یک سوم از تلاش‌های تازه‌کاران در این دسته قرار بگیرند. این مشکل از عوامل روانی ناشی از انتظار اتفاق چیزهای ویژه و همچنین ویژگی حافظه انسان ناشی می‌شود. در ابتدا، یک تمرین‌کننده بی‌تجربه فکر خواهد کرد که فـــاز (یعنی تجربه‌ی بیرون از بدن) زمانی است که بدن خود را رها می‌کنید و وارد فضایی بیش از اندازه واقعی می‌شوید که کاملاً با اتاق خواب شما مطابقت دارد و اینکه شما دوباره به بدن خود باز می‌گردید و همه‌ی آن را به روشنی به یاد می‌آورید. خیلی واضح، مشکل این است که همه یا بخشی از آن لزوما چنین نخواهد بود ...

پس چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر از روش جدایی فوری در مقصد شخص (برای نمونه در یک آینه) استفاده شود، دیگر حس ترک بدن وجود نخواهد داشت. اگر در اتاق خواب چیزهایی وجود داشته باشد که به طور عادی وجود نداشته باشد یا چیزی گم شده باشد، ذهن فکر خواهد کرد که همه‌ی چیزهای در حال اتفاق به نوعی رویا است. اگر فـــاز کم ژرف باشد و احساسات در آن مبهم باشد، به نظر می‌رسد که هنوز هم نوعی رویا یا تخیل ساده است. اگر فـــاز در خواب به پایان برسد یا تمرین‌کننده سریع پس از آن بخوابد، آنگاه خاطره آنچه در آن اتفاق افتاده محو می‌شود و به نظر می‌رسد که شاید همه چیز تنها یک رویا بوده است. در نتیجه، یک ارتباط واقعی تجربه‌ی فـــاز شامل خودآگاهی کامل و واقع‌گرایی احساس را می‌توان با جمله "چه رویای عجیبی!" رد کرد

تنها به این دلیل که جدایی از بدن وجود نداشت، یا فضای فـــاز با واقعیت فرق داشت، یا همه در یک رویا به پایان رسید و اگر همه موارد بالا به یکباره اتفاق افتاد، یک فرد تازه‌کار ممکن است بگوید، " قطعاً این فـــاز نبود!"

نکته این است که انتظار از یک نمایش‌نامه‌ی ویژه، عملکرد فرد را خراب می‌کند. تنها یک نمایش‌نامه وجود دارد: وجود خودآگاهی بیرون از احساسات بدن فیزیکی – این اصلی‌ترین توصیف فـــاز است. نیاز نیست هر چیز دیگری آنجا باشد: جدایی از بدن، واقعیت کنترل شده و جزئیات تطبیق فضا.

یکی از ویژگی‌های حافظه‌ی انسان این است که به راحتی حوادثی را که بین رویاها اتفاق می‌افتد پاک می‌کند و به همین دلیل است که اگر یک تمرین‌کننده پس از یک جلسه فـــاز به خواب برگردد (یا بدتر از آن، در حالی که در فـــاز است بخوابد)، زنده بودن خاطرات آنها از بین می‌رود و به نظر می‌رسد که همه‌ی این‌ها یک رویا بوده است. در واقع، این نه تنها در مورد فـــاز صدق می‌کند، بلکه در مورد واقعیت نیز صدق می‌کند، اگر در یک بازه زمانی کوتاه از بیداری نیز کاری انجام دهید. برای نمونه، افراد به ندرت هر 1/5 ساعت بیداری خود را به یاد می‌آورند، حتی اگر همه در هر شب چندین بار از خواب بیدار شوند – این بخشی از ماهیت چرخه‌ای خواب است. در نتیجه، شما هرگز از 5 تا 25 درصد تجربیات فـــازتان آگاه نخواهید شد و هنوز هم بسیاری از موارد دیگر با تردید نگاه می‌شوند.

خوابیدن اجباری – بیشترین اثر

روش فریبی برای موفقیت بیشتر ورودی‌های فـــاز وجود دارد: خواب اجباری. این می‌تواند با شرایط و تغییرات زیر استفاده شود: به عنوان یک روش آزاد؛ وقتی هیچ روش دیگری کار نمی‌کند. در هنگام بیداری با هوشیاری بیش از اندازه؛ و یا هنگام بیدار شدن با حرکت بدنی؛ در صورت تحریکات شدید بدنی از محیط فیزیکی فرد؛ هنگام بدست آوردن نتایج ضعیف از بکار بردن یک روش؛ و ... در اصل، این یک روش نجات‌دهنده برای همه‌ی شرایطی است که چیزی آنطور که دوست دارید، یا آنطور که پیش‌بینی کرده بودید، کار نمی‌کند.

حقیقت جالب!

استفاده‌ی درست از خوابیدن اجباری در کنار روش‌های غیرمستقیم می‌تواند به طور واقع‌بینانه شانس موفقیت نزدیک به 100 درصد به همراه آورد. بدین روی، در عمل همه‌ی تلاش‌ها برای ورود به فـــاز پس از بیدار شدن می‌تواند موفقیت‌آمیز باشد.

با استفاده از چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم هنگام بیدار شدن، احتمال ورود به فـــاز هر ثانیه کاهش می‌یابد. به خواب رفتن اجباری، به عبارت ساده، مغز را فریب می‌دهد، که به طور خودکار به همه‌ی کارهای شما واکنش نشان می‌دهد و شما را به سرعت در حالت میانه‌ای قرار می‌دهد که استفاده از آن ورود به فـــاز را آسان می‌کند.

کاری که تمرین‌کننده انجام می‌دهد این است که تلاش می‌کند تا جای ممکن هرچه زودتر بخوابد، ولی در همان حال نیت از دست ندادن خودآگاهی را نیز نگه دارد.

مهم‌ترین چیز این است که در چگونگی انجام این کار گرفتار نشوید. همه به طور شهودی می‌دانند چگونه این کار را انجام دهند، زیرا همه مجبور شده‌اند خود را در یک مقطعی برای خوابیدن مجبور کنند. شما تنها باید خود را در موجی از خواب آلودگی درگیر کرده و در آخرین لحظه آن را بگیرید. کاملاً شبیه موقعیت‌های زندگی واقعی است که زمان کمی برای خوابیدن وجود دارد و با این وجود فرد باید استراحت کند. این روش قرار است با همان عزم و اراده برای زود خوابیدن انجام شود - اما مطمئناً در اینجا کاملاً نمی‌خوابید.

روش آزاد

در چرخه هنگام بیدار شدن، از این روش به عنوان یک روش متناوب استفاده می‌شود. در طی 3 تا 5 ثانیه، تمرین‌کننده تلاش می‌کند ناگهان، قاطعانه و به زور بخوابد و نیت این را دارد که در واقع نخوابد و یا در آخرین لحظه پیش از از دست دادن خودآگاهی، خود را به خواب نبرد. پس از آن، جدایی بیشتر زمان‌ها به راحتی می‌تواند موفقیت‌آمیز باشد. افزون بر این، ممکن است احساسات زیر بوجود بیاید که تنها برای اینکه بطور قطعی در فـــاز قرار گیرید نیاز است شدت بگیرد: لرزش‌ها، تصاویر، سر و صدا و... . در صورت بیدار شدن از خواب یا بیدار شدن با حرکات، سفارش می‌شود روش‌های چرخه‌ای را از خوابیدن اجباری شروع کنید.

حقیقت جالب!

برخی از تمرین‌کنندگان به قدری خواب اجباری را خوب انجام می‌دهند که افزون بر متناوب کردن آن با روش‌های جداسازی هنگام بیدار شدن، از هیچ چیز دیگری استفاده نمی‌کنند.

تنظیم دوره‌ای حالت

در بین هر روشی یا بین چرخه‌ی کامل روش‌ها استفاده می‌شود. در این مورد، هدف این است که 3 تا 5 ثانیه تقلید معتبر از خوابیدن نه تنها می‌تواند همه‌ی فـــاز را به تنهایی مجسم کند، بلکه باعث می‌شود نوعی بازگشت به حالت میانی‌تری انجام شود، در نتیجه باعث افزایش اثربخشی همه‌ی کارهای بعدی می‌شود. هر بار پیش از انجام روش‌ها یا چرخه‌ی کامل روش‌ها، تمرین‌کننده باید خود را، با اجباری خواب رفتن به منظور افزایش اثربخشی به حالت خواب‌آلوده‌تر ببرد. بنابراین، در اجرای درست خوابیدن اجباری، شرایطی رخ می‌دهد که مانند این است که همه‌ی کارها فوراً هنگام بیدارشدن انجام می‌شود، زمانی که شانس موفقیت بالاست.

زمینه برای همه‌ی روش‌ها

از این روش به طور هم‌زمان با همه‌ی روش‌های غیرمستقیم، به عنوان زمینه‌ای برای آنها استفاده می‌شود. در هنگام انجام هر روشی، فـــازور باید تلاش کند به طور هم‌زمان بخوابد، گویی روش در حال انجام (تکانش روحی، چرخش و ...) نه برای ورود به فـــاز بلکه برای تسریع در خوابیدن ضروری است. یک فـــازور باید به آسانی تلاش کند بخوابد به منظور اینکه روش انجام شود بدون اینکه واقعاً بخوابد. هر روشی معمولاً در

آن لحظه شروع به کار خواهد کرد و به راحتی می‌توان آن را به فــاز رساند. دیگر نیازی به بکارگیری یا ادامه دادن هم‌زمان با اجبار به خواب نیست. برای نمونه، اگر دست یک تمرین‌کننده در عرض چند ثانیه از تکانش روحی با اراده شروع به حرکت نکرد، او سپس در حالی که تلاش می‌کند هم‌زمان بخوابد، تلاش می‌کند دست خود را تکان دهد. دست معمولاً در عرض چند ثانیه شروع به تکان خوردن می‌کند و دامنه‌ی حرکت نیز افزایش می‌یابد. پس زمینه‌ی اجباری خواب رفتن ممکن است از همان آغاز تلاش‌ها و همچنین تنها در شرایطی که خود روش‌ها کارایی نداشته باشند، در برنامه و روال عادی قرار بگیرد. چنین رویکردی بیشتر زمان‌ها بیشترین شانس موفقیت را برای روش‌های غیرمستقیم تضمین می‌کند.

حقیقت جالب!

استفاده از زمینه‌ی خواب اجباری اگر به درستی انجام شود باعث می‌شود، انتخاب یک روش ویژه به هنگام بیدار شدن بی‌اهمیت بشود، زیرا هر روشی سریع شروع به کار خواهد کرد.

کامل کردن روش‌ها

این روش در مواردی مورد استفاده قرار می‌گیرد که برخی از روش‌های غیرمستقیم کار خود را آغاز کرده‌اند، گرچه کاملا ضعیف یا ناکافی باشند. در اینجا، برای اینکه کارکرد روش را به اندازه‌ی مناسب جلوه دهد، تمرین‌کننده باید به موازات آن خوابیدن به صورت اجباری را انجام دهد، درست همان‌طور که با زمینه‌ی خوابیدن اجباری انجام می‌شود. یعنی، فــازور باید تلاش کند که به ظاهر خواب بیفتد تا روش شروع به تاثیر کند. در

نتیجه، روش کاملاً آشکارا، درست در آن زمان، بسیار بهتر، شروع به کار خواهد کرد و اجازه می‌دهد فـــاز خیلی زودتر به دست بیاید.

با وجود همه‌ی مزایای خواب رفتن اجباری و فرصت‌هایی که ارائه می‌دهد، به ندرت در گردهمایی‌های تجربی برای تازه‌کارها کار می‌کند. این بیشتر به عنوان یک عنصر برای تمرین‌کنندگان پیشرفته که به سطح بعدی مهارت رسیده‌اند، مطرح می‌شود.

مشکل شامل این واقعیت می‌شود که تفهیم خوابیدن اجباری تقریباً همیشه برای افراد تازه‌کار دشوار است. افزون بر این، اضافه بار اطلاعات منجر به عدم توانایی هضم اطلاعات اضافی می‌شود و خطر ابتلا به کارهای ابتدایی بیشتری را در ابتدای تمرین شخص به همراه دارد.

در درجه‌ی اول به همین دلیل است که باید به خوابیدن اجباری با دقت نزدیک شوید. در حالت آرمانی، خود فـــازور باید به تنهایی احساس کند که با رویکرد خود به آن نزدیک می‌شود. این بیشتر زمان‌ها، پس از این رخ می‌دهد که اولین تجربه‌ی پیشین را داشته باشد و به عنوان اولین چیزهایی که باید آموخته شود، اهمیت ندارد. به جای آن، تنها باید از آن برای تنظیم دقیق کارآیی تلاش‌ها با استفاده از روش‌های غیرمستقیم استفاده کرد. استثنا، می‌تواند شرایطی باشد که خوابیدن اجباری آخرین ابزاری است که هنوز آزمایش نشده است و هیچ چیز دیگری نمی‌تواند در لحظه‌ی بیداری کار کند.

مهم‌ترین چیز این است که در صورت عدم درک این روش هرگز تلاش نکنید. یک تمرین‌کننده ممکن است در جستجوی یک نخود سیاه، تجربه‌ی واقعی خود را از دست بدهد. او وقت و انرژی خود را برای چیزهای مبهم هدر می‌دهد و بنابراین، چیزی است

که ناکارآمد است. برعکس، اگر یک تمرین‌کننده سریع خواب اجباری را بفهمد و با آن آشنا شود، ممکن است او در تمرین خود به درستی برای کسب آن تلاش کند.

آنچه در زیر می‌آید نمونه‌ای بارز از چگونگی درک نادرست این روش است: بگذارید فرض کنیم که یک فـــازور تلاش دارد خواب اجباری را به نوعی انجام دهد، اما کارایی ندارد. در پایان تلاش، تمرین‌کننده ناامید تصمیم می‌گیرد سریع بخوابد تا بیداری بعدی را بدست آورد و درست در همان لحظه است که او شروع می‌کند به احساس نزدیکی رخداد فـــاز (لرزش‌ها، تصاویر، سر و صدا). در این آزمایش دوم، او همه‌ی کارها را به درستی انجام داده است – به طور طبیعی و بسیار ساده. در حالی که پیش از این هنگامی که برای انجام روش تلاش می‌کرده بیش از اندازه فکر کرده و بیش از اندازه کارهای خود را پیچیده کرده بود، اکنون او همه‌ی کارها را به درستی انجام داده است – او به راحتی شروع به خوابیدن می‌کند، همان‌طور که باید خوابیدن اجباری انجام شود.

این نکته را باید توجه داشت که افراد تازه‌کار بیشتر زمان‌ها از روش‌های غیرمستقیم نتیجه می‌گیرند، نه در هنگام چرخه، بلکه تنها در مواقعی که می‌خواهند پس از یک تلاش ناموفق برای شکار یک بیداری دیگر به سرعت بخوابند.

مشکل اصلی هنگام خوابیدن اجباری خطر ابتلا به خوابیدن در خواب واقعی است، مهم نیست که ذهن بیدار شما پیش از استفاده از این روش‌ها چطور باشد. این را همیشه باید به خاطر داشت و مدت زمانی که این روش انجام می‌شود باید دقیقاً متفاوت باشد. در بیشتر موارد، برای بدست آوردن نتیجه تنها چند ثانیه زمان نیاز است. برخی زمان‌ها این کار باید بیشتر انجام شود و برخی زمان‌ها فـــازور دو ثانیه پس از انجام روش به خواب می‌رود، اگرچه ممکن است برای او به نظر برسد که او بیش از اندازه هوشیارانه بیدار شده است و اصلا هیچ چیز برای او کار نمی‌کند.

روش‌های غیرمستقیم اگر به طور پیوسته و همان‌طور که شرح داده شده است تمرین شوند قطعاً کار خواهند کرد. در حال حاضر گفته شده که در بیشتر موارد، انجام چندین تلاش متمرکز در هنگام بیدار شدن بدون حرکت برای تولید نتیجه کافی است. ممکن است برای رسیدن به ورودی فــاز، وقت و تلاش زیادی انجام شود، بنابراین تمرین‌کنندگانی که اهداف را تعیین می‌کنند و با جدیت کار می‌کنند، تاج موفقیت را به دست می‌آورند.

تلاش‌ها در اندازه‌ی بزرگ نه تنها برای نتیجه پایانی، بلکه برای خود روند نیز مهم هستند. در هنگام تمرین، تمرین‌کننده آزادانه مواردی را یاد می‌گیرد و حل می‌کند که شاید در این کتاب درک نشده باشد. در دیگر زمان‌ها، تمرین‌کننده با موقعیت‌هایی روبرو خواهد شد که هرگز به هیچ‌وجه توصیف نشده است. آماده‌سازی دانش‌آموز برای هر نمایش‌نامه احتمالی غیرممکن است، بنابراین هرچه یک تمرین‌کننده ژرف‌تر حرکت کند، یک چشم‌انداز ویژه و نمونه کار از تجربیاتش گسترش می‌یابد که مطمئناً در آینده سودمند خواهد بود. تا آن زمان، تمرین سخت با اطلاعات ارائه شده در این کتاب، یک تمرین‌کننده را برای آن مرز شخصی آماده می‌کند.

کارها در عمل نیاز به توجه جدی دارند. روش‌ها را مطالعه کرده و آنهایی را که به بهترین شکل کار می‌کنند انتخاب کنید. هدف استوار، با بیداری خودآگاهانه بدون حرکت را تعیین کنید. یک هدف از انجام چرخه‌های روش‌های غیرمستقیم هنگام بیدار شدن از خواب را، روز به روز تعیین کنید. با چنین سیر روشن و عملی، تمرین‌کننده هرگز نباید توجه خود را دوباره متمرکز کند و یا انرژی خود را بر روی دیگر کارهای مرتبط مانند

روش‌های مستقیم برای ورود به فـــاز تخلیه کند. اگر روش‌های غیرمستقیم در طی چند روز کار نمی‌کنند، تلاش کنید ادامه دهید. نهایتا، نتایج در چند هفته رخ می‌دهد – نه ماه‌ها یا سال‌ها، مانند برخی منابع دیگر. اهداف باید سرسختانه دنبال شوند — گام‌به‌گام، محکم و با پشتکار.

اگر بعد از 10 تا 20 تلاش نتیجه‌ای حاصل نشود، بهتر است یک هفته تمرین را متوقف کرده و استراحت کنید و سپس با یک اراده‌ی تازه برگردید تا مهارت خود را بر روی تمرین انجام دهید. به اندازه‌ی کافی جالب است که دقیقاً در طی چنین استراحتی است که ورودی‌های خودبه‌خود از طریق متنوع‌ترین روش‌ها در فـــاز رخ می‌دهد.

اگر موفقیت حتی پس از 2 هفته تلاش هنوز دور از دسترس است، باید یک واکاوی کامل از رژیم تمرین انجام شود تا اشتباه یا کاستی‌های آشکار ریشه‌یابی شود. اگر چیرگی بر آنها دشوار یا غیرممکن باشد، تغییر به روش‌های مستقیم سفارش نمی‌شود زیرا آنها بسیار سخت‌تر از روش‌های غیرمستقیم هستند. به جای آن، روش‌های ورود به فـــاز از راه رویای خودآگاهانه باید تمرین شود.

اشتباهات معمولی با روش‌های غیرمستقیم

. اطمینان داخلی از اینکه هیچ اتفاقی نخواهد افتاد به جای باور به نتایج مثبت.

. متوقف کردن عملکرد روش‌ها پس از یک چرخه‌ی ناموفق در حالی که دست‌کم 4 چرخه باید تمرین شود.

. به طور پیوسته بیدار شدن با حرکت به جای بدون حرکت ماندن.

. استفاده از روش‌های مستقیم در شب، پیش از انجام روش‌های غیرمستقیم هنگام بیدار شدن در بامداد.

. انجام روش‌های غیرمستقیم برای مدت زمان بسیار طولانی (2 دقیقه یا بیشتر). این در بیشتر موارد هدر دادن کامل وقت است.

. تغییر از روش‌هایی که شروع به کار کرده‌اند به جای پیروی از آنها تا انتها.

. انجام بی‌اراده‌ی روش‌ها، به جای اینکه با اراده و پیگیر باشید.

. انجام هر روش به طور جداگانه برای مدت زمان بیش از اندازه طولانی، حتی اگر این روش کار نکند، به جای اینکه در طی چند ثانیه به روش دیگری بروید.

. تفکر و تجزیه‌وتحلیل بیش از اندازه هنگام انجام روش‌های غیرمستقیم، در حالی که نیاز به آرامش ذهنی و سکون درونی دارید.

. توقف و تمرکز بر روی احساسات غیرمعمول هنگامی که بروز می‌کنند در برابر ادامه روشی که در مرحله‌ی اول کار کرده و در حال نتیجه دادن است.

. انتظار بسیار طولانی در لحظه بیداری، به جای اینکه سریع روش‌ها انجام شود.

. حبس نفس در صورت بروز احساسات غیرمعمول به جای اینکه آرام باشید.

. باز کردن چشم‌ها هنگامی که تنها حرکت سفارش شده تنفس یا حرکت چشم‌ها در پشت پلک‌های بسته است.

. ناراحت شدن، به جای آرامش.

. متوقف کردن تلاش برای جداسازی حتی درصورت موفقیت کم.

. فشار ماهیچه‌های بدنی هنگام انجام روش‌ها در برابر بدون حرکت ماندن از نظر بدنی.

. تمرین نکردن پس از بیداری هوشیارانه، هنگامی که روش‌ها بهترین کاربرد دارند – به ویژه در صورت بیدار شدن از خواب بدون حرکت.

. تکان دادن انگشتان روحی (خیالی)، بجای استفاده از یک عزم ثابت برای افزایش دامنه‌ی حرکات

. خوابیدن، درست در هنگام خواب اجباری، به جای اینکه قصد قاطعانه برای ادامه‌ی تلاش‌ها تنها در 5 تا 10 ثانیه داشته باشید.

. بررسی دقیق تصاویر هنگام استفاده از روش مشاهده‌ی تصاویر. کل تصویر باید به صورت پانوراما (چشم‌انداز) مشاهده شود تا مبادا ناپدید شود.

. به جای اینکه به دنبال چیزهایی باشید که به طور طبیعی ارائه می‌شود، به طور عمدی تلاش در اجباری دیدن تصاویر هنگام مشاهده‌ی تصاویر کنید.

. به سادگی، شنیدن سر و صدا هنگام استفاده از روش گوش دادن، به جای اینکه تلاش در جلب توجه داشته باشید، یا چیزی را جلب کرده و به آن گوش دهید.

پرسش‌ها

1- چرا روش‌های غیرمستقیم ساده‌ترین هستند؟

2- چرا یک روش برای برخی افراد کار می‌کند و برای دیگران نه ؟

3- برای ورود به فـــاز چند تلاش نیاز است؟

4- هنگام مشاهده‌ی تصاویر، آیا یک تصویر باید فرض شود؟

5- تکانش روحی چه تفاوتی با حرکت تخیلی دارد؟

6- هنگام گوش دادن صدا از کجا می‌آید؟

7- گوش دادن اجباری چه تفاوتی با گوش دادن معمولی دارد؟

8- در استفاده از روش چرخش، آیا باید تلاش کنید چرخش را انجام دهید یا به سادگی می‌توان چرخش را تصور کرد؟

9- آیا تمرین‌کننده باید هنگام استفاده از روش خواب اجباری به خواب بیفتد؟

10- چرا باید همه‌ی روش‌های اولیه را در حالت آرام تمرین کرد؟

11- آیا شناور شدن محبوب‌ترین روش جداسازی است؟

12- تفاوت پایه‌ای بین روش‌های غیرمستقیم و روش‌های جداسازی چیست؟

13- چگونه روش جدایی به بیرون غلتیدن با روش غیرمستقیم چرخش متفاوت است؟

14- آیا در هنگام تلاش برای جدا شدن، تصور کردن چیزی ضروری است ؟

15- بهترین زمان استفاده از روش‌های غیرمستقیم چه زمانی است؟

16- آیا می‌توان در طول روز از روش‌هایی که به طور سنتی در هنگام بیداری استفاده می‌شود استفاده کرد؟ این روش‌ها در طول روز چقدر مؤثر هستند؟

17- آیا خودآگاهی در رویا همان بیداری خودآگاهانه است؟

18- هنگام به کارگیری روش‌های غیرمستقیم، آیا عدم توانایی بیدار شدن از خواب بدون حرکت بر روی عملکرد فرد تأثیر دارد؟

19- اجزای الگوریتم چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم چیست؟

20- هنگام انجام چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم ابتدا چه باید کرد؟

21- یک چرخه باید از چند روش مختلف تشکیل شود؟

22- شمار چرخه‌هایی که باید تمرین شوند دست‌کم چند تاست؟

23- اگر زمان زیادی از بیدار شدن گذشته است، آیا این برای چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم خوب است یا بد ؟

24- اگر یک روش در سطح رضایت‌بخش از نتایج گیر کند، چه کاری باید انجام شود؟

25- اگر چرخه‌ها کار نمی‌کنند، چه باید کرد؟

26- در چه مواردی نیاز است هنگام انجام روش‌های غیرمستقیم تلاش با اراده را وارد کنید؟

فصل 3 – روش مستقیم

ماهیت روش‌های مستقیم

روش‌های مستقیم برای داشتن تجربه‌ی فـــاز، بدون خواب قبلی با انجام اقدامات ویژه هنگام دراز کشیدن با چشمان بسته استفاده می‌شود. مزیت روش‌های مستقیم این است که از لحاظ تئوری، هر لحظه می‌توان آنها را انجام داد. با این حال، یک اشکال بزرگ در مدت زمانی که برای مهارت بر روش‌ها نیاز است وجود دارد. تقریباً 50٪ از

تمرین‌کنندگان پس از تلاش برای مدت زمانی 1 تا 2 هفته به موفقیت دست می‌یابند. برای برخی، ممکن است یک سال کامل پیش از تحقق نتایج بگذرد. دشواری در دست‌یابی به نتایج با روش‌های مستقیم، مشکل عدم دسترسی نیست بلکه ویژگی‌های روانشناختی طبیعی فرد است. همه‌ی افراد توانا به درک دقیق تفاوت‌های ظریف در آن نیستند، به همین دلیل برخی پی‌درپی اشتباه می‌کنند.

حقیقت جالب!

تجربه نشان داده است که ساده‌ترین راه برای ورود تازه‌کارها به فـــاز با استفاده از روش مستقیم این است که تلاش کنید تا در حالت نامساعد بخوابید. و نه چیزی بیشتر! هیچ روش یا کار دیگری برای انجام وجود ندارد! این رویکرد مطابق با اصل پایه‌ای روش مستقیم است و جای کمی برای اشتباه می‌گذارد.

بسیاری از تمرین‌کنندگان تلاش می‌کنند که سریع روش‌های مستقیم را به کار گیرند، زیرا به نظر می‌رسد مناسب‌ترین، ساده‌ترین و محکم‌ترین روش‌ها هستند. با این حال، شروع به تلاش و مهارت بر ورودی فـــاز از این سطح یک اشتـــباه بزرگ است. در 50٪ موارد که افراد تازه‌کار آموزش خود را با روش‌های مستقیم شروع می‌کنند، عدم موفقیت تضمین می‌شود. افزون بر این، مقدار زیادی از زمان، تلاش و هیجان هدر می‌رود. در نتیجه، سرخوردگی کامل با کل موضوع تجربیات فـــاز امکان‌پذیر است.

روش‌های مستقیم تنها باید پس از کسب مهارت بر ساده‌ترین روش‌های غیرمستقیم یا چگونگی خودآگاهی در رویا انجام شود. در هر صورت، مشکلات پس از آن دیگر تمرین‌کننده را فرا نخواهند گرفت، زیرا از تجربه‌ی خود شخص کاملاً مشخص خواهد

شد که فــاز تصور تخیلات نیست. همچنین، آگاهی پیشرفته از روش‌های غیرمستقیم، دست‌یابی مستقیم به فــاز را به گونه‌ی چشمگیری آسان‌تر می‌کند.

همچنین ارزش آن را دارد که همیشه متوسط زمانی که فــازورها برای دسترسی به نتایج با روش‌های مستقیم و غیرمستقیم صرف کرده‌اند را به خاطر داشته باشید. برای نمونه، یک مبتدی به طور متوسط 5 دقیقه (5 تلاش) روی روش‌های غیرمستقیم برای هر تجربه‌ی فــاز (میانگین هر تلاش موفق و ناموفق) می‌گذارد، ولی 300 دقیقه (20 بار تلاش) در روش‌های مستقیم برای هر تجربه‌ی فــاز صرف می‌کند. یک فــازور پیشرفته به طور متوسط کمتر از یک دقیقه (1–2 تلاش) روش‌های غیرمستقیم را برای هر تجربه‌ی فــاز انجام می‌دهد، اما 20 دقیقه روی روش‌های مستقیم (2–3 تلاش) می‌گذارد.

کیفیت تجربه‌ی فــاز به روش ورودی انتخابی بستگی ندارد. روش‌های مستقیم لزوما یک فــاز ژرف‌تر و ماندگارتر از روش‌های غیرمستقیم را فراهم نمی‌کنند.

روش‌های مستقیم برای برخی از تمرین‌کنندگان مناسب‌تر است و نه برای دیگران، اما این را تنها برای تعداد اقلیت جامعه‌ی تمرین‌کننده می‌توان گفت. در همین حال، روش‌های غیرمستقیم تقریباً در همه‌ی زمان‌ها در دسترس همه است.

حقیقت جالب!

به منظور به دست آوردن بهترین نتایج در گردهمایی‌های آزمایشی 3 روزه، مربیان روش‌های مستقیم را به طور کامل کنار بگذارند، یا تا روز آخر صبر کنند تا آنها را آموزش دهند، تا بدین ترتیب افراد تازه‌کار برای استفاده از آنها وسوسه نشوند و در پی آن میزان موفقیت گروه را خراب کنند.

اگر یک تمرین‌کننده تصمیم گرفته است که تمرین را با روش‌های مستقیم شروع کند یا تجربه‌ی مورد نیاز را با روش‌های غیرمستقیم به دست آورده است، اصول بنیادی روش‌ها هنوز باید آموخته شود. بدون این‌ها، هیچ چیزی رخ نخواهد داد جز موارد نادر و تصادفی. کلید استفاده‌ی موفقیت‌آمیز از روش‌های مستقیم در دست‌یابی به حالت شناوری آزاد خودآگاهی است. با این حال، ما در ابتدا تنوع زیادی از جنبه‌ها و عوامل بسیار سودمند را بررسی می‌کنیم که ورود مستقیم به فـــاز را بسیار آسان‌تر می‌کنند.

هشدار! تمرین‌کننده باید درباره‌ی رخ دادن یا ندادن چیزی تقریباً بی‌تفاوت باشد. او باید کنترل، تمایل و احساس خود را رها کند – و سپس همه چیز کار خواهد کرد. اگر او دراز بکشد تا یک روش مستقیم را با میل شدید برای ورود به فـــاز انجام دهد اینجا یا آنجا و بدون توجه به آنچه در آن قرار دارد، هیچ اتفاقی نخواهد افتاد. بدون یک نگرش خونسرد و بی‌تفاوت، هیچ فـــازی نخواهد بود. اگر اضطراب یا انتظار وجود داشته باشد، هیچ اتفاقی نخواهد افتاد. اگر یک تمرین‌کننده‌ی پیشرفته احساس نگرانی یا تمایل بیش از اندازه‌ی ورود به فـــاز داشته باشد، حتی تلاشی در انجام روش‌های مستقیم نخواهد کرد. و البته تنها هنگامی که خونسرد و متمرکز می‌شود تلاش می‌کند.

دو راه برای فریب دادن مادر طبیعت

بیایید از فیزیولوژی فرآیند شروع کنیم. با روش غیرمستقیم، ما در هنگام بیدار شدن از پیش در فـــاز هستیم، زیرا فرد تقریباً هنوز در حال خواب با حرکت سریع چشم (REM) بیدار می‌شود. به اصطلاح " در باز است" و در آن مرحله نیازی به ایجاد فـــاز نداریم –

تنها باید آن را بپیماییم. با روش مستقیم، شما در حالی که هنوز بیدار هستید، در بستر دراز می‌کشید، یعنی وقتی " در بسته است". و باز کردن آن در بسیار دشوار است، زیرا به خواب REM نیاز است که پس از خواب بدون حرکت سریع چشم (NREM) رخ می‌دهد که ممکن است 70 تا 80 دقیقه اول از یک چرخه 90 دقیقه استاندارد باشد. چگونه این مشکل را حل کنیم؟ دو روش اصلی وجود دارد.

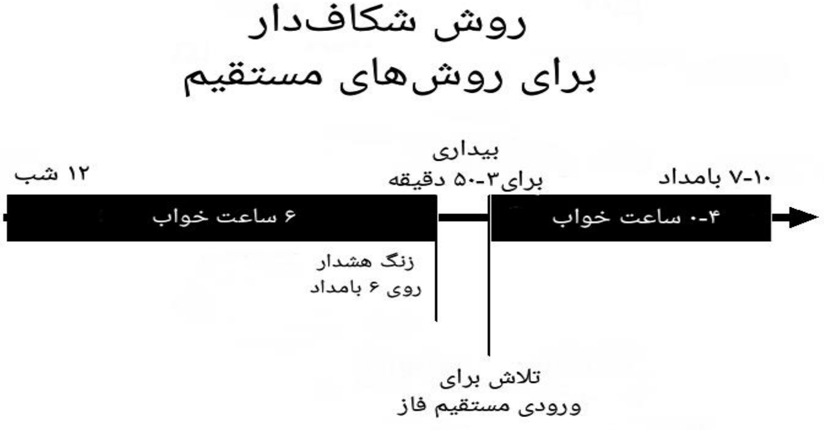
اولین مورد آنها ساده است: تنها همه‌ی NREM را بخوابید. این امر به این دلیل انجام می‌شود که پس از 6 تا 9 ساعت خواب، بدن دیگر نیازی به خواب NREM ندارد و می‌تواند به راحتی در چرخه‌ی خواب بعدی از آن جهش کند. این بدان معناست که اگر به مدت 6 تا 9 ساعت بخوابید (بسته به شرایط و تمایل شما)، سپس چند دقیقه یا حتی یک ساعت کامل از خواب بیدار شوید و دوباره به رختخواب بروید، می‌توانید سریع از روش‌های معمولی ورود به فـــاز استفاده کنید.

راه دوم "باز کردن درب" شبیه‌سازی بیداری است - در صورت تمایل، ریزخواب ایجاد کنید. از آنجا که REM چرخه‌ی خواب را به پایان می‌رساند، چرا نباید به سادگی دوره‌های کوتاهی از خواب طبیعی ایجاد کنیم؟

بهترین زمان برای تمرین

مسئله‌ی زمان با روش‌های غیرمستقیم مهم نیست زیرا اصلی‌ترین شرط این است که سریع پس از رخداد بیداری انجام شود. درباره‌ی روش‌های مستقیم، مسئله زمان‌بندی بسیار مهم‌تر است.

به طور طبیعی، بهترین روش برای یافتن زمان مناسب برای انجام روش‌های مستقیم، همانند روش‌های غیرمستقیم روش شکاف‌دار است. با این حال، در اینجا اختلافات جدی وجود دارد. اول از همه، ممکن است شخص در هر ساعت از شب یا بامداد زود (خیلی بهتر) خواب را قطع کند. دوم، پس از بیدار شدن از خواب (3–50 دقیقه)، نباید بخوابید، بلکه باید زود به تمرین روش‌ها بپردازید.



وقتی به مراحل ویژه‌ای می‌رسد، فرد باید در نیمه‌شب به خودی خود یا به کمک ساعت زنگ‌دار بیدار شود. سپس، باید از خواب بلند شود و به مدت 3 تا 50 دقیقه کاری انجام دهد و سپس دوباره در رختخواب دراز بکشد و روش‌ها را انجام دهد. اگر این احتمال وجود داشته باشد که تمرین‌کننده در حالت هوشیاری بیش از اندازه از خواب بیدار شود، و به این ترتیب حتی خواب‌آلود نباشد، باید فاصله بین بیداری و انجام روش مستقیم

کوتاه شود و در این مدت کارهای کمتری باید انجام شود. نیاز به یادآوری است که با این تنظیمات، نقش حالت شناوری آزاد ذهن در مقایسه با رویه‌های دیگر بسیار کم رنگتر می‌باشد.

دومین پنجره‌ی موثر، زمان پیش از خوابیدن در شب است. در این دوره از زمان، مغز برای تجدید قدرت خود نیاز به خاموش کردن بدن و ذهن دارد، که در طول روز نیز هزینه شده است. با معرفی تنظیمات ویژه‌ای درباره‌ی این فرآیند طبیعی می‌توان از آن استفاده کرد.

تلاش برای انجام روش‌های مستقیم در طول روز مؤثر نیست. با این حال، اگر خستگی تا به حال فرصتی برای بروز داشته باشد، می‌توان از این مزیت استفاده کرد زیرا بدن تلاش خواهد کرد به خواب رود. این بویژه برای کسانی که عادت دارند در طول روز چرت بزنند مناسب است.

به طور کلی، سایر پنجره‌های زمان نتیجه‌ای بدتر به دست می‌آورند، به همین دلیل باید با انجام روش‌های مستقیم بامداد یا پیش از خواب شب شروع به کار کرد. تنها پس از مهارت بر چنین روش‌هایی، می‌توان با تلاش روزانه آزمایش کرد.

شدت تلاش‌ها

بیشتر از 3 روز در هفته نباید صرف روش‌های مستقیم شود. همین امر درباره‌ی تمرین فـاز نیز انجام می‌شود. این اندازه ممکن است تنها در صورتی اضافه شود که تجربه‌ی زیاد وجود داشته و تقریباً همه‌ی تلاش‌های فرد موفقیت‌آمیز باشد.

میزان اشتیاق که به هر گونه پیگیری اختصاص دارد، ارتباط مستقیمی با رسیدن و دست‌یابی موفقیت‌آمیز به هدف دارد. با این حال، بسیار مهم است که بدانیم چه زمانی باید شل گرفت، بویژه با موضوع حساس ورود به فـــاز. یک تلاش در روز با استفاده از یک روش مستقیم کافی است. در صورت تلاش بیشتر، کیفیت هر تلاش به میزان چشمگیری کم می‌شود.

حقیقت جالب!

بسیاری از افراد به روش‌های مستقیم نزدیک می‌شوند طوری که گویی می‌خواهند یک چاه حفاری کنند: هرچه بیشتر، سریع‌تر و بهتر. نتیجه: ده‌ها تلاش که نتیجه‌ای ندارد.

بسیاری از تمرین‌کنندگان بر این باورند که ده‌ها تلاش در طول روز فـــاز را به بار می‌آورد. این راه موفقیت نیست و به سرعت منجر به سرخوردگی از تمرین خواهد شد. حتی اگر پس از یک هفته یا یک ماه هیچ نتیجه‌ای مشاهده نشود، روش‌های مستقیم باید تنها یک‌بار در روز انجام شود. اراده‌ی پیوسته، تحلیلی، معقول و سرسختانه برای تمرین درست، اثر مطلوب را به وجود می‌آورد.

بسیار بی‌فایده است که برای رسیدن به فـــاز با استفاده از روش مستقیم با دراز کشیدن در رختخواب و نه خوابیدن و بلند شدن منتظر فـــاز بود. چنین زمختی در برخورد با طبیعت ظریف ذهن، جز خستگی سریع هیجانی، چیزی نخواهد داشت.

بازه‌های زمانی سفت و سخت هنگام انجام روش‌های مستقیم پیش از خواب یا در نیمه‌شب اعمال می‌شوند. تلاش روش‌های مستقیم تنها باید 10 تا 20 دقیقه طول بکشد. مدت زمان طولانی‌تر خواب آلودگی را مهار می‌کند زیرا ذهن بیش از اندازه روی روش‌ها

تمرکز می‌کند و میل به خواب رفتن از بین می‌رود و منجر به بی‌خوابی می‌شود که بیشتر زمان‌ها چندین ساعت طول می‌کشد. تلاش بیش از اندازه به دلیل از دست رفتن خواب و خسته شدن روز بعد تأثیر منفی بر اشتیاق طبیعی دارد که این امر با واقعیت تعداد بی‌شماری از تلاش‌های ناکام همراه است.

اگر روش‌های مستقیم در طول **10** تا **20** دقیقه پیش از خواب یا نیمه‌شب هیچ تاثیری نداشته باشد، بهتر است با این فکر بخوابید که همه چیز زمان دیگری به نتیجه خواهد رسید. این نگرش مثبتی است که یک تمرین‌کننده باید همیشه نگه دارد.

موقعیت بدن

با روش‌های غیرمستقیم موقعیت بدن مهم نیست زیرا هدف بیداری خودآگاهانه و بدون در نظر گرفتن موقعیت بدن است. با این وجود، موقع تمرین روش‌های مستقیم، موقعیت بدن بسیار مهم است.

وضعیت دقیقی از بدن که هر تمرین‌کننده آن را فرض کند وجود ندارد، زیرا، بار دیگر، ویژگی‌های فردی و غرایز شخصی بسیار متفاوت است. قوانین ویژه‌ای وجود دارد که به شخص اجازه می‌دهد برپایه‌ی نشانه‌های غیرمستقیم موقعیت مناسب را انتخاب کند.

بسیاری بر این باورند که حالت درست آن بودن مانند مرده‌هاست. دراز کشیدن بر روی پشت بدون بالشت، پاها و بازوها صاف است. این تصور احتمالا از رویه‌های دیگر قرض گرفته شده است که ادعا می‌کنند این امر به دست‌یابی به حالت تغییر یافته‌ی ذهن کمک

می‌کند. با این حال، این وضعیت به طور جدی تلاش بیشتر تمرین‌کنندگان را خراب می‌کند.

اگر یک تمرین‌کننده در خوابیدن مشکل داشته باشد و هنگام انجام روش‌های مستقیم بیدار باشد، باید از راحت‌ترین وضعیت برای فرد استفاده شود.

اگر تمرین‌کننده به راحتی به خواب می‌رود، وضعیت طبیعی کمتری باید در نظر گرفته شود. اگر یک تمرین‌کننده هنگام انجام روش‌ها شکاف کمتری در خودآگاهی تجربه می کند و سخت‌تر به خواب می‌افتد، باید از موقعیت راحت‌تری استفاده شود. بسته به وضعیت، موقعیت‌های بسیاری وجود دارد: دراز کشیدن بر روی پشت، شکم، به پهلو و یا حتی در حالت نیمه‌خم. این امکان وجود دارد که یک تمرین‌کننده مجبور شود موقعیت‌ها را از یک تلاش به تلاش دیگر تغییر دهد و تنظیمات مربوط به یک حالت شناوری آزاد ذهن را معرفی کند. افزون بر این، در صورت تغییر وضعیت می‌توان وضعیت بدن را در طول هر تلاش تغییر داد. این نه تنها مانع نتایج نخواهد شد، بلکه احتمال آنها را نیز افزایش می‌دهد.

آرام‌سازی

از نظر طبیعی، باید به روشنی درک کرد که روش‌های مستقیم روش‌های آرامش‌بخش هستند، تا آنجا که بدون آرامش هیچ فـــازی نمی‌تواند رخ دهد. بر همین پایه، می‌توان سریع و بدون آرامش پیشین وارد فـــاز شد.

از آنجا که موثرترین پنجره‌ی زمان برای استفاده از روش‌های مستقیم پیش از خواب و در شب اتفاق می‌افتد و در هر صورت تنها 10 تا 20 دقیقه طول می‌کشد، نباید زمان اضافی در تلاش برای آرام‌سازی هدر رود و همچنین نباید زمان آرام‌سازی را از زمان مورد نیاز 10 تا 20 دقیقه کم کرد.

آرامش درست و با کیفیت یک پیشه‌ی دشوار است و بسیاری به روش خود به سمت آن می‌روند و جلوه‌ای خلاف آرامش طبیعی به وجود می‌آورند. برای نمونه، بسیاری تلاش می‌کنند بدن خود را تا اندازه‌ای آرام کنند که در پایان ذهن به همان اندازه فعال است که می‌تواند هنگام حل معادله‌ی دشوار ریاضی نیز باشد. در این نوع شرایط ورود به فاز غیرممکن است.

بدن هنگام آرامشِ ذهن، به طور خودکار شل می‌شود. بدن به نوبه‌ی خود، اگر ذهن فعال باشد، هرگز آرام نخواهد شد. بنابراین، بهتر است تازه‌کاران از دردسرهای ظریف آرام‌سازی خودداری کنند و انرژی خود را برای موارد اصلی بیشتر صرفه‌جویی کنند.

به جای اجبار به یک آرامش فنی، تمرین‌کننده باید چند دقیقه به راحتی دراز بکشد و این بهترین آرامش را فراهم می‌کند. دراز کشیدن قدرتمندترین نوع فرآیندهای آرامش طبیعی را فعال می‌کند.

آرامش کامل و صلح آمیز تنها توسط افرادی که دارای تجربه‌ی تخصصی و ژرف هستند، تحت فشار قرار می‌گیرند. به طور کلی، این افراد هستند که زمان و تلاش زیادی را برای مهارت بر حالت‌های خلسه و مدیتیشن (تمرکز ژرف) صرف کرده‌اند. آرامش در این موارد نباید بیش از 1 تا 3 دقیقه و یا بیشتر طول بکشد، زیرا وقتی یک تمرین‌کننده متخصص در زمینه‌ی آرامش است، کافی است که تنها درباره‌ی آن فکر کند و این رخ می‌دهد.

اگر حالت شناوری آزاد ذهن هنگام تمرین رخ دهد، همه‌ی روش‌های آرام‌سازی با کیفیت می‌توانند به عنوان روش‌های مستقیم عمل کنند. پس از کسب تجربه‌ی مورد نیاز درباره‌ی خلسه و مدیتیشن *(تمرکز ژرف)*، ممکن است یک تمرین‌کننده از این هنرهای ذهنی برای مهارت بر فـــاز استفاده کند.

تغییرات در کاربرد روش‌های مستقیم

روش‌هایی که برای دست‌یابی مستقیم به فـــاز استفاده می‌شود دقیقاً مشابه روش‌هایی است که در هنگام تلاش غیرمستقیم استفاده می‌شود. پس از بیدار شدن، روش‌هایی مورد نیاز است برای بررسی اینکه آیا فـــاز بوجود آمده است یا به سرعت آن را ایجاد کنید. با روش مستقیم، روش‌ها تنها برای کمک به ایجاد حالت شناوری آزاد ذهن و دست‌یابی به ریزخواب‌ها نیاز هستند. این بدان معناست که بسته به شرایط، از هر کاری که آرام‌بخش است یا هوشیار می‌کند، استفاده می‌شود.

روش‌های مستقیم به دلیل تولید کند و ناپیوسته‌ی نتایج که از ابتدای تلاش تا انتهای آن رخ می‌دهد با روش‌های غیرمستقیم تفاوت دارند. اگر در لحظه‌ی بیدار شدن از خواب چیزی کار کند، این مورد در عمل همیشه می‌تواند منجر به ورود به فـــاز شود. برای نمونه، همان تکانش روحی پیش از خواب می‌تواند به اندازه‌ی کافی سریع شروع شود، اما دامنه‌ی حرکت به آسانی افزایش نمی‌یابد و کل اجرای این روش به حرکت طولانی و با آهنگ یکنواخت تکیه خواهد کرد. نتایج خیلی بیشتر طول می‌کشد: به جای ده ثانیه

ده دقیقه. این تفاوت‌ها همچنین درباره‌ی هر روش شرح داده شده در این کتاب راهنما استفاده می‌شود.

همانند تمرین روش‌های غیرمستقیم، برای شروع تمرین روش‌های مستقیم، یک تمرین‌کننده باید 2 یا 4 تا از بهترین روش‌ها را از بخش روش‌های غیرمستقیم یا از بخش مجموعه‌ی روش‌ها انتخاب کند. سه روش اصلی برای انجام روش‌ها وجود دارد: کلاسیک، پی‌درپی و چرخه‌ای – مشابه روش چرخه‌ای که با روش‌های غیرمستقیم استفاده می‌شود. روش کلاسیک – 1 روش برای کل تلاش – در صورتی که ذهن یک تمرین‌کننده خیلی بیدار باشد از آن استفاده شود. روش پی‌درپی – 2 تا 4 روش به مدت 1 تا 5 دقیقه برای هر یک – در صورتی که یک تمرین‌کننده کم‌کم در طول تلاش‌ها می‌خوابد، به کار گرفته شود. روش چرخه‌ای – 2 تا 4 روش به مدت 5 تا 30 ثانیه – در صورتی که یک تمرین‌کننده به شدت تمایل به خواب دارد یا میداند که ممکن است به سرعت بخوابد از آن استفاده می‌شود. در همین حال، مهم است که به خاطر بسپارید در هنگام تلاش ممکن است نیاز به تغییر وضعیت از کلاسیک به پی‌درپی یا حتی چرخه‌ای در صورت لزوم ایجاد شود.

همان‌طور که کار کردن با روش‌ها زمان‌بر است، اگر روزی کسی مایل به انجام کاری نباشد، نباید خود را عذاب دهد. همه چیز باید لذت‌بخش باشد و باعث ایجاد تنش شدید عاطفی نشود. آن دسته از روش‌هایی را که به نظر شما جالب و ساده است، انتخاب کنید.

حالت شناوری آزاد ذهن (یعنی ریزخواب‌ها یا بیداری‌های شبیه‌سازی شده)

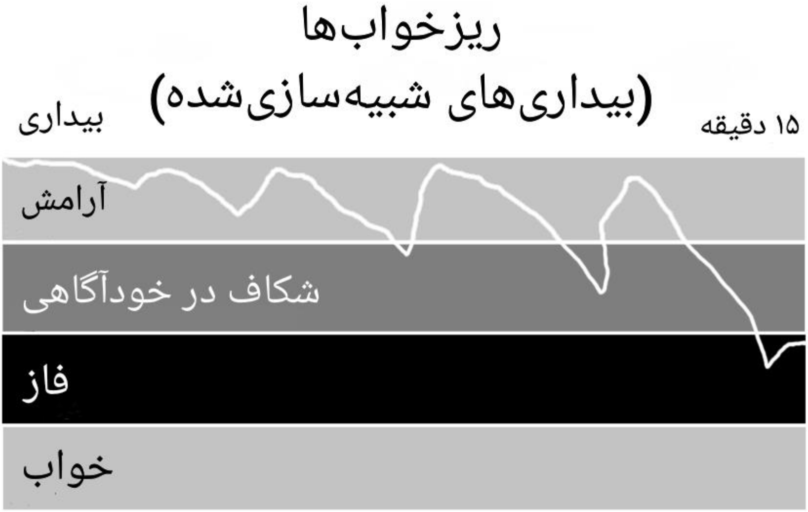
تقریباً توصیف‌های بی‌پایانی از روش‌های ورود مستقیم ارائه شده در ادبیات، داستان‌ها، اینترنت و گردهمایی‌ها وجود دارد. گاهی زمان‌ها، یک توصیف از پایه با دیگری متفاوت است. در بیشتر موارد، با این وجود، موضوعات متداول وجود دارد که تقریباً همه‌ی توصیف‌ها یک روش ویژه را بوجود می‌آورند: شکاف کوتاه در خودآگاهی، شکاف حافظه، و افتادگی در درون و بیرون از خواب، که همه‌ی این‌ها نشانه‌های وضعیت شناوری آزاد ذهن هستند. پس از رخداد هر یک از این پدیده‌ها، همه نوع احساسات غیرمعمول پیش از فـاز یا هنگام فـاز بوجود می‌آیند.

شکاف‌ها در خودآگاهی ممکن است برای چند ثانیه، چند دقیقه یا بیشتر از یک ساعت به طول انجامد. آنها ممکن است شامل از دست دادن ساده‌ی خودآگاهی تا ورود به یک رویای تمام عیار باشند. آنها ممکن است تک و نادر باشند، یا ممکن است طی یک دقیقه چندین بار رخ دهند. هرآنچه که شکاف فراهم می‌کند، ذهن به حالتی دست می‌یابد که برای آزمایش فـاز ایده‌آل است، به شرط اینکه تمرین‌کننده بتواند از خواب ژرف خودداری کند و به سرعت به حالت خودآگاهی و بیداری برگردد.

برای درک بهتر نحوه‌ی عملکرد، ممکن است بگویید که تمرین‌کننده باید به طور خلاصه برای فواصل کوتاه بخوابد و پس از بیدار شدن، مانند روش غیرمستقیم، به سادگی کارها را شبیه‌سازی کند. فـازور باید درک کند که خودآگاهی، که نتیجه‌ی بیداری است، بدن را بیدار نگه می‌دارد، مانند یک موز نگه داشته شده در دست میمون که در یک شیشه گیر کرده است. همان‌طور که معلوم است، اگر می‌خواهید از محدوده‌ی بیداری بیرون

بیایید، پس کافی است دست‌کم به طور موقت ذهن خودآگاه خود را خاموش کنید و اجازه دهید موز ضرب‌المثل را در شیشه رها کنید تا سوئیچ رله حالت خودآگاهی در مغز شما چرخیده و کار خود را انجام دهد.

هر شکاف خودآگاهی به فــاز نمی‌رسد. برای اینکه مؤثر باشد، باید از ژرفای کافی برخوردار باشد. بنابراین، با هر شکاف ناموفق، باید یک شکاف ژرف‌تر دیگر رخ دهد.



اشکال اصلی عملی حالت شناوری آزاد ذهن امکان به خواب رفتن کامل هنگام شکاف‌ها است، به جای اینکه تنها به طور موقت در خواب فرو روید. روش‌ها قطعاً برای اطمینان

از نتیجه‌ی مطلوب ضروری هستند. چنین روش‌هایی کم و بیش یک عملکرد کمکی را انجام می‌دهند و بنابراین نیازی به سخت‌گیری درباره‌ی آنها نیست. هم چنین شمار شکاف‌هایی که رخ داده می‌تواند با وضعیت بدن تنظیم شود.

حقیقت جالب!

فرقی نمی‌کند از کدام روش مستقیم استفاده شود. تا زمانی که منجر به شکاف در خودآگاهی شود، موفقیت ممکن است.

هنگام انجام تناوب روش‌ها، یک تمرین‌کننده می‌تواند بین هوشیاری کامل و خواب کامل، رسیدن به آن، و سپس دوباره شروع به دور شدن، تردد کند.

برای جلوگیری از خوابیدن، تمایل شدید به بازگشت به بیداری نیاز است. این امر با اراده‌ی بسیار از سوی تمرین‌کننده انجام می‌شود، حتی اگر در هنگام انجام یک روش مستقیم، افتادگی در درون و بیرون از خواب رخ دهد. تمرین‌کننده باید قاطعانه اثبات کند که اگر در حال حاضر خودآگاهی قطع شود بیداری سریع رخ خواهد داد.

از سوی دیگر، اگر شکاف رخ ندهد و با هوشیاری کامل جایگزین شود، ترفندهای زیر می‌تواند کمک کند: تمرکز کامل روی اعمال ذهنی یا برعکس، غرق شدن در فکر و رویاپردازی به موازات روش مورد استفاده. نیاز به یادآوری است که این‌ها تنها در مراحل اولیه‌ی کار با روش‌های مستقیم موثر هستند زیرا چنین روش‌هایی اثر تحریک خواب قوی دارند.

اگر روش‌های مستقیم پس از مدت طولانی تمرین منظم منجر به خواب سبک یا شکاف تنها نشوند، باید فرض شود که تمرین‌کننده با برخی از اشتباهات چشمگیر در روش یا در طول عملکرد روبرو است.
شمار شکاف‌هایی که رخ می‌دهد می‌تواند توسط موقعیت بدن در هنگام تمرین و یا با تغییر تنوع‌های بکار برده شده هنگام انجام روش‌ها تنظیم شود.
پس از شکاف در خودآگاهی (ریزخواب‌ها) چه باید کرد؟ دقیقاً چقدر به شما کمک می‌کند وارد فـــاز شوید؟ هر بار که از شکاف خودآگاهی (ریزخواب) بیرون می‌آئید، باید طوری عمل کنید که گویی بیداری تازه رخ داده است: سریع تلاش کنید در مقصد برنامه‌ریزی شده خود پیدا شوید و سپس تلاش کنید از روش‌های جداسازی و ایجاد فـــاز استفاده کنید. اگر پس از 10 تا 30 ثانیه هیچ چیزی رخ نداد، آنگاه به آن کارهایی که منجر به شکاف در خودآگاهی شده است، ادامه دهید و همین کار را هر بار پس از ریزخواب‌های ژرف انجام دهید.

حقیقت جالب!

نظریه‌ای وجود دارد مبنی بر اینکه چیزی به عنوان روش ورود مستقیم به فـــاز وجود ندارد و اینکه همه‌ی روش‌های مستقیم در واقع یک زیر مجموعه از روش غیرمستقیم است. تنها تفاوت این امر این است که روش‌های مستقیم شامل القاء ریزخواب است، که به طور واقعی تقلید از خواب می‌شود، ساخت یک وضعیت فیزیولوژیکی نزدیک‌تر به بیداری طبیعی، هنگامی که ورود به فـــاز آسان است.

شکاف در خودآگاهی لازم نیست که در 100٪ موارد اتفاق بیافتد. با این حال، تلاش برای دست‌یابی به شکاف نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کند در حالی که همیشه قابل درک نیستند و رخداد یک شکاف همیشه آشکار نیست. طول آنها بسیار کوتاه یا کم ژرفا است. یا ممکن است اصلا رخ ندهند. با این وجود، روش‌های درست بکار رفته برای تولید شکاف ممکن است ورودی فـــاز را فراهم کند. این به ویژه درباره‌ی روش شکاف‌دار برای ورودی فـــاز مستقیم درست است. همچنین قابل یادآوری است که شکاف در خودآگاهی می‌تواند آنقدر کم ژرفا و کوتاه باشد، که ممکن است یک فـــازور توانا به تشخیص آنها نباشد.

عوامل کمکی

با قاطعیت می‌توان اظهار داشت که یک وضعیت وجود دارد که یک تمرین‌کننده پیوسته با روش مستقیم مشکل داشته باشد، یا هرگز آن را به درستی به کار نبرد: تمایل بیش از اندازه برای بدست آوردن نتیجه درست در همین لحظه. اگر یک تمرین‌کننده با این فکر که وارد فـــاز خواهد شد در رختخواب دراز بکشد بدون توجه به چیزی، ممکن است به هیچ‌وجه تلاشی نکند. چنین تمایل بیش از اندازه به ناچار در شکل فیزیولوژیکی به صورت از دست دادن شکاف خودآگاهی یا ژرفای کم آنها آشکار می‌شود. مشکل این است که در عمل هر تمرین‌کننده تازه این اشتباه را انجام می‌دهد. روش‌های مستقیم به دلیل این اشتباه به ظاهر غیرمنطقی و به سختی قابل درک، بیشتر زمان‌ها دشوار به نظر می‌آیند.

حقیقت جالب!

برای بیشتر تمرین‌کنندگان، نکته مهم این است که بدون توجه به آنچه پیش می‌آید هنگام استفاده از روش مستقیم، تمایل آتشین برای ورود به فـــاز را رها کنند.

به همین دلیل پیش از شروع تلاش، باید یک آرامش درونی و خونسردی نسبت به نتیجه‌ی پایانی وجود داشته باشد، چه رسد به اینکه در طول آن. شما باید برای کنترل آن تلاش خود را بکنید و به راحتی متعهد شوید که وارد فـــاز شوید. ذهن شخص باید کاملاً ساکت و تقریباً کاملاً بی‌تفاوت نسبت به موفقیت در این تلاش باشد: اگر کار کند – عالی است. اگر نه – چه کسی اهمیت می‌دهد؟ باید قصد ورود به فـــاز وجود داشته باشد، اما این هدف را باید در درون نگه داشت و در تمایل یا کنترل بیش از اندازه‌ی اوضاع نمایان نشود.

تا زمانی که یک تمرین‌کننده یاد نگیرد که در رویکرد خود به روش مستقیم ورود به فـــاز آرامش داشته باشد، نمی‌تواند امیدوار باشد که تجربه‌ی واقعی عملی را بدست می آورد. در بهترین حالت، تنها یک تلاش در پنجاه سالگی به فـــاز می‌انجامد، حتی اگر بیشتر تلاش‌های او می‌توانست با موفقیت روبرو شود. کافی است این را در نظر بگیریم که همه‌ی کاربران پیشرفته‌ی روش مستقیم، خواه عمدا یا سهوا نسبت به نتیجه دوسویه می‌باشند. برعکس، همه‌ی تلاش تازه‌کارها با تمایل بیش از اندازه برای رسیدن به نتیجه‌ای که باید داشته باشند همراه است و این دلیل اصلی عدم موفقیت است.

تجزیه‌وتحلیل یک نمونه‌ی معمولی درباره‌ی چگونگی عملکرد روش مستقیم باید وضعیت را روشن‌تر کند: بگوییم شخصی هنگام گفتن چیز دیگری درباره‌ی فـــاز، تصادفی روش‌های مستقیم را شرح می‌دهد. علاقه تازه‌کار فوران می‌کند، او به خانه

می‌آید و بدون تمایل بیش از اندازه تنها برای تفریح شروع به تلاش می‌کند. معلوم است که این اولین آزمایش است. او یک فـــاز آشفته و بیش از اندازه واقع‌بینانه را تجربه می‌کند. حالا که او میداند آن همه هیاهو چیست، او تمایل دارد که دوباره به آنجا برود. روز بعد، او با یادآوری واضح و آشکار از آن دسته از وقایع پر زرق و برق که می‌خواهد دوباره تجربه کند، به رختخواب می‌رود. اما اکنون، ذهن او چنان هوس می‌کند که بدنش از نظر فیزیولوژیکی توانا به رفتن در وضعیتی نیست که پیش از اولین تلاش موفقش در آن قرار داشت – یعنی تلاشی بدون هیچ تلاش بیش از اندازه. در نتیجه، همان روش‌های مستقیم، دیگر فـــاز را به بار نمی‌آورند. هرکسی که باور دارد که گرفتن نتیجه یک موضوع روش محور است (و موضوع نگرش به روند کار را درک نمی‌کند) گیج خواهد بود.

استفاده از روش‌های مستقیم در پس از نیم‌روز یا نیمه‌شب، از حالت طبیعی خستگی بدن استفاده می‌کند و برای اهداف عملی ممکن است این خستگی طبیعی تقویت شود. برای نمونه، اگر تمرین‌کننده بطور چشمگیری از خواب بی‌بهره باشد، روش‌های مستقیم راحت‌تر منجر به موفقیت می‌شوند. افزون بر این، در چنین شرایطی، القای حالت شناوری آزاد ذهن ممکن است فراموش شود. مهم‌ترین چیز این است که افزون بر به کار بردن تغییرات مناسب با روش‌ها، زود به خواب نروید. محرومیت عمدی از خواب بسیار آزاردهنده و بی‌فایده است، اگرچه ممکن است نتایج بزرگی توسط یک تمرین‌کننده‌ی باتجربه و آگاه در وضعیتی به شدت خسته حاصل شود. تازه واردها بهتر است به روشی طبیعی و متعادل به همه‌ی اشکال تمرین نزدیک شوند.

آرزوی شدید خوابیدن محدود به محرومیت طولانی از خواب نیست. خستگی‌های فیزیکی و عاطفی نیز نقش‌های مهمی را ایفا می‌کنند. در این حالت، مهم‌ترین چیز این

است که هنگام انجام روش‌ها به خواب نروید، بنابراین باید یک تنوع روش فعال‌تر از معمول را انتخاب کنید.

به رغم موارد بالا، عواملی مانند خستگی و کمبود خواب تنها در موارد نادر ناشی از شرایط بیرونی قابل استفاده هستند. بی‌فایده است که با تلاش برای تحمیل خستگی یا طولانی شدن مدت زمان محرومیت در خواب، بدن خود را در معرض سختی‌های عمدی قرار دهید. چنین شرایطی در عمل دامنه‌ی ویژه‌ی تازه‌کارها است - یک فـــازور باتجربه همیشه هنگام خستگی به خواب می‌رود. اگر در حال حاضر دارای ورودی فـــازهای منظم و آسان باشید فدا کردن سلامتی در چنین روشی بی‌فایده است.

از این گذشته، روش‌های مستقیم تنها در شرایط فیزیولوژیکی معمولی و با لذت انجام می‌شوند. یک تمرین‌کننده باید از روند استفاده از این روش لذت ببرد و آن را به عنوان یک کار خسته‌کننده مورد نیاز برای ورود به فـــاز حساب نکند. این دلیل اصلی است که یک تمرین‌کننده روش‌های مورد علاقه‌ی خود را انجام می‌دهد، هنگامی که بیشترین احساس را برای آنها داشته باشد. فـــاز را هرگز نباید به زور اراده یا بدن شخصی جستجو کرد. با روش مستقیم، رابطه‌ی مستقیمی بین لذت و اثربخشی برقرار است: هرچه روند شما را رنجورتر کند، حالت شناوری آزاد ذهن بدتر می‌شود و شانس موفقیت کمتر می‌شود - و برعکس.

چندین نشانه وجود دارد که به روشنی نشان می‌دهد که آیا یک فـــازور در مسیر دست‌یابی به هدف خود در مهارت به روش مستقیم است. اول اینکه، تلاش ناموفق نباید باعث شود فرد احساس ناراحتی کند و یا احساس کند که هدر دادن وقت است. این اولین نشانه‌ی یک اشتباه راهبردی در رابطه با روند است. تا زمانی که این اتفاق رخ دهد، نمی‌توان صحبت از داشتن یک تجربه‌ی فـــاز ورود مستقیم داشت. بعدی لذت بردن از

روند انجام روش‌ها است. اگر یک تمرین‌کننده از کار کردن با روش‌هایی که انجام می‌دهد لذت ببرد و آنها را خوشایند بداند، در این صورت آنها نیز بسیار بهتر کار می‌کنند و احتمال بیشتری برای رسیدن به فـــاز دارند. افزون بر این، ناامیدی بندرت با تلاش‌های ناموفق همراه است، وقتی شخص چنین نگرشی را تجربه می‌کند. همیشه باید احترام به روش‌ها را نشان داد و با آنها به عنوان یک کار خسته‌کننده مورد نیاز برای ورود به فـــاز رفتار نکرد. اگر چنین مشکلی وجود داشته باشد، باید شخص درنگرش نسبت به روش‌ها تجدید نظر کند و تلاش کند تنها به عملکرد آنها علاقه‌مند شود. اگرچه این روش‌ها حتی برای ورود مستقیم به فـــاز از اهمیت ثانویه برخوردار نیستند، می‌توانند به عنوان یک سنجش قابل اعتماد برای کیفیت کوشش‌ها عمل کنند.

راهبرد کار

اگر یک تازه‌کار تمرین خود را از روش‌های مستقیم شروع کند، بنابراین او این کار را با خطرات و زیان خودش انجام می‌دهد و از سفارش‌های مبتنی بر کار با هزاران نفر چشم‌پوشی می‌کند. هنگامی که ناموفق باشید، تنها تمرین‌کننده باید مقصر وقت و تلاش هدر شده باشد. همیشه باید به خاطر داشت که بسیاری از تمرین‌کنندگان برجسته‌ی موفق نیز تلاش در جلوگیری از استفاده از روش مستقیم برای ورود به فـــاز دارند.

روش‌های مستقیم برخلاف ورود به فـــاز از طریق خودآگاهی در رویا و یا استفاده از روش‌های غیرمستقیم، به ندرت نتایج سریع و روشنی را به وجود می‌آورند. در ابتدا، روش‌های مستقیم نتایج پراکنده را به وجود می‌آورند، به همین دلیل نباید مسیر تمرین

با روش‌های مستقیم به امید پاداش سریع شروع شود. بهتر است به طور سازمان یافته یک روش را تمرین کنید و به طور کامل در مهارت روی یک پایه‌ی ثابت کار کنید.
اگر نتایج پس از یک ماه تلاش حاصل نشود، دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. تلاش پیوسته برای تجزیه‌وتحلیل عمل و بهبود آن باید کانون اصلی باشد زیرا شکست‌ها همواره ناشی از اشتباهات قابل تشخیص است. اگرچه ممکن است با روش‌های مستقیم مشکلاتی بوجود بیاید، هرگز فرد نباید چیزی را که تا آن زمان کار می‌کرد (یعنی روش‌های غیرمستقیم) را کنار بگذارد، زیرا این می‌تواند تمرین‌کننده را به طور موقت از یکی از تجربه‌هایی که تاکنون از آن برخوردار بوده، محروم کند.
ترکیبی از روش‌های مستقیم و غیرمستقیم هرگز نباید در طی یک روز استفاده شود زیرا این امر برای تمرکز و اشتیاق عملی مضر است. بهتر است در روزهای مختلف هر نوع روش را بطور جداگانه انجام دهید.

اشتباهات معمولی با روش‌های مستقیم

. نبود حالت شناوری آزاد ذهن.
. فرض بر موقعیت نادرست هنگام خوابیدن.
. انجام روش‌های مستقیم در طول روز هنگامی که یک تمرین‌کننده بی‌تجربه است، به جای شب یا بامداد.
. انجام بیش از یک تلاش در روز.

. انجام آرامش طولانی پیش از روش‌ها، حتی هنگامی که این می‌تواند نقش منفی داشته باشد.

. انجام بیش از اندازه طولانی روش‌ها در زمانی که نباید بیش از 20 دقیقه تمرین شود.

. فراموش کردن برای تایید جدی بیدار شدن در هنگام شکاف خودآگاهی.

. خوابیدن در هنگام شکاف در حالت شناوری آزاد ذهن، به جای اینکه در هنگام بیدار شدن، به سمت شکاف‌های چندباره کار کنید.

. فراموش کردن روش‌های جدایی و منتظر اتفاق ناشناخته‌ای در لحظه‌ی بیرون آمدن از یک شکاف بودن، به جای بهره‌گیری از آن لحظه.

. به جای اینکه آنها را به صورت برنامه‌ریزی شده و منظم آزمایش کنید، بیش از اندازه روش‌ها را در یک مجموعه اولیه تناوب کنید.

. نفس کشیدن در هنگام رویارویی با احساسات غیرمعمول. همیشه آرام باشید.

. توقف تمرین وقتی احساس غیرمعمول اتفاق می‌افتد هنگامی‌که لازم است آنچه را احساس ایجاد کرده ادامه دهید.

. هیجان بیش از اندازه هنگام انجام روش‌های مستقیم.

. نبود اراده (اصرار) در طول تلاش‌ها به دلیل خستگی و کمبود خواب.

. عدم وجود برنامه‌ی مشخص تمرین. درک و برنامه‌ریزی استفاده از تغییرات متمایز روش‌های پیش از این، برای تجزیه‌وتحلیل اشتباه‌های بعدی در تمرین بسیار مهم است.

. آزرده شدن از کارها و روش‌های انجام شده.

. تمایل بیش از اندازه برای ورود به فـــاز هنگام انجام روش‌ها.

پرسش‌ها

1- پیش از شروع به کار با روش‌های مستقیم، باید به کدام روش‌ها مهارت یابید؟

2- آیا باید پس از چند روز یا هفته نتایج حاصل از استفاده از روش‌های مستقیم را انتظار داشت؟

3- آیا بهتر است در طول روز یا پس از نیم‌روز تمرین روش‌های مستقیم انجام دهید؟

4- آیا انجام سه تلاش مستقیم در روز درست است؟

5- هنگام رنج بی‌خوابی کدام موقعیت بدن را باید فرض کرد؟

6- چه موقعیت بدنی باید توسط شخصی که به سرعت خواب می‌رود بکار گرفته شود؟

7- چه مدت زمان باید صرف یک تلاش مستقیم شود؟

8- چه موقع می‌توان تلاش‌های مستقیم را برای مدت زمان طولانی‌تر از اندازه‌ی معمول انجام داد؟

9- بهترین روش برای آرام شدن یک تمرین‌کننده‌ی بی‌تجربه چیست؟

10- آیا روش‌های مستقیم می‌توانند جایگزین روش‌های آرامش بشوند؟

11- آیا روش‌های آرام‌سازی می‌توانند جایگزین روش‌های مستقیم شوند؟

12- چه شمار تغییرات در اجرای روش‌های مستقیم وجود دارد؟

13- در چه حالت تنوع روش پی‌درپی با روش‌های مستقیم استفاده می‌شود؟

14- در حالی که در یک حالت شناوری آزاد در طی روش‌های مستقیم هستید، برای خودآگاهی چه اتفاقی می‌افتد؟

15- احتمال ورود به فـــاز بدون وجود حالت شناوری آزاد خودآگاهی چقدر است؟

16- در تلاش‌های ناموفق با استفاده از روش‌های مستقیم بیشتر به چه نتیجه‌ای می‌رسیم؟

فصل 4 - خودآگاهی در هنگام رویا

ماهیت روش‌هایی که دربردارنده‌ی خودآگاهی در هنگام رویا هستند

روش‌های ورود به فـــاز از راه خودآگاهی در هنگام رویا، مبتنی بر دست‌یابی به هوشیاری و خودآگاهی در طی رویا است که بدون در نظر گرفتن کیفیت رویا می‌تواند به یک تجربه‌ی فـــاز کاملاً مشخص انتقال یابد. برخلاف تصور عامه، داشتن یک تجربه‌ی فـــاز از راه رویا تفاوت چندانی با دیگر روش‌ها ندارد. نتیجه همچنان به عنوان یک تجربه‌ی

جداکننده طبقه‌بندی می‌شود: کاملاً خودآگاه بودن در حالی که از درک یک بدن فیزیکی جدا شده‌اید.

واقع‌گرایی فـــاز ناشی از خودآگاهی در رویا، با فـــازهای وارد شده با استفاده از روش‌های دیگر تفاوت نمی‌کند و هنگامی که ژرف‌تر می‌شود، این فـــاز تجربیات روشن‌تر از زندگی روزمره را ارائه می‌دهد.

اگر یک تمرین‌کننده در هنگام یک رویا خودآگاه شود (معمولاً همراه با این درک روشن است که "تنها یک رویا" است)، فـــاز از همان لحظه به بعد تجربه می‌شود.

تازه‌کاران بیشتر، مفهوم خودآگاهی هنگام رویا را، با رویای القا شده اشتباه می‌گیرند. یک رویای القا شده، رویای درباره‌ی موضوعی ویژه است که بر پایه‌ی نیاز برانگیخته می‌شود. این خودآگاهی را شامل نمی‌شود. افزون بر این، همه‌ی تمرین‌کنندگان به روشنی نمی‌فهمند منظور از خودآگاهی کامل هنگام رویا چیست.

خودآگاهی در هنگام رویا همیشه تا اندازه‌ای وجود دارد، اما نیاز است به همان اندازه که فرد در حالت بیداری است خودآگاه باشد. خودآگاهی تا زمانی که طرح رویا ادامه یابد امکان‌پذیر نیست. وقتی درک کامل رخ می‌دهد که همه چیز در پیرامون، تنها یک رویا است و فرد رویای خود را رها می‌کند و تنها در همان لحظه شروع به انجام کاری می‌کند که می‌خواهد انجام دهد و پس از بیدار شدن، او نباید فکر کند که آنچه رخ داده پوچ یا غیر قابل توضیح است.

در طی روند خودآگاهی در رویا، کارهای یک تمرین‌کننده باید به طور کامل تابع تمایل به تجربه‌ی یک فـــاز با کیفیت باشد. به همین دلیل، پس از خودآگاهی در رویا، انجام روش‌های مربوط به ژرف‌سازی و نگهداری بسیار مهم است.

در روش‌های خودآگاهی در رویا، ماهیت آن با روش‌های دیگر بسیار متفاوت است. ویژگی‌های مربوط به روش در این واقعیت استوار است که کارهای ویژه‌ای برای تولید نتایج فوری و روشن نیاز نیست. همه‌ی عناصر مربوط به روش در بیرون از زمانی که خودآگاهی هنگام رویا رخ می‌دهد انجام می‌شود. این کار به این دلیل است که اگر خودآگاه و متوجه نیستید که در حال رویا هستید، انجام برخی کارها غیرممکن است. همه‌ی تلاش‌ها برای دست‌یابی به این واقعیت است که به نوعی تحقق یابد.

حقیقت جالب!

حتی اگر یک تمرین‌کننده به روش‌های خودآگاهی در هنگام رویا توجه نکند، اما از روش‌های مستقیم یا غیرمستقیم استفاده کند، به طور متوسط هر سه فاز یکی با خودآگاهی در رویا رخ می‌دهد. این مورد از نظر آماری در گردهمایی‌های تجربی اثبات شده است.

بسیاری از افراد در طول یک شب در تلاش هستند تا در طول هر رویا به خودآگاهی برسند. با این حال، این به دلیل موانع فیزیولوژیکی به ندرت امکان‌پذیر است. یک دلیل خوب وجود دارد که خواب و رویا بخش مهمی از زندگی یک انسان است. یک نیاز مهم برای خاموش کردن نه تنها بدن، بلکه خودآگاهی نیز وجود دارد، به گونه‌ای که ممکن است ناخودآگاه حجم گسترده‌ای از اطلاعات به دست آمده در زندگی روزمره را غربال و پردازش کند.

پیش‌بینی مدت زمان دست‌یابی به رویای آگاهانه به دلیل ماهیت کارهای مورد نیاز، بسیار دشوار است. بی‌تردید شدت و نیت تأثیر زیادی می‌گذارد. یک تمرین‌کننده ممکن است

هنگام اولین شکاف در خواب، بدون در نظر گرفتن زمان رخداد، در رویا خودآگاه شود. یا با تلاش‌های منظم این اتفاق می‌تواند در دو هفته تا یک ماه رخ دهد. با این وجود، این روش‌ها احتمال پیروزی بسیار بالاتری نسبت به روش‌های مستقیم نوید می‌دهند و می‌توانند با روش‌های غیرمستقیم مقایسه شوند – پایین‌تر در جایگاه دوم، فقط به لحاظ سرعت دست‌یابی به نتایج و میزان تلاش مورد نیاز.
جالب اینجاست هنگامی که هر روشی از این کتاب به طور منظم تمرین می‌شود، تقریباً 100٪ ضمانت وجود دارد که خودآگاهی در رویا به طور خودبه‌خود رخ می‌دهد. یک تمرین‌کننده باید بداند که چگونه به این اتفاق واکنش نشان دهد.

بهترین زمان برای خودآگاهی در هنگام رویا

مانند دیگر روش‌های ورود فــاز، بهترین زمان برای خودآگاهی در هنگام رویا مانند روش شکاف‌دار است. یعنی نیاز است به مدت 5 تا 7 ساعت بخوابید، سپس 3 تا 50 دقیقه بیدار شوید و کارهای بدنی را انجام دهید تا اثر بیداری را تثبیت کرده و در پایان نیز با هدف خودآگاه شدن در قسمت‌های رویا دوباره به خواب بروید. هرچه فاصله‌ی پیش از بازگشت به خواب طولانی‌تر باشد، شانس موفقیت بیشتر می‌شود.
خودآگاهی در هنگام رویا نیز به راحتی در طول خواب روز بوجود می‌آید. همچنین می‌تواند در نیمه‌شب رخ دهد.

روش‌های خودآگاهی در رویا

می‌توان هم‌زمان از چندین روش برای خودآگاهی در رویا استفاده کرد زیرا هر روشی به طور مستقیم با دیگران سازگار و مکمل است.
اگر هنگام انجام این روش‌ها به طور دوره‌ای خود را در شرایطی پیدا کنید که نتوانید بفهمید که در حال رویا هستید یا در دنیای واقعی، پس ساده‌ترین کار برای انجام این است که تلاش کنید به خاطر بیاورید که اکنون چگونه به اینجا رسیده‌اید یا بررسی واقعیت را انجام بدهید. (در بخش 7 شرح داده شده است).

یاد آوری رویاها

یک اشتباه مشهور و فراگیر وجود دارد که گمان می‌کند برای برخی افراد رویا وجود ندارد. همه رویا می‌بینند، اما همه‌ی افراد رویاهای خود را به یاد نمی‌آورند. حتی کسانی که به طور فعال رویا می‌بینند، تنها بخش کوچکی از این سفرهای شبانه را به یاد می‌آورند. از این رو، نباید فکر کرد برای کسی که رویاهایش را به خاطر نمی‌آورد، غیرممکن است در یک رویا خودآگاه شود. چنین شخصی به سادگی باید تلاش کند از روش‌ها استفاده کند.
همچنین، بین شمار رویاهای به یاد آمده و احتمال خودآگاهی در هنگام رویا، ارتباط مستقیمی وجود دارد. به همین دلیل پیشرفت توانایی یادآوری رویاها بسیار مهم است. در اصل، توانایی دست‌یابی به خودآگاهی در رویا به ذهن خودآگاه بستگی دارد، که با فرآیندهای مربوط به حافظه ارتباط بسیاری دارد.

خودآگاهی به طور طبیعی در رویاها ذاتی است، اما بدون حافظه‌ی سریع و عملی است. ممکن است رویاپردازها بدانند که چه کسانی هستند، نام‌شان، چگونه قدم می‌زنند و چگونه گفت‌وگو می‌کنند، اما ممکن است که چگونگی ارتباط وقایع پیرامون یا ماهیت اهمیت‌شان را ندانند. با افزایش شمار رویاهای به یاد آمده، حافظه‌ی کوتاه‌مدت رویا گسترده‌تر می‌شود، که تجربه‌های رویا واقع‌بینانه‌تر و به دنبال آن به احتمال زیاد خودآگاهی در رویا امکان‌پذیر می‌گردد.

سه روش برای افزایش شمار یادآوردی رویاها گذاشته شده است.

اولی این است که به سادگی جزئیات رویاها را هنگام بیدار شدن به یاد آورید. در اولین لحظه‌های بیدار شدن از خواب، تلاش کنید بسیاری از رویاها از شب پیش را به یاد آورید. این کار باید با توجه و دقت زیادی انجام شود زیرا این تمرین باعث تقویت حافظه می‌شود.

در صورت امکان، در طول روز یا حتی بهتر، پیش از خوابیدن در شب، رویاهای شب گذشته را دوباره بخاطر بیاورید زیرا بسیار سودمند است.

نوشتن رویاها در دفترچه‌ی ویژه‌ی رویا بسیار مؤثرتر از یادآوری ساده است. بامداد رویاها را بنویسید در حالی که خاطرات تازه هستند. هرچه جزئیات بیشتری در هنگام نوشتن رویا به یاد بیاورید، نتایج پایانی بهتر خواهد بود. این یک رویکرد با توجه بسیار است که نیاز به خودآگاهی بیشتری نسبت به یادآوری ساده دارد. نوشتن رویاها در یک دفترچه، آگاهی از کارها و آرزوها را به میزان چشمگیری افزایش می‌دهد.

روش دیگر یادآوری رویاها، ایجاد نقشه‌ای از دنیای رویاها است. این نقشه‌برداری رویا نامیده می‌شود و شبیه به نوشتن رویا در دفترچه و نگهداری آن است، به هرحال با اتصال قسمت‌های رویا روی نقشه سطح آگاهی بیشتری گسترش می‌یابد.

ابتدا یک رویا را بنویسید و موقعیت‌ها و رویدادهایی را که روی نقشه ترسیم شده است را توصیف کنید. این فرآیند نقشه‌برداری با هر رویای بعدی تکرار می‌شود و پس از چندین رویا، رویایی رخ می‌دهد که به نوعی با مکان رویایی که از پیش ثبت شده است، ارتباط دارد. این دو رویا که در نزدیکی یکدیگر رخ داده‌اند در کنار یکدیگر روی نقشه ترسیم می‌شوند. با گذشت زمان، رویاهای بهم پیوسته بیشتر و بیشتر رخ می‌دهد و نقشه به جای اینکه قطع شود، به طور فزاینده‌ای متمرکز خواهد شد. در نتیجه، فرکانس و کیفیت واقعی رویاهای به یاد آمده افزایش می‌یابد و رویاپرداز توانایی دست‌یابی به خودآگاهی هنگام رویا را افزایش می‌دهد.

بهتر است پس از بیداری‌های موقتی بجای انتظار تا بامداد، رویاها را به یاد بسپارید. برای تحقق این کار، داشتن یک قلم و یک کاغذ دم دست کمک می‌کند تا یک تمرین‌کننده بتواند به سرعت یک فـــاز یا چندین کلمه‌ی کلیدی را از رویا، پیش از برگشت به خواب با شتاب بنویسد. با استفاده از این اطلاعات، بیشتر رویاها به سرعت و کامل یادآوری می‌شوند.

نتیجه اولیه‌ی بدست آمده از انجام این روش‌ها افزایش سریع شمار رویاهای به یاد مانده است. هنگامی که این شمار چشمگیر می‌شود (جایی بین پنج تا ده تا در هر شب)، خودآگاهی در رویا بطور منظم دنبال می‌شود.

نیت

نیت برای موفقیت هر روشی بسیار مهم است. با توجه به خودآگاهی در رویا، اهمیت آن چند برابر می‌شود. ایجاد هدف بطور جدائی‌ناپذیری با ایجاد آرمان درونی بهم پیوسته

است، که در هر دو حالت خودآگاه و ناخودآگاه ارتعاش دارد. در واقعیت، درجه‌ی بالایی از نیت به عنوان یک روش قدرتمند برنامه‌نویسی ذهنی عمل می‌کند.
این روش پیش از خواب با تأیید میل شدید برای خودآگاهی در رویا، انجام می‌شود. برای بهترین نتیجه، در کنار یک هدف قوی، روشن و مشخص، فکر کنید که با رسیدن به خودآگاهی در رویا، چه کارهایی انجام خواهید داد.

ایجاد لنگر (قلاب،نشان،دست آویز)

از آنجایی که خودآگاهی در رویا با کارهای ویژه‌ای که در درون یک رویا رخ می‌دهد پیوند ندارد و ادراک حسی همچنان در حالت رویا کار می‌کند، می‌توان برای دست‌یابی به خودآگاهی از یک واکنش شرطی مصنوعی استفاده کرد و آن را گسترش داد. ماهیت این روش آموزش خودآگاهی است تا به طور یکنواخت در برابر محرک‌های ویژه‌ای که هنگام بیدار شدن و هنگام رویا دیدن رخ می‌دهند واکنش نشان دهد، عادت به یک واکنش معین ایجاد کنید هر بار که یک موقعیت ویژه رخ می‌دهد.
برای نمونه، در حالی که بیدار هستید، ممکن است یک تمرین‌کننده از خودش بپرسد، "آیا خواب می‌بینم؟ چگونه به اینجا رسیدم؟" هر بار که او یک لنگر می‌بیند. لنگر در واقع هر شیئی است که بیشتر هنگام بیدار شدن و در حالی که رویا می‌بیند با آن مواجه می‌شود. نمونه‌هایی از لنگرها شامل دست شخص تمرین‌کننده، چیزهای قرمز یا آب جاری است. هنگامی که برای اولین بار از این روش استفاده می‌کنید، تمرین‌کننده در جایی که رویا در جریان است توانا نخواهد بود هر بار که با یک لنگر از پیش تعیین شده روبرو می‌شود، پرسش داشته باشد. با این حال، با آموزش و تمایل شدید، این روش به سرعت نتیجه می‌گیرد. با گذشت زمان، پرسش‌های ناخودآگاه از وضعیت تمرین‌کننده

در هنگام بیدار شدن و رویا دیدن عادت می‌شود. نتیجه‌ی پایانی خودآگاهی در رویا است.

یادآوری این نکته دارای اهمیت است که شخص نه تنها باید به سادگی این پرسش را مطرح کند، بلکه به آن نیز با تیزهوشی پاسخ دهد، تلاش کند تا خود را از وقایع پیرامون جدا کند تا بتواند تا جای ممکن به شیوه‌ای قطعی و از پیش تعیین نشده به آن پاسخ دهد. ممکن است عدم پاسخگویی قطعی همیشه به پاسخ منفی ("نه") منجر شود و خودآگاهی در رویا حاصل نشود.

ممکن است هر بار که شخصی به این پرسش پاسخ می‌دهد پرواز را شروع کند. این البته وقتی در واقعیت بیداری باشد بی‌معنی است. با این حال، هنگام رویا، این به احتمال زیاد به پرواز منجر می‌شود و یک‌بار دیگر ثابت می‌کند که همه چیز در پیرامون تنها یک رویا است.

لنگرهای (قلاب،نشان،دست آویز) طبیعی

افزون بر ایجاد لنگرهای مصنوعی که باعث رویای آگاهانه می‌شوند، باید توجه به لنگرهای طبیعی نیز متمرکز شود. این‌ها چیزها و کارهایی هستند که پیوسته باعث خودآگاهی در رویا می‌شوند، حتی اگر خودآگاهی خودخواسته نباشد. خودآگاهی از وجود لنگرهای طبیعی در واقع شانس نمایان شدن آنها را دو برابر می‌کند.

تجربیات زیر لنگرهای طبیعی رایج است که در رویاها مشاهده می‌شود: مرگ، درد شدید، ترس شدید، استرس، پرواز، شوک الکتریکی، احساسات جنسی و خواب دیدن ورودی فـــاز یا محیط فـــاز. هنگام تلاش برای خودآگاهی در رویا، شناسایی لنگرهای طبیعی تقریباً 100٪ زمان‌ها، نتایج را به دنبال دارد.

خود کاوی

کاوش پیوسته‌ی رویاها به تعیین دلایل فعال نشدن خودآگاهی کمک می‌کند: این کاوش‌ها برای دست‌یابی به خودآگاهی در رویا بسیار مهم هستند. در طی یک عمر، ذهن به طبیعت دوگانه‌ی رویاها عادت می‌کند و کمتر به آنها توجه می‌کند. این مسئله در حالی آشکار می‌شود که می‌دانیم یک تمساح قرمز نه تنها توانا به گفت‌وگو با ما نیست بلکه نمی‌تواند قرمز باشد و همچنین نمی‌تواند یک آپارتمان را اجاره کند. هنگام خواب، این غیرممکن‌ها هرگز مورد تردید قرار نمی‌گیرند. بنیاد خودکاوی رویا درباره‌ی این است که رویاها را به یاد آورده و به آن سخت فکر کرد که چرا ویژگی‌های دوگانه‌ی آنها در وضعیت رویا به اندازه‌ی کافی شناخته نشده بودند.

تجربه نشان داده تجزیه‌وتحلیل روزمره‌ی ارتباط رویاها با واقعیت، شروع به تأثیر بر استدلال تمرین‌کننده در وضعیت رویا می‌کند. برای نمونه، حضور تمساح قرمز در یک آپارتمان اجاره‌ای می‌تواند باعث ایجاد تردید شود که منجر به مکث برای واکنش می‌گردد و این به نوبه‌ی خود می‌تواند به این درک منجر شود که همه‌ی رخدادها تنها یک رویا است.

کارهایی که باید هنگام خودآگاهی در رویا انجام شود

برای اطمینان از اینکه خودآگاهی در رویا منجر به یک تجربه‌ی فاز کاملاً رشد یافته می‌شود، باید یکی از سه کار مشخص انجام شود.

بهترین این روش‌ها ژرف‌سازی است که باید سریع پس از بروز خودآگاهی در رویا به کار رود. در قسمت رویا ژرف‌سازی باید پیش از همه‌ی روش‌های دیگر انجام شود. در عمل، انجام این کار تضمین ورود به فـــاز است. هم‌زمان با ژرف‌سازی، باید به برنامه‌ی کار از پیش تعیین شده در فـــاز بپردازید.

هنگام خودآگاهی در رویا، بسیار خطرناک است که تلاش کنید به بدن فیزیکی برگردید تا بتوانید زود از آن خارج شوید، مگر اینکه از پیش ژرف‌سازی کرده باشید. این می‌تواند شرایطی ایجاد کند که پس از بازگشت به بدن فیزیکی، فرد توانا به جدایی از آن نباشد، زیرا وقتی احساسات بدنی هم‌زمان با شکل واقعی بدن فرد باشد، این فـــاز به گونه‌ی چشمگیری ضعیف‌تر می‌شود. اگر کسی از چنین گزینه‌ای استفاده می‌کند، برای بازگشت به بدن، فرد باید به سادگی درباره‌ی آن تفکر کند، که تقریباً بیشتر زمان‌ها کافی است تا سریع جابجایی انجام شود.

گزینه‌ی دیگر استفاده از روش‌های جابجایی برای رسیدن به مکان مورد نظر در دنیای فـــاز است.

راهبرد کار

برای دست‌یابی به خودآگاهی در رویا، تمرین پیوسته بسیار ضروری است. زیرا تمرین گاه و بیگاه در پیشرفت پیش‌زمینه‌های مورد نیاز فرآیندهای اندیشه باعث شکست خواهد شد.

به مانند یک قانون، استفاده از روش‌های ورود به فـــاز در چارچوب خودآگاهی در رویا، پس از گذشت چند هفته نتایج را به وجود می‌آورد و تأثیر روش‌ها با گذشت زمان به طور فزاینده‌ای تشدید می‌شود. اگر ظرف یک یا دو ماه نتیجه‌ای حاصل نشد، از این روش‌ها برای مدت زمانی خودداری کنید، یک یا دو هفته استراحت کنید و تصمیم بگیرید که سپس یک شروع تازه داشته باشید.

تمرین‌کنندگان معمولاً پس از نتایج اولیه، استفاده از این روش‌ها را متوقف می‌کنند، به این دلیل اثرات بعدی کمتر می‌شوند و فرکانس خودآگاهی در رویا به سرعت کاهش می‌یابد. این روش‌ها پس از ارائه نتایج اولیه نباید ترک شوند، اگرچه کاهش ملایم در تمرین به طور کلی قابل قبول است.

اشتباهات معمولی هنگام تمرین خودآگاهی در رویا

. درک وضعیت خودآگاهی در رویا به عنوان یک وضعیت غیر فـــاز حتی اگر این پدیده با فـــاز یکسان باشد.

. تلاش برای خودآگاهی در رویا هنگام انجام دیگر روش‌های ورود به فـــاز هنگامی که بهتر است تنها روی خودآگاهی در رویا تمرکز کنید.

. هنگام خواب، نداشتن میل کافی برای تجربه‌ی رویای خودآگاهانه حتی اگر این امر حیاتی باشد.

. ادامه‌ی طرح رویا حتی پس از دست‌یابی به خودآگاهی در رویا، در حالی که کارهای بعدی باید آزاد و برپایه‌ی اراده‌ی آزاد باشد.

. پاسخ نادرست به پرسش "آیا رویا می‌بینم؟" در حالی که در رویا است.
. فراموش نکنید که هنگام خودآگاهی در رویا، مانند دیگر روش‌ها، باید سریع به برنامه‌ی تمرین و ژرف‌سازی خود بروید و البته نگهداری پس از آن را فراموش نکنید.
. هنگام انجام پیشرفت حافظه، به جای هر رویایی زنده‌ترین رویاها را به یاد بیاورید.
. تمرکز ناهماهنگ هنگام تمرین روش‌های خودآگاهی در رویا.

پرسش‌ها

1- تفاوت بین یک تجربه‌ی بیرون از بدن و خودآگاهی در رویا چیست؟
2- آیا پس از رسیدن به خودآگاهی در رویا، کیفیت واقعی محیط با کیفیت بیداری فرق می‌کند؟
3- از کدام روش می‌توان در رویا استفاده کرد تا در آن خودآگاه شویم؟
4- آیا پس از اولین تلاش می‌توان به خودآگاهی در رویا دست یافت؟
5- آیا این درست است که همه‌ی مردم رویا نمی‌بینند؟
6- چرا یادگیری هرچه بیشتر به یاد آوردن رویاها برای خودآگاهی در رویا مهم است؟
7- نقشه‌برداری رویا چیست؟
8- برای تجربه‌ی خودآگاهی در رویا، هنگام خواب رفتن چه باید کرد؟
9- آیا یک نوار اندازه‌گیری می‌تواند به یک لنگر برای دست‌یابی به خودآگاهی در رویا تبدیل شود؟

10- چه تجربه‌هایی در خواب اغلب به طور خودبه‌خود باعث ایجاد وضعیت بیداری خودآگاه می‌شود؟

11- پس از خودآگاهی هنگام رویا فورا چه باید کرد؟

فصل 5 – روش‌های وابسته

ماهیت روش‌های وابسته برای ورود به فـــاز

روش‌های وابسته برای ورود به فـــاز انواع گوناگونی از تأثیرات خارجی است که می‌تواند به قرار دادن یک تمرین‌کننده در وضعیت فـــاز کمک کند. برنامه‌های رایانه‌ای، دستگاه‌ها، اقدامات مختلف بدنی، کمک یک یار یا حتی مواد شیمیایی نمونه‌ای از

روش‌های غیرخودکار هستند. در واقع این روش‌ها به ندرت کمک می‌کنند، در حالی که برخی مانع از تجربه‌ی فـــاز واقعی هستند.
هرگز روی یک ماده یا دستگاه جادویی حساب نکنید تا به طور پیوسته مشکلات مربوط به ورودی فـــاز را از بین ببرید. اگر چنین ماده‌ای وجود داشته باشد، کل موضوع آزمایش فـــاز در سطح پیشرفته‌ی رشد و همه‌گیری در جامعه وجود خواهد داشت.
در واقعیت، هیچ وسیله یا روشی که توانا به دسترسی پیوسته به وضعیت فـــاز باشد وجود ندارد. در بهترین حالت، این‌ها در ظرفیت یک مکمل هستند و هرچه یک تمرین‌کننده بتواند به تنهایی توانایی انجام آن را داشته باشد، این مکمل‌ها مفید و مؤثرتر هستند. اگر ورود فـــاز به طور خودکار در دست نباشد، نتایج با استفاده از مکمل‌ها کاملاً تصادفی خواهد بود.
دلیل اثربخشی ضعیف روش‌های وابسته‌ی ورودی فـــاز بر این واقعیت استوارند که روند فیزیولوژیکی مسئول تجربه‌ی فـــاز را نمی‌توان به طور دقیق تعریف کرد. تنها کلیات شناخته شده‌اند، نه چیز دیگری. برای به دست آوردن درک روشنی از وضعیت، فرآیندهایی که منجر به آن می‌شوند باید مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گیرند.

فن‌آوری‌های نشانه‌گذاری

از بین همه‌ی روش‌های کمکی وابسته، فن‌آوری‌های نشانه‌گذاری بهترین نتیجه را دارند. اصل عملکرد فن‌آوری‌های نشانه‌گذاری بسیار ساده است: یک دستگاه حرکت سریع چشم (REM) را تشخیص می‌دهد و نشانه‌هایی را به تمرین‌کننده‌ی خواب می‌فرستد و

باعث خودآگاهی در رویا یا هوشیاری می‌شود که ممکن است با روش‌های غیرمستقیم دنبال شود. برنامه‌ها یا دستگاه‌های نشانه‌گذاری همچنین ممکن است برای بازه‌های زمانی مشخصی، نشانه‌هایی را بفرستد. این موارد در هنگام خواب REM دریافت می‌شود و به این معنی است که باعث می‌شود یک تمرین‌کننده‌ی خواب، خودآگاه شود و روش‌های غیرمستقیم را انجام دهد.

فن‌آوری‌های پیشرفته‌تر ردیابی REM ممکن است در فروشگاه‌های تخصصی یا از فروشندگان آنلاین خریداری شود. فن‌آوری‌های تشخیص REM با استفاده از ماسک مخصوص شبانه مجهز به سنسور حرکتی که بر پایه‌ی تشخیص فرکانس حرکات خاص چشم که هنگام خواب REM رخ می‌دهد، کار می‌کنند. هنگامی که حرکات چشم به کیفیت REM می‌رسد، دستگاه از طریق نور، صدا، لرزش و یا ترکیبی از این موارد نشانه‌های هشدار را به تمرین‌کننده می‌فرستد. به نوبه‌ی خود، تمرین‌کننده باید نشانه را هنگام خواب تشخیص داده و با هدف ورود به فـــاز از روش خودآگاهی در رویا، نسبت به آن واکنش نشان دهد.

اثربخشی دستگاه‌های ردیابی REM در نظریه قابل قبول‌تر از عمل است. ذهن به سرعت قدرت تحمل این نوع محرک‌های خارجی را ایجاد می‌کند و از واکنش باز می‌ایستد و در نتیجه چنین فن‌آوری‌هایی به سختی بیش از یک یا دو شب در هفته استفاده می‌شوند. پس از آن، یک تمرین‌کننده تنها بخش کوچکی از نشانه‌ها را تشخیص می‌دهد و واکنش خودآگاهانه حتی در موارد کمتری رخ می‌دهد.

بهترین استفاده از فن‌آوری‌های نشانه‌گذاری برای ارسال نشانه‌هایی است که به تمرین‌کننده اجازه می‌دهد بدون حرکت در هنگام خواب REM بیدار شود، که احتمال بالایی از ورود به فـــاز از راه روش‌های غیرمستقیم را فراهم می‌کند.

قیمت این "دستگاه‌های ذهن" (هر دستگاهی که قصد تولید خودآگاهی تغییر یافته را دارد) بسیار متفاوت است و با کیفیت تشخیص و نشانه‌دهی REM تعیین می‌شود. از آنجا که استفاده از این دستگاه‌ها افزایش موفقیت عملی در تمرین را تضمین نمی‌کند، سرمایه‌گذاری مالی در این فن‌آوری سفارش نمی‌شود. اگر یک تمرین‌کننده درباره‌ی فن‌آوری‌های نشانه‌گذاری کنجکاو است، ممکن است دستگاه‌های مشابه با استفاده از یک برنامه‌ی رایانه‌ای ویژه یا برنامه‌های تلفن همراه در خانه ساخته شوند. طرح‌هایی برای تنظیم در خانه به راحتی در اینترنت قرار دارد.

یکی دیگر از راه‌های انجام این کار با استفاده از رایانه، پخش‌کننده‌ی موسیقی یا حتی عملکرد ساعت زنگ‌دار روی تلفن همراه خودتان است. تمرین‌کننده صداها یا عبارات کوتاه را ذخیره می‌کند، هر 15 تا 30 دقیقه هنگام خواب به عنوان زنگ هشدار پخش می‌شود. این صداها به تمرین‌کننده اشاره می‌کند که بیدار شود و روش‌های غیرمستقیم را آزمایش کند.

اگر تمرین‌کننده تصمیم بگیرد از فن‌آوری نشانه‌گذاری استفاده کند، باید چندین اصل پایه‌ای در نظر گرفته شود که در صورت نادیده گرفتن، احتمالا نتایج کمتر خواهد بود. ابتدا اینکه از ماشین‌های ذهن بیشتر از دو بار در هفته استفاده نشود. در غیر این صورت، پایداری بیش از اندازه بالا ساخته خواهد شد، و ماشین‌آلات را بی‌اثر می‌کند.

دوم، از فن‌آوری نشانه‌گذاری در ترکیب با روش شکاف‌دار که در بخش روش‌های غیرمستقیم قرار دارد استفاده کنید. بهتر است شش ساعت بدون حواس‌پرتی بخوابید و پس از قطع شدن خواب، ماسک خواب یا گوشی را قرار دهید و به خواب خود ادامه دهید. خواب برای دو تا چهار ساعت باقیمانده سبک خواهد بود زیرا بیشتر خواب REM وجود خواهد داشت و تشخیص نشانه‌ها را برای ذهن راحت‌تر می‌کند. سرانجام، پیش

از استفاده از فن‌آوری‌های نشانه‌گذاری برای دست‌یابی به خودآگاهی در رویا و ورود پی‌درپی به فـــاز، بر روش‌های غیرمستقیم مهارت یابید.

تمرین بصورت دونفری

کار به صورت دونفری دومین روش مؤثر وابسته برای ورود به فـــاز محسوب می‌شود. یک تمرین‌کننده که فرد فعال باشد و دیگری نقش یاور را بازی می‌کند. این تمرین‌کننده فعال تلاش می‌کند وارد فـــاز شود در حالی که یاور انواع مختلفی از پشتیبانی را برای این منظور فراهم می‌کند.

برای نمونه، تمرین‌کننده فعال در رختخواب است، در حالی که یاور در همان نزدیکی است و منتظر است که فرد فعال بخوابد. هنگامی که خواب رخ می‌دهد، یاور چشم فرد فعال را مشاهده می‌کند و نشانه‌های خواب REM را می‌بیند، که عمدتا با حرکات سریع چشم مشخص می‌شود. هنگامی که REM آشکار است، یاور در گوش فرد خواب‌رفته نجوا می‌کند و اظهار می‌کند که هر آنچه که تمرین‌کننده تجربه می‌کند یک رویا است. یاور ممکن است صدا را کم یا زیاد کند، از لمس برای تقویت نشانه استفاده کند یا یک چراغ قوه را بر روی پلک‌های فرد خواب رفته بدرخشاند، که بسیار مؤثر است.

تمرین‌کننده‌ی فعال باید نشانه‌ها را بدون بیدار شدن از خواب تشخیص دهد و با انجام حرکات سریع و چرخشی چشم، وضعیت بیداری خودآگاهی را نشان دهد. اگر چنین نشانه‌ای ارائه نشود، یاور همچنان به از خواب بیدار شدن تمرین‌کننده‌ی فعال ادامه می‌دهد، که ممکن است سرانجام از خواب بیدار شود.

اگر تمرین‌کننده‌ی فعال نتواند در رویا بماند، باید روش‌های غیرمستقیم انجام شود. تمرین‌کننده‌ی فعال به هیچ‌وجه نباید پیش از انتقال به تلاش‌های غیرمستقیم، بیدار شود یا ثانیه‌های با ارزش را هدر دهد. اگر ورود به فـــاز پس از انجام روش‌ها رخ ندهد، تمرین‌کننده مجبور است دوباره بخاطر تلاش دیگری بخوابد.

معمولاً چندین تلاش برای رسیدن به نتایج کافی است. کار دوتایی به بهترین وجه درست پیش از خواب روزانه انجام می‌شود، یا با همان روش شکاف‌دار که برای روش‌های غیرمستقیم استفاده می‌شود – قطع کردن خواب شبانه‌ی تمرین‌کننده در بامداد زود.

هیپنوتیزم و تلقین

هیپنوتیزم روش کمتر مطالعه شده برای ورود به فـــاز است. ایده این است که یک هیپنوتیزور می‌تواند از راه تلقین یا تأیید خواسته باعث شود فرد وارد فـــاز شود. شکی نیست که هیپنوتیزم یک مفهوم جالب است، به ویژه برای افرادی که به راحتی قدرت تلقین را باور می‌کنند. با این حال، چنین افرادی تنها 1٪ از جمعیت را تشکیل می‌دهند. با توجه به ویژگی‌های درک انسان، احتمال این وجود ندارد که هیپنوتیزم مجرای احتمالی ورود به فـــاز باشد. بنابراین بعید به نظر می‌رسد که روش‌های هیپنوتیزم مشهور شوند، یا اینکه یک هیپنوتیزور درجه یک از طریق تلقین، به راحتی بتواند سوژه‌ای را مستقیما وارد فـــاز کند.

با این حال، کاملاً امکان‌پذیر است که تلقین هیپنوتیکی باعث افزایش فرکانس خودآگاهی در رویا یا بیدار شدن بدون حرکت (و به یاد آوردن روش‌های غیرمستقیم) شود. دوباره

در اینجا، این روش تنها یک آسان‌کننده است، در حالی که ورود واقعی به فــاز به تلاش تمرین‌کننده بستگی دارد.

نشانه‌های فیزیولوژیکی

ساده‌ترین روش برای تکمیل تمرین، ایجاد یادآوری است که باعث بیداری خودآگاهانه و انجام روش‌های غیرمستقیم در پی آن می‌شود. این امر ممکن است با چشم‌بند روی چشم‌ها یا اتصال نخ به دور بازو یا پا بعنوان یادآور انجام شود. ایده این است که سریع هنگامی که تمرین‌کننده از خواب بیدار می‌شود، یادآور احساس می‌شود و این امر باعث القاء این می‌گردد تا روش‌های غیرمستقیم انجام شود. در واقعیت، ماشین‌های ذهنی با همان اصل کار می‌کنند زیرا این موارد به عنوان نشانه‌های اینکه قصد انجام یک عمل ویژه را دارید، مؤثر هستند.

یک نمونه‌ی پیچیده‌تر از یادآورها زمانی است که یک تمرین‌کننده در موقعیتی قرار می‌گیرد که موجب ایجاد بی‌حسی در قسمت ویژه‌ای از بدن می‌شود. در هنگام بیدار شدن، تمرین‌کننده برای انجام روش‌های غیرمستقیم، بی‌حسی فیزیکی را به عنوان نشانه‌ای در نظر می‌گیرد. یک مزیت دیگر برای نشانه‌های فیزیولوژیکی این است که قسمتی از بدن که بی‌حس شده ممکن است به راحتی برای انجام تکانش روحی استفاده شود. خوابیدن به پشت در حالی که بازوی خود را پشت سر گذاشته‌اید، یا مستقیما روی بازو دراز کشیدن نمونه‌های موثری است. این و دیگر حالت‌ها مانع گردش خون شده، باعث بی‌حسی و بیداری می‌شوند. به طور طبیعی، بی‌حسی نباید زیاد باشد.

آزمایشات گوناگونی از نیازهای فیزیولوژیکی به ویژه برای القاء بیداری خودآگاهی یا خودآگاهی در رویا استفاده می‌کنند. برای نمونه، یک تمرین‌کننده ممکن است چشم‌پوشی کند از اینکه در طول روز پیش از تلاش برای ورود به فـــاز، آب بنوشد. اثر این تشنگی زیاد هنگام دیدن رویا ممکن است برای برقراری ارتباط حالت رویا از آن استفاده شود. یا تشنگی باعث بیدار شدن پیاپی می‌شود که طی آن ممکن است تمرین روش‌های غیرمستقیم آغاز شود. جایگزین برای محرومیت بدن از آب، شامل نمک بیشتر در غذاهای مصرفی پیش از خواب است.

روش دیگر نوشیدن مقدار زیادی آب پیش از خواب است که باعث بیدار شدن تمرین‌کننده می‌شود و به طور طبیعی فرصتی برای انجام روش‌های غیرمستقیم ایجاد می‌کند. استفاده از این چیزهای شناخته شده منجر به خودآگاهی در رویا می‌شود.

روش محبوب دیگر به روش‌های مستقیم کمک می‌کند که با خواب رفتن در حالی که ساعد را از آرنج بالا می‌برید، کار می‌کند. وقتی تمرین‌کننده خواب می‌رود، در هنگام خوابیدن بدن، ساعد به رختخواب می‌افتد. احساس افتادن بازو نشانه‌ی از بین رفتن خودآگاهی است و پس از آن امکان آزمایش روش‌های مستقیم وجود دارد. اگر در این روش در اولین تلاش نتیجه‌ای حاصل نشود، میتوان بالا بردن ساعد پیش از خوابیدن را دوباره تکرار کرد. این روش به برخی از افراد کمک می‌کند اما به ندرت در اولین آزمایش و نباید آن را به عنوان نوش‌دارو به حساب آورد.

مانند دیگر روش‌های وابسته، تمرین ورودی فـــاز با استفاده از نشانه‌های فیزیولوژیکی نباید بطور منظم انجام شود. روش‌های وابسته‌ی دلپذیرتری وجود دارند که تنها به اراده‌ی طبیعی و میل سالم نیاز دارند.

همچنین روشی وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا با روش‌های مستقیم به خود کمک کنید. این شامل خوابیدن با بازویی است که از شانه به آرنج شل می‌شود، ولی با بالا بودن ساعد در هوا و ستون کردن آرنج کار می‌کند. هنگامی که بدن به خواب می‌رود و ساعد می‌افتد اثر آن شروع می‌شود. این احساس به تمرین‌کننده این نشانه را می‌دهد که تنها در خودآگاهی شکاف ایجاد شده است و می‌تواند چرخه را از راه روش‌های ورود به فـــاز انجام دهد. اگر ورود به فـــاز ناموفق باشد، نیاز است دوباره با ساعد در هوا و تعادل بر روی آرنج خوابید.

روش قـــهوه

از بین همه‌ی موادی که برای تمرین فـــاز استفاده می‌شود، تنها قهوه به راحتی قابل دست‌یابی است. با این حال، این تنها باید توسط افراد تازه‌کار که خیلی سخت می‌خوابند، بکار برده شود. برای هر کس دیگری، هیچ منطقی در استفاده از آن وجود ندارد، زیرا تمرین فرد باید طبیعی باشد.

اصل این مهارت استفاده از روش شکاف‌دار در رابطه با مصرف قهوه است. برای نمونه: یک تمرین‌کننده به مدت 6 ساعت می‌خوابد، از خواب بلند می‌شود، قهوه می‌نوشد و با نیت گرفتن بیداری بعدی به منظور استفاده از روش‌های غیرمستقیم یا در انتظار خودآگاهی در رویا، دوباره به خواب می‌رود. به لطف خاصیت تقویت‌کننده‌ی قهوه، فرد در هنگام بیداری‌های بعدی در برابر خودآگاهی بیشتری قرار می‌گیرد و بیداری‌ها بیشتر رخ می‌دهند. همچنین در هنگام رویا احتمال افزایش خودآگاهی وجود دارد. در حالی

که برخی بر این باورند نوشیدن دو برابر بهتر است، چنین مواردی کاملاً فردی هستند و همه باید آنچه را برای آنها سودمند است پیدا کنند. برخی دیگر هنگام نوشیدن چای سیاه به جای قهوه از همان سطح موفقیت لذت می‌برند.

مواد شیمیایی

از ابتدا، تاریخ پیشرفت در روش‌های ورود به فـــاز، پیوند مستقیمی با استفاده از مکمل‌های مصرفی، از گیاهان و قارچ‌ها در دوران باستان برقرار کرده است. استفاده از گیاهان دارویی خاص، قارچ و کاکتوس هنوز هم در فرهنگ‌های جدا شده انجام می‌شود: برای نمونه شمن‌های (روحانیون قبیله‌ها) سیبری و سرخپوستان آمریکای شمالی. در میان عطش برای وضعیت تغییریافته‌ی هشیاری، این مکمل‌های شیمیایی به هر گوشه‌ای از جهان در حال پیشرفت رسیده‌اند. با این حال، گسترش این مواد باعث کاهش چشمگیر در پیشرفت تمرین فـــاز نو شده است.

نام‌ها و توضیحات این ترکیبات شیمیایی گوناگون، علف و گیاهان گنجانده شده، ارزش افزودن در این متن را ندارد. آنها در برخی از کشورها به طور رسمی غیرقانونی در نظر گرفته می‌شوند، در حالی که هنوز هم در داروخانه‌های دیگر کشورها وجود دارند. با این وجود، همه خطرناک هستند.

دو مشکل پایه‌ای در استفاده از چنین مکمل‌هایی وجود دارد. اول، تمرین فـــاز از طریق مصرف مواد شیمیایی و مکمل‌های گیاهی گوناگون راهی برای پیشرفت نیست، بلکه تباهی است. سوءمصرف مواد مخدر و پیشرفت شخصی قطب‌های مخالف هستند و به

هیچ‌وجه سازگار نیستند. دنباله‌ی این هیجانات ارزان به طور پیوسته با وابستگی‌های شیمیایی و مشکلات بهداشتی همراه است.
دوم، اگرچه یک کاربر ممکن است تحت تأثیر چنین موادی احساسات فـــاز را تجربه کند، اما کیفیت تجربه کاملاً متفاوت است. نه تنها ثبات یا ژرفای فـــاز تحت تأثیر این مکمل‌هاست بلکه خودآگاهی و هوشیاری کاربر نیز هست. استفاده از مواد و در نتیجه تغییر روندهای ذهنی تأثیر منفی بر خودآگاهی می‌گذارد. فـــاز باید با دو چیز همراه باشد: احساس بیرون از بدن و بیداری کامل خودآگاهی. اگر یکی از این موارد از دست رفته باشد، حالت تجربه شده، بنا به تعریف، فـــاز نیست. هنگامی که توصیفات این تجربیات "تقویت شده" از نظر شیمیایی مورد بررسی قرار می‌گیرند، مشخصه‌ی بارز هرکدام عدم کنترل کامل است.
استفاده از هر نوع مادّه‌ی شیمیایی یا گیاهی برای رسیدن به فـــاز باید نادیده گرفته شود. به طور خلاصه، این‌ها تجربه‌ی فـــاز را غیرممکن می‌سازد و در پایان سلامت فیزیکی و ذهنی را از بین می‌برد.

آینده‌ی روش‌های وابسته برای ورود به فـــاز

حتی اگر در حال حاضر هیچ فن‌آوری مفید وابسته وجود نداشته باشد، آینده برای آنها باز است.
با پیشرفت فن‌آوری‌های مؤثر، فـــاز به عنوان دامنه‌ی ویژه‌ی آغازین متوقف خواهد شد و به روشی گسترده تبدیل می‌شود. تنها در این صورت کلیشه‌ها و تعصبات (و گاه پیش

داوری‌ها) مرتبط با ماهیت عرفانی پدیده برطرف می‌شود و تنها در این مرحله، فــاز توجه مورد نیاز را از پژوهشگران که برای تکمیل علم تمرین فــاز نیاز است به دست خواهد آورد.

وقتی روش‌های بیرونی استفاده شود که باعث ورود فــاز می‌شوند، تجربه‌ی انسانی به طرز چشمگیری تغییر خواهد کرد. این فن‌آوری‌ها برای القاء و نظارت بر تجربیات فــاز فرصت‌های باورنکردنی را بوجود می‌آورند.

برای نمونه، شرکت در یک فیلم به جای تماشای آن امکان‌پذیر خواهد بود. مردم توانا به آزمایش و ارزیابی محصولات بدون ترک خانه هستند؛ سفر به سراسر جهان طراحی شده انجام می‌شود؛ بازی‌های رایانه‌ای با تجربیات مشابه از جمله احساسات بدنی واقعی جایگزین می‌شوند.

گام پایانی اتحاد تجربیات فــاز به یک دنیای جمعی و موازی است که با شبکه‌های دیجیتالی موجود درهم تنیده شده است: ماتریس (شبکه‌ی ذهن). با استفاده از این شبکه‌ی ذهن، امکان برقراری ارتباط با شخصی در آن طرف سیاره ممکن خواهد بود – نه تنها از طریق یک ارتباط ویدیویی، بلکه به معنای واقعی کلمه رو در رو.

این چشم‌انداز آینده، شیرجه در اقیانوس فرصت‌هایی است که با فن‌آوری ورود به فــاز باز خواهد شد. اولین قدم به سوی آینده، برنامه‌های کامل، عملی و درست از روش‌های موجود است.

اشتباهات معمولی با روش‌های وابسته

. آزمایش روش‌های وابسته پیش از روش‌های آزاد.

. این باور که اگر روش‌های آزاد شکست بخورند، دستگاه‌ها توانا به ورود به فـــاز هستند، حتی اگر ورود به فـــاز از طریق تلاش‌های دقیق فردی آسان‌تر باشد.

. هدر دادن وقت و تلاش زیادی بر روی فن‌آوری‌های گوناگون برای ایجاد حالت فـــاز.

. استفاده از فن‌آوری‌های نشانه‌گذاری به صورت روزانه، حتی زمانی که قرار نیست بیش از دو بار در هفته از آنها استفاده شود.

. استفاده از فن‌آوری‌های نشانه‌گذاری در همه‌ی طول شب، در حالی که خیلی بهتر است از این‌ها در کنار روش شکاف‌دار استفاده کنید.

. استفاده از فن‌آوری‌های نشانه‌گذاری بدون تایید نیت شخصی برای واکنش مناسب به نشانه‌ها: که این کار برای اثربخشی نشانه، بسیار مهم است.

. همکاری دو نفری در ساعات اول خواب شبانه، حتی اگر خواب REM به ندرت در طی آنها رخ می‌دهد، و تنها برای مدت زمان کوتاه است.

. هنگام کار به صورت دو نفری، یاور نشانه‌ی خیلی شدیدی را به تمرین‌کننده‌ی فعال می‌دهد. نشانه‌ها باید با احتیاط داده شوند تا از خواب بیدار نکنند.

. استفاده از یک هیپنوتیزور آماتور برای افزایش دفعات خودآگاهی در رویا.

. استفاده از تلقین‌های هیپنوتیکی برای تمرین‌کننده‌ای که مستعد ابتلا به هیپنوتیزم نیست.

. باور به اینکه مواد شیمیایی مسیر طبیعی تجربیات جدایی است. عمل به این باور معادل مصرف مواد مخدر است.

. برای ورود به فـــاز با روش‌های وابسته سر خود را به سنگ بزنید (کنایه از لجاجت و اصرار بی‌خود بر ورود به فـــاز از این راه حتی در صورت شکست‌های پیاپی).

پرسش‌ها

1- کدام وسیله وابسته و غیر شیمیایی اجازه‌ی ورود فـــاز را پس از اولین تلاش‌ها می‌دهد؟

2- چرا هنوز نمی‌توان دستگاهی ایجاد کرد که باعث ورود به فـــاز شود؟

3- آیا فن‌آوری‌های نشانه‌گذاری برای چیرگی بر مشکلات ناشی از بیداری خودآگاهانه مفید هستند؟

4- اگر یک تمرین‌کننده به مدت هفت روز پشت سر هم از فنون نشانه‌گذاری استفاده کند، چه رخ می‌دهد؟

5- آیا فن‌آوری‌های نشانه‌گذاری می‌توانند از نشانه‌های نوری استفاده کنند؟

6- آیا خوردن بادام زمینی پیش از خواب می‌تواند به روند ورود به فـــاز کمک کند؟

7- آیا قرار دادن باند لاستیکی محکم در پیرامون مچ پا باعث ورود فـــاز می‌شود؟

8- در هنگام کار به صورت دوتایی، آیا هر دو تمرین‌کننده نیاز دارند وارد فـــاز شوند؟

9- آیا می‌توان یاور را هنگام کار دوتایی با یک وسیله نشانه‌گذاری مقایسه کرد؟

10- چه زمانی یاور باید این نشانه را بدهد که تمرین‌کننده‌ی فعال در حال رویابینی باشد؟

11- آیا متخصص هیپنوتیزم که تلقین درباره‌ی ورود به فـــاز می‌کند برای هر تمرین‌کننده‌ای سودمند خواهد بود؟

12- چرا فن‌آوری‌های القایی فـــاز گاهی کار می‌کنند، حتی اگر این‌ها برپایه‌ی نظریه‌های ناقص باشد؟

13- چه چیزی در فـــاز ناشی از مواد شیمیایی، وجود ندارد؟

فصل 6 – ژرف‌سازی

ماهیت ژرف‌سازی

ژرف‌سازی روشی است که موجب می‌شود درک و خودآگاهی واقعی در وضعیت فاز ایجاد شود.
فاز دارای حالت دقیق و ثابتی نیست ولو یک تمرین‌کننده در آن حضور داشته باشد یا نباشد. بلکه قلمرو حالت‌هایی است که ضمن نگهداری خودآگاهی و واقعیت ادراک با

جابجایی از ادراک معمول بدن فیزیکی به حالت کاملاً ناآشنا از آن توصیف می‌شوند، گرچه در یک چهارچوب متفاوت از فضا قرار دارد. در این مرحله، حواس درک شده ممکن است کاملاً کسل‌کننده باشد. برای نمونه، بینایی ممکن است تار یا کاملاً غایب باشد. روش‌های ژرف‌سازی، مشکل درک حسی کم‌شده یا غایب در فـــاز را حل می‌کنند. تجربیات حسی در یک تجربه‌ی فـــاز کاملاً تحقق‌یافته به همان اندازه‌ی واقعیت‌های روزمره واقع‌بینانه هستند. تقریباً در نیمی از همه‌ی موارد، تمرین‌کنندگان مشاهده می‌کنند که محیط واقعیت پیرامون در مقایسه با جزئیات و رنگ پویای فضای فـــاز کم‌رنگ است. برای این منظور، پس از ورود به فـــاز، یک تمرین‌کننده باید روش‌های ژرف‌سازی را برای تقویت و پایداری درجه و کیفیت واقعیت فـــاز انجام دهد.

در بیشتر موارد، هیچ فایده‌ای برای ماندن در فـــاز بدون ژرف‌سازی وجود نخواهد داشت. برای نمونه، اگر تشخیص بینایی تمرین‌کننده در آنجا امکان‌پذیر نباشد، چه فایده‌ای دارد؟ با این وجود، در برخی موارد فـــازهای کم‌ژرفا را می‌توان برای کاربردهای عملی حتی بدون جدا شدن از بدن یا پس از بازگشت به آن استفاده کرد.

نکته‌ی مهم! از ابتدا باید تلاش کنید ژرف‌سازی کنید، همراه با گام‌های نخستین تعیین شده از پیش خود در رسیدن به اهدافی که برای خود مشخص کرده‌اید تا بتوانید در زمان فـــاز صرفه‌جویی کنید. برای نمونه، یک تمرین‌کننده باید هنگام رفتن جلوی یک آینه، روش‌های ژرف‌سازی را انجام دهد و نه بطورجداگانه پس از رسیدن به آنجا.

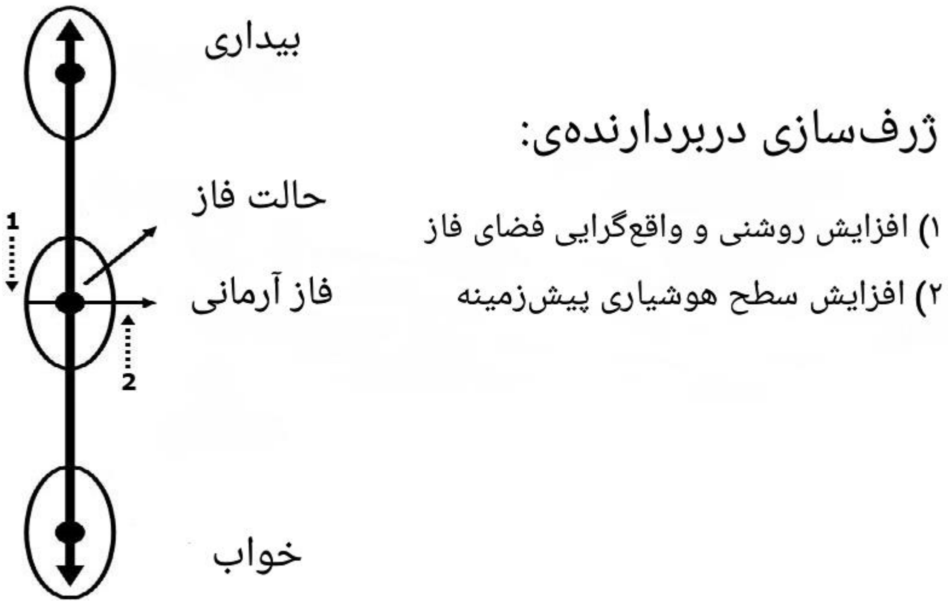
در شمار چشمگیری از موارد، ژرف‌سازی ضروری نیست، زیرا تجربه‌ی فـــاز کاملاً واقع‌بینانه است، اگر نگوئیم بیش از اندازه واقع‌بینانه. در مواردی از این دست می‌شود از ژرف‌سازی دور شد.

ژرف‌سازی نیز مربوط به مدت زمانی است که یک تمرین‌کننده می‌تواند در فـــاز باشد. اگر کاری بدون فـــاز ژرف و واقع‌بینانه انجام شود، همیشه طول مدت تجربه، چندین برابر کوتاه‌تر از فـــازی است که در آن از روش‌های ژرف‌سازی استفاده شده است. ویژگی‌های فضای فـــاز بسیار بستگی به ژرفای آن دارد. هنگامی که محیط پیرامون مبهم و نامشخص است، پایداری چیزها بسیار ضعیف است.

بین واقع‌گرایی یک فـــاز و سطح خودآگاهی یک تمرین‌کننده ارتباط مستقیمی وجود دارد، بنابراین اطمینان از یک فـــاز ژرف به منظور افزایش بیشتر خودآگاهی بسیار مهم است.

حقیقت جالب!

واقع‌گرایی یک فـــاز ژرف بیشتر زمان‌ها آنقدر بالا است که باعث ترس یا بهت غیر قابل کنترل می‌شود.



ژرف‌سازی تنها باید پس از جداسازی کامل از بدن انجام شود. اگر پیش از جدایی آغاز شود، فـــاز ممکن است زود به پایان برسد. اگر جدایی کامل رخ ندهد، باید از ژرف‌سازی اصلی استفاده شود. درباره‌ی روش‌های ژرف‌سازی، یک مورد اصلی و چندین مورد فرعی نیز وجود دارد. روش اصلی، که هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کند، برای داشتن یک تمرین موفق کافی است.

حقیقت جالب!

نادیده گرفتن روش‌های ژرف‌سازی منجر به شمار زیادی نظریه و خرافات بی‌پایه شده است. برخی از مکاتب، ژرفای فــازهای گوناگون را به عنوان حالات و حتی جهان‌های گوناگون فرض می‌کنند. در واقعیت، کارهای ساده‌ای وجود دارد که یک تجربه‌ی فــاز بی‌مانند را تضمین می‌کند.

روش‌های ژرف‌سازی اصلی

هدف از ژرف‌سازی اصلی دست‌یابی به جدایی کامل از بدن است که اجازه می‌دهد کارهای بیشتری در فــاز انجام شود. ژرف‌سازی اصلی نیاز به دست‌یابی به دو هدف عمده دارد: جدایی کامل از بدن فیزیکی و لنگر انداختن بدن ادراکی در فضای فــاز.

هنگامی که جدایی از بدن از طریق استفاده از روش‌های جداسازی رخ می‌دهد، باید وضعیتی فرض شود که کاملاً متفاوت از وضعیت بدن واقعی و فیزیکی باشد. هرچه میزان شباهت وضع موجود بین بدن فیزیکی و بدن ادراکی بیشتر باشد، فــاز کم ژرفا و کوتاه‌تر خواهد بود. برای نمونه، در صورت شناوری افقی، باید زود یک چرخش 90 درجه انجام شود، بازوها و پاها گسترده شود، و یک وضعیت عمودی را پایدار کند. در هیچ شرایطی نباید یک تمرین‌کننده در این مرحله در وضعیتی قرار بگیرد که با بدن فیزیکی یکسان باشد.

اگر یک تمرین‌کننده پس از جداسازی به سوی بدن به عقب کشیده شود، باید لنگر اندازی شروع شود که ایستادن یا نشستن در فــاز را آسان می‌کند. برای اینکه در فــاز

باقی بمانید پایداری در برابر وزن بدن بسیار مهم است. نتیجه پایداری آگاهانه به طور مستقیم با میزان تلاش بکار رفته متناسب است. این کار به گرفتن چیزهای پیرامون و نگه داشتن آنها کمک می‌کند. هر وسیله‌ای برای لنگر انداختن بدن ادراکی در فـــاز مناسب است. می‌توان شروع به چرخش در پیرامون محور طولی کرد، نه تنها تصور چرخش، بلکه انجام آن با بدن درک شده.

ژرف‌سازی با تقویت حسی

هرچه یک فـــاز بیشتر با گیرنده‌های حسی تجربه شود، فـــاز ژرف‌تر و طولانی‌تر خواهد بود. تقویت حسی در فـــاز مؤثرترین روش ژرف‌سازی است دقیقاً به این دلیل که امکان فعال‌سازی احساسات درونی اولیه را در طی جابجایی از واقعیت به فـــاز فراهم می‌کند. روش‌های مختلفی برای انجام تقویت حسی وجود دارد.

لمس کردن اولین روش ژرف‌سازی است که هنگام ورود به فـــاز باید یادآوری شود.

بینایی ممکن است در ابتدای تجربه‌ی فـــاز وجود نداشته باشد، اما احساس اشغال یک فضای مشخص تقریباً همیشه وجود دارد. در صورت نداشتن بینایی، تنها احساس لامسه امکان‌پذیر است. یعنی حرکت در یک فضا و لمس چیزها در صورت نبود دید، تنها گزینه‌ی موجود است. حس لمس نقش پایه‌ای در درک واقعیت روزمره دارد. این جریان به صورت روشن توسط آدمک قشری پنفیلد **Penfield's cortical homunculus** نشان داده شده است که شامل قسمت‌هایی از بدن در ارتباط با قشر خاکستری مخ است که مسئول عملکرد آنها است. این نشان می‌دهد که چگونه درک واقعی ما کاملاً نامتناسب

با اندازه‌ی قسمت‌های بدن است. بر این پایه، اگر از حس لمس به طور فعال در فضای فـــاز استفاده شود، طبیعی است که فـــاز ژرف‌تر شود و به بیشترین پتانسیل خود برسد. لمس کردن با لمس حسی زودگذر هر چیزی که می‌تواند زود در پیرامون یافت شود انجام می‌شود. این کار باید زود ولی با درک دقیق احساس سطوح و اشکال انجام شود. دست‌ها نباید بیش از یک ثانیه در یک مکان ویژه باقی بمانند و برای یافتن چیزهای تازه پیوسته در حال حرکت باشند. هدف لمس، لمس کردن و همچنین یادگیری چیزی درباره چیزها یا اشکال برخورد شده است. برای نمونه، اگر کسی لیوان را لمس می‌کند، ممکن است شخص آن را نه تنها از بیرون، بلکه از درون نیز لمس کند. هنگامی که یک تمرین‌کننده بیرون از بدن شد، می‌تواند تخت‌خواب، همچنین کف، فرش، دیوارهای مجاور یا کنار یک میز را لمس کند.

روش دیگر لمس با مالش کف دست‌ها بر روی یکدیگر انجام می‌شود، گویی تلاش در گرم کردن آنها در یک روز سرد داریم. دمیدن روی کف دست نیز حسی ایجاد می‌کند که به ژرف‌سازی فـــاز کمک می‌کند. از آنجا که درک لمسی از جهان محدود به کف دست نمی‌شود، دست‌ها باید در همه‌ی طول بدن در هنگام فـــاز حرکت داده شوند تا احساس لمس را تحریک و فعال کنند.

به محض شروع لمس، احساس اینکه فـــاز در حال ژرف شدن و در حال استوار شدن است به زودی به دنبال می‌آید. معمولاً برای رسیدن به بیشترین اندازه‌ی ژرف شدن، پنج تا 10 ثانیه تمرینات لمس انجام می‌شود. پس از انجام این روش، احساسات شبه بدنی از واقعیت‌های روزمره قابل تشخیص نیست. اگر بینایی در ورود فـــاز وجود نداشته باشد، به سرعت در هنگام لمس نمایان می‌شود.

نگاه دقیق گونه‌ی اختصاصی اصلی از تقویت احساسی است. با این حال، همیشه در ابتدا قابل دسترسی نیست زیرا نیاز به بینایی دارد، که ممکن است در ابتدای فـــاز نباشد. هنگامی که بینایی با استفاده از روش‌های ویژه ایجاد می‌شود یا به وجود می‌آید (به فصل 8 مراجعه کنید) نگاه دقیق می‌تواند شروع شود. اثربخشی این روش از این واقعیت ناشی می‌شود که بینایی ابزار اصلی ادراک انسان است. بنابراین، با دید شگفت انگیز با بیشترین پتانسیل آن در فـــاز، می‌توان به یک حالت فـــاز همه جانبه دست یافت که از واقعیت عادی کاملاً جدا است.

نگاه دقیق باید از فاصله‌ی چهار تا شش اینچ از اشیاء موجود در فـــاز انجام شود. یک تمرین‌کننده باید جزئیات ریز اشیاء و سطوح را نگاه کند تا ضمن افزایش کیفیت بینایی، فضای فـــاز را تعریف کند. هنگام نگاه به دست، باید خطوط کف یا ناخن انگشت و شاخ پوست بررسی شود. در صورت مشاهده‌ی دیوار، بافت تصویر زمینه آن را بررسی کنید. هنگام نگاه کردن به لیوان، باید با دقت به دسته‌ی آن، منحنی لبه‌ی آن یا هر نوشته‌اش نگاه کرد. توجه نباید بیش از نیمی از ثانیه روی یک ناحیه از یک چیز بماند. مشاهده‌ی پویا باید پیوسته به سمت اشیاء تازه و جزئیات ریز آنها حرکت کند، به آنها نزدیک شده یا بلندشان کند تا آنها را به خود نزدیک‌تر کند. بهترین حالت هنگامی است که اشیاء نزدیک یکدیگر هستند، در غیر این صورت، زمان زیادی صرف حرکت در پیرامون می‌شود.

نگاه دقیق نتایج زود و روشنی را به همراه می‌آورد. معمولاً اگر بینایی مبهم است و آرزوی بازگشت به بدن فیزیکی وجود دارد، تنها با 3–10 ثانیه مشاهده کردن، همه‌ی این‌ها بدون هیچ اثری از بین می‌روند. پس از مشاهده، دید به همان سرعت و روشنی تنظیم

می‌شود که گویی لنز دوربین به طور صحیح در جلوی چشم‌ها نصب شده است و تصویر را در شدیدترین تمرکز نگه می‌دارد.

نگاه دقیق و لمس هم‌زمان، بیشترین تأثیر ژرف‌سازی را در فـــاز فراهم می‌کند. این روش تقویت حسی، دو درک مهم را درگیر می‌کند، بنابراین اثر دو برابر بیشتر از زمانی است که این دو کار به طور جداگانه انجام می‌شوند. اگر بینایی در فـــاز وجود داشته باشد، نگاه دقیق و لمس هم‌زمان یک ضرورت مطلق است زیرا ژرفای فـــاز خوب را با زودترین و ساده‌ترین شیوه آسان می‌کند.

ترکیب لمس و نگاه دقیق نه تنها باید به طور هم‌زمان انجام شود، بلکه بر روی همان اشیاء نیز انجام شود. برای نمونه، یک تمرین‌کننده ممکن است به دستان خود نگاه کند و هم‌زمان آنها را در برابر یکدیگر مالش دهد. یا هنگام نگاه کردن به لیوان قهوه، همه‌ی قسمت‌های آن می‌تواند هم‌زمان مشاهده و لمس شوند. نیاز است پویایی عمل را نگه دارید، به یاد داشته باشید که احساسات باید با همه‌ی وجود تجربه شوند و به یاد داشته باشید که تمرکز کامل بر تقویت حسی وسیله‌ای عالی برای یک فـــاز ژرف و با کیفیت است.

پیشرفت احساسات هنگامی که یک قانون ساده را به خاطر می‌آورید بصورت شهودی صورت می‌گیرد: اگر برخی از احساسات ضعیف هستند یا اگر یکی از پنج حواس کسل‌کننده و مبهم باشد، باید آن حس را با استفاده از فضای فـــاز تا اندازه‌ی ممکن افزایش دهید. احساساتی که از پیش نبودند یا کم بودند حالا زیاد و فعال خواهند شد. برای نمونه، در مورد دید کم، باید چیزی را بیشتر و بیشتر از فاصله‌ی نزدیک بررسی کرد. هنگام تجربه‌ی احساس ضعیف بدن، بدن خود را لمس کرده وتا جایی که می‌توانید جاهای گوناگون بسیاری از بدنتان را لمس کنید.

روش‌های ژرف‌سازی فرعی

لــــــرزش

مانند شیرجه از سر، در صورت عدم کارایی روش‌های تقویت حسی باید از روش لرزش استفاده شود، یا وقتی تمرین‌کننده‌ی فــاز در فضایی مشخص نشده قرار دارد که چیزی برای لمس یا نگاه کردن وجود ندارد. این روش به لطف احساسات غیرعادی دهلیزی که ایجاد می‌کند، کار می‌کند و این به تقویت ادراک کمک می‌کند.

پس از جدایی از بدن، به طور طبیعی ایجاد لرزش با فکر کردن درباره‌ی آنها، فشار مغز (خب، در واقع تلاش برای انجام این کار، زیرا فشار بافت مغز در واقع امکان‌پذیر نیست) یا فشار بدن بدون استفاده از ماهیچه‌ها، بسیار آسان است. رخداد لرزش‌ها فرصت چشمگیری برای ژرف‌سازی فــاز فراهم می‌کند. مزیت این روش این است که به کارهای اولیه نیاز ندارد و بنابراین می‌تواند هر لحظه تمرین شود.

مغز تا اندازه‌ی ممکن فشرده می‌شود و همین امر باعث ایجاد لرزش‌هایی می‌شود که امکان دارد از طریق فشار تشنجی یا طولانی مدت تقویت و مدیریت شوند.

اگر این روش پس از 5 تا 10 ثانیه باعث ژرف شدن نشود، باید این روش را تغییر داد یا باید در ژرفای فعلی تمرین‌کننده در فــاز کاری انجام داد.

کار با اراده (انگیزشی)

این روش ممکن است به عنوان جایگزینی برای هر روش ژرف‌سازی دیگر مورد استفاده قرار گیرد، زیرا در هر لحظه قابل استفاده است. تمرین این روش تنها به کار انگیزشی با

بدن ادراکی نیاز دارد. یک تمرین‌کننده ممکن است دویدن، چرخ زدن روی زمین، انجام ژیمناستیک یا حرکت بازوها و پاها را انجام دهد. بیشترین کار برای استفاده موفقیت‌آمیز از این روش مهم است.

اگر تمرین‌کننده در فضای تاریک گیر کرده باشد، تکان دادن بازوها و پاها از یک سمت به سمت دیگر مناسب است. اگر تمرین‌کننده در آب باشد، شنا با حرکت مصمم و قدرتمند، چاره‌ی مناسب خواهد بود. نوع عمل بسیار بستگی به وضعیت ویژه و همچنین تمایل انگیزشی از جانب تمرین‌کننده دارد.

به عنوان یک قانون، تأثیر چنین حرکات و جابجایی‌ها کاملاً زود انجام می‌شود، به ویژه اگر توجه به همه‌ی احساسات همراه متمرکز باشد.

تصور واقعیت

یک تمرین‌کننده، با اراده تصور می‌کند که در دنیای فیزیکی قرار دارد، واقعیت ذاتی ادراک خود را تجربه می‌کند و نه در فـــاز. در صورت موفقیت، فضای فـــاز پیرامون زود درخشان خواهد شد و درک حسی از فـــاز بیش از تجربه‌ی طبیعی واقعی خواهد بود. اگر این روش پس از چند ثانیه نتیجه‌ی روشنی نداشته باشد، باید از روش دیگری استفاده شود.

ژرف‌تر شدن با استفاده از اشیاء موجود در فـــاز

از آنجا که ژرف‌تر شدن فـــاز بیشتر از نظر ماهیت روانشناختی است، می‌توان با استفاده از اشیاء خود فـــاز واقع‌گرایی را بدست آورد. برای نمونه، شما می‌توانید یک وسیله ساعت مچی "ژرف‌کننده" را در جیب یا در دست راست خود پیدا کنید و فشار دادن

آن می‌تواند منجر به ژرف شدن شود. شما همچنین می‌توانید قرص‌های ژرف‌کننده را به همین منظور استفاده کنید. آنها همچنین می‌توانند در یک فـــاز کم ژرف در دست، جیب و یا هر ظرف دیگری پیدا شوند.

شیرجه با سر

در صورت کار نکردن روش‌های دیگر، از شیرجه با سر استفاده می‌شود، یا هنگامی که تمرین‌کننده‌ی فـــاز در یک فضای مشخص نشده قرار دارد، جایی که چیزی برای لمس یا نگاه کردن وجود ندارد. این روش به لطف احساسات غیرعادی دهلیزی که ایجاد می‌کند، کار می‌کند و این به تقویت ادراک کمک می‌کند. در صورت وجود بینایی، این روش با بسته نگه داشتن چشم انجام می‌شود و تمرین‌کننده به معنای واقعی کلمه با سر به کف یا فضای پایین فرو می‌رود. احساس حرکت به دور از بدن فیزیکی سریع هنگام پرواز به پایین به وجود می‌آید و شیرجه به خودی خود تجربه می‌شود گویی واقعاً در حال رخ دادن است. به طور هم‌زمان، فضای پیرامون ممکن است تاریک و سردتر شود. ممکن است اضطراب یا ترس نمایان شود. پس از 5 تا 15 ثانیه پرواز، تمرین‌کننده یا در فـــاز به مکانی تعیین نشده می‌رسد یا مانند یک دیوار به بن‌بست می‌رسد. در مورد بن‌بست باید از روش جابجایی استفاده کرد. اگر ژرف شدن در هنگام پرواز رخ ندهد، یا اگر بهبود حس ادراک متوقف شود، یا اینکه از پیش درجه‌ی خوبی از واقع‌گرایی حاصل شده باشد، می‌تواند روش جابجایی را آزمایش کند. یک جایگزین برای روش جابجایی: دست‌ها را نزدیک چهار تا شش اینچ در جلوی صورت نگه دارید و تلاش کنید بدون باز کردن چشم آنها را مشاهده کنید. این تمرین‌کننده را به مکان تصادفی

دیگری جابجا می‌کند. هنگام شیرجه با سر، به زمین فکر نکنید. فرض کنید که نفوذ خواهید کرد اگر فــاز به ژرفای کامل نرسیده باشد این بسیار مؤثر است.
یک اشتیاق که به سادگی ادراکات بینایی شخص را دچار حواس‌پرتی نکند، و بجای آن سریع به سمت پایین حرکت کرده در حالی که تلاش می‌کنید از جسم دور شوید بسیار مهم است. در صورت انجام ندادن این کار، به جای ژرف شدن، چنین شیرجه‌ای ممکن است منجر به بازگشت به حالت بیداری شود، یعنی یک اشتباه!

حقیقت جالب!

موارد شناخته شده‌ای وجود دارد که برخی از کلمات سوگند به عنوان یک روش ژرف‌سازی، برای کمک به بیان نیت فرد برای ژرف‌سازی استفاده می‌شود. چنین روشی ممکن است در طول ورودی فــاز به منظور نگهداری و کنترل فضای فــاز مورد استفاده قرار گیرد.

کارهای عمومی

همه‌ی روش‌های ژرف‌سازی باید بدون وقفه و با سطح بالایی از اراده، پیوسته و آگاهانه انجام شوند. اگر روش‌ها با شیوه‌ای آرام و آسوده انجام شوند، در نتیجه ژرف‌ترین تلاش‌ها باعث خواب رفتن یا بازگشت به بدن فیزیکی خواهد شد.

هر روش ژرف‌سازی باید کاملاً با شدت انجام شود. کل روند باید تا اندازه‌ای با عجله و انگیزه باشد. هیچ وقفه‌ای نخواهد بود، مگر تنها تلاش پویا، روان و متمرکز که بهتر است همراه با گردش پیوسته و حرکت در فضای پیرامونی که فرد در آن است باشد.
افزون بر این، باید در نظر داشت که هیچ روش ژرف‌سازی نباید "به عنوان کار عادی و روزمره" انجام شود بلکه با تشدید میل و نیت ژرف‌تر شدن باشد. اگر این کار انجام شود، روش‌ها به شیوه‌ی آرمانی شروع به کار می‌کنند. فـــازور، بدون توجه به چیزی باید تلاش کند با همه‌ی حواسش با دنیای فـــاز پیوند بخورد که در اینصورت واقع‌گرایانه‌تر خواهد شد.

اشتباهات معمولی در هنگام ژرف‌سازی

. فراموش کردن انجام روش‌های ژرف‌سازی در صورت لزوم.
. متوقف کردن روش‌های ژرف‌سازی پیش از رسیدن به بیشترین واقع‌گرایی در فـــاز.
. انجام روش‌های اصلی ژرف‌سازی پیش از جدا شدن کامل از بدن فیزیکی، اگرچه در این زمان تنها باید از ژرف‌سازی اصلی استفاده کرد.
. ادامه روش‌های ژرف‌سازی زمانی که نتایج از پیش بدست آمده باشد.
. چرخش خیلی سریع بین روش‌های ژرف‌سازی، به جای تمرکز روی هر یک از آنها برای دست‌کم 5 تا 10 ثانیه.
. به جای حالت انگیزشی و بااراده، روش‌ها را به آرامی و آسوده انجام دادن.

. مشاهده‌ی اجسام در فاصله‌ی بسیار دورتر از چشم هنگام تقویت بینایی حسی، به جای چهار تا پنج اینچ مورد نیاز.
. در هنگام مشاهده‌ی با دقت و ریزبینی، وقتی نیاز است به سرعت از یک جزئیات به جزئیات دیگر بروید، جزئیات یک چیز را به مدت طولانی بررسی کردن.
. به همه‌ی شئ نگریستن، در حالی که باید تنها بخش‌هایی از آن را با دقت و ریزبینی مشاهده کرد.
. تمرکز بیش از اندازه طولانی بر جزئیات یک چیز به جای تمرکز بر روی چیزهای گوناگون پشت سر هم.
. در طول تقویت حسی لمس طولانی یک چیز، به جای اینکه زود از یک جسم به دیگری تغییر وضعیت دهید.
. زمانی که در محلی ایستاده‌اید ژرف‌سازی کنید، در حالی که حرکت پیوسته مهم است.
. شیرجه زدن با چشم باز، البته برای جلوگیری از تصادم با کف باید چشم بسته باشد.
. شیرجه زدن بدون تمایل و نیت شیرجه‌ی سریع و به یک مکان دور.
. هنگام شیرجه زدن، پس از رسیدن به بن‌بست فراموش کنید که، از روش‌های جابجایی استفاده کنید.
. فراموش کردن روش‌های جایگزین ژرف‌سازی، اگر برخی از آنها کارایی ندارند.

پرسش‌ها

1- پس از کدام روش‌های ورودی فـــاز ژرف‌سازی نیاز می‌شود؟

2- چرا ژرف‌سازی فـــاز نیاز است؟

3- آیا مواردی وجود دارد که ژرف‌سازی فـــاز نیاز نباشد؟

4- با ژرف‌سازی چه اندازه از واقعیت باید به دست آید؟

5- پس از ورود به فـــاز چه زمانی باید ژرف‌سازی شروع شود؟

6- آیا ژرف‌سازی در تجربه‌ی فـــاز طولانی مدت تأثیر دارد؟

7- چرا ژرف‌سازی اولیه نیاز است؟

8- آیا فرد می‌تواند هنگام انجام تقویت حسی، سرش را لمس کند؟

9-آیا یک تمرین‌کننده باید هنگام نگاه کردن دقیق و ریزبینانه به پرده‌ها نگاه کند؟

10-آیا کاربرد نگاه دقیق و ریزبینانه به چیزهای فـــاز از فاصله **1** تا **1.5** متری مؤثر است؟

11- آیا می‌توان از نگاه دقیق و ریزبینانه در هنگام لمس استفاده کرد؟

12- چه زمانی هنگام شیرجه زدن باید چشمان بسته شود؟

13- آیا پرتاب مشت مانند یک مشت زن، به تمرین‌کننده برای ژرف‌سازی کمک می‌کند؟

14- روش‌های ژرف‌سازی با چه میزان اراده باید انجام شود؟

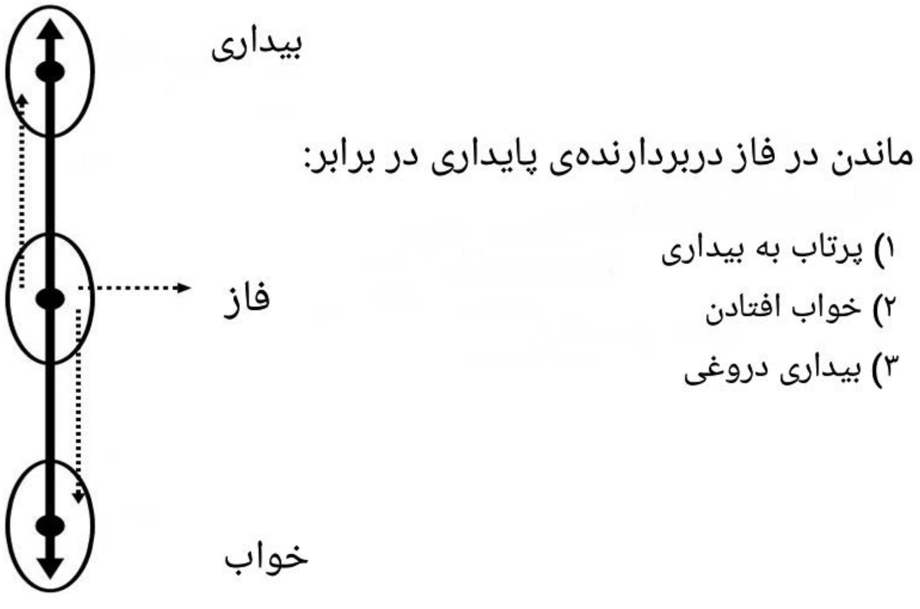
فصل 7 – نگهداری

ماهیت کلی نگهداری

بقا و نگهداری فـــاز یا "نگهداری" به روشی گفته می‌شود که به یک تمرین‌کننده اجازه می‌دهد تا بیشترین زمان ممکن را در فـــاز بماند. بدون آگاهی از روش‌های "نگهداری"، مدت زمان فـــاز چندین برابر کوتاه‌تر از آنچه است که می‌توانست باشد. کوتاه‌ترین فـــازها تنها چند ثانیه طول می‌کشد. تمرین‌کنندگان تازه‌کار معمولاً می‌ترسند مبادا نتوانند

از فـــاز خارج شوند. این مسئله هرگز نباید نگران‌کننده باشد. زیرا چالش واقعی، توانایی نگهداری حالت فـــاز است که به راحتی از بین می‌رود، مگر اینکه از روش‌های نگهداری فـــاز استفاده شود.

نکته مهم! اگرچه مدت زمان ماندن در فـــاز همیشه مهم است، اما ارزش آن را ندارد که بمدت طولانی آنجا بمانید. اثربخشی یک تجربه‌ی فـــاز نه در زمان آن بلکه در انجام کارهایی که در یک برنامه‌ی عملی از پیش تعیین شده است و به بهترین شکل اندازه‌گیری می‌شود. اگر یک تمرین‌کننده دست‌کم 1 یا 2 کار را در فـــاز انجام دهد، اینکه چقدر آنجا بماند به هیچ‌وجه مهم نیست.



در برخی موارد، روش‌های نگهداری کاربرد ندارد. با این حال، دانش درباره‌ی چگونگی نگهداری برای بیشتر تجربیات سودمند است. همچنین ممکن است شرایطی پیش بیاید که شخصی تنها نیاز داشته باشد در برابر یک اشتباه پایداری کند، در حالی که ممکن است شخص دیگری نیاز داشته باشد در برابر خوابیدن پایداری کند. همه‌ی این‌ها برای هر مورد بسیار ویژه است و تنها در عمل قابل تعیین است.

با آگاهی کامل از همه‌ی روش‌های نگهداری، یک فـــاز ممکن است یک تا دو دقیقه طول بکشد، که مدت طولانی به نظر نمی‌رسد، اما در واقع چنین است. ویژگی فضای فـــاز این است که دست‌یابی به چیزی و حرکت در درون آن در کمترین زمان، برای چند ثانیه طول می‌کشد. بنابراین، آنقدر می‌توان طی یک دقیقه در فـــاز کار انجام داد که به معنای واقعی کلمه به یک لیست نیاز داشته باشید، تا زمان هدر نرود.

نظریه‌هایی وجود دارد که اثبات نشده و یا رد نشده‌اند و در آن ادعا شده زمان در فـــاز نسبت به زمان در واقعیت باز و بسته می‌شود. بنابراین، یک دقیقه زمان واقعی که در فـــاز هستید ممکن است از نظر زمان فـــاز بسیار طولانی‌تر احساس شود.

درک زمان از یک تمرین‌کننده تا یک تمرین‌کننده دیگر متفاوت است. تازه‌کارها یک دقیقه واقعی را مانند 5 تا 10 دقیقه در فـــاز درک می‌کنند. این با توجه به ویژگی‌های روانشناسی فردی، ذهنیت و نوع وقایعی که در فـــاز رخ می‌دهد تعیین می‌شود. به احتمال زیاد، ذهن ما نمی‌تواند به سادگی میزان وقایعی را که در فـــاز می‌تواند رخ بدهد با درک عادی ما از زمان، متناسب کند. درک ما از زمان تا اندازه‌ای بر پایه‌ی شمار رویدادهایی است که رخ می‌دهد. و به همین دلیل است که به نظر نمی‌رسد یک ماجراجویی نیم ساعته در فـــاز بیشتر از یک دقیقه در زمان واقعی به طول بیانجامد.

برای اینکه بفهمیم واقعاً یک فـــاز چه مدت به طول می‌انجامد، نیازی به استفاده از زمان‌سنج در دنیای واقعی نیست. بهتر است حساب کنیم که چند کار در آن رخ داده است و هر یک از آنها را در چه مدت می‌توانیم انجام دهیم. نتیجه با اولین تخمین تقریبی چندین بار متفاوت خواهد بود.

بیشترین مدت زمان فـــاز به شدت به توانایی استفاده از روش‌های نگهداری فـــاز، ویژگی‌های فردی و زمان روز بستگی دارد. برخی از تمرین‌کنندگان مشکل دارند که مانع یک دقیقه‌ای را بشکنند، در حالی که برخی دیگر ماندن در فـــاز را به مدت 10 دقیقه یا بیشتر آسان می‌دانند. از نظر فیزیکی ماندن در فـــاز برای همیشه غیرممکن است زیرا حتی یک فـــاز 20 دقیقه‌ای از آن بگوش نخورده است. حرکت سریع چشم (REM) خواب همانند عامل محدودکننده اصلی عمل می‌کند، زیرا معمولاً بیشتر از 10 تا 20 دقیقه طول نمی‌کشد. با این حال، در برخی موارد ممکن است بیشتر طول بکشد، مانند چرخه‌ی پایانی خواب که خیلی طولانی است. با این حال، حتی یک فـــاز 5 دقیقه‌ای از نظر درک زمان می‌تواند مانند زمان بی‌پایانی به نظر برسد.

نگهداری فـــاز شامل سه اصل پایه‌ای است: پایداری در برابر بازگشت به حالت بیداری (به عنوان اشتباه)، پایداری در برابر خوابیدن و پایداری در برابر خروج دروغی از فـــاز. پایداری در برابر بازگشت به بدن کاملاً روشن است، در حالی که پایداری در برابر خوابیدن برای بسیاری از افراد ناشناخته است. همه نمی‌دانند که تقریباً نیمی از تجربیات فـــاز معمولاً به روشی کاملاً پیش پا افتاده پایان می‌یابد - خوابیدن. فرد معمولاً توجه خود را از دست می‌دهد، خودآگاهی‌اش از بین می‌رود و همه چیز در پیرامون کم‌کم روشنی خود را از دست می‌دهد و به یک نیت و هدف برای رویای معمولی تبدیل می‌شود.

پایداری در برابر خروج دروغی از فـــاز (بیداری دروغی) بسیار تعجب‌آور و چشمگیر است. گاهی زمان‌ها یک تمرین‌کننده، یک خروج نزدیک از فـــاز را تشخیص می‌دهد و در پی آن روش‌های ژرف‌سازی پاسخ نمی‌دهند و در نتیجه آنچه به نظر می‌رسد، بازگشت به واقعیت فیزیکی است. مطمئناً این فـــاز به پایان رسیده است، یک تمرین‌کننده ممکن است پس از درک چند مرحله از خواب برخیزد و سپس بخوابد. در چنین مواقعی، خوابیدن بیشتر بدون حرکت رخ می‌دهد، در حالی که هنوز در رختخواب است. مسئله این است که تفاوت فـــاز و واقعیت می‌تواند چنان کم باشد که از نظر نشانگرهای درونی یا بیرونی، در عمل فـــاز را نمی‌توان از واقعیت متمایز کرد. بنابراین، باید کارهای مورد نیاز را در صورت پایان فـــاز انجام داد، زیرا پایان فـــاز می‌تواند یک فریب و تنها تصور باشد.

برای سه مشکلی که شرح داده شد افزون بر قوانین کلی که برای هر تجربه‌ی فـــازی اعمال می‌شود، راه حل‌های ویژه‌ای نیز وجود دارد. مطالعه‌ی این قوانین باید تنها به عنوان مطالعه‌ی راه حل‌های ویژه اولویت داشته باشد، زیرا برخی از آنها، هنگامی که به طور جداگانه اعمال می‌شوند، ممکن است به شخص کمک کند که چندین بار طولانی‌تر از اندازه‌ی معمول در فـــاز بماند.

روش‌ها و قوانین در برابر بازگشت به بدن فیزیکی

از بین روش‌های زیر، تقویت حسی ثابت و تقویت حسی در زمان نیاز، در هنگام انجام بقا و نگهداری فـــاز انجام می‌شود. با این حال، بر خلاف دیگر اجزای فنی اکتشاف

فـــاز، روش‌های فرعی نگهداری بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرند و برای افراد ویژه مناسب‌ترند. بنابراین، باید همه‌ی روش‌ها مورد مطالعه قرار گیرد، ولی دو مورد اول باید با دقت در نظر گرفته شوند.

تقویت حسی ثابت

همان تقویت حسی که در فصل ژرف‌سازی (فصل 6) توضیح داده شده است نیز درباره‌ی "نگهداری" بکار برده می‌شود. در اصل، با دست‌یابی به ژرفای مورد نیاز فـــاز، نباید متوقف شود بلکه با پافشاری ادراک خود را تحریک کنید، باید این کار را در تمام مدت ادامه دهید، هر چند نه به همان اندازه که در هنگام ژرف‌سازی به طور فعال انجام می‌شد. ایده این است که در کل مدت زمان فـــاز، همه‌ی کارها باید روی تجربه‌ی بیشترین میزان ممکن از درک‌های لمسی- حسی و تصویری متمرکز شوند. این نیازمند لمس پیوسته و بررسی همه چیز با جزئیات دقیق است. برای نمونه، اگر از کنار یک قفسه کتاب رد می‌شوید، برخی از کتاب‌های موجود در آن، از جمله صفحات و گوشه‌های آنها را لمس کرده و بررسی کنید. مشاهده‌ی لمسی باید روی هر چیز مشاهده شده انجام شود.

حس لامسه ممکن است به صورت جداگانه به عنوان یک حس پس‌زمینه استفاده شود. این کار نه به منظور اضافه‌بار حس بینایی انجام می‌شود. دست‌ها باید تمام وقت چیزی را لمس کنند، یا حتی بهتر به یکدیگر مالیده شوند.

تقویت حسی در صورت نیاز

استفاده از روش تقویت حسی در صورت نیاز از تقویت حسی ثابت متفاوت نیست. این روش تنها زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد که یک اشتباه (بازگشت به حالت بیداری) خیلی نزدیک باشد یا وقتی که دید فـــاز شروع به تاری و محو شدن می‌کند. برای نمونه، هنگام سفر در فـــاز، همه چیز ممکن است شروع به تیرگی کند و این نشانگر کم ژرفا شدن فـــاز است. در این لحظه، تمرین‌کننده باید هر چیز موجود را لمس کند و همه چیز را با جزئیات دقیق بررسی کند. به محض بازگشت همه چیز به حالت روشن و واقع‌بینانه، ممکن است کارها بدون نیاز به انجام تقویت ادامه یابد.

لرزش ثابت

این روش برای نگهداری لرزش‌های ثابت و قوی در فـــاز استفاده می‌شود. همان‌طور که از پیش نیز اشاره شد، لرزش‌ها با فشار مغز یا فشار بدن بدون استفاده از ماهیچه‌ها ایجاد می‌شود. نگهداری لرزش‌های قوی تأثیر مثبتی بر طول فـــاز خواهد داشت.

تقویت لرزش در صورت نیاز

در این حالت، تنها در زمان آشکار شدن نشانه‌های ناخوشایند، لرزش‌ها ایجاد و تقویت می‌شوند. نمونه‌هایی از نشانگرهای اشتباه شامل دوگانگی درک یا تاری دید است. تقویت لرزش‌ها به ژرف‌سازی فـــاز کمک می‌کند، به یک تمرین‌کننده اجازه می‌دهد تا در فـــاز مانده و ادامه دهد.

شیرجه

این روش همان روش ژرف‌سازی به همین نام است. اگر یک فـــاز در حال کمرنگ شدن است، با بستن چشم تا آنجایی که می‌توانید تمایل به شیرجه رفتن ژرف و با سرعت انجام دهید. به محض بازگشت ژرفای فـــاز، از روش‌های جابجایی برای جلوگیری از رسیدن به بن‌بست استفاده کنید.

خوابیدن اجباری

به محض نمایان شدن نشانگرهای اشتباه، سریع روی زمین دراز بکشید و خواب اجباری را انجام دهید. همان روش ورود به فـــاز. پس از انجام موفقیت‌آمیز روش (3–10 ثانیه)، ممکن است یک تمرین‌کننده از آن جا که درک واقعیت و ژرفای آن زنده می‌شود، از خواب برخیزد و به مسیر خود ادامه دهد. در واقع در برابر خوابیدن پایداری کنید. در تجربه، چنین فریب‌کاری به راحتی می‌تواند در هنگام رخدادها، حتی با چشم باز، تکرار شود.

چرخش

اگر نشانه‌های اشتباه نمایان شود، تمرین‌کننده باید شروع به چرخش در گرد محور سر به پا کند. برخلاف روش ورود فـــاز با همین نام، حرکت نیاز نیست تصور شود. این یک چرخش واقعی در فـــاز است. پس از چندین دور، ژرفا بازیابی می‌شود و کارها می‌تواند ادامه یابد. اگر نشانه‌های اشتباه ماندگار باشد، چرخش باید تا رسیدن به ژرفای مناسب ادامه یابد.

شمارش

در کل فـــاز، تا اندازه‌ی ممکن بشمارید - نه تنها شمارش، بلکه با میل شدید برای رسیدن به بیشترین شمار ممکن. شمارش ممکن است بی‌صدا یا با صدای بلند انجام شود.

این روش با ایجاد یک اراده‌ی نیرومند برای ماندن در فـــاز با ارائه‌ی هدفی که نیاز به انجام در فـــاز دارد، کار می‌کند.

گوش دادن

اگر صداهای پس‌زمینه مشابه صداهایی که هنگام ورود به فـــاز شنیده می‌شوند وجود دارد - صدای تند و تیز، سوت زدن، زنگ زدن، وزوز کردن یا صدای زوزه زدن - این صداها می‌تواند با تلاش‌های انگیزشی در گوش دادن، و شنیدن محدوده‌ی گسترده‌ای از صداها برای طولانی شدن مدت زمان فـــاز استفاده شود.

قلاب زدن در فـــاز

روش جالب دیگر "نگهداری" قلاب زدن در فـــاز است. در هنگام اشتباه نزدیک، یک چیز در فـــاز را بگیرید و به طور فعال آن را لمس کنید یا فشار دهید. حتی اگر در این روش بازگشت به بدن فیزیکی رخ دهد، دست‌ها به نگه داشتن آن چیز در فـــاز ادامه می‌دهند و دست‌های بدنی درک نمی‌شوند. با شروع این احساسات روحی در دستان، جدایی از بدن فیزیکی امکان‌پذیر است. هر چیزی در نزدیکی می‌تواند قلاب شود: پای صندلی، لیوان آب آشامیدنی، یک دستگیره در، یک سنگ یا یک چوب. اگر چیزی برای

چسبیدن وجود ندارد، دست‌ها را به هم ببندید یا روی لب یا زبان نیش بزنید (لب و زبان را گاز بزنید).

نگهداری با استفاده از اشیاء فـــاز

بمانند ژرف‌سازی، نگهداری فـــاز اغلب در پایه از لحاظ روانی است، می‌توان این تجربه را با استفاده از چیزهای فـــاز طولانی‌تر کرد. برای نمونه، می‌توانید یک وسیله‌ی ساعت مچی "تثبیت‌کننده" را در جیب یا درست در مچ خود پیدا کنید و فشار دادن آن می‌تواند منجر به تثبیت فـــاز شود. شما همچنین می‌توانید از قرص‌های نگهدارنده با همین اثر استفاده کنید. همچنین یافتن آنها در دست، جیب یا هر ظرفی آسان است.

نگهداری با صدا

اگر یک تمرین‌کننده عاشق خوانندگی و خواندن شعر باشد، انجام این کار به آنها کمک می‌کند تا طولانی‌تر در فـــاز بمانند. برای این منظور، شما تنها باید چند قطعه‌ی مورد علاقه‌ی خود را بدانید و تلاش کنید در هنگام فـــاز، آنها را به طور کامل از ته قلبتان بخوانید. هنگام انجام برنامه‌ی تمرین، توجه ذهن خود را نیز بر این کار متمرکز کنید.

دو قانون برای استفاده از روش‌هایی که به پایداری در برابر خروج فـــاز کمک می‌کنند، اعمال می‌شود. اول از همه، هرگز فکر نکنید که فـــاز ممکن است پایان یابد و منجر به بازگشت به بدن فیزیکی شود. افکاری مانند این، مانند برنامه‌نویسی‌هایی هستند که زود تمرین‌کننده را به حالت فیزیکی بیداری می‌فرستند. دوم، درباره‌ی بدن فیزیکی فکر نکنید. با انجام این کار، هر بار تمرین‌کننده زود به بدن فیزیکی برمی‌گردد.

روش‌ها و قوانین پایداری در برابر خوابیدن

درک پیوسته از احتمال خوابیدن

بیشتر زمان‌ها، می‌توانید بر مشکل خوابیدن در حال فـــاز با هوشیاری پیوسته از اینکه امکان خواب وجود دارد چیره شوید و این مورد برای ادامه‌ی یک فـــاز مضر است. یک تمرین‌کننده همیشه باید احتمال به خواب رفتن را در نظر بگیرد و کارها را باید به دقت مورد تجزیه‌وتحلیل قرار دهد تا اطمینان حاصل شود که آنها بر پایه‌ی خواسته‌های واقعی بنا شده‌اند و نه بر پایه‌ی تصورات دوگانه که در رویاها مشترک است.

تجزیه‌وتحلیل دوره‌ای آگاهی

گاه و بیگاه پرسیدن این سوال که "آیا رویا می‌بینم؟" در حالی که در فـــاز هستید به ارزیابی موقعیت‌ها و کیفیت کارهای انجام شده در هر لحظه کمک می‌کند. اگر همه چیز برابر با معیارهای هوشیاری کامل فـــاز باشد، می‌تواند کارها ادامه یابد. پی‌درپی این پرسش را بپرسید، استفاده‌ی این پرسش هنگام جابجایی به حالت فـــاز، به صورت خودکار عادت می‌شود. اگر پیوسته این پرسش را بپرسید، دیر یا زود آن در لحظه‌ای که واقعاً در حال گذر به خواب هستید به طور خودکار بوجود می‌آید. این به فرد کمک می‌کند تا از خواب بیدار شود و پس از آن می‌توان همچنان در یک فـــاز کامل ادامه داد. دفعات پرسش باید بر پایه‌ی توانایی تمرین‌کننده مبنی بر ماندن پیوسته در فـــاز باشد. اگر یک فـــاز معمولاً پنج تا 10 دقیقه یا بیشتر طول بکشد نیاز نیست بیش از هر 2 دقیقه یک‌بار این پرسش را مطرح کنید. در غیر این صورت، این پرسش باید به صورت پی‌درپی، به معنای واقعی کلمه یک‌بار در دقیقه یا حتی بیشتر زمان‌ها پرسیده شود.

مشاهده‌گر باشید

یک قانون مهم دیگر در رابطه با پایداری در برابر خوابیدن وجود دارد: هیچ تمرین کننده‌ای نباید درگیر رخدادهای خودبه‌خودی باشد که در فـــاز رخ می‌دهد. رخدادهایی که برنامه‌ریزی نشده یا عمدی نباشد به احتمال زیاد منجر به غوطه‌ور شدن در کار جانبی می‌شود که منجر به از بین رفتن خودآگاهی متمرکز می‌شود.

روش‌هایی در برابر بیداری دروغی

از آن‌جا که روش‌های آزمایش واقعیت پایان فـــاز، کمی ناخوشایند است و نیاز به توجه بیشتری در تمرین دارد، تنها در مواردی که در واقع مورد نیاز باشد باید از آنها استفاده شود. تا آن زمان، باید به سادگی آنها را به خاطر بسپارید و تنها در لحظه‌های شک و تردید از آنها استفاده کنید. از همین روش‌ها برای تعیین اطمینان از اینکه تمرین‌کننده در فـــاز است در هنگام استفاده از روش‌هایی برای ورود به فـــاز، استفاده می‌شود.

حقیقت جالب!

با تجربه، یک تمرین‌کننده در عمل توجه به بیدار شدن از فـــاز را متوقف می‌کند، زیرا چنین بیداری‌هایی تقریباً همیشه جزئی از خط داستانی فـــاز هستند.

تمرکز بیش از اندازه

از آن جا که قطع تجربه‌ی فــاز ممکن است شبیه‌سازی شده باشد و از نظر ادراک از یک خروج واقعی تفاوت نداشته باشد، تفاوت‌های بین دنیای فیزیکی و دنیای فــاز باید به طور جدی تشخیص داده شود. به عبارت دیگر، یک تمرین‌کننده باید بداند که چگونه خروج فــاز واقعی رخ داده است یا خیر.

در حال حاضر، تنها یک آزمایش تقریبی برای تضمین یک نتیجه‌ی دقیق شناخته شده است. فضای فــاز نمی‌تواند توجه و دیدن طولانی مدت به جزئیات دقیق چیزها را تحمل کند. در طی چند ثانیه از بررسی شدید، اشکال شروع به تحریف می‌کنند، چیزها تغییر رنگ می‌دهند، دود، ذوب و یا به روش‌های دیگر تغییر می‌کنند.

پس از خارج شدن از فــاز، از فاصله چهار تا شش اینچ به یک جسم کوچک نگاه کنید و 10 ثانیه روی آن متمرکز شوید. اگر جسم تغییر نکند، می‌توان به یک تمرین‌کننده اطمینان داد که محیط پیرامون واقعیت است. اگر یک چیز به نوعی تحریف شده یا کج شود، یک تمرین‌کننده میداند که فــاز دست نخورده است. ساده‌ترین گزینه نگاه نوک انگشت است زیرا همیشه در دسترس است. همچنین می‌توان کتابی گرفت و متن آن را بررسی کرد. متن موجود در فــاز کاملاً محو یا مانند حروف الفبا نمایان می‌شود، یا پر از نشانه‌های غیر قابل درک خواهد بود.

روش‌های کمکی

روش‌های گوناگون دیگری برای آزمایش رخداد اشتباه وجود دارد. با این حال، از آن‌جا که هر وضعیت، هر کیفیت و یا عملکردی را می‌توان در فــاز شبیه‌سازی کرد، این رویه‌ها همیشه کاربرد ندارند. برای نمونه، برخی پیشنهاد می‌کنند که تلاش برای انجام کاری که

واقعاً غیرممکن باشد کافی است و اگر یک تمرین کننده در فــاز باشد، عمل غیرممکن، ممکن خواهد بود. مشکلی که در این پیشنهاد وجود دارد این است که قوانین دنیای فیزیکی می‌تواند در فــاز شبیه‌سازی شود و بنابراین پرواز، عبور از دیوارها یا حرکت اجسام با ذهن ممکن است حتی در ژرف‌ترین فــاز ممکن نباشد. همچنین پیشنهاد شده است که نگاه کردن به ساعت دو بار در یک زمان می‌تواند به یک تمرین‌کننده کمک کند تا بودن یا نبودن در فــاز را تشخیص دهد. این‌گونه به نظر می‌رسد، ساعت در هر زمان که مشاهده شود زمان متفاوتی را نشان می‌دهد. دوباره در اینجا، صفحه‌ی ساعت ممکن است در فــاز تغییر نکند.

یکی از مشهورترین بررسی‌های واقعیت شامل تلاش برای نفس کشیدن از راه بینیِ بسته است. اگر توانا به انجام این کار هستید، خود را در فــاز در نظر بگیرید. ولی اگر درباره‌ی ماهیت فضایی که در آن هستید شک و تردید جدی وجود داشته باشد، این روش ممکن است در طول یک سوم زمان نتیجه مثبت دروغی داشته باشد. یعنی ممکن است شما حتی در هنگام فــاز نتوانید از طریق بینی گرفته شده نفس بکشید.

از بین همه‌ی روش‌های کمکی، یکی شایسته یادآوری است و در بیشتر موارد کار می‌کند: جستجوی ناسازگاری با واقعیت در محیط پیرامون. اگرچه ممکن است محیط معمول یک تمرین‌کننده در فــاز 100٪ دقیق شبیه‌سازی شود، ولی بسیار نادر است. بنابراین، می‌توان با بررسی دقیق اتاق جایی که همه چیز در آن رخ می‌دهد، فهمید که آیا یک فــاز دست نخورده است. در فــاز، چیز دیگری وجود خواهد داشت یا چیزی از دست خواهد رفت. زمان روز یا حتی فصل دیگری با واقعیت و... خواهد بود. برای نمونه، هنگام تأیید اینکه آیا یک اشتباه رخ داده است، ممکن است یک اتاق میز زیر تلویزیون نداشته باشد یا اینکه ممکن است میز در آن‌جا با رنگ متفاوتی باشد.

همچنین یک روش کاملاً منطقی برای تعیین اینکه تمرین‌کننده در فـــاز است یا خیر وجود دارد. اگر یک تمرین‌کننده‌ی باتجربه درباره‌ی اینکه آیا فـــاز واقعاً پایان یافته است، شک دارد، تقریباً همیشه این شک کافی است که نتیجه بگیرد همه چیز در پیرامون هنوز فـــاز است.

قوانین عمومی برای نگهداری

قوانین نگهداری فـــاز با پایداری در برابر همه یا بیشتر مشکلاتی که باعث پایان فـــاز می‌شوند سروکار دارد. برخی از این قوانین که می‌توانند طول مدت ماندن در فـــاز را بارها افزایش دهند باید پیگیری شوند.
نکته‌ی مهم! به منظور اطمینان از بیشترین آسانی و اثربخشی، دو قانون اول (داشتن برنامه‌ی کاری و بازآفرینی فـــاز) در طول تمرین فـــاز الزامی است.

برنامه‌ی کار

باید یک برنامه‌ی کاری روشن باشد و دربردارنده‌ی دست‌کم 2-3 تکلیف تا در اولین فرصت در فـــاز انجام شود. همچنین، در هنگام انجام اولین کار، تمرین‌کننده باید به فکر کار دوم خود و ... باشد. در عین حال، اگر یک کار به راحتی انجام نشود، هرگز نباید تسلیم شوید: شخص باید سرسختانه هر امکانی را آزمایش کند تا اینکه هر کار از لیست خارج شود. این کار به چند دلیل مهم ضروری است. اول، تمرین‌کننده نباید در فـــاز مکث کند تا درباره‌ی اینکه "چه کار دیگری بکند" فکر کند، که بیشتر زمان‌ها ناخوشایند

است. دوم، داشتن یک برنامه، تمرین‌کننده به طور ناخودآگاه همه‌ی کارهای مورد نیاز برای ماندن در آن و نگهداری فـــاز برای انجام همه‌ی کارهایی که برنامه‌ریزی شده است را انجام می‌دهد. سوم، کارهای هوشمندانه و از پیش برنامه‌ریزی شده در برابر هدر رفتن تجربه‌های فـــاز در مورد آنچه در یک لحظه معین به ذهن می‌رسد، که اجازه‌ی پیشرفت متمرکز کارهای هدفمند را می‌دهد. چهارم، یک برنامه‌ی کاری باعث ایجاد انگیزه‌ی مورد نیاز برای انجام روش‌ها و در نتیجه نیت تشدید شده برای ورود به فـــاز می‌شود. به زبان دیگر، داشتن یک برنامه‌ی کاری روشن و بسیار جالب می‌تواند شانس فرود در فـــاز را، به گونه‌ی چشمگیری افزایش دهد و برخی زمان‌ها چند برابر کند. همچنین، این طرح باید واقعاً جالب، کنجکاوانه یا بسیار مهم باشد و همچنین بسیار حیاتی و ویژه باشد.

حقیقت جالب!

با گردهمایی‌های آزمایشی سه روزه با اثربخشی بالا به طور پیوسته به (میزان موفقیت 60 – 70٪) دست یافتیم، موفقیت گروهی نه تنها با ورود به فـــاز آغاز می‌شود بلکه با تکمیل برنامه‌ی کاری مشترک گروه ارزیابی می‌شود. بیشتر زمان‌ها تا یک سوم شرکت-کنندگان هر دو را به دست می‌آورند. چنین تأکیداتی در طول نشست‌های آموزشی توانسته است میانگین مدت، کیفیت و فراوانی تلاش‌های اولیه‌ی تازه‌واردان را دو برابر کند.

ورود دوباره

همیشه به یاد داشته باشید که یک تجربه‌ی فـــاز معمولی شامل چندین ورودی و خروجی چندباره است. بطور کلی در بیشتر موارد امکان استفاده‌ی دوباره از فـــاز با استفاده از

روش‌های جداسازی یا ایجاد حالت سریع پس از بازگشت به بدن فیزیکی وجود دارد. اگر تمرین‌کننده به تازگی فـــاز را ترک کرده باشد، مغز هنوز به آن نزدیک است و ممکن است از روش‌های مناسب برای ادامه‌ی سفر استفاده شود.

کار پیوسته

هرگز یک تمرین‌کننده نباید در فـــاز بی‌انگیزه و آرام باشد. هرچه کارهای بیشتر انجام شود، فـــاز طولانی‌تر است. کارهای کمتر برابر با فـــاز کوتاه‌تر است. کافی است که برای اندیشه مکث کنید و همه چیز متوقف می‌شود. تمرین‌کننده نباید از فاصله‌ی دور نگاه کند. اگر چیزهای دور به مدت طولانی مشاهده شوند، ممکن است اشتباهی رخ دهد، یا ممکن است شخص به سمت این چیزها جابجا شود. برای اینکه بدون مشکل به چیزهای دوردست نگاه کنیم، یک تمرین‌کننده باید از روش‌هایی برای نگهداری استفاده کند. برای نمونه، هر از چند گاهی تمرین‌کننده باید به دستان خود نگاه کند، آنها را در برابر یکدیگر مالش دهد یا لرزش‌های شدیدی را نگهداری کند.

توقف گفتگوی درونی

هرچه گفتگوی درونی و بازتاب آن که در فـــاز رخ می‌دهد کمتر باشد، طول زمان آن طولانی‌تر خواهد بود. گفتگو کردن با خود کاملاً ممنوع است. دلیل این امر این است که بسیاری از افکار ممکن است به صورت برنامه‌نویسی در فـــاز کار کنند و حتی بیان آنها در درون ممکن است تغییرات ایجاد کند، از جمله موارد منفی. برای نمونه، فکر کردن در مورد بدن فیزیکی باعث بازگشت به آن می‌شود. تمرین‌کننده ممکن است در فکر هم

گم شود، که به یک اشتباه منجر می‌شود. همچنین، افکار پراکنده معمولاً به راحتی باعث می‌شود که تمرین‌کننده به راحتی خواب بیفتد.

هـــدف

هر روش یا شیوه‌ای برای نگهداری فـــاز باید با هدف ثابت و روشن همراه باشد تا بیشترین زمان ممکن در فـــاز بمانید. بعضی وقت‌ها تنها، نیت داشتن یک فـــاز طولانی مدت کافی است و هیچ روش نگهداری نیاز نیست.

اشتباهات معمولی با نگهداری

. تاکید در ادامه‌ی نگه داشتن فـــاز، که همیشه به پایان سریع آن منجر می‌شود.
. فراموش کردن تلاش در بازگشت دوباره به فـــاز پس از پایان آن، اگرچه انجام این کار به افزایش شمار تجربیات کمک می‌کند.
. متمرکز ماندن روی روش‌های "نگهداری"، بجای اجرای آنها به عنوان وظایف پیش‌زمینه.
. به جای اینکه پیوسته آنچه را برای نگهداری فـــاز مورد نیاز است انجام دهید، حواس خود را پرت کنید.
. تسلیم این ایده شوید که هنگامی که فـــاز بسیار ژرف و پایدار به نظر می‌رسد نگهداری نیاز نیست، حتی اگر این احساسات غلط باشد.
. استفاده‌ی خیلی دیر از روش‌های مورد نیاز.

. متوقف شدن به دلیل نبود اطمینان درباره‌ی کارهای آتی، در حالی که همیشه باید برنامه‌ای وجود داشته باشد.
. فراموش کردن اینکه می‌توانید در فـــاز خواب باشید بدون فهمیدن آن. تشخیص خطر خواب رفتن باید تمرکز اصلی باشد.
. به حوادثی که در فـــاز رخ می‌دهند کشیده شوید، به جای مشاهده و کنترل آنها از بیرون.
. فراموش کردن اینکه روش‌های "نگهداری" باید همیشه مورد استفاده قرار گیرد، تا اندازه‌ی امکان در یک فـــاز ژرف بمانیم و نه فقط برای نگهداری یک حالت عجیب-وغریب.
. متوقف کردن استفاده از روش‌های " نگهداری " در هنگام تماس با چیزهای زنده، هنگامی که روش‌ها باید بطور پیوسته استفاده شوند.
. بی‌تفاوتی و آرامش به جای کار پیوسته.
. اندیشه‌ی بیش از اندازه و گفتگوی درونی که این موارد باید در اندازه‌ی کم نگه داشته شوند.

پرسش‌ها

1- اشتباه چیست؟
2- کمترین مدت فـــاز چقدر است؟
3- روش‌های نگهداری فـــاز ("نگهداری") در برابر اشتباه‌ها و خوابیدن، چیست؟

4- چرا یک تمرین‌کننده ممکن است فکر کند، که فـــاز در حالی که واقعاً در حال انجام است پایان یافته است؟

5- آیا همیشه باید از روش‌های "نگهداری" استفاده کرد؟

6- چه روش‌های اصلی در برابر بروز اشتباه‌ها کار می‌کنند؟

7- چگونه یک تمرین‌کننده می‌تواند به فـــاز قلاب کند؟

8- در حالی که در فـــاز هستید، افکار مربوط به بدن فیزیکی منجر به چه می‌شود؟

9- برای کاهش احتمال خوابیدن، در فـــاز باید چه پرسشی پرسیده شود؟

10- برای اشیاء در فـــاز در طی یک تمرکز بیش از اندازه چه رخ می‌دهد ؟

11- جدای از تمرکز بیش از اندازه، چگونه یک تمرین‌کننده می‌تواند به طور مؤثر یک اشتباه دروغی را تشخیص دهد؟

12- در حالی که در فـــاز هستید، آیا مجازید برای مدت طولانی به فاصله‌ی دور نگاه کنید؟

13- گفتگوی درونی چیست و میزان آن چه تاثیری بر مدت زمان تجربه‌ی فـــاز دارد؟

14- یک تمرین‌کننده همیشه پس از بازگشت ناخواسته به بدن فیزیکی چه باید بکند؟

فصل 8 – مهارت‌های اصلی

ماهیت مهارت‌های اصلی

هنگام برخورد با یک فـــاز کاملاً تحقق یافته، دانش مورد نیاز تنها به روش‌های ورود، ژرف‌سازی و نگهداری حالت محدود نمی‌شود. برای اینکه احساس راحتی کنید، یک تمرین‌کننده مجبور است خود را به یک سری کامل از روش‌ها عادت دهد تا در هر موقعیتی به درستی واکنش نشان دهد. برای نمونه، یک تمرین‌کننده باید در صورت نبود

بینایی، چگونگی ایجاد بینایی را بداند. کارهایی از جمله عبور از دیوار و یا پرواز در یک فـــاز ژرف به راحتی رخ نمی‌دهد، اگرچه این کارها ممکن است یک رویداد طبیعی فرض شوند، از آنجائیکه فـــاز جدای از دنیای فیزیکی وجود دارد. افزون بر روش‌هایی که امکان تعامل با محیط فیزیکی و محیط پیرامون فـــاز را فراهم می‌آورد، باید روش‌هایی برای مقابله با ترس آموخته و به کار گرفته شوند، در صورتی که تمرین‌کننده را مجبور به ترک آگاهانه و پیوسته از فـــاز کند.

تمرین‌کننده نیاز نیست همه‌ی مهارت‌های اصلی را از ته قلب بداند، اما نیاز است که به برخی از آنها توجه زیادی داشته باشد: بازگشت اضطراری، ایجاد بینایی، جابجایی از طریق چیزها و تماس با چیزهای زنده. برای بسیاری، مهارت‌های ویژه برای مبارزه با ترس نیز بسیار مهم خواهد بود.

انتخاب پایانی روش‌هایی که نیاز به تمرکز بیشتر از جانب تمرین‌کننده دارند باید بر پایه‌ی تجربیات شخصی و مشکلاتی که در هنگام فـــاز با آن روبرو می‌شوند، انجام می‌شود، زیرا تمرین‌کنندگان مختلف معمولاً انواع متفاوتی از مشکلات دارند.

شناسایی فـــاز

مشکلات مربوط به شناسایی فـــاز در هنگام ورود بیشتر در مراحل اولیه‌ی بررسی فـــاز بوجود می‌آیند. یک تمرین‌کننده به سادگی نمی‌تواند درک کند که آیا او اکنون در حالت فـــاز است یا خیر. این عدم قطعیت می‌تواند هنگام دراز کشیدن یا هنگام تمرین در حالت‌های دیگر آشکار شود.

اگر یک تمرین‌کننده به راحتی دراز کشیده باشد، بدن خود را به طور فیزیکی درک کند و هیچ کاری انجام ندهد، تشخیص اینکه او در فـــاز حاضر است یا نه، واقعاً دشوار است. کافی است توجه داشته باشید که ممکن است هیچ نشانه‌ای از وضعیت فـــاز وجود نداشته باشد. در برابر، ممکن است انبوهی از علائم و احساسات غیرمعمول وجود داشته باشد، اما به هیچ‌وجه لزوما نشانگر شروع فـــاز نیست.

مشکل عدم قطعیت وضعیت فـــاز همیشه با انجام کارها حل می‌شود. اگر تمرین‌کننده دراز کشیده باشد، بنابراین روش‌های استاندارد جداسازی ممکن است نشانه‌ای از دست‌یابی به فـــاز بوجود آورد – در بیشتر موارد – از آنجا که چنین روش‌هایی ممکن است بیشتر زمان‌ها به طور نادرست انجام شود.

می‌توان روش‌هایی را انجام داد که تنها در حالت فـــاز قابل دست‌یابی باشند. اگر یک تمرین‌کننده بایستد و محیط پیرامون خود را تشخیص ندهد، می‌توان فرض کرد که تمرین‌کننده در فـــاز ایستاده است. با این وجود، بیشتر با تکیه بر این مشاهده که "همه چیز مانند واقعیت است" ممکن است یک تمرین‌کننده بایستد و توجه داشته باشد که همه چیز در واقع "همان‌طور است که در واقعیت است" تنها به این دلیل که تمرین‌کننده هنوز در "واقعیت" است. در پاسخ به این معضل، پیش از این پدیده‌ی تمرکز شدید، در رابطه با نگهداری فـــاز گفته شده است. با استفاده از تمرکز شدید، همیشه می‌توان تشخیص داد که تمرین‌کننده در فـــاز قرار دارد یا خیر. با این حال، به عنوان یک قانون، تمرکز شدید به ندرت نیاز است. بیشتر زمان‌ها، نشانه‌های زیر نشان می‌دهد که جدایی در فـــاز رخ داده است: احساسات غیرمعمول در بدن در هنگام حرکت، سفتی شدید هنگام حرکات، از هم گسیختگی محیط و نبود بینایی یا کمبود دید.

بیشتر، این مسئله در استفاده از روش‌های مستقیم بوجود می‌آید که تمرین‌کننده انتظار نتایج سریع را دارد و تلاش می‌کند تا مشخص کند آیا فــاز به دست آمده است یا خیر. به عنوان یک اصل نباید این کار را انجام داد. هنگام استفاده از روش‌های مستقیم، فــاز کاملاً آشکار می‌شود. بنابراین، اگر تلاشی برای تعیین حضور آن انجام شود، این نشانگر آن است که فــاز به احتمال زیاد خیلی دور است.

بازگشت اضطراری. فلج

آمار نشان می‌دهد که در یک سوم تجربیات اولیه‌ی فــاز، یک تمرین‌کننده با درجه‌ای از ترس مواجه می‌شود که مجبور به بازگشت از فــاز می‌گردد. بطور دوره‌ای، حتی تمرین‌کنندگان باتجربه با موقعیت‌هایی روبرو می‌شوند که نیاز به بازگشت ناگهانی به بیداری دارند. این موضوع نگرانی‌های بسیاری را ایجاد می‌کند.

به خودی خود، بازگشت به بدن فیزیکی تقریباً همیشه بدون مشکل است. بیشتر زمان‌ها به یاد آوردن و اندیشیدن درباره‌ی بدن فیزیکی کافی است تا در طی چند لحظه تمرین‌کننده از هر مکانی که در فــاز است به بدن فیزیکی برگردانده شود. بطور قطعی سفارش می‌شود در این نوع شرایط چشمان خود را ببندید و از تماس با هر چیز خودداری کنید. به عنوان یک قانون، هنگامی که این کارها انجام می‌شود، ایستادن در دنیای فیزیکی، همه‌ی آنچه که برای تکمیل بازگشت نیاز است، می‌باشد. با این حال، این همیشه به سادگی بدست نمی‌آید.

گاهی زمان‌ها پس از ورود دوباره به بدن فیزیکی، تمرین‌کننده به طور ناگهانی متوجه می‌شود که عملکرد بدنی به دلیل آغاز فلج خواب، یا این حسی که بدن فیزیکی را خاموش کرده است متوقف شده است. در هنگام فلج خواب، فریاد زدن، کمک خواستن یا حتی حرکت دادن انگشت غیرممکن است. در بیشتر موارد، باز کردن چشم نیز غیرممکن است.

جالب اینجاست که افراد در دنیای فیزیکی به یک قانون مهم عادت کرده‌اند: اگر می‌خواهید به چیزی برسید، پس این کار را انجام دهید و این کار را تا اندازه‌ی ممکن انجام دهید. این قانون، اگرچه خوب است، اما همیشه در مورد شرایط ویژه‌ای که به فـــاز پیوند داده می‌شود و دست‌کم برای برون رفت از فـــاز کاربرد ندارد. برخی زمان‌ها تلاش شدید باعث می‌شود فلج خواب از بین برود و از سرگیری حرکت انجام شود، هر چند بیشتر این تلاش‌ها باعث تشدید بی‌تحرکی نیز می‌شوند.

با توجه به ماهیت غیرمعمول یک وضعیت منفی در پی بازگشت خودآگاهانه ناشی از ترس به بدن فیزیکی، ژرفای فـــاز ممکن است تا اندازه‌ی زیادی افزایش یابد. این کار باعث تحریک بیشتر و ترس بیشتر می‌شود. در نتیجه فلج قوی‌تر می‌شود. این چرخه‌ای نادرست است که به عواطف و احساسات ناخوشایند منجر می‌شود و ممکن است هر تمایلی به تمرین فـــاز را از بین ببرد.

نادیده گرفتن رویه‌های درست باعث شده است که این دیدگاه گسترده شود که چنین شرایط نامطلوب ممکن است اصلا بازگشت از فـــاز را غیرممکن سازد. بنابراین، این دیدگاه‌ها تصور می‌کنند، درگیری با این تمرین خطرناک است. با این حال، راه حل این مشکل در کارها و رویه‌های بسیار ساده است که می‌تواند مانع از شمار زیادی تجربیات منفی شود:

آرامش (رهاسازی) کامل

در بخش ژرف‌سازی و نگهداری، خاطرنشان شد که هرچه یک تمرین‌کننده در فاز فعال‌تر باشد، بهتر است. برعکس، اگر کار کمتری وجود داشته باشد، کیفیت فاز کاهش می‌یابد و امکان برون رفت آسان را فراهم می‌کند. بنابراین، برای ترک فاز، تمرین‌کننده تنها باید خود را کاملا آرامش بخشیده و هر گونه احساس، عمل یا افکار درک شده را نادیده بگیرد. یک تمرین‌کننده ممکن است یک دعا، مانترا یا آهنگ نیز بخواند، زیرا این امر به او کمک می‌کند تا حواسش زودتر از اوضاع پرت شود. البته فرد باید آرام شود و تلاش کند از ترس رها شود، که ترس به خودی خود توانا به ادامه‌ی چنین وضعیتی است. به طور دوره‌ای، تمرین‌کننده باید تلاش کند انگشت خود را حرکت دهد تا بررسی کند که آیا تلاش برای آرامش تأثیر داشته است یا خیر.

تمرکز روی انگشت

تمرین‌کننده که دچار فلج خواب می‌شود باید حرکت انگشت دست یا پا را آزمایش کند. در ابتدا این کار نخواهد کرد، اما تمرین‌کننده مجبور است فکر و تلاش دقیق را بر روی کار متمرکز کند. پس از مدتی انگشت بدن فیزیکی شروع به حرکت می‌کند. مشکلی که در این روش وجود دارد این است که ممکن است تمرین‌کننده به جای حرکات بدنی به طور تصادفی شروع به ایجاد حرکات روحی کند، به همین دلیل درک تفاوت بین این دو احساس ضروری است، زیرا بیشتر زمان‌ها خیلی آشکار نیست.

تمرکز بر روی حرکات ممکن

فیزیولوژی فلج خواب، حالت فـــاز و رویاها به گونه‌ای هستند که وقتی تمرین‌کننده در یکی از این حالت‌ها قرار دارد، برخی از کارها همیشه با حرکاتی که در بدن فیزیکی انجام می‌شود همراه است. این مسئله در هنگام حرکت دادن ابروها، زبان یا هنگام نفس کشیدن صادق است. اگر تمرین‌کننده توجه خود را به این فرآیندها معطوف کند، می‌تواند از بازدارندگی در برابر حرکت بدنی جلوگیری کند. در نتیجه، یک تمرین‌کننده‌ی دچار فلج خواب توانا به حرکت در واقعیت خواهد بود.

ارزیابی دوباره‌ی وضعیت

در شرایط عادی، خروج عمدی از فـــاز عادی نیست. برون رفت عمدی معمولاً توسط ترس‌ها و تعصبات ویژه‌ای ایجاد می‌گردد. اگر یک تمرین‌کننده با استفاده از دیگر روش‌های برگشت اضطراری توانا به فعال کردن بدن فیزیکی نباشد، توجه دقیق به حالت‌های ارائه شده توسط فـــاز سفارش می‌شود. موارد جالب و مفیدی وجود دارد که می‌توانید در فـــاز تجربه کنید. چرا احتمال یک فرصت بزرگ را به دلیل ترس بی‌پایه خراب می‌کنید؟ در اصل، شما اکنون در فـــاز قرار دارید و تنها چیزی که باقی مانده است جدا شدن از بدن فیزیکی است. در این حالت، روش‌های ترجیحی جدایی، شناوری است، خودتان را تصور کنید که از پیش جدا شده‌اید یا در مکانی (برای اولین بار در برنامه‌ی کاری خودتان)هستید و همچنین تلاش کنید احساس پرواز را حس کنید. منصفانه اینکه، نیاز به یادآوری است روش‌های بازگشت اضطراری همیشه کار نمی‌کنند. به عنوان یک قانون، پس از مدت طولانی محرومیت از خواب، یا در آغاز یا اواسط خواب شبانه، اشتیاق خوابیدن به اندازه‌ای است که پایداری در برابر پدیده‌ی فلج خواب

دشوار است. در این راستا، ارزیابی دوباره از وضعیت بسیار سفارش می‌شود تا یک تمرین‌کننده بتواند از موقعیتی که در برابر آن رنج می‌برد، بهره ببرد.
به هر حال، دانستن چگونگی بازگشت از فلج خواب نه تنها برای تمرین‌کنندگان فـــاز (بلکه برای همه) مهم است، زیرا فلج حتی بدون فـــاز برای تقریباً یک سوم از جمعیت انسان دست‌کم یک‌بار در طول زندگی معمولاً پیش یا پس از خواب رخ می‌دهد.

مبـــارزه با تـــرس

ترس در فـــاز یک رخداد بسیار شایع است. تمرین‌کننده ممکن است در هر فـــاز ترس را تجربه کند، اگرچه در طی تمرین اولیه بسیار آشکارتر است. دلایل ترس بسیار گوناگون است: احساس اینکه بازگشت به واقعیت غیرممکن است؛ ترس از مرگ؛ نگرانی از اینکه اتفاق بدی در بدن فیزیکی رخ خواهد داد؛ روبرو شدن با چیزی ترسناک و وحشتناک در فـــاز؛ احساس دردناک؛ احساسات بیش از اندازه آزاردهنده، احساسات بیش از اندازه واقعی.

حقیقت جالب!

ترس بیشتر زمان‌ها در فـــاز بخصوص است و به وضعیت زندگی فعلی تمرین‌کننده بستگی دارد. برای نمونه، مادران جوان بیشتر با ورود به فـــاز از احساس خطر اینکه فرزندان خود را پشت سر بگذارند، از ورود به فـــاز ترس دارند. آنها به سادگی بیشتر نگران می‌شوند که نتوانند بازگردند یا در یک وضعیت ناامن باشند.

یک ترس بر همه حاکم است: غریزه‌ی نگهداری خود، که بدون هیچ دلیل آشکاری می‌تواند احساس وحشت مطلق را القا کند - احساسی که قابل توضیح یا کنترل نیست. برای یک فرد تازه‌کار که از ترس غیر قابل تحمل که باعث فلج می‌شود، آسیب دیده است، تنها یک راه وجود دارد. هر بار که یک فرد تازه‌کار وارد فــاز شود، باید تلاش شود که قدمی فراتر از بار پیش بردارد. برای نمونه، علیرغم احساس وحشت، تمرین‌کننده باید تلاش کند دست‌ها را بالا ببرد و سپس آنها را به حالت اولیه برگرداند. بار دوم، تمرین‌کننده باید تلاش کند تا بنشیند. بار سوم، باید تلاش بر ایستادن شود. بار چهارم، پیاده‌روی در فــاز سفارش می‌شود. سپس، پس از گام‌های افزایشی به سوی تجربه‌ی بی‌ضرر بودن وضعیت فــاز، یک اقدام آرام و پربار می‌تواند بدست آید.

حقیقت جالب!

ترس به خودی خود می‌تواند برای ورود به فــاز مورد استفاده قرار گیرد و مدت طولانی در آن جا بمانید. پس از ورود به فــاز، اگر ترس شروع به ایجاد مشکلاتی برای تمرین‌کننده کرد، باید کاهش یابد.

برای یک تمرین‌کننده که با ترس‌های دوره‌ای روبرو است، میداند که هیچ خطر واقعی وجود ندارد، پیشرفت در تمرین را ترغیب می‌کند. اصرار بر بازگشت سریع به بدن فیزیکی، بی‌پایه است. دیر یا زود، اندیشه‌ی آرام‌تر بر رویدادها در فــاز چیره می‌شود و ترس کمتر رخ می‌دهد.

هنگام برخورد با ترس لحظه‌ای ناشی از رخدادها در فــاز، ساده‌ترین راه حل سروکار با آن است و باید تا پایان پیگیری شود تا از یک پیشینه‌ی مبتنی بر ترس جلوگیری شود.

اگر یک تمرین‌کننده همیشه از رخدادهای نامطلوب فرار کند، این حوادث بیشتر و بیشتر رخ می‌دهد. اگر یک تمرین‌کننده در فـــاز ناتوان از رویارویی با ترس است، بهتر است از روش جابجایی برای مسافرت به جاهای دیگر استفاده کند، اگرچه این راه حل تنها باعث آرامش گذرا می‌شود.

سماجت و حمله‌ی چیزها در فـــاز

ارزش این را دارد تا لحظه‌ای به جزئیات چیزهای فـــاز بپردازیم که رفتار سمجی را نسبت به تمرین‌کنندگان انجام می‌دهند، زیرا بسیاری نگران این موضوع هستند. با این حال، یک واقعیت است که می‌گوید چیزهای زیادی باید زود مورد توجه قرار گیرد: این نوع موضوعات که معمولاً نگران‌کننده هستند با ذهن‌های باطنی روبرو می‌شوند، یا کسانی که ادبیات پراکنده زیادی را در موضوع حالت‌های فـــاز خوانده‌اند. چنین موضوعاتی در میان کسانی که چشم‌انداز ماده‌گرایانه دارند نادر است.

در اینجا، چیزهای فـــاز تحریک می‌شوند که با رفتار نادرست از سوی تمرین‌کنندگان واکنش منفی نشان دهند. کافی است توجه داشته باشید، که بسیاری از نویسندگان که درباره‌ی فـــاز می‌نویسند، نیمی از کتاب‌های خود را به موضوع دفاع از چنین حملاتی اختصاص می‌دهند.

البته، یک تجربه‌ی منفی مطمئناً خواندن دقیق این مطالب را دنبال می‌کند. افزون بر این، تجربه‌ی منفی بدون درک کافی از رخداد، رخ می‌دهد و چنین درک‌هایی است که مسئله را حل می‌کند.

اولین نکته که باید در این زمینه بدانید این است که: هیچ‌چیز و هیچ‌کس در فـــاز تهدید واقعی نیست. خود تمرین‌کننده تواناست هر آنچه که رخ می‌دهد را کنترل کند. به همین دلیل هیچ نگرانی برای ترس از کسی یا هر چیزی در فـــاز وجود ندارد، مهم نیست که چقدر می‌تواند تهدیدآمیز به نظر برسد یا آنچه که ممکن است کسی درباره‌ی آن گفته یا نوشته باشد.

نکته دوم، اینکه باید بدانید: تنها چیزی که می‌تواند باعث حمله شود ترس خود تمرین‌کننده است، خواه آن ترس آگاهانه یا ناآگاهانه باشد. ویژگی‌های فضای فـــاز به گونه‌ای است که عدم توانایی یک فرد تازه‌کار در کنترل فرآیند منجر به انتظارات ناخودآگاه وی خواهد شد که باعث می‌شود اتفاق‌های زیادی برای او رخ دهد. دقیقاً به همین دلیل است که یک فـــازور "کم تجربه" که درباره‌ی "حملات اختری" مطالب زیادی خوانده است، با ترس‌های مادی و بیش از اندازه واقعی روبرو خواهد شد که نه تنها وحشت می‌کند، بلکه باعث درد واقعی می‌شود: ضرب و شتم، سوء استفاده، شکنجه، خفگی و موارد مشابه. تا زمانی که دلیل آنها درک نشود، مشکل حل نشده باقی خواهد ماند. افزون بر این، در نتیجه انواع نظریه‌های پوچ درباره‌ی موجودات شیطانی تأیید می‌شوند، به همین دلیل است که داستان‌های پیرزنان حتی در دوره‌ی نو ما همچنان دارای رواج گسترده‌ای است.

یک تمرین‌کننده‌ی باتجربه از آغاز تا پایان همه‌ی تجربه‌ی خود را کنترل می‌کند و انتظارات ناخودآگاه او با سازوکارهای رفتاری فضای فـــاز درگیری ایجاد نمی‌کند. بنابراین، حملات نادر است و حتی اگر رخ دهد، این مشکل به راحتی با برخورد با آن یا تلاش ساده برای رویارویی با آن ناراحتی، برطرف می‌شود.

ایجاد بیـــنایی

بینایی بیشتر زمان‌ها در همان ابتدای فـــاز وجود دارد، به ویژه هنگامی که تمرین‌کننده از روش‌های مشاهده و تجسم تصویر برای ورود استفاده می‌کند. گاهی زمان‌ها بینایی در چند ثانیه‌ی اول آشکار می‌شود. دفعات بعدی، در طی فرآیند ژرف‌سازی نمود پیدا می‌کند. با این وجود مواردی وجود دارد که دید در دسترس نیست و باید به سرعت و با هر قیمتی ایجاد شود. بینایی ممکن است به محض اینکه درباره‌ی آن اندیشه شود برسد، اما اگر این رخ ندهد، روش ویژه‌ای نیاز است.

برای ایجاد بینایی، یک تمرین‌کننده باید چهار تا شش اینچ دست را جلوی چشم‌ها بگذارد و تلاش کند آنها را از میان رنگ خاکستری یا تاریکی تشخیص دهد. نگاه کردن با انگیزه و با دقت در جزئیات دقیق کف دست‌ها باعث می‌شود که آنها قابل دیدن شوند، دقیقاً مانند فیلم سیاه و سفید گسترش می‌یابند. پس از گذشت چند ثانیه، بینایی روشن خواهد شد و در کنار کف دست، محیط پیرامون نیز قابل دیدن خواهد بود.

تحت هیچ شرایطی نباید پلک‌های فیزیکی باز شود. منظره به خودی خود نمایان می‌شود و متفاوت از واقعیت نخواهد بود. در همین حال، احساس فیزیکی چشم باز پدیدار خواهد شد. ممکن است بارها و بارها چشم‌ها را در فـــاز ببندید، حتی بدون اینکه آنها را باز کنید، نظر به اینکه مورد اخیر برای ایجاد بینایی نیاز نیست. با این حال، پلک‌ها ممکن است در حالی که یک فـــاز بسیار ژرف را تجربه می‌کنید، باز شوند، همچنانکه باز شدن چشم‌ها باعث بازگشت به حالت بیدار شدن در طی یک فـــاز کم ژرف می‌شود. تمرین‌کننده همچنین باید در نظر داشته باشد که بینایی تنها پس از جدایی کامل از بدن فیزیکی و جابجایی پس از آن بدست می‌آید. تلاش برای دیدن دست‌ها در هنگام پرواز

یا در حالی که در یک فضای ناشناس آویزان هستید، نیز باعث جابجایی خودسرانه می‌شود.

تماس با چیزهای زنده

ممکن است هنگام گفت‌وگو با چیزهای زنده در فــاز، دو مشکل پیدا شود: سکوت یا اشتباه. با توجه به این واقعیت که بسیاری از برنامه‌های فــاز مبتنی بر تماس با افراد برای یک هدف یا اهداف دیگر است، نیاز است که شیوه‌ی مدیریت درست تماس با چیزهای زنده را درک کنیم.

برای جلوگیری از اشتباه (پرتاب از فــاز به واقعیت)، باید قوانین ابتدایی "نگهداری" رعایت شود. برای نمونه، ویژگی‌های چهره یا لباس شخصی را که می‌خواهید با او ارتباط برقرار کنید، به طور جدی ببینید. در هنگام برقراری ارتباط، تمرین‌کننده باید پیوسته دست‌ها را به هم مالیده یا لرزش‌های قوی را با فشار دادن مغز نگه دارد. به یاد داشته باشید برای جلوگیری از جذب شدن در ارتباطات، روش‌ها را انجام دهید.

یک مشکل پیچیده‌تر چیرگی بر عدم پاسخگویی ارتباطی چیزها در فــاز است. در بسیاری موارد، گفت‌وگو با یک چیز توسط فشارهای درونی تمرین‌کننده مسدود می‌شود. برخی زمان‌ها مشکل ناشی از انتظاری است که یک چیز توانا به برقراری ارتباط در فــاز نیست.

مهم است که با چیزها به طور آرام رفتار کنید. هیچ فایده‌ای در فریاد زدن یا ضرب و شتم چیزی برای مجبور کردن به ارتباط وجود ندارد. به جای آن، رفتار به آرامی و بدون

اعمال فشار با آن چیز بسیار مؤثر است. به دهان چیز زنده نگاه نکنید و انتظار ظهور صداها را نداشته باشید. بهتر است به جای دیگری بنگرید؛ علاقه‌ی بی‌طرفانه به ارتباطات معمولاً بهترین نتیجه را می‌دهد.

به عنوان یک قانون، پس از اولین باری که ارتباط با یک چیز زنده موفقیت‌آمیز است، تلاش‌های آینده بی‌مانع پیش می‌روند.

روش‌های ارتباطی در فـــاز نباید متفاوت از روش‌های مورد استفاده در زندگی عادی باشد: صحبت کردن، بیان صورت، حرکات با دست، زبان بدن. ممکن است از تله پاتی نیز استفاده شود.

خـــــواندن

خواندن متن در فـــاز ممکن است با مشکلات زیادی همراه باشد. اول، چاپ کوچک ناخوانا می‌شود زیرا اثرات تمرکز بیش از اندازه ممکن است متن را از شکل طبیعی خارج کند. این مشکل با استفاده از منابع متنی با فونت‌های بزرگ حل می‌شود. برای نمونه، متن کتاب معمولی وقتی بیش از اندازه با دقت مشاهده شود تار می‌شود، اما فونت بزرگ روی جلد کتاب به راحتی خوانده می‌شود زیرا اندازه‌ی آن برای خواندن سریع و بدون بررسی دقیق کافی است.

مشکل دوم، برای خواندن در فـــاز برخورد می‌کنید هنگامی است که متن خوانا باشد اما از نظر ترکیب کاملاً بی‌معنی باشد، یعنی نامفهوم باشد. این مشکل با چرخاندن صفحات، به دنبال یک پیام قابل خواندن حل می‌شود. همچنین می‌توان با استفاده از روش‌های

یافتن چیزها، آن را دوباره ایجاد کرد یا کپی دیگری پیدا کرد. همین امر درباره‌ی مواردی که متن به عنوان مجموعه‌ای از نمادها یا نشانه‌های غیر قابل درک دیده می‌شود، صدق می‌کند.

در هنگام خواندن در فـــاز، تمرین‌کننده برای جلوگیری از اشتباه با آرام شدن بیش از اندازه، نباید انجام روش‌های "نگهداری" را فراموش کند.

لرزش‌ها

فـــاز بیشتر زمان‌ها با یک احساس غیر معمول فراموش نشدنی همراه است که ممکن است با موفقیت برای ورود، ژرف‌سازی یا نگهداری آن همراه باشد. تعریف آن بجز این توصیف که احساس یک جریان سنگینی که از همه‌ی بدن بدون ایجاد درد عبور می‌کند، دشوار است. همچنین ممکن است احساس کنید که همه‌ی بدن در حال سفت شدن است، یا احساس مور مور شدن مانند بی‌حسی. بیشتر زمان‌ها، این احساسات شبیه به لرزش‌های با فرکانس بالای بدن است که منشأ اصطلاح "لرزش" را توضیح می‌دهد.

اگر تمرین‌کننده مطمئن نیست که لرزش‌ها را تجربه کرده باشد یا خیر، روش خوبی برای حل مشکل وجود دارد: درک کند که اگر واقعاً چنین کرده باشد، در این مورد شکی نخواهد داشت. در همه‌ی موارد دیگر، هنگامی که شک و تردید وجود دارد، تمرین‌کننده قطعاً با لرزش‌ها سروکار ندارد و یا با شکل دیگری از آنها سروکار دارد.

اگر دست‌کم یک‌بار لرزش را تجربه کرده باشید، یادآوری این احساسات در استفاده‌ی هم‌زمان از روش‌های غیرمستقیم بسیار کمک می‌کند. لرزش‌های ایجاد شده، توسط فشار

مغز یا فشار بدن بدون استفاده از ماهیچه‌ها پشتیبانی و تقویت می‌شود. برای به وجود آمدن لرزش‌ها، تنها اندیشیدن درباره‌ی آنها کافی است. در طول اولین تجربه، باید مدتی آنها را با چرخیدن در پیرامون بدن و قسمت‌های مختلف آن و همچنین تقویت و تضعیف آنها، آزمایش کنید.

اما نباید اندیشید که وجود لرزش‌ها شرط مورد نیاز برای حضور در فـــاز است. بسیاری از تازه‌کارها بیشتر نه برای فـــاز بلکه برای لرزش‌ها تلاش می‌کنند، پس از آن به ظاهر باید مورد پیشین را دنبال کنند. در حالی که این‌گونه نباید باشد. در حقیقت روش‌های ویژه‌ای وجود دارد که با ایجاد لرزش می‌توانند وارد فـــاز شوند، ولی در دیگر موارد آنها ضروری نیستند و برخی از تمرین‌کنندگان ممکن است هیچ وقت آنها را نداشته باشند.

روش‌های جابجایی (رد شدن) از درون چیزها

در یک فـــاز ژرف، ویژگی محیط پیرامون بسیار شبیه به دنیای فیزیکی می‌شود. با این وجود، گاهی زمان‌ها نیاز است از یک دیوار رد شده یا جابجا شوید تا از یک مانع فیزیکی در فـــاز جلوگیری شود. دو راه اصلی برای رد شدن از موانع مانند دیوارها وجود دارد. معمولاً، مهارت بر این موارد به چندین تلاش نیاز دارد.

حقیقت جالب!

اگر یک تمرین‌کننده روی احساسات فیزیکی ناشی از رد شدن از یک دیوار تمرکز کند، ممکن است گیر کند. یک تمرین‌کننده ممکن است حتی هنگامی که این رخ می‌دهد احساس انسداد تنفس را تجربه کند.

نفوذ سریع با واگرایی دید

با میل شدید برای نفوذ به دیوار، بطرف آن بدوید یا پرش کنید. روی دیوار تمرکز نکنید. به جای آن بر محیط پیرامون خود تمرکز کنید. تلاش نکنید از محل فعلی چیزی بگیرید، زیرا این ممکن است مانع رد شدن موفقیت‌آمیز از دیوار شود.

روش چشم بسته

هنگام نزدیک شدن به یک دیوار، تمرین‌کننده باید چشم خود را ببندد و کاملاً روی تمایل به رد شدن از آن تمرکز کند در حالی که تصور می‌کند دیوار وجود ندارد، یا شفاف و قابل نفوذ است. فشار به پایداری سطح باید وارد شود و با تمایل و حالت تهاجمی ادامه یابد.

پـــــرواز

پرواز در فـــاز یک مسئله‌ی ساده به یاد آوردن رویاهای گذشته از پرواز است. هیچ نیازی به تنش ندارد، هیچ نیازی به گفتن کلمه‌ای ندارد. تلاش برای پرواز با چشمان بسته میزان

موفقیت بالایی را نشان می‌دهد، اما احتمال افزایش جابجایی ناخواسته را نیز افزایش می‌دهد.

اگر تلاش برای پرواز ناموفق باشد، تمرین‌کننده می‌تواند تلاش کند از یک بلندی یا از یک پنجره بپرد. غریزه طبیعی پرواز رویا برتری می‌گیرد و سقوط به یک پرواز کنترل شده تبدیل می‌شود. با این حال، پرش از پنجره یا دیگر بلندی‌ها تنها برای تمرین‌کنندگان باتجربه سفارش می‌شود، زیرا تازه‌کارها ممکن است همیشه نتوانند تشخیص دهند که در فـــاز هستند یا در واقعیت.

در صورت بروز مشکل در بلند شدن، تا زمانی که می‌توانید پرش کنید و در هوا بمانید. بهتر است این کار را با محدوده‌های افزایشی انجام دهید، زیرا این کار شما را فعال‌تر می‌کند – که از نظر نگهداری فـــاز امن‌تر است.

هنگام پرواز در یک فـــاز ژرف، ممکن است مشکل دیگری افزون بر بلند شدن وجود داشته باشد: نگهداری حالت فـــاز. برای جلوگیری از بازگشت به بدن فیزیکی یا خوابیدن، پرواز باید تا اندازه‌ی ممکن پرانرژی و با احساس باشد. برای این منظور می‌توانید لرزش‌های خود را ادامه دهید، همچنین به طور دوره‌ای دست‌ها را روی هم مالیده و آنها را بررسی کنید. در شرایط ویژه، پرواز در فـــاز نه تنها می‌تواند وضعیت را پایدار نگه دارد، بلکه حتی آن را نیز ژرف‌تر می‌کند. این اتفاق هنگام پروازِ با انگیزه، با چرخش‌های تیز و پیوسته در نزدیکی چیزهای گوناگون به منظور بازرسی چشمی از آنها رخ می‌دهد.

مهم‌ترین چیز این است که تلاش کنید با روشی آرام و واپس رفته پرواز نکنید یا به مناظر نگاه نکنید، زیرا این کار به سرعت به پایان فـــاز منتهی می‌شود.

واقع‌گرایی فضای فـــاز محدودیتی در توانایی انجام کارهایی که در دنیای فیزیکی نمی‌توانید انجام دهید، ندارد. یادآوری این نکته دارای اهمیت است که تنها اضطراب یک تمرین‌کننده است که آنچه می‌تواند در فـــاز انجام شود را محدود می‌کند.
برای نمونه، اگر یک تمرین‌کننده نیاز داشته باشد به مکانی برود - حتی خیلی دور — این کار با جابجایی امکان‌پذیر است. اگر باید یک چیز از یک طرف اتاق به طرف دیگر جابجا شود، می‌تواند به وسیله‌ی حرکت اجسام بوسیله‌ی ذهن جابجا شود. یکی از مهم‌ترین مزایای تجربه‌ی فـــاز، آزادی عمل بدون محدودیت است. برای مهارت بر توانایی‌های غیرمعمول، تنها باید چند فـــاز برای پیشرفت متمرکز روش‌ها صرف شود.

حرکت اجسام بوسیله‌ی ذهن

برای یادگیری حرکت اجسام بوسیله‌ی ذهن (جابجایی چیزها با اندیشه)، تمرین‌کننده در حالی که یک فـــاز ژرف‌تر را تجربه می‌کند، بر روی یک جسم تمرکز می‌کند و با اندیشیدن درباره‌ی حرکت، تلاش در حرکت جسم می‌کند. تنها کار مورد نیاز، انگیزشی بودن جنبش آن چیز است. کارهای بیرونی ویژه‌ای نیاز نیست. همه بطور شهودی می‌دانند چگونه این کار را انجام دهند. اگر تلاش‌ها در ابتدا ناموفق بودند، پافشاری کنید. پیش از مدت طولانی، نیت تمرین‌کننده نتیجه خواهد گرفت. استفاده از این توانایی با فراهم کردن ابزاری برای انجام کارهای برنامه‌ریزی شده، به ترغیب یک تجربه‌ی فـــاز خوب کمک می‌کند.

آتش زدن ذهنی

آتش زدن یک جسم در فــاز تنها با خیره شدن به آن که نیاز به تمایل شدید برای گرم کردن و آتش سوزی جسم دارد روی می‌دهد. اگر با موفقیت انجام شود، یک جسم دود خواهد کرد، تغییر شکل می‌دهد، تیره می‌شود و سپس در شعله‌های آتش ترکیده می‌شود.

ذهن خوانی

برای ایجاد ارتباط از راه دور در فــاز، نیاز است در هنگام گوش دادن به صداهای بیرونی و درونی پیرامون با هدف شنیدن اندیشه‌های آنها، به آن چیزهای جاندار خیره شوید. حتی تمرین‌کنندگان باتجربه در هنگام ایجاد ارتباط از راه دور نیز با مشکل روبرو می‌شوند، اما در صورت موفقیت، تماس با افراد در فــاز بطور پایه‌ای ساده می‌شود. با استفاده از ذهن خوانی، تشخیص افکار مردم، حیوانات و چیزها ممکن است. با این حال، این نباید خیلی جدی گرفته شود.

اهمیت اعتماد به نفس

یک عامل مهم در پیشرفت توانایی‌های فــاز، اعتماد به نفس در توانایی استفاده از مهارت‌ها است. در ابتدا، این توانایی‌ها وجود ندارد، زیرا مغز انسان، با سازگاری با چارچوب‌های واقعیت، اعتماد به نفس را در توانایی انجام هر کاری غیرمعمول مسدود می‌کند. به محض دست‌یابی به اطمینان در عملکرد توانایی‌های فــاز، دست‌یابی به همه چیز آسان می‌شود. اگرچه اعتماد به نفس در توانایی‌های فــاز ممکن است قوی شود،

اما تمرین‌کنندگان باید کاملاً آگاه باشند که توانایی‌های موجود در فـــاز محدود به فـــاز است. تلاش برای جابجایی چیزها با ذهن، آتـش زدن با ذهن یا جابجایی در دنیای واقعی ممکن است وقت و انرژی را هدر دهد.

تبدیل شدن به حیوانات

بسیاری از تمرین‌کنندگان در طول فـــاز به طور جدی شکل بدنی خود را آزمایش می‌کنند که به لطف ویژگی فضای فـــاز می‌تواند هر گونه شکلی به خود بگیرد. چنین آزمایشاتی، با وجود اینکه تا اندازه‌ای دشوار است، کاملاً محبوب و جالب است. تقریباً هر فـــازور پیشرفته‌ای دیر یا زود آن را آزمایش می‌کند.

حقیقت جالب!

افراد در حالی که در فـــاز هستند تنها به این دلیل در شکل انسان آشکار می‌شوند که در زندگی روزمره به آن عادت کرده‌اند. در واقع، شما می‌توانید در هنگام سکونت در هر بدن و هر چیز دیگری، همه‌ی جزئیات ظریف را حس کنید، زیرا در فـــاز "بدن" شخصی وجود ندارد.

ویژگی متمایز آزمایشات با ادراک بدنی تغییر یافته، جزئیات باورنکردنی دقیق از احساس است. اگر یک تمرین‌کننده فـــاز شکل یک مارمولک را بگیرد، او می‌تواند نه تنها دم خود را احساس کند، بلکه زبان او نیز اکنون تیز است. همچنین، اگر یک تمرین‌کننده

شکل گرگ را به خود بگیرد، ناخن‌ها را روی پنجه‌های خود حس می‌کند و حس قوی بویایی را تجربه می‌کند. همین کار درباره‌ی هر حس ممکن نیز صدق می‌کند، درست مانند زندگی وابسته به مهارت شخص در فـــاز است.

فرد احساس می‌کند که قسمت‌های تازه‌ای از مغز فعال می‌شوند که وظیفه درک حسی از قسمت‌های بدن را دارند. چنین اجزای بدن نه تنها می‌تواند احساس شود بلکه کنترل می‌شود. برای نمونه، اگر یک تمرین‌کننده در فـــاز به یک پرنده تبدیل شده باشد، او نه تنها بال‌های خود را احساس می‌کند بلکه می‌تواند آنها را کنترل کند گویی با آنها به دنیا آمده است. چنین سازماندهی دوباره ادراک برای همه‌ی احساسات انسانی امکان‌پذیر است و این نه تنها برای چیزهای زنده بلکه درباره‌ی موارد بی‌جان نیز صدق می‌کند: سنگ، درخت، مبلمان و... .

بدون آزار و اذیت بیشتر، در اینجا روش‌های تغییر شکل جسم آورده شده است:

تغییر شکل به محض جدایی

سریع پس از جدایی، توجه تمرین‌کننده به این که از پیش به تجسم مورد نظر خود رسیده است معطوف می‌شود. این نباید تنها تصور شود – به جای آن، باید تلاش کنید تجسم تازه را زود احساس کنید. برای نمونه، اگر یک فـــازور بخواهد به یک مار تبدیل شود، پس از بیرون غلتیدن برای او باید مهم باشد که فورا چه چیزی احساس کند، در حالی که در بدن دراز و باریک یک مار قرار دارد، بیرون می‌زند و نه در بدن یک شخص. اگر این موفقیت‌آمیز نبود، باید دیگر روش‌های تبدیل را آزمایش کنید، زیرا این مورد تنها در ابتدای ورودی فـــاز مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگر تبدیل موفقیت‌آمیز باشد، باید سریع

به سمت ژرف‌سازی فـــاز حرکت کند در حالی که در تجسم تازه بدست آمده هست مانند پس از جدایی معمولی.

تغییر شکل پویا

تمرین‌کننده در حالی که هنوز در شکل انسانی قرار دارد، باید با حرکات بدنی بیرونی از حرکات حیوانات مورد نظر پیروی کند. در طی این فرآیند، مهم است که نه تنها از حرکت موجودات پیروی کرد همچنین تلاش کرد خود را از جنس آن موجود احساس نماید.

تمرین‌کننده کم‌کم همه‌ی احساسات ساختاری و نمای بیرونی شکل هدف را به دست خواهد آورد. برای نمونه، اگر تمرین‌کننده تصمیم به تبدیل شدن به یک ببر گرفته است، باید تلاش کند به صورت جهشی روی چهار اندام خود حرکت کند، تلاش کند همه‌ی بدن گربه‌ی بزرگ را به همراه احساسات خود احساس کند، از لمس پنجه‌ها و ناخن‌های آن بر روی زمین شروع می‌شود تا نوک دمش.

تغییر شکل پس از جابجایی

هنگام استفاده از روش جابجایی، از طریق جابجایی از دور با چشم بسته، باید توجه خود را بیشتر نه در قسمت مقصد جابجایی، بلکه بر روی شکل بیرونی و احساسات درونی خود معطوف کرد. پس از جابجایی، فـــازور در جای مناسب و به شکل مناسب پیدا می‌شود. برای نمونه، اگر یک تمرین‌کننده تصمیم به تبدیل شدن به یک کُره‌ی جدا شده دارد، باید در فـــاز چشم خود را ببندد و بر روی هر دو شکل، فکر مکانی که می‌خواهد پیدا شود و روی احساسات خود تمرکز کند. احساس فوری پرواز و احساس

آهسته‌ی تحول در درک بدن بوجود می‌آید. بسته به میزان تمرکز، پرواز ممکن است در عرض چند ثانیه در مکان مورد نظر به پایان برسد و تمرین‌کننده زود بینایی کروی و احساسات بدنی مربوطه را داشته باشد.

تغییر شکل از راه نیت

تمرین‌کنندگان باتجربه یا افرادی که به راحتی می‌توانند اراده‌ی خود را متمرکز کنند، می‌توانند بدون استفاده از روش‌های ویژه، شکل مورد نظر خود را بدست آورند. بیشتر زمان‌ها برای آنها کافی است که به شدت بخواهند یک شکل یا شکل دیگر را بگیرند و آن شکل به صورت ناگهانی یا کم‌کم در اختیار آنها قرار می‌گیرد. در نهایت، این همان چیزی است که باید همه‌ی فـــازورها تلاش کنند. برای نمونه، اگر یک تمرین‌کننده تصمیم به تبدیل شدن به اژدها داشته باشد، در این صورت نیت خود را بر آن متمرکز می‌کند و احساسات فیزیکی او به حالت گداختگی می‌رود و پس از اینکه تبدیل شد دوباره استوار می‌شود. از سوی دیگر، او به سادگی شروع به جهش به اژدهای آتشین نفس خواهد کرد. همچنین در هنگام انجام این روش اکسیرها، قرص‌ها و معجون‌ها می‌توانند کمک خوبی داشته باشند، در فـــاز برنامه‌ریزی شوند تا هنگام استفاده از آن، اثر ویژه گرفته شود.

همراه این روش‌ها – و کل خود تمرین فـــاز – نیت، اعتماد به نفس، تمایل و هدفمندی از اهمیت بسزایی برخوردار است. دانستن روش‌های ویژه، بیشتر زمان‌ها اگر میل و اشتیاقی داشته باشید که بدون درنگ بخواهید به آن مهم دست یابید و بدون توجه به چیزی دیگر غیر ضروری است. مشکلات مربوط به نیت و اعتماد به نفس همیشه منجر به شکست در تبدیل در فـــاز می‌شود. فـــازورها بیشتر در توانایی تبدیل خود به سادگی

اعتماد به نفس را ندارند که در تلاش‌های ناموفق برای به دست آوردن شکل بدنی دیگر، بیان می‌شود.

هر گونه نبود اعتماد به نفس هنگام انجام روش‌های تبدیل در فـــاز همیشه در نتیجه پایانی نمایان خواهد بود. در همین حال، عدم اعتماد به نفس نشانگر سطح محدود از واکاوی خویشتن است که به نوبه‌ی خود نشانه‌ی نبود تمرکز کافی روی روش است. به همین دلیل تمرکز کلی و قرار دادن همه‌ی توان افراد روی یک روش در هنگام تمرین نتایج موفقیت‌آمیز را تضمین می‌کند.

هنگامی که به ژرف‌سازی و نگهداری آن می‌پردازیم، یا هنگام احساس پیوسته‌ی احساسات و عملکردهای روشن مهم است که به سرعت تغییر شکل نمای بیرونی داده شود. در غیر این صورت، اگر کسی تبدیل را کِش بدهد یا به آرامی آن را انجام دهد، اشتباهی رخ خواهد داد.

کنـــترل درد

در کنار همه‌ی تجربیات و احساسات مثبتی که در فـــاز می‌توانید از آن لذت ببرید، تجربیاتی از طبیعت دردناک نیز ممکن است نمایان شود. سوراخ کردن یک دیوار در حالت فـــاز ژرف باعث همان درد خواهد شد که گویی در واقعیت فیزیکی به یک دیوار زده شده است.

برخی از کارها در فـــاز ممکن است به ناچار احساس ناخوشایند درد ایجاد کند. بنابراین، نیاز است بدانیم که چگونه از کارهای دردناک خودداری کنیم. تمرکز بر اعتماد به

خویشتن که درد ناشی از یک کار نخواهد بود، مشکل را کاهش می‌دهد. یک تمرین‌کننده می‌تواند هنگام حل این مشکل با له کردن دیواری که هیچ دردی ندارد، با این نوع تمرکز آزمایش کند. اگر آزمایش موفقیت‌آمیز باشد، به دست آوردن نتیجه‌ی مشابه دیگر هرگز به همان سطح تلاش نیاز نخواهد داشت. فکر کردن به اینکه فــاز بدون درد است کافی خواهد بود.

معیارهای اخلاقی در فــاز

از همان ابتدا باید فهمید که جهت‌نمای اخلاقی فضای فــاز هیچ ارتباطی با هنجارها و قوانین اجتماعی دنیای فیزیکی ندارد. در نمای بیرون فضای فــاز همه‌ی ویژگی‌ها و کارکردهای دنیای فیزیکی پیروی می‌شوند زیرا ما به آنها عادت کرده‌ایم و انتظار چیز دیگری را نداریم. اصول و قوانین اخلاقی تنها مربوط به محلی است که در آن ایجاد شده‌اند. منطقی نیست که آنها را در حالی که در فــاز هستید، تایید کنید.
تمرین‌کننده نباید از کارهای ویژه‌ای در فــازخودداری کند، بخاطر اینکه برخی از آنها در دنیای واقعی غیر قابل قبول، نادرست یا بد هستند. این‌ها تنها الگوهای رفتاری هستند که به سختی با دنیای فــاز هماهنگی دارند، جایی که همه چیز بر پایه‌ی قوانین بسیار متفاوت عمل می‌کند.
تنها قوانین اخلاقی که می‌تواند در فــاز وجود داشته باشد، قوانینی است که تمرین‌کننده تعیین می‌کند. در صورت تمایل، آزادی کامل و بدون مانع می‌تواند تجربه شود.

بررسی امکانات و احساسات

در صورت تمایل به تمرین طولانی مدت، تمرین‌کنندگان تازه‌کار نباید زود به سمت هدف ویژه بروند. بهتر است پیش از تمرکز بر دستاورد، درباره‌ی فـــاز و پیرامون آن پژوهش گسترده‌ای صورت گیرد. این باعث ایجاد صمیمیت با تجربه می‌شود و امکان ورود و همکاری بدون مرز با فـــاز را فراهم می‌آورد.

همان‌گونه که در واقعیت است، یادگیری آنچه در ابتدا خود را نشان می‌دهد، کلید رشد و دانش تخصصی است. یک تمرین‌کننده در ابتدا باید از واقعیت ساده بودن در فـــاز لذت ببرد، سپس جزئیات و کارکردهای آن را بیاموزد. هنگامی که یک تمرین‌کننده وارد فـــاز می‌شود، باید آن را کاوش کند، با هر آنچه که با آن روبرو می‌شود، بررسی و سروکار داشته باشد.

او همچنین باید تلاش کند تا همه‌ی احساسات ممکن در فـــاز را خیلی قوی کند تا کاملاً بفهمد که در واقع‌گرایی‌اش چقدر غیرمعمول است. یک تمرین‌کننده باید حرکات را تجربه کند: پیاده‌روی، دویدن، پریدن، جست و خیز، پرواز، شیرجه (افتادن)، شنا. با ضربه زدن با مشت به دیوار، احساس درد را آزمایش کند. ساده‌ترین راه برای احساس حس چشایی رسیدن به یخچال فریزر و تلاش در خوردن هر چیزی است که در آنجا پیدا می‌کنید، در عین حال فراموش نکردن در بو کردن هر مورد. از میان دیوارها قدم بزنید، جابجایی کنید، چیزها را ایجاد و اداره کنید. کاوش همه‌ی این کارها به خودی خود بسیار جالب است. امکانات واقعاً بیکران و بی‌مرز است.

با این حال، تنها وقتی که آنها به خوبی درک شده و به طور کامل مورد بررسی قرار بگیرند، می‌توان گفت که تمرین‌کننده واقعاً میداند که فـــاز چیست.

اشتباهات معمولی با مهارت‌های اصلی

. هنگام تلاش برای تشخیص اینکه فـــاز سالم است یا خیر، قضاوت تنها بر پایه‌ی شباهت به محیط فیزیکیِ جدا شده است.

. تمرکز بیش از اندازه بر روی یک چیز برای مدت زمان خیلی کوتاه در حالی که تلاش می‌کنید مشخص کنید که محیط پیرامون در فـــاز است یا در دنیای فیزیکی.

. هنگامی که باید از کل طول طبیعی فـــاز استفاده شود، عمدا تلاش می‌شود تا فـــاز به زودی پایان یابد.

. وحشت در هنگام فلج به جای عمل آرام و آسوده.

. خودداری از تمرین فـــاز به دلیل ترس، اگرچه این مشکل گذرا است و قابل حل است.

. باز کردن چشم‌ها در مراحل اولیه‌ی فـــاز، زیرا این کار بیشتر زمان‌ها منجر به اشتباه می‌شود.

. تلاش‌های زودرس برای ایجاد بینایی در فـــاز، در حالی که ابتدا باید از بدن جدا شده و ژرف شوید.

. عجله بیش از اندازه هنگام ایجاد بینایی، همان‌طور که در بیشتر موارد، دید به طور طبیعی پیدا می‌شود.

. در هنگام تمرکز روی دست‌ها برای ایجاد بینایی، این کار را با فاصله بیش از اندازه‌ی چهار تا شش اینچ سفارش شده انجام دهید.

. فراموش کردن درباره‌ی روش‌های "نگهداری" در هنگام تماس با چیزهای زنده.

. فراموش کردن بستن چشم‌ها یا واگرایی بینایی در هنگام جابجایی از بین دیوارها یا دیگر اجسام جامد.

. تمایل به انجام کاری فوق بشری در فـــاز بدون میل و اعتماد به خویشتن.
. ترس از احساس درد در فـــاز به جای یادگیری کنترل آن.
. رعایت موازین اخلاقی در فـــاز هنگامی که آنها اعمال نمی‌شوند.
. تمایل به استفاده‌ی زود از فـــاز برای چیزی عملی به جای اینکه ابتدا به طور کامل کاوش و همکاری با محیط پیرامون انجام شود.

پرســـش‌ها

1- آیا در فـــاز مهارت‌هایی وجود دارد که ابتدا باید پیش از استفاده از فـــاز به مهارت کامل برسد؟
2- با تلاش برای پرواز آیا می‌توان فهمید که یک فـــاز دست نخورده و سالم است؟
3- آیا یک تمرین‌کننده وقتی از خواب برخاسته است به احتمال زیاد در فـــاز قرار دارد یا واقعیت، اگر در این مورد شک و تردید دارد؟
4- آیا کافی است، برای بازگشت به بدن فیزیکی درباره‌ی آن اندیشه کنید و آیا تنها برای کنترل آن نیاز به بازگشت به بدن است؟
5- برای چیرگی بر فلج خواب، کدام بازو باید به طور فعال و مصرانه حرکت کند؟
6- آیا می‌توان برای چیرگی بر فلج خواب به خود جوک گفت؟
7- آیا می‌توان در هنگام فـــاز چشم‌های فیزیکی را حرکت داد؟
8- در صورت رفع فلج خواب چه کاری باید انجام شود؟
9- آیا فلج خواب می‌تواند بدون تمرین فـــاز رخ دهد؟

10- اگر ترس شناسایی و تسخیر نشود، چه می‌شود؟

11- آیا می‌توان کم‌کم بر فـــاز چیره شد تا بر ترس چیره شویم؟

12- آیا دلیلی برای ترس از هر چیزی در فـــاز وجود دارد؟

13- در چه مرحله‌ای از فـــاز می‌توان با باز کردن پلک‌ها بینایی ایجاد کرد و نه با استفاده از روش‌های ویژه؟

14- با تلاش برای باز کردن چشم‌ها پس از نشستن در رختخواب، یعنی پیش از جدا شدن کامل از بدن چه رخ می‌دهد؟

15- چرا تماس با چیزهای زنده در فـــاز ممکن است باعث اشتباه شود؟

16- خواندن کدام در فـــاز آسان‌تر است: متن در روزنامه یا متن روی تابلوی آگهی بزرگ؟

17- آیا می‌توان در هنگام خواندن در فـــاز، به جای متن، نماد و نشان دید؟

18- آیا می‌توانید پس از دویدن بسوی دیوار با چشمان بسته، آن را پشت سر بگذارید؟

19- برای شروع پرواز در فـــاز باید کدام یک از ماهیچه‌های بدن کشیده شود؟

20- آیا توانایی‌های اضافی غیر قابل دسترسی در فـــاز وجود دارد؟

21- آیا یک تمرین‌کننده می‌تواند در حالی که در فـــاز است به توپ تبدیل شود؟

22- چگونه درد در فـــاز از درد در دنیای فیزیکی متفاوت است؟

23- با توجه به معیارهای اخلاقی، چه چیزی در فـــاز ممنوع است؟

فصل 9 – جابجایی و یافتن چیزها

ماهیت جابجایی و یافتن چیزها

مانند واقعیت روزمره، از فضای فـــاز برای مقاصد ویژه‌ای نمی‌توان استفاده کرد اگر ندانیم چگونه می‌توان در آن حرکت کرد و چیزهای مورد نیاز را پیدا کرد. در حالت بیداری، کم و بیش مشخص است که هر چیزی در کجا قرار دارد و چگونه به آن برسیم.

در فـــاز، همان فرضیه‌ها نمی‌توانند اعمال شوند زیرا سازوکارهای فـــاز با اصول گوناگونی کار می‌کنند.

دلیل پرداختن به جابجایی و یافتن چیزها در همین فصل به این دلیل است که هر دو روش بر سازوکار یکسانی بنا شده‌اند. به زبان دیگر، همین روش‌ها - با استثنائات جزئی - هم برای جابجایی و هم برای یافتن قابل استفاده است.

پس از مطالعه‌ی روش‌های شرح داده شده در این فصل، یک تمرین‌کننده در فـــاز توانا خواهد بود به هر مکانی برود و هر چیزی را پیدا کند. تنها محدودیت‌هایی که وجود دارد محدودیت‌های تخیل و تمایل است. اگر این نامحدود باشد، امکانات نیز وجود دارد.

با توجه به جابجایی، نباید توجه به روش‌های سفر در فضاهای پیرامون مورد توجه قرار گیرد. برای نمونه، یک تمرین‌کننده می‌تواند به راحتی وارد یک اتاق کناری شود یا از راهرو یا از پنجره به خیابان بیاید. این کارهای طبیعی، آسان است. به جای آن، یک تمرین‌کننده باید توجه خود را به شیوه‌ی حرکت به مقصد دوردست که امکان دسترسی سریع به وسیله بدن وجود ندارد، متمرکز کند.

یادآوری موارد ایمنی مورد نیاز برای جابجایی دارای اهمیت است. برخی زمان‌ها، به دلیل عدم تجربه، ممکن است یک تمرین‌کننده فـــاز را با واقعیت اشتباه بگیرد و یا واقعیت با فـــاز اشتباه گرفته شود.

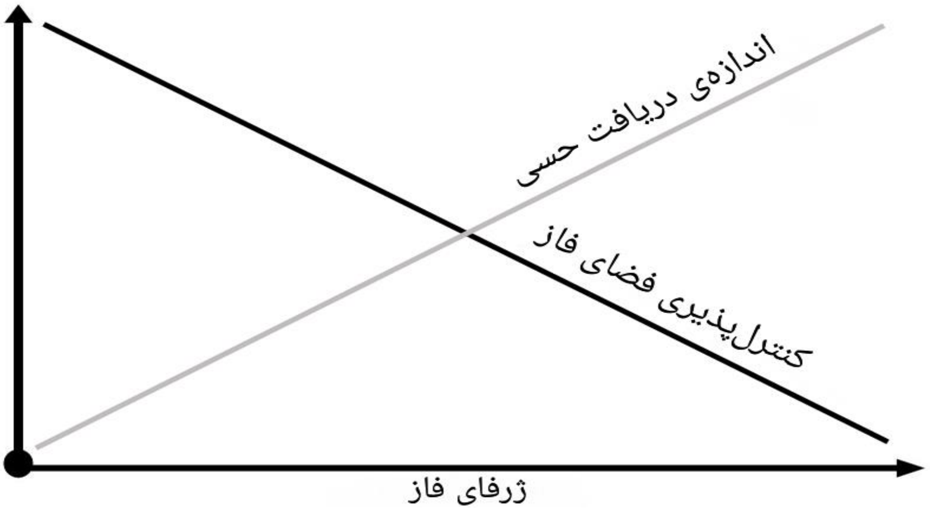
اشتباه کردن فـــاز با واقعیت، هیچ خطری ندارد زیرا یک تمرین‌کننده به سادگی باور دارد که تلاش برای ورود ناموفق بوده است. ولی اگر واقعیت با فـــاز اشتباه گرفته شود، یک تمرین‌کننده ممکن است کارهای خطرناک یا حتی تهدیدآمیز برای زندگی انجام دهد. برای نمونه، پس از بیرون آمدن از رختخواب در حالت بیدار، با اندیشیدن به اینکه

همه چیز در فــاز رخ می‌دهد، یک تازه‌کار ممکن است به یک پنجره نزدیک شود و از آن به بیرون پرش کند، انتظار دارد که پرواز کند، همان‌طور که در فــاز معمول است. به همین دلیل، کلیدهای میانبر پرواز باید تنها پس از به دست آوردن سطحی از تجربه صورت بگیرند که باعث می‌شود به طور مشخص فــاز را از حالت بیداری جدا کنیم.
اگر در هنگام تمرین روش‌های جابجایی مشکل ویژه‌ای ایجاد شود (مانند فرود در مکان اشتباه)، یک تمرین‌کننده باید روش را تکرار کند تا نتیجه‌ی مطلوب بدست آید. در هر صورت، آموزش اولیه یک ضرورت است تا سپس همه چیز آسان‌تر شود.
در مورد روش‌های یافتن چیزها، این‌ها برای چیزهای بی‌جان و زنده نیز استفاده می‌شوند. به زبان دیگر، برای نمونه، این روش‌ها برای یافتن یک شخص یا وسایل، به یک اندازه مؤثر هستند. با این حال، روش‌های گوناگونی وجود دارد که تنها برای یافتن چیزهای زنده مناسب هستند.

ویژگی‌های کوانتومی فضای فــاز

کلیه‌ی روش‌های کنترل فضای فــاز ناشی از یک قانون اصلی است: میزان تغییرپذیری فضای فــاز بطور وارونه متناسب با ژرفای فــاز است. یعنی هرچه فــاز ژرف‌تر باشد، انجام کار غیرمعمول در آن دشوارتر است زیرا در یک فــاز ژرف و پایدار، قوانین مربوط به آن خیلی شبیه به دنیای فیزیکی می‌شوند.
راز در این واقعیت نهفته است که ژرفای فــاز به مقدار حساسیت ناشی از حواس هدایت شده به یک فضا یا مکان دیگر، یا یک چیز یا دیگری بستگی دارد. روش‌های جابجایی

یا یافتن چیزها زمانی به کار می‌روند که این احساسات از بین برود و یا وجود نداشته باشد، باعث می‌شود فضا پایداری خود را از دست داده یا به حالت برهم نهی بازگردد. این ویژگی فـــاز مشابه یا حتی نتیجه‌ای کامل از برهم نهی در فیزیک کوانتومی است. در واقع، جوهر همه‌ی روش‌های جابجایی یا یافتن چیزها بر پایه‌ی دانستن روش‌شناسی است که به شما امکان می‌دهد این ویژگی را دستکاری کنید.



به زبان دیگر، اگر تمرین‌کننده مستقر در فـــاز یک مداد قرمز رنگ نگه داشته و آن را بررسی کند، ادراکات لمسی و تصویری درگیر می‌شود که تحت تحریک شدید باعث می‌شود که آن چیز به شکل کامل خود وجود داشته باشد. اما به محض بسته شدن چشم، پایداری تصویر مداد سست می‌شود. در این شرایط، کافی خواهد بود که تمرین‌کننده

(پس از آموزش کافی) بر این باور باشد که مداد را به رنگ آبی تیره متمرکز می‌کند تا پس از باز کردن چشم‌ها، به رنگ آبی تیره نمایان شود. این پدیده به این دلیل رخ می‌دهد که دیگر رنگ مداد توسط نواحی ادراکی مغز مشخص نمی‌شود و بنابراین، تغییر رنگ آن امکان‌پذیر است.

اگر یک مداد قرمز روی یک میز قرار داده شود و چشمان تمرین‌کننده بسته شود و تمرکز روی این فکر وجود داشته باشد که دیگر مداد روی میز نباشد، پس از باز کردن چشم‌ها، تمرین‌کننده متوجه می‌شود که مداد از بین رفته است. در حقیقت، وقتی مداد روی میز قرار دارد و چشمان تمرین‌کننده بسته است، هیچ تصوری از مداد نهاده نمی‌شود – چشمان تمرین‌کننده آن را نمی‌بیند و پوست آن را لمس نمی‌کند. مداد تنها به عنوان یک حافظه باقی می‌ماند، که تمرین‌کننده با استفاده از خودپنداری آن را تغییر می‌دهد. با استفاده از روش‌های ویژه مربوط به شیوه‌ها، یک تمرین‌کننده می‌تواند باعث تغییرپذیری حالت فـــاز به بهترین شکلی که برای شخصیت فردی خود مناسب است، گردد.

روش‌های جابجایی

جابجایی هنگام جداشدن

آسان‌ترین راه برای جابجایی انجام این کار هنگام جدا شدن از بدن فیزیکی است. استفاده از این روش بسیار ساده و راحت است. ممکن است تقریباً با هر روش جداسازی ترکیب شود و با تمرکز روی تصویر و احساس مکان مورد نظر در مراحل اولیه‌ی برون رفت از

بدن انجام شود. حتی بهتر است تصور کنید که ورود به فاز رخ خواهد داد و جدایی در یک مکان انتخاب شده کامل خواهد شد.

حقیقت جالب!

پس از تغییر محل زندگی، تمرین‌کننده بیشتر زمان‌ها برای مدتی تلاش برای ورود به فاز را به همان خانه‌ای که از پیش عادت کرده بود این کار را انجام دهد، ادامه خواهد داد. او به طور معمول در همان مکانی پیدا می‌شود که از آنجا تلاش می‌کند وارد فاز شود زیرا ناخودآگاه او باور دارد که در آن مکان است.

اشکال این روش این است که جداسازی تنها در آغاز تجربه‌ی فاز رخ می‌دهد و بنابراین، تنها یک‌بار می‌توان از آن استفاده کرد. گزینه‌های دیگری باید پس از اولین جابجایی در نظر گرفته شود.

جابجایی از درون یک درب

برای استفاده از این روش، با این باور قوی که به محل مورد نیاز منتهی می‌شود، به هر دری نزدیک شوید. پس از باز کردن درب، تمرین‌کننده می‌بیند که توانا به گام برداشتن در مقصد خواهد بود. اگر در ابتدا در باز بود، باید پیش از استفاده از روش بسته شود. اشکال این روش این است که تمرین آن همیشه نیاز به در دارد. اگر دری وجود ندارد، کاربران این روش جابجایی باید با استفاده از روش یافتن چیزها، دری را ایجاد کنند.

جابجایی با روش انتقال

برای استفاده از این روش، چشم را ببندید (در صورت وجود بینایی) و سپس توجه خود را روی شکل ذهنی یا تصویر مکان دیگری در فـــاز متمرکز کنید. در این لحظه حسی از پرواز سریع ایجاد می‌شود و طی 1 تا 10 ثانیه به مقصد می‌رسید.

موفقیت این روش به تمرکز شدید به یک هدف بستگی دارد: مکان مورد نظر. این روش باید کاملاً روشن، با اطمینان، مصرانه و بدون حواس‌پرتی انجام شود. هر گونه افکار غیر مرتبط تأثیر ژرفی بر عملکرد آن دارد. آنها به طور غیر ضروری پرواز را طولانی‌تر می‌کنند، باعث ناخوشایند شدن می‌شوند و یا منجر به رسیدن به مکانی ناخواسته می‌شوند.

جابجایی با روش چشمان باز

این روش دشوار است زیرا به فضای فـــاز ناپایدار ناشی از تمایل شدید برای جابجایی به مکان دیگری نیاز دارد. در حالی که در هنگام جابجایی از راه پرواز با چشم‌بسته، تمرین‌کننده خود را از محل فعلی جدا می‌کند، در اینجا این‌گونه نیست. بنابراین، این روش تنها باید توسط تمرین‌کنندگان باتجربه استفاده شود.

تا آنجا که به اجرای روش مربوط می‌شود، تمرین‌کننده به سادگی باید روی این فکر تمرکز کند که در حال حاضر در مکان مورد نظر حضور دارد و روی تصویر آن تمرکز دارد. مهم این است که هنگام تفکر به چیزی خیره نشوید و یا چیزی را لمس نکنید. فضای پیرامون در این مدت کمرنگ، محو و سپس ناپدید می‌شود و سپس کم‌کم مکان مورد نظر پدیدار می‌شود. میزان دگردیسی فضا بستگی به میزان تمایل به رسیدن به مکان مورد نیاز دارد.

اگر تمرکز کم مایه باشد یا ژرفای فـــاز کم مایه باشد، پس از کمرنگ شدن فضا، ممکن است ترمیم نشود و بازگشت به حالت بیداری رخ دهد.

جابجایی با چشمان بسته

این یکی از ساده‌ترین روش‌هاست. برای استفاده از این روش، تمرین‌کننده باید به سادگی چشم‌ها را ببندد و میل شدید داشته باشد که در صورت باز شدن چشم‌ها، به محل مورد نظر برسد. به منظور افزایش چشمگیر اثربخشی این روش، بهتر است در لحظه‌ای که چشمان خود را می‌بندید تصور کنید که از پیش به مکان مورد نظر رسیده‌اید. برای ماندن در فـــاز، بهتر است هنگام حرکت، یعنی پیاده‌روی، دویدن یا پرواز، این روش را انجام دهید. برای نمونه، برای رسیدن به "نقطه A"، چشمان خود را ببندید، توجه خود را به حاضر بودن در "نقطه A" معطوف کنید و سپس در آنجا چشم خود را باز کنید.

جابجایی با تمرکز بر روی یک چیز دور

برای انجام این روش، تمرین‌کننده باید از یک فاصله، در جزییات کوچک مکان مورد نظر خود را نگاه کند. هرچه نیت دیدن جزئیات یک چیز بیشتر باشد، ورود به محل آن چیز زودتر می‌شود.

اشکال این روش این است که این نوع جابجایی تنها برای مکان‌هایی که در حال حاضر قابل دیدن هستند، امکان‌پذیر است، هر چند که از مسافت زیاد امکان‌پذیر است.

جابجایی با رد شدن از یک دیوار

این روش با راه رفتن یا پرواز از درون دیواری با چشم بسته و یک باور محکم که محل مورد نظر در پشت دیوار است انجام می‌شود. دیوار نیاز نیست که سد معبر باشد. این می‌تواند هر چیز غیر شفافی باشد که یک تمرین‌کننده میتواند از درون آن راه برود یا پرواز کند: صفحه نمایش، کمد لباس و... .

اشکال اصلی این روش ضرورت مهارت‌های مناسب برای نفوذ از درون اجسام جامد فـــاز است. شرط مورد نیاز دیگر برای استفاده از این روش، وجود موانعی برای رد شدن از آن است.

جابجایی از راه غواصی

این روش با رد شدن از دیوارها یکسان است و تنها تفاوت آن در این است که به جای دیوار – که ممکن است همیشه در دسترس نباشد – تمرین‌کننده از کف یا زمین استفاده می‌کند. تمرین‌کننده باید با بسته بودن چشم، سر را فرو کند و اطمینان کامل داشته باشد که محل مورد نیاز در زیر سطح جامد است. توانایی رد شدن از اجسام جامد نیز به طور طبیعی مورد نیاز است.

یک تمرین‌کننده می‌تواند از راه کف یا زمین و همچنین در هر سطح افقی صاف فرو رود: یک میز، یک صندلی، یک تخت‌خواب و ....

جابجایی با روش چرخش

برای استفاده از این روش، یک تمرین‌کننده در فـــاز شروع به چرخش گرد محور طولی‌اش خواهد کرد و هم‌زمان با تمرکز بر این باور که پس از متوقف شدن چرخش

به مکان مورد نظر می‌رسد. در طول چرخش باید چشم بسته باشد، یا دید نباید روی هر چیزی به طور ویژه متمرکز شود. به عنوان یک قانون، دو تا پنج چرخش در محور طولی کافی است. یک‌بار دیگر، همه چیز به توانایی تمرکز کامل بر روی یک هدف مورد نظر و بدون هیچ گونه حواس‌پرتی بستگی دارد.

جابجایی از راه آینه

با توجه به ویژگی‌های منحصر به فرد آینه‌ها و باورهای خرافی مردم درباره‌ی آنها، می‌توان از آنها برای جابجایی آسان در فـــاز استفاده کرد. برای این منظور کافی است که در هر آینه‌ی بزرگی که در طول مسیر با آن روبرو می‌شوید، پرش یا شیرجه کنید. در همین حال، می‌توانید سریع توجه خود را به محلی که می‌خواهید در پشت آن باشید، متمرکز کنید. به دلیل ویژگی آینه‌ها، بیشتر زمان‌ها نیاز نیست هنگام نفوذ به سطح آنها، چشمان خود را ببندید یا به پیرامون بگردانید.

حقیقت جالب!

وقتی از افراد تازه‌کار خواسته می‌شود که در فـــاز اول خود به آینه نگاه کنند، نادر است که دو توصیف این رویداد مشابه باشد، زیرا همه چیز برای هر شخص، متفاوت رخ می‌دهد: برخی بازتاب واقعی خود را می‌بینند، برخی دیگر چیزی نمی‌بینند، ولی برخی دیگر افراد گوناگونی می‌بینند و در برخی موارد حرکات بازتابی با حرکات تمرین‌کننده هماهنگی ندارد و... . یک‌بار در یک گردهمایی، 16 نفر توانستند در یک فـــاز به آینه نگاه کنند و هیچ دو نفری تجربیات مشابهی نداشتند.

روش‌های یافتن چیزها

روش جابجایی

همه‌ی روش‌های جابجایی نیز برای روش‌های یافتن چیزها مورد استفاده قرار می‌گیرند زیرا استفاده از هر دو روش نیاز به تغییر فضای پیرامون دارد. به جای تمرکز روی یک مکان، تمرین‌کننده روی جزئیات ویژه فضایی که قرار است در آن چیزی پیدا کند یا تغییر دهد تمرکز می‌کند. در نتیجه، پیدا کردن چیزهای مورد نیاز تضمین می‌شود، اما نگهداری مکان اصلی در جایی که کار انجام می‌شود تضمین نمی‌شود.
اگر هدف یافتن یک چیزی در مکان فعلی است، از روش‌های تخصصی که در آینده شرح داده شده است استفاده کنید: روش‌هایی که تنها بخشی از فضای فـــاز را تغییر می‌دهد.

پیدا کردن با صدا زدن نام

این روش تنها برای یافتن چیزهای زنده استفاده می‌شود. تمرین‌کننده باید شخص یا حیوان را به نام خود صدا بزند تا باعث شود چیز جاندار فـــاز در نزدیکی‌اش وارد یا نمایان شود. صدا باید بلند باشد، تقریباً فریاد باشد، در غیر این صورت همیشه کار نخواهد کرد. به طور کلی، بیشتر زمان‌ها برای رسیدن به نتیجه کافی است چندین بار اسم را صدا بزنید.
اگر چیز دلخواه مورد نظر اسمی نداشته باشد یا تمرین‌کننده آن را نداند، پس هر اسم یا احضار عمومی انجام می‌دهید، مانند "بیا اینجا!" این کار باید در حالی انجام شود که از نظر ذهنی روی تصویر روشنی از شخص یا حیوان مورد نظر تمرکز می‌کنید.

پیدا کردن با چرخیدن به پیرامون

برای استفاده از این روش، تمرین‌کننده باید متمرکز شده و تصور کند که چیز مورد نیاز در جایی در پشت سرش قرار دارد و پس از چرخیدن به آن سو، او در واقع آن را در آنجا می‌بیند، حتی اگر تنها یک لحظه قبل‌تر وجود نداشته باشد. این کار در شرایطی بهتر خواهد بود که تمرین‌کننده پیش از چرخش، جایی را که انتظار دارد آن چیز نمایان شود، ندیده باشد.

یافتن در یک گوشه

هنگام نزدیک شدن به هر گوشه، تمرکز کنید و تصور کنید که چیز مورد نیاز دقیقاً در آن گوشه و کنار باشد. سپس پس از چرخیدن به گوشه، آن چیز پیدا می‌شود. هر چیزی که دید فضا را محدود می‌کند می‌تواند مانند گوشه‌ای در نظر گرفته شود. این نیاز نیست که گوشه‌ی خانه یا نوع دیگری از ساختمان باشد؛ می‌تواند گوشه کمد، گوشه کامیون و... باشد.

پیدا کردن در دست

این روش، در اصل، تنها برای یافتن چیزهای قابل نگه داشتن یا استفاده در دست کاربرد دارد. برای انجام این روش، روی این ایده تمرکز کنید که آن چیز از پیش در دست شما است. در آن لحظه، تمرین‌کننده نباید به آن نگاه کند. به زودی پس از شروع به تمرکز بر روی این ایده، تمرین‌کننده در ابتدا احساس کمی از آن چیز را که در دستش قرار دارد، حس می‌کند و به دنبال آن یک احساس کامل و شکل چیز مورد نظر را خواهد دید.

پیدا کردن در جیب

برای چیزهای کوچک، روش پیدا کردن چیزها در جیب نیز به خوبی کار می‌کند. برای انجام این کار، شما تنها باید دست خود را در هر جیب قرار دهید و با دقت پیرامون آن را برای چیز مورد نیاز احساس کنید، گویی که در واقع آنجا بوده است. به عنوان یک قانون، شما آن را در چند ثانیه پیدا خواهید کرد.

حقیقت جالب!

در فـــاز، کیف پولِ زن همان ویژگی‌های جادویی را دارد که در واقعیت انجام می‌شود. به همین دلیل است که در فـــاز می‌توانید همه چیز مورد نیاز خود را در کیف زنانه پیدا کنید. ابعاد چیزی که از آن بیرون می‌آورید می‌تواند از اندازه‌ی کیف پولتان فراتر رود، زنان پرماجرا در سراسر جهان در زندگی واقعی نیز توانایی دارند.

یافتن با پرس‌وجو

برای انجام این روش، به هر شخص در فـــاز نزدیک شوید و از او بخواهید که آن شی مورد نظر خود را پیدا کنید. معمولاً خیلی زود یک پاسخ دقیق داده می‌شود و باید پیگیری شود. با این حال، برای جلوگیری از هدر دادن زمان، فراموش نکنید مشخص کنید که باید جسم را "زود" پیدا کنید، یا که جسم باید "در نزدیکی" باشد. در طی این ارتباط، در هیچ شرایطی نباید درباره‌ی درستی اطلاعات شکی وجود داشته باشد، زیرا در غیر این صورت ممکن است به شبیه‌سازی آنچه انتظار می‌رود منجر شود.

اشکال این روش این است که نیاز به حضور یک فرد سرزنده و دارای مهارت خوب در برقراری ارتباط با چیزها در فـــاز دارد که این کار می‌تواند مشکل باشد.

یافتن با تبدیل کردن

این روش فضا را تبدیل می‌کند در حالی که درک کامل از فضا را به طور کلی متوقف نمی‌کند. تمرین‌کننده باید به این فکر توجه کند که یک چیز مورد نیاز در مکان مورد نظر نمایان شود. باید اطمینان کافی بدست آید که خواسته‌های تمرین‌کننده محقق شود. در این لحظه، فرآیند دگردیسی شروع می‌شود: فضا تبدیل و کمرنگ می‌شود، و جسم مورد نیاز شروع به نمایش می‌کند. پس از این، روشنایی و تمرکز با تغییرات مورد نیاز موجود در فضای فــاز ترمیم می‌شود.

این روش در مقایسه با دیگر روش‌ها به نسبت دشوار است و بنابراین بهتر است پس از دست‌یابی به سطح بالایی از تجربه از آن استفاده شود زیرا ماندن در فــاز در طی هر فرآیند دگرگونی دشوار است.

همان‌طور که از نام این روش مشخص است، می‌توان از آن برای یافتن چیزها و همچنین ایجاد چیزهای تازه از چیزهای یافته شده استفاده کرد.

اشتباهات معمولی با جابجایی و یافتن چیزها

. تمرکز ناکافی در تمایل به سفر به یک مکان یا یافتن یک چیز.

. تردید در به دست آوردن نتیجه به جای اعتماد کامل به خویش.

. عملکرد بی‌تفاوت در انجام روش‌ها به جای یک میل شدید و سطح بالای انگیزه.

. فراموش کردن تکرار روش‌های جابجایی یا پیدا کردن چیزها زمانی که این روش‌ها در اولین تلاش کار نکرد و یا به درستی کار نکرد.

. در طی جابجایی از دور با چشم بسته در مدت طولانی، با افکار فرعی پریشان شوید. تمرکز کامل در همه‌ی زمان‌ها نیاز است.
. شکست در استفاده از روش جابجایی چشم بسته، سریع جابجا نمی‌شوید. این می‌تواند پرواز را القا کند (یک روش جابجایی از دور).
. تفسیر زیاده از اندازه‌ی جزئیات یا مشاهده‌ی ویژگی‌های وسیع یک چیز دوردست هنگام استفاده از جابجایی با تمرکز.
. تمایل تأخیری برای حرکت هنگام جابجایی در طول جداسازی. تمایل فوری برای حرکت فوری ضروری است.
. فراموش کردن اینکه هنگام استفاده از جابجایی از راه در ابتدا در را به طور کامل ببندید. در غیر این صورت، با آنچه که از پیش در پشت آن وجود دارد، تماس خواهید گرفت.
. توجه بیش از اندازه به روند جابجایی از درون دیوار. این منجر به گرفتاری در دیوار می‌شود.
. فراموش کردن بستن چشم در هنگام جابجایی با شیرجه از سر. چشم‌ها باید تا پس از پایان روش بسته باشند.
. به جای برقراری ارتباط بی‌تفاوت با چیزهای زنده‌ی فـــاز، تلاش کردن در یافتن یک چیز با بازجویی.
. استفاده از گوشه‌های دور هنگام استفاده از روش پیدا کردن یک چیز در گوشه. گوشه‌های پیرامون را انتخاب کنید تا از هدر رفتن زمان گرانبها خودداری کنید.

پرسش‌ها

1- با قابلیت جابجایی در فـــاز چه چیزهایی امکان پذیر است؟
2- با امکان یافتن چیزها در فـــاز، چه چیزهایی ممکن می‌شود؟
3- روش‌های جابجایی و یافتن چیزها چه ارتباطی با یکدیگر دارند؟
4- تنها محدودیت در امکانات ارائه شده با جابجایی و یافتن چیزها چیست؟
5- چگونه فرد می‌تواند در مسافت‌های بسیار کوتاه جابجا شود؟
6- چه زمانی می‌توان روش پرواز را با پرش از یک پنجره انجام داد؟
7- اگر روش‌های جابجایی و یافتن چیزها نتیجه‌ی موردنیاز را نداشته باشند چه باید کرد؟
8- آیا با استفاده از روش یافتن چیزها می‌توان فردی را از زندگی واقعی یافت؟
9-آیا پایداری فضا در یک فـــاز ژرف کاهش می‌یابد؟
10- اجزای پایه‌ای فضا و استواری چیزها چیست؟
11- نقش درک شنوایی در استواری فضا چقدر است؟
12- در هنگام استفاده از روش جابجایی از دور مهم‌ترین چیز چیست؟
13- سرعت حرکت در هنگام جابجایی به چه مواردی بستگی دارد؟
14- آیا یک تازه‌کار باید روش جابجایی را با چشمان باز بکار برد؟
15- جابجایی با روش چشم بسته ممکن است به چه روشی تبدیل شود؟
16- آیا در جابجایی با تمرکز بر چیزهای دور، باید جزئیات بزرگ یا کوچک بررسی شود؟

17- آیا روش جابجایی هنگام جداسازی، پس از جداسازی استفاده می‌شود یا در حالی که شروع به جداسازی می‌کنیم؟

18- هنگام استفاده از روش جابجایی از راه یک درب: آیا بهتر است در باز یا بسته باشد؟

19- چرا روش جابجایی با رد شدن از یک دیوار می‌تواند خراب شود؟

20- هنگام استفاده از جابجایی از راه شیرجه با سر (غواصی)، آیا مهم است که در مکانی باشید که چیزی برای ایستادن وجود داشته باشد؟

21- در هنگام استفاده از روش چرخیدن، آیا چرخش باید تصور شود یا واقعی باشد؟

22- آیا می‌توان از روش جابجایی برای یافتن چیزها استفاده کرد؟

23- هنگام استفاده از روش صدا زدن نام، در صورت ناشناخته بودن نام شخص مورد نظر در فـــاز، چه باید کرد؟

24- در حالی که به دنبال یک چیز با استفاده از روش پرس‌وجو هستید، آیا این مهم است که مشخص کنید که آن چیز باید " زود" پیدا شود؟

25- هنگامی که از روش پیدا کردن چیزها با استفاده از چرخیدن به پیرامون استفاده می‌شود، باید چرخیدن به سوی عقب باشد؟

26- آیا گوشه‌ی حصار برای استفاده از روش پیدا کردن چیزها در گوشه مناسب است؟

27- آیا هنگام استفاده از روش جابجایی، بستن چشم نیاز است؟

فصل 10 – کـاربـــــردها

لزوم برنامه‌های کاربردی حالات فــاز

درک فــاز در ابتدا باعث احساسات و تنوع زیادی می‌شود که تمرین‌کننده معمولاً نگران این پرسش نیست که چگونه می‌توان از فــاز هدفمند استفاده کرد. با افزایش تجربه پرسش مهم کاربرد، بیشتر مهم می‌شود. کاربرد فــاز در برابر زمینه‌ی درک اینکه چگونه

پدیده می‌تواند وسیله‌ای برای دست‌یابی به اطلاعات و تجربیات تازه باشد روشن‌تر می‌شود.

برخی به تمرین فـــاز با یک هدف از پیش تعیین شده نزدیک می‌شوند و به هر چیز دیگری علاقه ندارند. با داشتن یک هدف ویژه، ممکن است معما از جایی که به هدف مربوط است خودنمایی کند، زیرا پدیده‌ی فـــاز در یک لایه ضخیم از تعصبات و کلیشه‌ها پیچیده شده است، که بیشترشان هیچ نسبتی با واقعیت ندارند. هدف اصلی این فصل جدا کردن دقیق واقعیت از داستان است. هدف دوم آن ارائه توضیحی گسترده درباره‌ی آنچه است که می‌تواند از تمرین تجربیات فـــاز بدست آید.

هر کاربرد عملی اثبات شده و در دسترس از فـــاز بر سه ویژگی بنا شده است: الف) کاربرد بر پایه‌ی جابجایی و یافتن چیزها. ب) کاربرد بر پایه‌ی بدست آوردن اطلاعات. ج) کاربرد بر پایه‌ی توانایی فـــاز برای تأثیرگذاری بر فیزیولوژی یک تمرین‌کننده.

مهم‌تر از همه، دست‌یابی به همه‌ی چیزهای توصیف شده در این فصل دشوار نیست. اگر یک تمرین‌کننده، موفق به تمرکز و بکارگیری روش‌های مناسب برای جابجایی یا یافتن چیزها شود، ممکن است در اولین فـــاز هر گونه کاربردی بدست آید. جدای از اینکه تمرین‌کننده به یک جهان‌بینی عرفانی یا عملی پایبند است، دسترسی کامل به آن به طور ذاتی امکان‌پذیر است.

کاربردهای احتمالی پدیده قطعاً از دامنه‌ی توضیحات مربوط به این فصل فراتر می‌رود. به سادگی این امکان وجود دارد که کاربردهای دیگری هنوز اثبات نشده باشند و تاکنون روش‌های درست تمرین این موارد ناشناخته است. تنها تمرین‌کننده می‌تواند محدودیت‌های ممکن را در این فـــاز تعیین کند. البته، عقل سلیم باید به کار رود، در غیر این صورت، جدا کردن تصورات غلط از نظر منطقی و روانی دشوار خواهد بود.

هدف این کتاب فراهم کردن یک بنیاد واقعی، استوار و مستحکم (هر چند کم) است، ولو شرایط هر گونه که باشد. اگر تمرین‌کننده دقیق دستورکارهای تمرین را پیروی کند، در طی مطالعات عملی و نظری به سختی منحرف خواهد شد.

کاربردها بر پایه‌ی جابجایی و یافتن چیزها

بسیاری از ماهیت وضعیت فـــاز، یعنی اینکه آیا فـــاز، همه در سر فرد است یا نه، تعجب می‌کنند. ولی در زمینه‌ی کاربرد فـــاز، این یک نگرانی معتبر نیست. ادراک در همه‌ی محیط فیزیکی از طریق اندام‌های حسی انجام می‌شود. در فـــاز نیز درک همان‌گونه است، گاهی زمان‌ها حتی واقعی‌تر. اینکه همه‌ی آنچه در این فصل توصیف شده در واقعیت است یا تنها شبیه‌سازی شده، از نظر احساسات درک شده هیچ تفاوتی نمی‌کند.

مسافرت

به سرتاسر کره‌ی زمین: دست‌یابی به هر نقطه از کره‌ی زمین امکان‌پذیر است و بازدید دوباره از مکان‌هایی که روزی یک شخص تمرین‌کننده در آن زندگی می‌کرده و یا بازدید داشته است و بازدید از مکان‌هایی که تمرین‌کننده تمایل زیادی به بازدید از آنها داشته باشد بسیار جالب است. هر چشم‌انداز و زیبایی از زمین قابل دسترسی است، خواه برج ایفل یا جزیره‌ای در اقیانوسیه، اهرام مصر، یا آبشار فرشتگان در ونزوئلا.

به فضای بیرونی: اگرچه بشر به زودی قرار نیست به مریخ برسد، هر تمرین‌کننده‌ای ممکن است روی سطح‌اش بایستد و با استفاده از جابجایی در فـــاز، چشم‌انداز بی‌نظیرش

را تجربه کند. هیچ چیز شگفت‌انگیزتر از مشاهده‌ی کهکشان‌ها و سحابی‌ها، سیارات و ستارگان از دیدگاه فضای بیکران وجود ندارد. از بین همه‌ی کاربردهای در دسترس فـــاز، این یکی از جالب‌ترین تجربیات زیبایی‌شناسی را به تمرین‌کنندگان ارائه می‌دهد.

به مکان‌های گوناگون در زمان: این کار باعث می‌شود که از کودکی دیدن کنید، یا ببینید فرد در آینده به چه شکل خواهد بود. یک زن باردار در این فـــاز می‌تواند ببیند که فرزندش چگونه خواهد بود. در زمان به عقب برگردید و شاهد ساخت اهرام در جیزه باشید، به پاریس در قرن هفدهم بروید، در میان دایناسورهای دوره ژوراسیک پرسه بزنید.

به جهان‌های گوناگون: به دنیایی سفر کنید که در ادبیات شرح داده شده است یا تنها توسط تمرین‌کننده اختراع شده است، که در تخیل گسترش یافته است. این‌ها می‌توانند تمدن‌های برون مرزی، دنیای موازی یا جهان‌هایی از افسانه‌ها و فیلم‌ها باشند. هر مقصدی در این نزدیکی هست.

برخوردها

با اقوام: از آنجایی که اقوام همیشه نمی‌توانند یکدیگر را ببینند، امکان دیدار با یکدیگر و گفت‌وگو در فـــاز وجود دارد. البته این نیاز به حضور دوطرف نیست. کافی است که یک فرد چیزی را نیاز داشته باشد – شخص دوم حتی هرگز نمیداند. تحقق میل به تماس با یک خویشاوند نزدیک و تبادل اطلاعات یک گنج است.

با آشنایان: شرایط بیشتر زمان‌ها مانع از دیدن افراد مهم می‌شود. این فرصتی برای تحقق یک میل و درنهایت دیدار دوباره با آن شخص ویژه است.

با مردگان: جدای از ماهیت پدیده‌ی فـــاز، هیچ چیز دیگری امکان دیدن، گفت‌وگو و در آغوش گرفتن یک عزیز درگذشته را فراهم نمی‌کند. این‌ها تجربیات زنده، شخصی

است، در دسترس همگان است و دست‌یابی به این برخوردها مشکل پایه‌ای ندارد. شجاعت تنها ضرورت است. از دیدگاه مرتبط با روش، یک فـــاز پایدار و کاربرد روش یافتن چیزها، صحنه را برای آنچه در ابتدا احتمال دارد غیرممکن به نظر برسد، آماده می‌کند. نیاز به یادآوری است که در هنگام فـــاز با شخص درگذشته روبرو می‌شویم، تحریفات ناشی از روش پیدا کردن چیزها ممکن است منجر به بروز برخی موارد بسیار نامطلوب شود.

با افراد مشهور: یک تمرین‌کننده با استفاده از روش‌های یافتن چیزها، امکان دیدار با هر فرد مشهوری را دارد. این می‌تواند یک شخصیت تاریخی، یک سیاستمدار معاصر یا یک هنرمند باشد. در حالت فـــاز، همه‌ی آنها برای هر نوع همکاری قابل دسترس هستند. برای نمونه، یک تمرین‌کننده می‌تواند ژولیوس سزار، عیسی مسیح، ناپلئون، چرچیل، استالین، هیتلر، الویس پریسلی، مریلین مونرو و بسیاری دیگر را دیدار کند.

تحقق خواسته‌ها

همه رویا دارند. جدای از این واقعیت که آیا آنها هرگز در واقعیت تحقق پیدا کرده‌اند، تحقق آنها دست‌کم می‌تواند در فـــاز اجرا شود. برخی رویای سفر به لاس‌وگاس، برخی برای رانندگی با یک فراری، برخی برای بازدید بیرون از کهکشان، برخی دیگر دوست دارند در یک پشته‌ای از پول حمام کنند، و برخی آرزو می‌کنند بدون محدودیت تجربه‌های جنسی داشته باشند. بالاخره همه‌ی این‌ها ممکن است در فـــاز تجربه شوند.

در فـــاز، ممکن است مردان جوان در بازی جنگی شرکت کنند گویی که نبردها واقعی هستند. یک تمرین‌کننده می‌تواند ضمن لذت بردن از احساسات کاملاً واقع‌گرایانه، از دنیاها و مکان‌های غیرمعمول بازدید کند، یک سلاح در دستان خود و حتی بوی باروت را احساس کند. در صورت تمایل، حتی احساس زخم نبرد نیز می‌تواند تجربه شود. امکان بازی در فـــاز به قدرت ریزپردازنده محدود نمی‌شود، بلکه محدود به میزان تصور یک تمرین‌کننده است.

به دست آوردن اطلاعات و استفاده از فـــاز برای حـــل مشکلات

اگر دست‌یابی به اطلاعات در فـــاز از نظر عرفانی یا باطنی (با توجه به سوابق آکاشیک و سایر پدیده‌های مشابه) طبیعی به نظر می‌رسد، پس برای یک ماده‌گرای که حتی به چنین مواردی باور ندارد، چگونه خواهد بود؟
فرض کنید که حالت فـــاز تنها یک حالت فراتر از عادت غیرمعمول مغز است و ادراک در آن، چیزی غیر از یک بازی غیرمعمول واقع‌بینانه از کارکردهای آن نیست. فرض کنید که یک تمرین‌کننده در فـــاز تصمیم به سفر به یک جنگل می‌گیرد. برای این کار از جابجایی با روش چشم بسته استفاده می‌شود و در نتیجه یک جنگل نمایان می‌شود.
چه رخ می‌دهد اگر چشم‌انداز حاوی دانش بسیار دقیقی از جنگل‌ها باشد، جنگل‌ها از چه قسمت‌هایی تشکیل شده‌اند و جنگل‌ها از کجا سرچشمه می‌گیرد؟ مغز فضایی بیش از اندازه واقع‌بینانه را برتر از واقعیت روزمره ایجاد می‌کند، که متشکل از میلیون‌ها پره

چمن، برگ، صدها درخت و شمار زیادی از صداها است. هر پره چمن دارای ژرفا و ساختمانی است، نه تنها یک نقطه. هر برگ همچنین از اجزایی تشکیل شده است. یک الگوی طبیعی و ویژه پوست هر درخت را تشکیل می‌دهد.

ناگهان وزش باد در میان جنگل آغاز می‌شود و میلیون‌ها برگ و پره‌های چمن، به دنبال یک مدل ریاضی از انتشار توده‌های هوایی، با نوسان موج می‌خورند. بنابراین، یک منبع ویژه در درون ما نه تنها در چند ثانیه توانا به ایجاد میلیون‌ها جزئیات در صحنه مورد نظر است بلکه می‌تواند هر یک از این جزئیات را به صورت جداگانه کنترل کند!

حتی اگر فــاز تنها حالت ذهنی داشته باشد، این بدان معنی نیست که هیچ منبع اطلاعاتی در درون آن وجود ندارد. ذهن توانایی محاسبات بسیار خوبی دارد و برای تصور کامل غیرممکن‌ها مجهز است. هیچ رایانه‌ای، هر چند قدرتمند، توانا به شاهکار مشابهی نیست. تنها یک کامپیوتر کوانتومی بسیار توانمند می‌تواند به طور بالقوه توانا به برابری با فــاز باشد، اما از زمان انتشار این کتاب، به دلیل وجود شمار زیادی از مشکلات فنی، چنین رایانه‌ای در تولید انبوه قرار نگرفته است. به نظر می‌رسد که تنها تمرین‌کنندگان فــاز در حال حاضر این فرصت را دارند که به چنین قدرت محاسباتی باورنکردنی دسترسی پیدا کنند.

این امکان وجود دارد که فضای فــاز توسط ذهن ناخودآگاه اداره شود. این بدان معنی است که تمرین‌کننده می‌تواند در حالی که در حالت فــاز است با ناخودآگاه تماس برقرار کند. در طول زندگی روزمره، ذهن ناخودآگاه بر پایه‌ی محاسبات تعیین شده توسط قابلیت‌های بزرگ، اطلاعات را می‌فرستد. با این وجود، انسان‌ها این نشانه‌ها را نمی‌شنوند و درک نمی‌کنند، زیرا مردم عادت دارند از نظر زبانی اطلاعات را دریافت کنند. ذهن ناخودآگاه به سختی در محدودیت‌های زبان کار می‌کند. ارتباط با ذهن

ناخودآگاه در یک سطح خودآگاهانه تنها در طی فـــاز امکان‌پذیر است. اگر همه‌ی چیزهای فـــاز توسط ذهن ناخودآگاه ایجاد و کنترل شوند، پس می‌توان از آنها به عنوان مترجم استفاده کرد. برای نمونه، هنگام گفت‌وگو با یک شخص در فـــاز، کلمات عادی شنیده می‌شود در حالی که آن چیز و اطلاعات ارتباطی توسط ذهن ناخودآگاه کنترل می‌شود.

به روشنی توضیح چگونگی به دست آوردن اطلاعات در فـــاز، به سختی قابل اثبات است. شاید منابع کشف نشده‌ی دیگری نیز وجود داشته باشد. اما این چندان مهم نیست. این زمینه در آینده بیشتر مورد بررسی قرار خواهد گرفت، اما مهم‌ترین چیز این است که اکنون می‌توانیم با موفقیت از برخی دانش‌های ناشی از آن استفاده کنیم.

الگو برای به دست آوردن اطلاعات از فـــاز پیچیده نیست. پس از ورود به فـــاز، تنها باید روش‌های کسب اطلاعات و شیوه‌های تأیید آن آموخته شود تا میزان دانش حاصل از فـــاز افزایش یابد.

با توجه به توضیحات عملی ماهیت فـــاز، به عنوان حالت غیرمعمول مغز که توسط ناخودآگاه کنترل می‌شود، می‌توان فرض کرد که میزان اطلاعات به دست آمده در فـــاز محدود است. اگر فـــاز در محدوده‌ی مغز وجود داشته باشد، آنگاه مغز تنها می‌تواند بر روی داده‌هایی که از آغاز تولد دریافت شده است عمل کند. در حقیقت، به نظر می‌رسد که تقریباً همه‌ی چیزهایی که از راه اندام‌های حسی درک می‌شوند، با سایر داده‌ها به یاد می‌آیند و در ارتباط هستند. این نه تنها درباره‌ی ادراکاتی که از آن آگاهیم، که تنها بخش کوچکی از کل ورودی حسی را شامل می‌شود درست است، بلکه حجم بزرگی از اطلاعات ثبت شده در سطح ناخودآگاه را نیز شامل می‌شود.

اگر رخدادی واقعاً نتیجه دیگر رویدادها باشد، که به نوبه‌ی خود پی‌آمد رخدادهای پیشین نیز بوده‌اند، پس هیچ رویدادی بطور شانسی رخ نمی‌دهد. داده‌های اولیه شناخته شده است. بنابراین می‌توان آنچه را که دلالت بر آن دارد محاسبه کرد.
در نتیجه، اگر همه چیز به تنهایی از منبع ذهن ناخودآگاه پایه‌ریزی شده باشد، می‌تواند درباره‌ی هر آنچه که مربوط به زندگی شخصی باشد، اطلاعات کسب کرد: تجربیات تمرین‌کننده و تجربیات کسانی که تمرین‌کننده با آنها زندگی را تجربه می‌کند. آینده و گذشته خودمان و آینده و گذشته دیگران را می‌توان فهمید. در کل، برای نزدیک شدن به دانستن کل اطلاعات موجود در فـــاز، باید ظرفیت دانش شخصی 100 یا حتی 1000 برابر افزایش یابد.

حقیقت جالب!

تصور کنید 50٪ بیشتر از الان بدانید. عالی نیست؟ تصور کنید اگر ذهن شما دو برابر توانمندتر بود. در مورد 10 برابر قدرتمندتر چطور؟ و حالا آن دسته از افرادی را تصور کنید که به دلایلی ناراحت می‌شوند وقتی متوجه می‌شوند محدودیت‌هایی برای دست‌یابی به اطلاعات در فـــاز وجود دارد.

تنها اطلاعاتی که در فـــاز وجود ندارد، اطلاعاتی است که درباره‌ی آن ذهن ناخودآگاه هیچ اطلاعات اولیه‌ای ندارد. برای نمونه، از کجا می‌توانید یک بلیط قرعه‌کشی برنده شوید که میلیون‌ها دلار درآمد کسب کنید، نمی‌توان آموخت زیرا هیچ داده‌ای وجود ندارد که بتواند محاسبه‌ی مورد نیاز را پشتیبانی کند. یک تمرین‌کننده نباید تلاش کند حدس بزند که ذهن ناخودآگاه چه اطلاعاتی را ارائه می‌دهد و چه کاری نمی‌کند زیرا

اشتباهات به راحتی انجام می‌شود. برای نمونه، اگر یک تمرین‌کننده هرگز در پاریس نبوده و هرگز برج ایفل را ندیده باشد، ممکن است تصور شود که ذهن ناخودآگاه تمرین‌کننده نیز از آن چیزی نمیداند. با این حال، در طول زندگی، ذهن او از پیش اطلاعات بزرگی درباره‌ی آن شامل تصاویر، عکس‌ها، داستان‌ها، فیلم‌ها، کتاب‌ها و موارد دیگر دریافت کرده است.

چهار مرحله‌ی اصلی برای بدست آوردن اطلاعات در فـــاز وجود دارد. هر کدام از آنها مزایا و معایب خود را دارند که باید پیش از استفاده مورد مطالعه و یادگیری قرار گیرند.

روش چیزهای زنده

برای انجام این روش برای به دست آوردن اطلاعات، تمرین‌کننده در یک فـــاز بسیار ژرف، باید شخصی را با استفاده از روش‌های یافتن چیزها پیدا کرده و با استفاده از پرسش‌های ساده، اطلاعات مورد نیاز را از آن شخص بدست آورد. اگر اطلاعات مورد نیاز با شخص ویژه‌ای مرتبط باشد، باید آن شخص در فـــاز قرار گیرد. اگر این اطلاعات به طور ویژه با کسی ارتباطی نداشته باشد، می‌توان یک منبع اطلاعاتی جهانی ایجاد کرد که باید با خرد و دانش همراه باشد. برای نمونه، این می‌تواند یک حکیم عالم، یک فیلسوف مشهور یا یک مربی مذهبی باشد.

مزیت این روش این است که پرسش‌های اضافی به راحتی امکان‌پذیر است و همچنین بررسی هر گونه اطلاعات به دست آمده آسان‌تر است. اشکال این روش این است که، برای بسیاری، ارتباط با چیزهای زنده در فـــاز به دلیل عدم پاسخگویی یک چیز، یا مشکلات تمرین‌کننده در نگهداری فـــاز در هنگام گفت‌وگو با چیزها دشوار است.

روش چیزهای بی‌جان

برای پیدا کردن اطلاعات از منابعی مانند کتیبه‌ها، کتاب‌ها یا روزنامه‌ها از روش‌های یافتن چیزها استفاده کنید. در حالی که تلاش در یافتن منبع اطلاعات دارید، به یاد داشته باشید که بر این باور تمرکز کنید که آنچه پیدا می‌شود، اطلاعات مطلوب را داشته باشد. انواع منابع محدود به رسانه‌های کاغذی نمی‌شوند. حتی تلویزیون‌ها یا رادیوها را نیز می‌توان تماشا یا گوش کرد و موتورهای جستجوگر رایانه‌ای و سیستم‌های فایل نیز ممکن است نتیجه‌ای به دست آورند.

اشکال بزرگ این روش این است که در صورت بروز یک پرسش یا پیگیری اضافی، عوارض چشمگیری ایجاد می‌شود که می‌تواند باعث شود تمرین‌کننده مجبور به توقف شود و روند جستجو را تکرار کند.

نکته مهم این است که اگر یک تمرین‌کننده در برقراری ارتباط با چیزهای زنده مشکل داشته باشد، این روش می‌تواند به طور موقت به عنوان یک جایگزین مناسب عمل کند.

روش قسمتی

به منظور دریافت اطلاعات با استفاده از این روش، یک رویداد یا سلسله رویدادهایی را تصور کنید که اطلاعات مورد نظر را به شما مخابره می‌کند. سپس با استفاده از روش‌های جابجایی به منطقه‌ای که انتظار می‌رود وقایع از پیش تعیین شده رخ دهد، بروید. پس از رسیدن به مقصد، از بینایی برای درک آنچه در حال رخ دادن است و اطلاعاتی که رویدادهای در حال ارتباط می‌دهند استفاده کنید. روش قسمتی تنها برای مواردی مناسب است که با دیدن می‌توان اطلاعات را بدست آورد.

روش بازیابی اطلاعات مستقیم

به گمانم این بهترین روش است. در این حالت، فضای فـــاز و چیزهای آن به عنوان واسطه‌های غیر ضروری دیده می‌شود که نیاز به تبدیل و کار بیش از اندازه دارد. برای به دست آوردن مستقیم اطلاعات در فـــاز می‌توانید پرسش خود را از نظر ذهنی یا با صدای بلند بپرسید. پاسخ آن ممکن است درست در ذهن شما و در آنجا آشکار شود، یا ممکن است آن را بشنوید. همچنین می‌توانید پاسخ هر پرسشی را "به خاطر بیاورید"، انگار که به سادگی آن را فراموش کرده بودید. این کار را انجام دهید مانند اینکه اکنون می‌توانید آنچه را که برای شام دیروز داشتید به یاد بیاورید. افزون بر این، چیزهای فـــاز ممکن است اطلاعات مستقیمی را به همراه داشته باشند. برای نمونه، شما ممکن است از روش یافتن چیزها، سنگی را پیدا کنید که اطلاعات مورد نیاز را در هنگام مالش به شما می‌دهد. حتی ممکن است راحت‌تر باشد، برخی چیزها را در محیط پیرامون خود برای انجام چنین کاری برنامه‌ریزی کنید.

فایده‌ی اصلی روش این است که می‌توان از آن در فـــاز کم ژرف نیز استفاده کرد. افزون بر این، در هر مرحله از فـــاز کار می‌کند: مدتی پس از بازگشت به بدن فیزیکی، یا حتی زمانی که به هیچ‌وجه از بدن جدا نشده‌اید. این واقعیت که تجربیات فـــاز غیر مشهود (آنهایی که بدون جدایی از بدن فیزیکی) بیشتر زمان‌ها رخ می‌دهد (افزون بر آن، ما در اصل وقتی که هر روز از خواب بیدار می‌شویم هنوز هم در فـــاز هستیم) توضیح می‌دهد که چرا بسیاری از افراد در حالت نیمه‌بیدار افسانه و تخیل دارند.

چگونه اطلاعات را تأیید کنیم؟ روش‌های دریافت اطلاعات در فـــاز پیچیده نیستند و تنها پس از چند تلاش، موفقیت‌آمیز هستند. با این حال، همان‌گونه که از پیش نیز گفته شد، ویژگی‌های فضاهای فـــازی که در زیر دسته‌ی ادراکات روشن قرار نمی‌گیرند، به

ویژه پایدار نیستند – نه تنها از نظر ظاهر، بلکه از نظر ویژگی‌های آنها. درستی اطلاعات نیز به خود آن چیزها بستگی دارد. مشکل در این است که تمرین‌کننده ممکن است نتواند چیز مورد نظر را به درستی کنترل کند و ممکن است اطلاعاتی نادرست دریافت کند.

حقیقت جالب!

فضای فــاز واقعیت روزمره نیست. بنابراین، نباید با این باور عادی رفتار کرد که هر مشاهده‌ای باید واقعیت در نظر گرفته شود.

حتی هنگامی که یک تمرین‌کننده یاد گرفته است که بدون شک و تردید چیزهای زنده و بی‌جان را پیدا کند، هنوز هیچ تضمینی برای درستی اطلاعات دریافتی وجود ندارد. چند ترفند مربوط به روش‌ها، توانا به آزمایش توانایی یک چیز برای گفتن حقیقت هستند.

برای نمونه، یک چیز می‌تواند درباره‌ی موضوعی با اعتماد به نفس کامل حرف بزند، اما این بدان معنا نیست که آنچه می‌گوید همه واقعیت دارد. اگر در یافتن چیزی شک را تجربه کنید، ممکن است شک بر آنچه گفته می‌شود تأثیر بگذارد. به همین دلیل است که باید به هر قیمتی از شک و تردید دوری کرد – اگرچه تازه‌کاران در ابتدا با این مشکل روبرو می‌شوند.

برای تعیین اینکه آیا یک چیز توانا به ارائه‌ی اطلاعات دقیق است، باید یک پرسش کنترلی پرسیده شود. در اصل شامل پرسیدن پرسش‌های بسیار ساده و دیدن واکنش آن چیز است. برای نمونه: "دو دوتا برابر چقدر است؟"، "اسم من چیست؟"، "من چند ساله هستم؟" و "کجا زندگی می‌کنم؟" و ... . اگر آن چیز نتواند حتی به چنین پرسش‌های

ساده پاسخ درست دهد، هیچ منطقی در تلاش برای به دست آوردن اطلاعات بیشتر از آن چیز وجود ندارد. تمرین‌کننده باید هنگام برقراری ارتباط با آن چیز، مرتکب برخی اشتباه‌ها شده باشد. یک چیز مناسب، ساکت خواهد ماند یا اعتراف می‌کند که پاسخ پرسش را نمی‌داند.

پس از به دست آوردن هر گونه اطلاعات، آنها باید تأیید شوند. این کار با استفاده از یک پرسش روشن انجام می‌شود. تمرین‌کننده باید از آن چیز بپرسد که اطلاعات از کجا آمده است تا جزئیاتی را ارائه دهد که اثبات درستی اطلاعات در دنیای واقعی باشد. همچنین ممکن است بیش از یک‌بار درباره‌ی همان موضوع پرسیده شود، مشروط بر اینکه آنها را دوباره بخوانید. پاسخ پرسش‌ها دوباره باید یکسان باشد.

به یاد داشته باشید، هرچه ماهیت اطلاعات مهم‌تر و کار جدی‌تر باشد، برای تأیید درستی آن در دنیای واقعی باید تلاش بیشتری انجام شود زیرا درصد مشخصی از اطلاعات برخلاف عملکرد درست روش‌های مرتبط با اطلاعات، نادرست هستند.

رویکرد به دست آوردن اطلاعات با پرسش‌های تا اندازه‌ی ممکن ساده نیز بسیار مهم است. هرچه اطلاعاتی که باید پیدا شود ساده‌تر باشد، بهتر خواهد بود. به محض اینکه یک فازور در تمرین خود این کار را انجام داد، می‌تواند به کارهای سخت‌تر و مهم‌تری برود. در آغاز، چنین آزمایشاتی با موضوعی که بسیار دشوار است، فایده‌ای ندارد. اگر یک تمرین‌کننده نتواند حساب کند که چند جفت کفش در راهرو خانه‌اش وجود دارد، به سختی می‌تواند دریابد که چگونه یک میلیونر شود.

افزون بر هر چیز دیگری، مهم است که اطلاعات مورد نیاز را در نظر بگیرید. تمرین‌کنندگان معمولاً در فاز به دنبال پرسش‌های کاملاً مبهم یا دور از ذهن هستند، که منجر به عدم موفقیت می‌شود. هرچه پرسش مشخص‌تر باشد، شانس دریافت پاسخ

برای آن بیشتر می‌شود. برای نمونه، به سختی می‌توان پاسخی ویژه و واضح برای یک پرسش مبهم و همه جانبه مانند "چه چیزی در آینده در انتظار من است؟" انتظار داشت. بارها بهتر است، پرسشی درباره‌ی چگونگی دست‌یابی به هدف بسیار ویژه در آینده بپرسید. نمونه‌های دیگر: به جای اینکه "چگونه می‌توانم در کارم پیشرفت کنم؟" بپرسید "چگونه می‌توانم پروژه فعلی خود را تا اندازه‌ی ممکن موفق سازم؟" به جای "چگونه می‌توانم سالم شوم؟" بپرس، "چگونه می‌توانم از سردرد رها شوم؟" و . . . .

توانایی به دست آوردن اطلاعات از فـــاز بدون گمراهی به عنوان یک مهارت استادانه و تقریباً بالاترین مرتبه در نظر گرفته شده است. بنابراین مشکلات کجا رخ می‌دهد؟ همان‌گونه که از پیش اشاره شد، دست‌یابی به اطلاعات از نظر فنی کار دشواری نیست – ورود به فـــاز و فهمیدن موضوعی از چیزها یا فضای فـــاز به تنهایی کافی است. مشکلات در یک سطح کاملاً متفاوت رخ می‌دهد، کنترل کردن آن برای افراد بسیار دشوار است – سطح فکر، حالت و باور – هر دو گوناگونی سطحی و ژرف.

یکی از هیجان‌انگیزترین و جالب‌ترین کارهای پژوهشی تازه در حال انجام، بررسی چگونگی فضای فـــاز، ویژگی‌ها و کارکردهای آن بسته به پیشینه ذهنی درونی تمرین‌کننده است. این کار به ویژه با نمونه‌ی زیر روشن می‌شود. این نمونه فرض می‌کند که فضای فـــاز توسط ذهن ناخودآگاه کنترل می‌شود. همچنین فرض خواهیم کرد که یک تمرین‌کننده در حالی که در اتاق خواب است با استفاده از روش غیرمستقیم وارد فـــاز شده و از بدن فیزیکی خود خارج شده است. روشن می‌شود که ناخودآگاه در مدت زمان چند ثانیه، شاید تنها در کسری از ثانیه، بتواند کل اتاق را به همراه میلیون‌ها جزئیات دقیق با دقت بسیار تولید کند. مقدار محاسبه‌ی غیر قابل تصوری که برای ایجاد سریع همه چیز وجود دارد، تا هر نخ پرده و هر نقطه جوهر روی کاغذ دیواری، بدون

شکستن قوانین فیزیک که حتی فهمیدن آن دشوار است. در گام دیگر، تمرین‌کننده تصمیم می‌گیرد که یک آزمایش شناخته شده را با یک ماشین حساب انجام دهد. برای این منظور، او باید ابزار محاسباتی را بیابد و محاسبات عددی انجام دهد. وی سپس پاسخ ماشین حساب را در دنیای واقعی تأیید می‌کند و بنابراین، او روش یافتن را بکار می‌گیرد و یک ماشین حساب پیدا می‌کند. او یک چیز واقعی را می‌یابد و نه تنها نمایشی از آن. این چیز با وجود اندازه‌اش، کاملاً پیچیده است - با این حال فـــاز آن را با دقت و حساسیت ویژه ایجاد می‌کند. همه‌ی خطوط، دکمه‌ها و منحنی‌های آن تولید می‌شوند - خیلی دقیق‌تر از آنچه که بتواند ترسیم شود.

اما پس از آن مشکل شروع می‌شود. تمرین‌کننده 2 بر 2 را ضرب می‌کند و نتیجه عجیب‌وغریب می‌گیرد، نمونه: AP345B، 5?eE74047... و.... این یعنی نتیجه، هر چیزی بجز پاسخ درست است.

حال یک وضعیت دوگانه پیش می‌آید: ذهن ناخودآگاه فضایی را در پیرامون تمرین‌کننده ایجاد می‌کند، تا اندازه‌ی غیرممکن دقیق و با ریزترین جزئیات. با این حال، همین ذهن ناخودآگاه توانا به ضرب اعداد ساده با هم نیست، یک مسئله‌ی ساده ریاضی است که خود تمرین‌کننده می‌تواند ظرف یک ثانیه حل کند. آیا این وضعیت عجیب به نظر نمی‌رسد؟ در واقع، نه! به هیچ‌وجه. فضای فـــاز و منابع محاسباتی آن در اینجا مورد بحث نیست. برای فـــاز، این محاسبه به هیچ‌وجه دشوار نیست. این واقعاً چیز ساده‌ای برای منابعی است که تمرین‌کننده در اختیار دارد، حتی اگر خودش در جدول ضرب دچار مشکل باشد.

مشکل پایه‌ای در هنگام انجام این آزمایش مشخص، در ذهن تمرین‌کننده نهفته است. او به سادگی ممکن است اعتماد به نفس نداشته باشد (و این شک در نتیجه بازتاب داده

خواهد شد). افزون بر این، ممکن است توده‌ای از افکار و احساسات دیگر در ذهن او بگذرد، که ممکن است همه‌ی تلاش‌های او را از بین ببرد. به دلایلی، گاهی به نظر می‌رسد که یک پدیده مشابه نه تنها به فـــاز بلکه به دنیای فیزیکی روزمره نیز مربوط می‌شود ... .

وضعیت کاملاً یکسانی با روش جابجایی در فـــاز با چشم بسته بوجود می‌آید. کافی است که به یک چیز عجیب‌وغریب فکر کنید، کافی است که در نتیجه‌ی پرواز شک داشته باشید و آن پرواز خیلی طولانی‌تر طول می‌کشد، یا حتی تمرین‌کننده را به مکانی دیگر جابجا می‌کند، یا او را دوباره به بدن فیزیکی برمی‌گرداند. سازوکارها و سامانه‌های کاملاً مشابه هنگام بدست آوردن اطلاعات نقش دارند. در حالی که با روش جابجایی کافی است چندین بار انجام شود تا بتوان پاسخی را که به دنبال آن است بفهمد یا احساس کند، البته با روش به دست آوردن اطلاعات به طور معمول مشکلات بیشتر ایجاد می گردد.

یکی از ویژگی‌های اثبات شده‌ی حالت فـــاز این است که پایداری و استحکام آن به طور مستقیم با احساسات ما متناسب است. به همین دلیل، ویژگی‌های بیرونی چیزها بسیار پایدار و تغییرناپذیر است. برای نمونه، تمرین‌کننده در فـــاز ژرف نمی‌تواند بازوی خود را به دیوار فرو کند. اما در همان حال، ویژگی‌ها و کارکردهای نامرئی همان چیزها می‌تواند بسیار ناپایدار و حساس به هر گونه اختلال در تمرکز باشد. به همین دلیل است که در فـــاز، تبخیر فوری آب یا تبدیل آن به آجر آبی رنگ دشوار است، اما آب به راحتی می‌تواند به ودکا تبدیل شود – تبدیل همراه با تغییر نه تنها در مزه و بو، همچنین در ویژگی‌هایی که بر ذهن شخصی که آن را می‌نوشد تأثیر می‌گذارد. از این گذشته، آب و ودکا از نظر نمای بیرونی یکسان هستند، اما تنها از نظر ویژگی‌ها متفاوت هستند. و

همچنین، چیزهای ایجاد شده در فــاز برای دست‌یابی به اطلاعات، بسیار به وضعیت درونی تمرین‌کننده بستگی دارد. ذهن آشفته، همان چیزی را که تمرین‌کننده می‌خواهد بیاموزد، را ساکت می‌کند و مانع آنچه که چیزهای فــاز به راحتی می‌تواند به او برساند می‌شود.

به همین دلیل، یک تمرین‌کننده که مایل به بدست آوردن اطلاعات در فــاز است، باید یک چیز مهم را به خاطر بسپارد: شخص نه تنها از نظر بیرونی، بلکه از نظر درونی نیز باید تا اندازه‌ی ممکن نسبت به اطلاعاتی که بدست می‌آورد بی‌تفاوت باشد. به موازات این کار، نیاز است کامل و تمام اعتماد به نفس داشته باشیم که همه چیز مؤثر خواهد بود. در غیر این صورت، آن چیز به جای انتقال ساده‌ی اطلاعاتی، بین آنچه شخص می‌خواهد بشنود و چیزی که از شنیدنش می‌ترسد، دچار تردید می‌شود. این مشکل با تمرین بسیار زیاد برطرف می‌شود، اما ترفندهایی وجود دارد که این کار را آسان‌تر می‌کند. ساده‌ترین این موارد به شرح زیر است: تمرین‌کننده خیلی زود بدون از دست دادن فرصت، همچنین بطور ناگهانی هنگام گفت‌وگو درباره‌ی یک موضوع جانبی، پرسش خود را از چیزها می‌پرسد. این رویکرد به سادگی به تمرین‌کننده اجازه می‌دهد تا دست‌کم برای مدتی کوتاه، آرام باشد و نسبت به آنچه رخ می‌دهد بی‌تفاوت باشد.

افزون بر این، بهتر است از ساده‌ترین اطلاعات ممکن شروع کنیم. هرچه اطلاعات بیشتری پیدا شود، بهتر می‌شود. به محض اینکه این کار عملی شود، فــازور می‌تواند به کارهای پیچیده‌تر و با اهمیت و نشان بیشتری بپردازد.

افزون بر هر چیز دیگری، مهم است که اطمینان به دست آورید که اطلاعات مشخصی درخواست شده است. بیشتر زمان‌ها، تمرین‌کنندگان تلاش در پاسخ به پرسش‌های مبهم و دور از ذهن دارند، به همین دلیل موفق نمی‌شوند. هرچه پرسش خاص‌تر باشد، شانس

یافتن پاسخ برای آن بهتر می‌شود. برای نمونه، انتظار نمی‌رود که پاسخی دقیق و روشن برای یک پرسش همه جانبه مانند "چه چیزی در آینده برای من وجود دارد" وجود داشته باشد. این بسیار مفیدتر است که بپرسید که چگونه در آینده می‌توانید به یک هدف ویژه برسید.

معمولاً سفارش نمی‌شود در تجربیات فـــاز اختلال وارد کنید. به جای آن، باید منتظر بیداری طبیعی یا دوباره به خواب رفتن باشید. اما اگر به خاطر سپردن اطلاعات به دست آمده مهم است، فـــاز می‌تواند خیلی زود پس از رسیدن به هدف شما قطع شود. نکته‌ای که باید در نظر داشته باشید این است که اگر فـــاز به حالت خوابیدن به پایان برسد، خاطره‌ی تجربه می‌تواند کاملاً مه‌آلود شود یا حتی به طور کامل از بین برود.

برنامه‌های کاربردی بر پایه‌ی تأثیرگذاری بر فیزیولوژی (نسخه‌ی کوتاه)

به دست آوردن اطلاعات

اطلاعات مربوط به مشکلات سلامتی می‌تواند با استفاده از همان روش‌هایی که برای به دست آوردن اطلاعات استفاده می‌شود، بدست آید. در صورت وجود چنین روش‌هایی، می‌توان روش‌های یادگیری را برای رفع مشکلات سلامتی نیز آزمایش کرد. هر دوی این امکانات درباره‌ی شخص سوم نیز اعمال می‌شود که با تلاش از فـــاز کمک می‌گیرند. جمع‌آوری اطلاعات تنها روش اثبات شده برای تأثیرگذاری بر فیزیولوژی دیگر افراد با استفاده از فـــاز است. برای نمونه، می‌توان یک شفادهنده‌ی مشهور را در فـــاز پیدا کرد

و از مشکلات سلامتی شخصی یا مشکلات یک دوست یا عضو خانواده پرسش کرد. یک پاسخ روشن می‌تواند برای کمک به درمان سنتی پزشکی استفاده شود.

مراقبت پزشکان

با استفاده از روش پیدا کردن چیزها، یک پزشک را در فـــاز پیدا کنید و از پزشک بخواهید که یک بیماری شناخته شده یا یک مشکل بهداشتی دیگر را بررسی یا درمان کند. برای نمونه، در صورت درد شکم، پزشک ممکن است شکم را خم کند، فشار بر نقاط گوناگون و ماساژ ویژه انجام دهد. هر کاری ممکن است از جمله حتی یک عمل. پس از ترک فـــاز، تمرین‌کننده نتیجه‌ی مثبتی را احساس خواهد کرد.

مصرف داروها

آثار آرام‌بخش‌ها در فـــاز بسیار قوی‌تر از واقعیت است زیرا همه‌ی کارها در حالت هوشیاری بسیار اصلاح شده رخ می‌دهد و به طور مستقیم درک می‌شوند. ممکن است از روش‌های مکان‌یابی برای یافتن داروهای مورد استفاده در درمان مشکلات موجود استفاده شود. همچنین می‌توان مواد خودساخته را تولید کرد تا اثر مطلوب بدست آید. برای نمونه، در صورت سردرد زیاد در واقعیت، تمرین‌کننده می‌تواند در حالی که در فـــاز است، آرام‌بخش را مصرف کند و اثر آن در حالت بیداری احساس می‌شود.

اثر مستقیم

یک بیماری یا مشکل می‌تواند مستقیم تحت تأثیر کارهای موجود در فـــاز باشد. برای نمونه، گلودرد، می‌تواند با تصور کردن احساس سوزش در گلو یا با حرکت به مکان گرم مانند سونا، گرم شود.

برنامه‌نویسی

این چیزی بیش از تلقین به خود یا تمرین کارآموزی در فـــاز نیست، که در فـــاز توانمندتر از واقعیت است. یک تمرین‌کننده باید یک هدف مورد نظر را بی‌صدا یا با صدای بلند تکرار کند و در صورت امکان تصور کند که نتیجه‌ی مطلوب را تجربه می‌کند. برای نمونه، اگر هدف از بین بردن افسردگی است، تمرین‌کننده باید تلاش کند تا در فـــاز ایجاد یک روحیه‌ی شاد کند و آن را تا اندازه‌ی امکان تجربه کند. به طور هم‌زمان، تکرار بی‌صدای یک هدف با درک کامل و انتظار اینکه همه چیز خوب خواهد شد و همه چیز شگفت‌انگیز است بدون شک اثر مطلوب را به وجود خواهد آورد.

تجربه‌های مفید

همه چیز با ویژگی‌های مفید در دنیای واقعی باید در فـــاز نیز مفید باشد زیرا بدن به همان روش واکنش نشان می‌دهد. تجربیات مفید ممکن است شامل ورزش، رفتن به ورزشگاه، ماساژ، گرفتن حمام گل‌ولای و یا نمک و تجربه‌ی احساسات دلپذیر باشد.

تمرین روش‌های مربوط به فـــاز به طور مطلوب بر روانشناسی تأثیر می‌گذارد زیرا فرصت‌های تازه‌ای را ارائه می‌دهد و احساسات تازه‌ای را برمی‌انگیزد. با این حال، برنامه‌های کاربردی ویژه‌ای از فـــاز وجود دارد که اثرات روانی متفاوتی ایجاد می‌کند. برای نمونه، با آسان کردن شرایطی که تمرین‌کننده بتواند با ترس‌های ویژه‌ای روبرو شود و سروکار داشته باشد، می‌توان از فضای فـــاز به عنوان پلی برای روبرو شدن با ترس استفاده کرد. مجموعه‌های گوناگون ممکن است به روشی مشابه شکست خورده باشند. استفاده از روش شناخته شده‌ای به نام بازدید دوباره (تکرار)، جایی که فرد رویدادهای منفی را دوباره تجربه می‌کند در حالی که با روشی تازه در رابطه با آنها تلاش می‌کند، در فـــاز با موفقیت استفاده شده است.

برنامه‌های کاربردی بر پایه‌ی تأثیرگذاری بر فیزیولوژی (نسخه‌ی کامل)

از سال 2012 تا 2013، دانشمند مسکو ایوان پیگارف آزمایشاتی را انجام داد که ثابت می‌کند مغز در نظارت بر عملکرد اندام‌های درونی هنگام خواب، تغییر وضعیت می‌دهد. به همین دلیل مغز در هنگام خواب فعال‌تر از بیداری است و اینکه چرا مرگ پس از 5 تا 6 روز کمبود خواب رخ می‌دهد. به همین دلیل می‌توان مسیرهای کنترل خودآگاهانه را در حالی که در فـــاز قرار دارید در بسیاری از نواحی که در فراتر از تأثیر خودآگاهانه‌ی ما در نظر گرفته شده بودند باز کرد. اگرچه این زمینه منتظر پژوهش‌های بیشتر است، ولی مدت طولانی است که می‌توان در فـــاز فیزیولوژی را تحت تأثیر قرار داد.

سه عنصر اصلی وجود دارد که به کمک فـــاز می‌تواند به روش‌های بسیار مفیدی در فیزیولوژی تأثیر بگذارد. ابتدا می‌توان با ذهن ناخودآگاه تماس گرفت تا یاد بگیرید که چگونه در فیزیولوژی تأثیر بگذارید. دوم، مغز نسبت به حوادث واقعی بیشتر با احساسات واکنش نشان می‌دهد. برای نمونه، اگر در فـــاز باشید، فرآیندهای فیزیکی بدن مطابق با فرآیندهای رخ داده در بدن فرد در واقعیت بیداری در حال اجرا است: تنفس تند می‌شود، فشار خون افزایش می‌یابد، ضربان قلب تند می‌شود و حتی جریان خون به پاها بیشتر می‌شود. سوم، در حالی که تمرین‌کننده در فـــاز تغییرات ژرفی از خودآگاهی را تجربه می‌کند، اینجاست که همه‌ی اشکال مستقیم و غیرمستقیم تلقین به خود مؤثر است.

همه‌ی تأثیرات در فیزیولوژی 100٪ مؤثر نیست. با این وجود، حتی بدون ضریب موفقیت تضمین شده، تلاش برای تأثیرگذاری در فیزیولوژی قابل توجه است زیرا می‌توان نتایج شگفت‌انگیزی بدست آورد. همیشه به یاد داشته باشید که دست‌یابی به یک نتیجه‌ی خوب ممکن است نیاز به تأثیر چندباره از فـــاز داشته باشد. حتی در دنیای فیزیکی نیز، داروها نیاز به مصرف چندباره دارند.

اگر هدف این است که بر روند بیماری تأثیر بگذارید، همه‌ی امیدهای خود را روی فـــاز قرار ندهید. خدمات پزشکی پزشکان باید اولین مراجعه باشد. هرچه این بیماری جدی‌تر باشد، این دستورکار جدی‌تر بکار می‌رود.

به دست آوردن اطلاعات

کارها. ماهیت این روش بدست آوردن اطلاعات مفید در فـــاز است که می‌تواند برای بهبودی خویشتن بکار رود. اطلاعات به دست آمده نه تنها می‌تواند به کارهایی که باید

در زندگی واقعی انجام شوند، بلکه به کارهایی که باید بطور مستقیم در فـــاز انجام شوند نیز مربوط شود. می‌توان یاد گرفت که چگونه به شخص دیگری کمک کرد، یا یاد گرفت که شخص دیگری برای چیره شدن بر بیماری خود باید چه کاری انجام دهد. برای نمونه، اگر تمرین‌کننده بیماری یا مشکل سلامتی دیگری داشته باشد، می‌تواند در فـــاز یاد بگیرد که کدام داروها در دنیای فیزیکی می‌تواند بهترین تأثیر را داشته باشند یا کارهای انجام شده در فـــاز می‌تواند به او در بهبودی از بیماری یا رنج او کمک کند.

نشانه‌های درمانی. نشانه‌های درمانی بی‌پایان است. از آنجا که این روش مربوط به، به دست آوردن اطلاعات و دانش است، می‌تواند برای هر مورد از خوددرمانی مورد استفاده قرار گیرد، مهم نیست که کشش یا تنوع آن چه باشد و مهم نیست که نیت بهبودی در واقعیت است یا در حالی که در فـــاز هستید.

نمونه. برای نمونه، یک تمرین‌کننده هنگام کار، به پای خود آسیب زده است. یک کبودی دردناک وجود دارد و مدت زیادی طول می‌کشد تا بهبود یابد. بنابراین این پرسش پیش می‌آید که چگونه کبودی زودتر شروع به بهبود یابد و درد کمتری پیدا کند. تمرین‌کننده وارد فـــاز می‌شود و از روش بدست آوردن اطلاعات از چیزهای زنده استفاده می‌کند و برای این منظور جراح را احضار می‌کند.

او به طور خلاصه مسئله را شرح می‌دهد و از او مشاوره می‌خواهد. جراح ممکن است سفارش کند که تمرین‌کننده ابتدا برای رها شدن از درد و یا توقف احساس آن، برای مدت کوتاهی در فـــاز بدود و سپس پیش از بازگشت به واقعیت، مقداری از مواد خنک‌کننده را روی کبودی آغشته کرده و مقدار زیادی آرام‌بخش تزریق کند. جراح فـــاز همچنین ممکن است از یک کمپرس آغشته به موادی که حتی تمرین‌کننده به فکرش خطور نکرده بود به وی سفارش کند، یا داروی ویژه‌ای به او بدهد. نتیجه این است که

همه موارد بالا هم در فـــاز و هم در واقعیت اجرا می‌شود و نتیجه‌ای متناسب با کیفیت آن کارها بدست می‌آید.

اثربخشی. اثربخشی (در این زمینه: درستی دانش به دست آمده از فـــاز) به میزان مهارت شخص بستگی دارد – یعنی به توانایی خود تمرین‌کننده برای دست‌یابی به اطلاعات از فـــاز. برای یک تازه‌کار، ممکن است بیش از 20 تا 40 درصد از مشاوره به دست آمده دقیق نباشد، اما با تجربه ممکن است این شمار به 70 یا حتی 100 درصد برسد. با توجه به این نکته، استفاده از روش‌های تأیید اطلاعات به دست آمده بسیار حیاتی است.

مشکلات. مشکل اصلی این نوع درمان با استفاده از فـــاز در این واقعیت نهفته است که تمرین‌کننده باید مهارت دیگری داشته باشد: توانایی به دست آوردن اطلاعات درست از فـــاز، و در نتیجه، توانایی تأیید آن اطلاعات. معمولاً نیاز است که به سادگی وارد فـــاز شوید، آن را ژرف‌تر کنید، و سپس کارهای دیگری را که برای انجام آن برنامه‌ریزی کرده‌اید، انجام دهید، در حالی که فـــاز را نگهداری می‌کنید. ولی در این حالت، همه چیز بسیار سخت‌تر است. در صورت استفاده از روش دست‌یابی مستقیم به اطلاعات، این نوع از خوددرمانی در یک فـــاز کم ژرف و حتی بدون جدایی اولیه از بدن قابل دسترسی است.

دقت و درستی دانش به دست آمده به میزان بی‌طرف بودن تمرین‌کننده به اطلاعاتی که دریافت می‌کند بستگی دارد و اینکه تا چه اندازه اطمینان دارد که می‌تواند اطلاعات دقیقی را بدست آورد. او نباید منبع اطلاعات را تحت فشار قرار دهد تا آنچه را که می‌خواهد بشنود بگوید. با این کار، تمرین‌کننده جریان اطلاعات دقیق را خفه می‌کند. برای یک فرد عادی دشوار است عادت "خاموش بودن" را بدون تمرین جدی انجام

دهد، زیرا همه عادت دارند که در پس ذهن خود درباره‌ی چیزی فکر کنند، یا نتیجه‌ای دلخواه را برای یک گفت‌وگو بدست آورند.

دسترسی. البته به دست آوردن اطلاعات در فــاز به منظور خوددرمانی، یکی از دشوارترین فرآیندها نسبت به دیگر روش‌ها است. برخلاف بسیاری از روش‌های دیگر برای بهبودی در طی فــاز، در اینجا نیاز است که به روش جداگانه و دشوار به دست آوردن اطلاعات مهارت یابید.

مصرف داروها

کارها. بیشتر مردم از اثر به اصطلاح دارونما هنگامی که قرص‌های قند به جای داروهای واقعی مصرف می‌شوند و همچنین اینکه داروها نزدیک یک چهارم زمان‌ها کار می‌کنند، آگاهی دارند. در فــاز، این شاهکار را می‌توان بسیار چشمگیرتر و با تأثیر بسیار بیشتر از آن بیرون کشید، زیرا نه تنها ممکن است هر قرص (یا کپسول، شربت،...) ایجاد شود، بلکه اثرات آن نیز خیلی زود قابل احساس است. هنگامی که قرص‌هایی با ویژگی‌های خاص به فرد داده می‌شود، بدن فیزیکی انتخاب دیگری ندارد. همه‌ی این‌ها بدن فیزیکی را مجبور به واکنش در برابر رویدادها در فــاز می‌کند، اثر را از هر راه ممکن در اندام‌های واقعی تمرین‌کننده بازآفرینی می‌کند. این یک روش عالی است.

بدن فیزیکی کاملاً فریب خورده است و مجبور به کار کردن با این روش یا روش دیگر، حل یک مشکل ویژه یا انجام یک کار ویژه است. نکته اصلی درک این مسئله، در واقعیت زیر قرار دارد: بدن فیزیکی تقریباً به همه‌ی تجربیات در حالت فــاز واکنش نشان می‌دهد

گویی که در واقعیت رخ می‌دهد و تلاش می‌کند تا از نظر فیزیکی با وقایع فـــاز سازگار باشد.

این با آزمایش ساده‌ی آزمایشگاهی زیر مشخص می‌شود: هنگام مشاهده‌ی یک تمرین‌کننده که در حال دویدن در فـــاز است، تغییرات در الگوهای تنفسی ثبت می‌شود، همان‌طور که ضربان قلب افزایش می‌یابد، فشار خون بالا می‌رود و... این‌ها تنها نشانگرهای بیرونی هستند. در کنار آنها، همان ترشحات درونی غدد درون‌ریز رخ می‌دهد که اگر تمرین‌کننده در واقع یک مسابقه را انجام می‌داد، رخ می‌داد. این فرآیندهای درونی را می‌توان از نمونه‌ی زیر درک کرد: یک پیمانه از ودکا در فـــاز. نه تنها بو و طعم ودکا را می‌بخشد، بلکه زود اثر همسان خوردن یک پیمانه را نیز احساس می‌کنید که ممکن است پس از بازگشت به حالت بیداری تا اندازه‌ای طولانی شود. اما اگر تمرین‌کننده بر روی آن تمرکز کند که همان ویژگی‌های آب را داشته باشد، ممکن است ودکا تأثیر نگذارد. یعنی خود ودکا به این ترتیب می‌تواند ویژگی‌های طبیعی خود را از دست بدهد بنابراین، هنگام مصرف دارو در فـــاز، باید درست و در همان جا تلاش کنید تا تأثیر آن را احساس کنید و تا اندازه‌ی ممکن شدت یابد.

برای مدت طولانی، هیچ توضیحی درباره‌ی اینکه چگونه استفاده از دارو در فـــاز به شکل دارونما می‌تواند موثر باشد وجود نداشت. به ویژه با توجه به اینکه تمرین‌کننده می‌داند که دارونما مصرف می‌کند، بدون توجه به اینکه چقدر احساسات و واکنش‌هایی که همراه با آن است، واقعی باشد. پاسخ در اواخر سال **2010** هنگامی که آزمایش دیگری درباره‌ی دارونما در دانشکده‌ی پزشکی هاروارد در مورد بیماران مبتلا به سندرم روده‌ی تحریک پذیر انجام شد، بدست آمد. این آزمایش بی‌همتا بود زیرا که بیماران می‌دانستند که دارونما مصرف می‌کنند – بفرض قرص قند. با این حال، گروهی که شبه

دارو مصرف کرده بودند، تقریباً دو برابر کاهش در عوارض، نسبت به گروه کنترل که چیزی به آنها داده نشده بود را تجربه کردند و در یک آزمایش دانشگاه دوک در سال 2008 دربارهٔ دارونما، به افراد داروی جعلی آرام‌بخش با قیمت‌های متفاوت داده شد. آشکار شد که آرام‌بخش‌های "گران" روی 85٪ از افراد مورد آزمایش کار می‌کردند، در حالی که نوع "ارزان" تنها برای 61٪ مؤثر بودند. جالب توجه اینکه نه تنها تفاوت در اثربخشی بین همان قرص‌های قند دیده شد، بلکه همچنین برای شروع کار بسیار مؤثر بودند. این آزمایش نشان می‌دهد که در واقع بهتر است داروهای مشهور، تبلیغ شده و گران قیمت را در فــاز مصرف کنید تا بیشترین اثر را بدست آورید.

روش خوددرمانی در فــاز با مصرف دارو به شرح زیر است: تمرین‌کننده باید (با استفاده از روش یافتن چیزها) داروهای ویژه را پیدا کند یا آنها را بسازد و سپس آنها را به روش معمول مصرف کند، بطور فعال در همان زمان و در آنجا انجام دهد و زود اثر مربوطه را احساس کند. اگر احساس اثر اولیه یک دارو ممکن نباشد، سپس باید شدیدترین عوارض جانبی آن احساس شود. این دارو یا مادهٔ درمانی به خودی خود ممکن است هر شکلی بگیرد: کپسول، قرص، تزریق آشامیدنی، مرهم، معجون و... . هنگامی که فرد این مواد را در فــاز مصرف کند، بدن فیزیکی شروع به تولید اثر و احساسات همسان مرتبط با آن خواهد کرد. افزون بر این، یک واکنش هم‌تراز در سطح عملکردهای درونی بدن رخ خواهد داد – همان تأثیری که این ماده دارویی ایجاد کرده بود. به همین سادگی.

توانایی ایجاد داروهای درمانی شخصی با مجموعهٔ دلخواه از ویژگی‌های درمانی از اهمیت برجسته‌ای برخوردار است. برای نمونه، می‌توان قرصی را با روش یافتن چیزها تهیه کرد و از آن استفاده کرد که به طور هم‌زمان دو یا چند بیماری را درمان کند، حتی اگر چنین دارویی در دنیای فیزیکی وجود نداشته باشد.

البته در بیشتر موارد مصرف یک اندازه‌ی یک دارو در هنگام فـــاز کافی نیست. بنابراین، این ایده‌ی خوبی است که به نوعی رژیم درمانی بروید، اندازه‌هایی را در فواصل منظم مصرف کنید، دقیقاً مانند یک نسخه‌ی دارویی واقعی. در برخی شرایط پیچیده، نیاز است که داروها را به طور مرتب در طول زندگی مصرف کنید - دقیقاً مانند دنیای فیزیکی.

قابل یادآوری است یک مورد مهم درباره‌ی اندازه‌ی مصرف است: در حقیقت هنوز هم می‌توان بدون استفاده از دارویی در فـــاز، اثر دلخواه را بدست آورد. با این حال، برای تمرین‌کننده دشوار است که اندام‌هایش را به روش دلخواه و بدون منبع پشتیبان مجبور به کار کند. خود این داروها با عمل کردن به عنوان منابع، فعال کردن برنامه‌ی خوددرمانی مورد نظر را تا اندازه‌ی زیادی آسان می‌کنند. همان‌گونه که مشخص است مقدار اندازه به هیچ‌وجه اهمیتی ندارد. با این حال، بهتر است در ابتدای تمرین، هنجارهای تعیین شده را دنبال کنید، زیرا این کار برنامه‌نویسی ناخودآگاه پیوند دهنده‌ی کمیت با کیفیت را فعال می‌کند.

هنگام انتخاب بین داروهای گوناگون، ممکن است این پرسش پیش بیاید که آیا عوارض جانبی بسیاری از آنها نیز در فـــاز رخ خواهد داد یا خیر. با اطمینان می‌توان اظهار داشت که شیوع عوارض جانبی در اینجا 50 تا 100 درصد کاهش می‌یابد، زیرا تا آنجا که به ذهن ناخودآگاه مربوط می‌شود، هر دارویی باید پیش از هر چیز بهبود دهد. در همین حال، بدن می‌تواند برای تولید عوارض جانبی برنامه‌ریزی نشده باشد. با توجه به این وضعیت، بهتر است از داروهایی که عوارض جانبی آنها به خوبی شناخته شده استفاده نشود، زیرا در این حالت ممکن است عوارض جانبی نه تنها بوجود آید بلکه هنگام انجام برخی اشتباهات مرتبط با روش، چیره نیز گردند. یعنی ممکن است دارو در فـــاز بیشتر از بهبودی، آسیب ایجاد کند.

نشانه‌های درمانی. نشانه‌های درمانی برای مصرف هر دارویی در فـــاز، در عمل هیچ محدودیتی ندارد. همان‌گونه با به دست آوردن اطلاعات، فـــاز می‌تواند برای دست‌یابی به اهداف و یا مقابله با هر بیماری استفاده شود.

نمونه. فرض کنید تمرین‌کننده دچار سرماخوردگی می‌شود و در نتیجه نشانه‌های سردرد، آب‌ریزش بینی، سرفه و تب ایجاد می‌شود. او وارد فـــاز ژرف می‌شود و با استفاده از روش یافتن چیزها، جعبه داروی آرامش‌دهنده سرماخوردگی را که در آگهی تبلیغ شده است، در تخت‌خواب پیدا می‌کند، نوعی که در یک لیوان آب حل می‌شود.

سپس وارد آشپزخانه شده و یک قرص را درون یک لیوان آب ریخته، شروع به ذوب شدن و حل شدن می‌کند. به محض حل شدن قرص، او کل لیوان را می‌نوشد، در عین حال تلاش می‌کند سریع تأثیر آن را احساس کند: جریان گرما از درون بدن او، احساس ویژه‌ای از حال خوش بوجود می‌آورد، درجه‌ی حرارت او پایین می‌آید، آبریزش بینی از بین می‌رود و... . پس از بازگشت به دنیای فیزیکی، تمرین‌کننده یا خیلی زود احساس بهتری پیدا می‌کند، یا تسکین کم‌کم از این نقطه به بعد انجام می‌شود. این روش در طی چند روز آینده چندین بار انجام می‌شود. سپس تمرین‌کننده می‌تواند یک دوره‌ی پیشگیری از درمان را به طور جداگانه اجرا کند و سرماخوردگی‌های آینده را ملایم‌تر و بسیار کمتر کند.

البته از روش یافتن چیزها می‌توان برای اهداف گوناگون استفاده کرد. برای نمونه، می‌توانید یک لیوان را با یک قرص سرماخوردگی که از پیش در آن حل شده است پیدا کنید و به این ترتیب در زمان صرفه‌جویی کنید.

اثربخشی. برای تازه‌کاران، اثربخشی مصرف دارو در فـــاز بسیار بالا است. یعنی در بیشتر موارد اثر روشن و پایداری وجود دارد. با توجه به اینکه، برای نمونه قرص‌ها در

زندگی واقعی به ندرت مؤثرند، معلوم می‌شود که در بسیاری موارد، این بهترین روش از همه‌ی راه‌های موجود برای خوددرمانی است. برای تمرین‌کنندگان باتجربه، اثربخشی ممکن است به 100٪ برسد. در برخی زمان‌ها نیاز است که به طور منظم تنظیم شود که داروها در هنگام فـــاز مصرف شوند، زیرا افزایش اندازه بیشتر زمان‌ها برای بهینه‌سازی اثر بسیار حیاتی است.

مشکلات. مصرف دارو در فـــاز، هیچ مشکلات قابل توجهی ندارد. در اینجا مهارت‌های پایه‌ای در پیدا کردن چیزها و توانایی تولید اثر دارو در هنگام مصرف آن نیاز است – این کار تنها با ژرف کردن تمایل فرد برای انجام این کار انجام می‌شود. اگر در اولین تلاش بدست نیامد، آنگاه با تلاش دوم یا سوم کار می‌کند.

دسترسی. داروها وسیله اصلی تأثیر در اندام‌ها در حالت فـــاز هستند. از آنجایی که این روش حتی برای افراد تازه‌کار قابل دسترسی و آسان است، باید خیلی زود آن را به گروه شخصی بیفزایید و از همان نخستین موارد برای دست‌یابی به نتایج تلاش کنید. این کار به ویژه با توجه به سطح بالای اثربخشی این روش درست است.

تأثـــیر مستـــقیم

کارها. تأثیر مستقیم بر اندام‌ها در حال فـــاز به اثر واکنش بدن در همه‌ی سطوح به تأثیر تجربیات فـــاز نسبت داده می‌شود، همان‌طور که در بخش مربوط به روش مصرف دارو توضیح داده شد. یعنی هنگامی که کاری در اندام‌ها در حال فـــاز انجام می‌شود، خیلی زود اثر در آن‌جا احساس می‌شود و در همان زمان، تأثیر واقعی بر روی بدن در دنیای فیزیکی وجود دارد، درست مانند اینکه همه چیز در زندگی واقعی رخ می‌دهد. تفاوت

اصلی روش‌های تأثیر مستقیم در این است که مشکل با یک واسطه (دارو) برطرف نمی‌شود بلکه به جای آن، مستقیم برطرف می‌شود. این در اصل یک روش دقیق‌تر است، ولی همچنین یک روش دشوارتر است.

در عمل، این‌گونه کار می‌کند: فرد وارد حالت فـــاز می‌شود و با استفاده از همه‌ی وسایلی که در اختیار دارد، بطور مستقیم بر اندام یا اندام‌های بیمار تأثیر می‌گذارد – هم آنهایی که در دنیای فیزیکی وجود دارد و هم آنهایی که ندارد. همچنین، او می‌تواند به راحتی در سطح ادراک، بدون تماس بیرونی، بر بدن تأثیر بگذارد. درک درست از تأثیر مستقیم عامل اصلی در اینجاست. بدون آن، هیچ نکته‌ی واقعی برای استفاده از روش وجود ندارد.

گزینه‌های زیادی برای تأثیر مستقیم بر اندام‌ها به طور کلی یا تأثیر بر قسمت‌های مجزای آنها وجود دارد: گرمایش، سرمایش، آزادسازی انرژی، بی‌حس کردن، ماساژ، تزریقات، پمادهای مالیدنی، درمان با اشعه – به طور کلی، هر چیزی که در زندگی واقعی ممکن یا غیرممکن است. این فرآیند مستلزم ابتکار عمل و رویکرد خلاقانه است.

ممکن است فرد بر روی کل اندام‌ها به عنوان یک کل یا هر قسمت جداگانه از آن در هنگام فـــاز تأثیر بگذارد. برای نمونه، می‌توان به راحتی همه‌ی بدن را گرم کرد، تنها مغز را گرم کرد، یا حتی آن را ماساژ داد، همان‌قدر باورنکردنی که به نظر می‌رسد. اگرچه این احتمالا برای برخی بطور غیر قابل باور عجیب به نظر می‌رسد، ممکن است شخص در هنگام فـــاز، دست خود را درون بدن خویش قرار دهد، هر اندامی را احساس کند و در صورت لزوم تأثیر بگذارد. انجام این کار چنان واقع‌بینانه است که افراد بعدها تا مدت‌ها دیگر نمی‌توانند آن را انجام دهند تنها از ترسی که به آنها حمله می‌کند وقتی احساس کنند دست خود را از بدن خود رد می‌کنند و اندام‌های درونی خود را لمس

می‌کنند. برای نمونه، اگر شخصی بخواهد بر کبد تأثیر بگذارد، او نه تنها می‌تواند آن را با دست چپ خود نگه دارد، بلکه به طور مستقیم خود کبد را احساس می‌کند و همچنین احساس نگه داشتن آن را نیز می‌یابد. این به ویژه می‌تواند هنگام کار روی قلب یا مغز ترسناک باشد. فـــاز تنها مکانی است که می‌توانید همه‌ی این کارها را انجام دهید. و این واقعاً چیزی بیش از یک تجربه‌ی باورنکردنی است که یک احساس عاطفی را در کل زندگی شخص پایدار می‌کند. قابل توجه است که می‌توان نه تنها بر یک بیماری بلکه در نشانه‌های آن نیز تأثیر گذاشت. با کاهش و از بین بردن نشانه‌ها، فرد نیز بر منبع آنها تأثیر می‌گذارد. این امر به ویژه هنگامی اهمیت می‌یابد که منبع نشانه‌ها به خوبی درک نشده باشند.

البته، مانند بسیاری از روش‌های دیگر برای تأثیر گذاشتن بر بدن در حالی که در فـــاز هستید، تنها یک روش درمانی مستقیم، بیشتر زمان‌ها کافی نیست. به عنوان یک قانون، این روش باید چندین بار با ورود به فـــاز برای چند روز متوالی، یا حتی اجرای رژیم درمانی انجام شود. در هر صورت، همه‌ی این‌ها به سطح مهارت یک تمرین‌کننده در استفاده از روش بستگی دارد.

نشانه‌های درمانی. تأثیرگذاری مستقیم بر اندام‌ها هنگام بروز مشکلی که محل آن شناخته شده است ساده‌ترین کار است. تأثیر مستقیم بر یک بیماری غیر قابل تصور با ماهیت ناشناخته که نشانه‌های کمی دارد، بسیار مشکل است.

نمونه. نمونه یک پای مصدوم اکنون دوباره گرفته خواهد شد. تمرین‌کننده وارد یک فـــاز ژرف می‌شود و خیلی زود دستکاری پا را از هر راه ممکن شروع می‌کند. او روی پای خود تمرکز می‌کند به این‌صورت که صدمه ندیده و در حال حاضر بهبود یافته است، و تلاش می‌کند گرما درمانی درونی و لرزش‌های مربوط به آن را به گردش درآورد. اثر

بهبودی باید زود احساس شود. نمونه‌ی دیگر: سنگ کلیه. تمرین‌کننده وارد یک فـــاز ژرف می‌شود و برای چند دقیقه تلاش می‌کند کلیه‌ها را با لرزش‌های گرم که باعث از بین رفتن سنگ‌ها می‌شود، بدمد.

برای انجام این کار، او ابتدا تلاش می‌کند کلیه‌های خود را به راحتی حس کند، و سپس با زور و تمایل شدید به انجام این کار، فرآیندهای مورد نیاز در آنها را فراخوانی می‌کند. پس از آن، او دستان خود را به شکم خود می‌چسباند، در هر دست یک کلیه را نگه می‌دارد و ماساژ آنها را به گونه‌ای شروع می‌کند که سنگ‌ها را در آنها حل کند. سپس، او با دقت انگشتان خود را در کلیه‌های خود فرو می‌کند و از آنها برای سابیدن سنگ‌ها به یک پودر بی‌ضرر استفاده می‌کند. برای تأثیر بیشتر، تمرین‌کننده باید این روش را به طور مرتب و پیوسته برای این مشکل انجام دهد، زیرا زود برطرف نمی‌شود.

اثربخشی. در بیشتر موارد، روش تأثیر مستقیم یک روش درمانی بسیار مؤثر است. این به ویژه در مواردی است که مشکل قابل لمس و بدیهی است. اثربخشی حتی برای یک فرد تازه‌کار نیز بسیار خوب است و نیازی به گفتن چیزی درباره‌ی آنچه که تمرین‌کنندگان باتجربه‌تر می‌توانند به دست آورند، نیست.

مشکلات. تأثیر مستقیم بر اندام‌ها در حالی که در فـــاز هستید، هیچ مشکل قابل توجهی ندارد. تنها نیاز است اثر چنین تأثیرگذاری احساس شود، که انجام آن هنگامی که میل به اندازه‌ی کافی رسیده، حتی بدون آموزش پیشین نیز آسان است.

دسترسی. تأثیر مستقیم بر یک بیماری یا مشکل سلامتی افزون بر اینکه بسیار مؤثر است، در فـــاز نیز به اندازه کافی آسان است. بنابراین، حتی تازه‌کاران نیز تشویق می‌شوند از همان اولین تلاش‌های خود در حالی که در حالت فـــاز هستند از این روش استفاده کنند

و هرگز آن را فراموش نکنند، حتی پس از مهارت بر روش‌های دیگر برای خوددرمانی. این روش یکی از روش‌های پایه‌ای است.

برنـــــامه‌نویـــــسی

کارها. اثربخشی آموزش خودکار، برنامه‌ریزی خویشتن و خودهیپنوتیزم مدت‌هاست که اثبات شده است. ثابت شده است که انجام آنها حتی در هنگام بیدار بودن نتیجه می‌دهد. هرچه حالت خلسه‌ای که آنها بکار گرفته می‌شوند ژرف‌تر باشد موثرترند. از این دیدگاه، ایده نمی‌تواند استفاده از روش‌های مشابه برای بهبودی در فـــاز استفاده کند، زیرا حالت فـــاز ژرف‌ترین حالت خلسه‌ی هیپنوتیزم است که می‌تواند آگاهانه و جداگانه بدست آید. افزون بر این، حالت خلسه‌ی معمولی که در آن خودهیپنوتیزم انجام می‌شود، حتی از لحاظ ماهیت یا اثربخشی قابل مقایسه نیست. بنابراین، برنامه‌نویسی ذهن در بسیاری از زمان‌ها در فـــاز از هر حالت دیگر مؤثرتر است. این، برای همه‌ی اهداف مؤثر، دوره تازه‌ای از پیشرفت برای این‌گونه فن‌آوری‌ها است.

برنامه‌نویسی در فـــاز شامل ایجاد تکامل در دقت ناخودآگاه است. از آنجا که فرد در فـــاز، در ژرف‌ترین حالت تغییر یافته‌ی خودآگاهی است، این مؤثرترین مکان برای چنین برنامه‌نویسی است. با توجه به این واقعیت که بسیاری از بیماری‌های انسانی ماهیت روانی دارند و در عین حال هنوز هم رنج واقعی ایجاد می‌کنند، روش‌های برنامه‌نویسی به کار رفته در فـــاز می‌توانند چنین "بیماری‌هایی" را از ریشه نابود کنند.

در عمل، فرد وارد فـــاز می‌شود و به طور مستقیم در سطح ناخودآگاه یک چیز روشن را ارائه می‌کند تا یک مشکل سلامتی ویژه را برطرف کند. در فـــاز امکان انجام کارهای

گوناگونی وجود دارد. اول، شخص به سادگی می‌تواند تصمیم شخصی را با صدای بلند درباره‌ی رفع یک مشکل یا درباره‌ی رفاه شخصی بیان کند. دوم، برنامه‌نویسی همچنین می‌تواند بی‌کلام، در سطح درک و نیت بدون صحبت انجام شود.

مدت زمان یک تلاش نباید در یک فـــاز کامل به درازا بکشد، زیرا آنچه در اینجا اهمیت دارد طول یک تلاش نیست بلکه کیفیت آن است. مهم این است که برنامه‌نویسی در ژرف‌ترین و پر معنی‌ترین سطح در قشر مخ رخ دهد، حتی اگر تنها **10** تا **15** ثانیه طول بکشد. تصور نکنید که چندین کلمه که با باور نصفه و نیمه ادا می‌شوند، همه‌ی کارها را به تنهایی انجام می‌دهند، گویی این همان کار طلسم‌کنندگان است. این کلمات در همه‌ی سطوح ادراک و هوشیاری خودآگاهی باید تجربه و احساس شوند.

هنگام برنامه‌نویسی ناخودآگاه خویش، بسیار مهم است که توجه داشته باشید که فرمول‌های کلامی نباید حاوی بار منفی باشند. برای نمونه، نباید گفت: "من بیماری بی‌خوابی ندارم". بجای آن، خیلی بهتر است تأیید کنیم، "من ژرف و با کیفیت می‌خوابم، من زود خواب می‌افتم." مانند دیگر روش‌های خوددرمانی در فـــاز، در هنگام برنامه‌نویسی کار کردن روی یک مشکل تنها برای یک‌بار کافی نیست. بهتر است قصد خود را چندین بار در روزهای گوناگون ارائه کنید. برخی زمان‌ها سفارش می‌شود رژیم کامل درمانی را پیاده کنید.

نشانه‌های درمانی. برنامه‌نویسی برای خوددرمانی در فـــاز می‌تواند تقریباً برای هر بیماری یا ناراحتی ریشه‌دار بکار رود، ولی بهتر از همه، برای مشکلات روانشناسی شخصی یا بهزیستی عمومی است. برای نمونه، ممکن است فرد از آن برای بهبود ظرفیت کلی کار، کاهش خستگی و اضطراب، افزایش پایداری، بهبود سلامت کلی، تقویت سیستم ایمنی بدن و موارد دیگر استفاده نماید.

نمونه. یک تمرین‌کننده دارای بیماری است که در مرحله جدی قرار دارد و همراه با خستگی و عصبانیت است اما امکان گرفتن مرخصی برای بهتر شدن بیماری ندارد، زیرا او هر روز نیاز دارد تا به محل کار برود و بنابراین، او وارد یک فـــاز ژرف می‌شود و شروع به بیان سخنان زیر می‌کند: "به محض خروج از فـــاز، احساس غرور، سلامتی و کارایی خواهم کرد. من روحیه‌ی خوبی خواهم داشت و به طور کلی رفاه و سلامتی دارم. من سالم هستم. من فعال هستم. من خوشحالم. انرژی بی‌حد و مرز دارم و سرشار از نشاط هستم. " در ضمن، او تنها این کلمات را بیان نمی‌کند، بلکه تلاش می‌کند آنها را نیز احساس کند تا آنها را تجربه کند. البته، بهتر است او پیش از بیرون رفتن از فـــاز روش‌های دیگری را برای درمان خودِ بیماری آغاز کند. به هر روی، تکرار چنین تاکیدی تقریباً سریع پس از بازگشت به واقعیت نیز می‌تواند نتایج محکمی به همراه داشته باشد.

اثربخشی. اثربخشی برنامه‌نویسی برای خوددرمانی در طی فـــاز برخی زمان‌ها خیلی زیاد نیست، زیرا بیشتر افراد توانا به احساس تعهدات برنامه‌ریزی شده‌ی خود به طور کامل و ژرف نیستند. اثربخشی با تمرین افزایش می‌یابد. جالب اینکه، برخلاف موارد با روش‌های دیگر برای خوددرمانی در طی فـــاز بیشتر زمان‌ها یک جلسه کافی است.

مشکلات. مشکل اصلی بوجود آمده در هنگام استفاده از روش‌های برنامه‌نویسی این است که بتوانیم صادقانه تصمیمی که گرفته شده است را احساس کنیم. این می‌تواند برای بسیاری از افراد به دلیل جبران روانی یا دشواری در درک آنچه رخ می‌دهد یک سد رد نشدنی باشد. همچنین نیاز به یادآوری جداگانه‌ی این واقعیت است که ممکن است روند برنامه‌نویسی یک تمرین‌کننده را از فـــاز بیرون کند، زیرا تمایل به آرامش دارد.

بنابراین، مهم است که استفاده از برخی از روش‌های نگهداری فـــاز هنگام برنامه‌نویسی، را فراموش نکنید. برای نمونه، شخص می‌تواند پیوسته دست‌ها را به هم مالیده، چیزی

را از نزدیک مورد بررسی قرار دهد، یا لرزش‌ها را در تمام مدت پیگیری کند. با این حال، این روش تأثیرگذاری بر فیزیولوژی، در یک فـــاز کم ژرف حتی بدون جدا شدن از بدن هم قابل دسترسی است.

دسترسی. با توجه به احتمال اثربخشی و مشکلات فنی، خوددرمانی در فـــاز با روش برنامه‌نویسی بیشتر زمان‌ها برای تازه‌کاران چندان در دسترس نیست.

تاثیر روانشناختی

کارها. هرگاه رفع مشکلات مربوط به بیماری‌های روانی یا روان‌تنی ضروری باشد، استفاده از فـــاز برای تأثیر روانشناختی موثرترین، روشن‌ترین و اثبات شده‌ترین راه برای تأثیر بر اندام‌ها است.

خوب است که توجه کنیم تمرین فـــاز، حتی در بیرون از محتوای خوددرمانی، به خودی خود اثر قدرتمند، مثبت و مساعدی دارد که در هر فردی که آن را دنبال می‌کند، آشکار خواهد شد. نکته این است که به محض اینکه کسی فـــاز را تجربه کرد و فضای واقعی و بی‌پایان افق جهان را درک کرد، شروع می‌کند تا به روشی متفاوت با زندگی واقعی ارتباط برقرار کند. او بی‌آلایش می‌شود، با خودش و جهان کمتر مشکل دارد و معاشرت بیشتری دارد. افزون بر این، مهارت عملی فـــاز، محوریت درونی را ایجاد می‌کند – هر چند این کار واقعی است. تمرین فـــاز می‌تواند تأثیر مفیدی بر فرد داشته باشد، زیرا این یک شکل واقعی از خود بودن است.

نشانه‌های درمانی. بیماری‌های ذهنی و دیگر مشکلات: هراس، ترس، عقده، بی‌حسی، افسردگی، اضطراب اجتماعی و موارد دیگر. این روش برای خوددرمانی در فـــاز برای

شرایطی که ماهیت فیزیولوژی ندارد مناسب است. استثنائات آن قانون، بیماری‌هایی است که ناشی از عواملی از جنبه روانی است. (بنا به برخی گزارش‌ها بیشتر از 50٪ کل بیماری‌ها در این دسته قرار می‌گیرند، ولی طبقه‌بندی این‌گونه تمایزها بر پایه‌ی موارد دشوار است)

نمـونه. شخص از مسافرت با هواپیما (ترس از پرواز) می‌ترسد. برای حل این مشکل، فرد باید وارد فـــاز ژرف شود و با بکارگیری روش جابجایی، خود را در هواپیمایی پیدا کند که از تلأطم‌های خشن عبور می‌کند. با وجود این واقعیت که همه‌ی این‌ها واقعاً در دنیای فیزیکی رخ نمی‌دهد، ممکن است ترس تجربه شده 100٪ و حتی بیشتر از وضعیت مشابه در زندگی واقعی باشد، زیرا واقع‌گرایی حالت فـــاز بسیار بالا است. بین احساسات تجربه شده در فـــاز و زندگی واقعی تفاوت وجود ندارد. با این حال، هیچ تهدیدی برای جان و یا اعضای بدن در فـــاز وجود ندارد. تمرین‌کننده این را به صورت ناخودآگاه درک می‌کند و تلاش می‌کند تا اندازه‌ی امکان در هواپیما بماند و به نوسانات، لرزش‌ها و افت‌های ناگهانی آن عادت کند. فقط شماری از چنین شبیه‌سازی‌های محکم معمولاً کافی است که دست‌کم بتواند هر گونه هراسی را از خط مقدم ذهن بیرون کند و جلوی ایجاد ناراحتی را بگیرد، اگر واقعاً آن را از بین نبرد.

نمونه بعدی که باید مورد توجه قرار گیرد نمایش‌نامه‌ای است که در آن فرد در حالی که هنوز کودک بوده تجربه‌ی بسیار استرس‌زا داشته است: مرگ یک توله سگ مورد علاقه. در چنین مواردی، یک روش قدیمی بسیار مناسب عمل می‌کند - برقراری ارتباط با مأمور ستاندن جان (فرشته‌ی مرگ) (این درباره‌ی انسانها نیز مؤثر است). این یک روش کاملاً مطمئن است، به خصوص با توجه به اینکه هیچ چیز دشواری از نظر فنی وجود ندارد. تنها باید وارد یک فـــاز ژرف شود و از روش یافتن چیزها استفاده کند. دقیقاً

همان توله‌سگ که از کودکی به یاد می‌آورد آشکار خواهد شد. همچنان که چهره‌ی خود را لیس می‌زند، بازی می‌کند، واق‌واق می‌کند و صاحب خود را با چشمان وفادار نگاه می‌کند در حالی که دم کوچکش را تکان می‌دهد. تمرین‌کننده می‌تواند بار دیگر آن را انتخاب کند، آن حیوان خانگی را بگیرد، خزش را لمس کند و وزن و گرمای آن را حس کند. توله‌سگ دقیقاً مشابه با زندگی واقعی خواهد بود. حتی هنگامی که بازیگوشانه دستش را لمس کند، صاحبش آن را احساس خواهد کرد. اولین دیدار با چنین مواردی، به طور طبیعی اندکی غم و اندوه ایجاد می‌کند، اما از این پس، هنگامی که فرد متوجه شود که می‌تواند دیدار خود را با این حیوان خانگی در فـــاز ادامه دهد، غم و اندوه به سرعت به پس‌زمینه می‌رود. (و نیز همان‌گونه همه‌ی عوارض روانی ناشی از مرگ حیوان محبوب) تمرین‌کننده احساس خواهد کرد که توله‌سگ واقعاً زنده است. از این گذشته، ادراک از ورودی‌های حسی ناشی می‌شود و نه استدلال منطقی.

اثربخشی. ابزارهای تأثیر فیزیولوژی در فـــاز کاملاً مؤثر است. همان‌گونه که در روانشناسی بحث می‌شود، مقایسه‌ی اثربخشی این روش با دیگر روش‌های درمانی دشوار است. با این وجود، حتی برای تازه‌کاران میزان موفقیت در اولین برنامه‌ها به 100٪ می‌رسد. این چیزی است که واقعاً شاهکار است.

مشکلات. همان‌طور که روان و ذهن توسط این روش‌ها برای بهبودی‌اش تحت تأثیر قرار می‌گیرد، برای دست‌یابی به نتایج مقدار مشخصی از تلاش درونی نیاز است. برای نمونه، اگر فردی در تلاش است تا بر ترس از فضای بسته غلبه کند، هنگامی که خود را در حال فـــاز در فضاهای بسته پیدا کرد، ترس واقعی بوجود می‌آید. او هنوز هم مجبور است به تنهایی با هراس روبرو شود. فـــاز در اینجا تنها یک سکوی پرش است که

تمرین‌کننده برای کار روی خویش فراهم می‌کند. هرگز نباید تصور کرد که اثر بسیار فراطبیعی این روش براحتی و بدون تلاش از سوی تمرین‌کننده بیرون می‌آید.

دسترسی. خوددرمانی در فـــاز با استفاده از روش تأثیر روانشناختی که از ورودی‌های اول فـــاز شروع می‌شود، برای تازه‌کاران به راحتی قابل دسترسی است. به این دلیل که به جز توانایی جابجایی به مهارت‌های ویژه‌ی دیگری نیاز ندارد و بنابراین می‌توان از همان ابتدا این دوره را طی کرد.

درمان دیگران

افزون بر خوددرمانی، حالت فـــاز ذهن نیز برخی از فرصت‌ها را برای تأثیرگذاری بر سلامتی دیگران فراهم می‌کند. این بدان معنی است که بیشتر افراد نه تنها در درجه‌ی اول به خوددرمانی بپردازند بلکه به دیگران نیز کمک کنند. این قابل درک است، زیرا شاید آنها عزیزانی داشته باشند که به هر دلیلی توانا به استفاده از فـــاز نیستند، یا نسبت به چنین مواردی نگرش منفی دارند.

شاید خواننده‌ی این کتاب یک حرفه‌ای باشد و بیماری‌ها را به روش‌های غیرسنتی درمان می‌کند یا خودش یک درمان‌کننده‌ی تازه‌کار است.

خوب است که ابتدا تأکید کنیم که تنها یکی از محدوده‌های گسترده از روش‌های نظری برای تأثیرگذاری بر شخص دیگر در فـــاز اثبات شده و کاملاً عملی است و آن روش بدست آوردن اطلاعات است. در حالی که تأثیر همه‌ی روش‌های دیگر بدون شک روی خود تمرین‌کننده است و به طور آزمایشی ثابت شده است، اما تأثیر آنها بر سایر افراد از لحاظ نظری باقی مانده است – تاکنون، هیچ کس نتوانسته است در یک آزمایش کنترل

شده، تأثیر از راه دور را بر شخص دیگری اثبات کند. برای نمونه، اگر یک دوست را در فـــاز پیدا کردید و به او مقداری دارو دادید، تأثیر آن دارو بر روی او همچنان نظری خواهد بود.

این مهم است، درک کنیم که تلاش برای بکارگیری هر چیزی به جز روش به دست آوردن اطلاعات، خطر هدر دادن زمان و انرژی دارد. مطمئناً، برخی ادعا می‌کنند که ثابت کرده‌اند که می‌توان از راه فـــاز تأثیر مستقیم بر شخص دیگری گذاشت. با این وجود، تنها آنچه هر کس می‌تواند انجام دهد - به معنای واقعی کلمه از اولین بار - در اینجا مورد بحث قرار خواهد گرفت. هر چند ممکن است این‌گونه باشد، در اینجا می‌توان به طور قطعی بیان کرد که تحت تأثیر قرار دادن شخص دیگری از راه دور غیرممکن است، زیرا شمار کمی نتایج آن را گزارش کرده‌اند، یا اینکه شیوه‌ی انجام آن به سادگی مشخص نیست. در هر صورت، شخص با شروع چنین آزمایشاتی که تاکنون ثابت نشده است، خودش خطر هدر رفتن زمان و انرژی را می‌پذیرد. با این وجود، اگر نشان داده شود که تأثیر از راه دور از راه فـــاز کار می‌کند، این خود تمرین‌کننده است که باید بداند چه چیزهایی باید اضافه کند تا تأثیر آن بر شخص دیگر نتایج پایداری را به همراه آورد.

دیدگاه نظری فرد درباره‌ی ماهیت پدیده‌ی فـــاز نقش برجسته‌ای در انتخاب یک دوره‌ی کار ایفا خواهد کرد. ماده‌گراها به جز از بدست آوردن اطلاعات راهی برای کمک به شخص دیگری نخواهند داشت. معناگراها به سختی احتمال دارد در کارشان با موانع روبرو شوند. این یک انتخاب برای هر شخص است. باید دانست که حتی اگر دیگر روش‌ها اجازه‌ی برخی تأثیرها بر دیگران را بگذارد، به روشنی نتایج از قابلیت اثبات دور هستند - زیرا بسیاری از آنها به دلیل نبود شواهد تجربی مورد شک قرار دارند و نه از

دیدگاه یا نظریه‌های طرفدارانشان. نبود شواهد تجربی در اینجا بیان روشنی دارد. آزمایش‌های علمی هیچ تائیدی تا به امروز ارائه نکرده‌اند.

البته اگر کسی بخواهد به شخص دیگری کمک کند، افزون بر بدست آوردن اطلاعات، روش اثبات شده‌ی دیگری نیز وجود دارد: راضی کردن وی برای تمرین فـــاز و استفاده از روش‌های مناسب برای خوددرمانی. از دیدگاه عمل‌گرا درباره‌ی پدیده، این روشی مطمئن‌تر از تلاش برای تأثیرگذاری بر شخص دیگری از فـــاز است.

روش بدست آوردن اطلاعات به تمرین‌کننده‌ای که تصمیم به درمان فرد دیگری گرفته است، کمک خواهد کرد. این روش همراه با شیوه‌ی کاربرد آن در این کتاب شرح داده شده است. تنها تفاوت این است که اطلاعات باید درباره‌ی شخص ویژه جستجو شود و نه درباره‌ی خود. تمرین‌کننده می‌تواند نه تنها شیوه‌ی ارائه‌ی درمان در زندگی واقعی را بیاموزد، بلکه حتی یک تشخیص کامل را نیز بدست آورد.

بدین شکل که: با استفاده از روش به دست آوردن اطلاعات، شخصی یک متخصص پیدا می‌کند که برای مقابله با مشکلی که آشنای او دارد کمک می‌کند. سپس شخص با پزشک درباره‌ی چگونگی کمک به او گفت‌وگو می‌کند، درباره‌ی آنچه می‌توان در واقعیت انجام داد و مواردی از این دست ... نسخه‌ها و یا سفارش‌های دکتر فـــازی، به شخصی که آنها برای او بدست آمده فرستاده می‌شود. از سوی دیگر، کل تجربه‌ی فـــاز مربوط به فرد نیازمند است.

از دیدگاه ماده‌گرایی نیاز به یادآوری این واقعیت است که با استفاده از فـــاز می‌توان دور از هر کسی به او کمک کرد. بدون اینکه به توضیحات بیشتری بپردازیم، به سادگی بیان می‌شود که هرچه فرد بیشتر از یک شخص آگاهی داشته باشد، می‌توانید اطلاعات بیشتری درباره‌ی او در فـــاز بدست آورید. حتی اگر فردی تنها تصویر شخصی را دیده باشد، با

این وجود ممکن است که فرد چیزی درباره‌ی او پیدا کند و بتواند به گونه‌ای به او کمک کند. اما اگر کسی این شخص را بطور ویژه و شخصا بشناسد، آنگاه میزان اطلاعات به دست آمده درباره‌ی او به طور چشمگیری افزایش می‌یابد. تمرین‌کننده باید دست‌کم برای مدت کوتاهی با یک فرد گفت‌وگو کند پیش از تلاش برای به دست آوردن اطلاعات در فـــاز درباره‌ی سلامتی او، یا روش‌های درمانی که به بهترین وجه با شرایط وی مناسب باشد.

اگر هدف این است که بر روند بیماری تأثیر بگذارید، همه‌ی امیدهای خود را روی فـــاز قرار ندهید. خدمات پزشکی پزشکان باید اولین مراجعه باشد. هرچه این بیماری جدی‌تر باشد، این قانون قوی‌تر بکار می‌رود.

پیشرفت خلاق

مطمئناً، هر فرد خلاق در خواندن این کتاب آموزشی، بیش از یک بار ایده‌هایی را درباره‌ی امکانات گسترده‌ی استفاده از این پدیده برای اهداف هنری و فرهنگی بدست می‌آورد و در واقع، تصور محدودیت‌هایی در این زمینه دشوار است. افزون بر اینکه هیچ محدودیتی از نظر فنی وجود ندارد، محدودیتی نیز درباره‌ی نوع بازده خلاق وجود ندارد. هنرمند، نوازنده، مجسمه‌ساز و طراح همه توانا خواهند بود تا تمرین فـــاز را برای اهداف خود بکار گیرند. تجارب ارائه شده با تمرین فـــاز به خودی خود کافی است. آنها واقعاً به فرد اجازه می‌دهند تا به چشمه‌ی الهام‌بخش که تخیل انسان است دسترسی پیدا کند.

آفرینش آثار هنری

با استفاده از روش‌های یافتن یا جابجایی چیزها، یک تمرین‌کننده‌ی هنری می‌تواند به طور هدفمند در یک فـــاز به کاوش چیزهایی بپردازد که می‌تواند در زندگی واقعی تشکیل شود. در صورت لزوم، می‌توان به راحتی به مطالعه‌ی یک چیز در فـــاز بازگشت. برای نمونه، یک نقاش ممکن است منظره‌ای خیره‌کننده را پیدا کند و در حالی که به طور دوره‌ای به یک منظره در فـــاز برمی‌گردد، در دنیای واقعی آن را به بوم بکشد.

دیدن آینده‌ی تکمیل شده‌ی آثار هنری

اگر یک هنرمند در حال پژوهش یک ایده باشد، می‌تواند نگاه مقدماتی به نتیجه‌ی پایانی یک طرح در فـــاز بیاندازد. یک نقاش می‌تواند نقاشی را از پیش بررسی کند. یک مجسمه‌ساز می‌تواند مجسمه‌ی کامل را ببیند و یک معمار می‌تواند در خانه‌ای که هنوز در مراحل اولیه‌ی طراحی است پرسه بزند. هر اثر خلاق را می‌توان در فـــاز شبیه‌سازی کرد.

منبع الهام و خیال

تمرین فـــاز ایده‌ها و خواسته‌هایی را نشان می‌دهد که تأثیر مثبت بر تلاش‌های خلاقانه می‌گذارد. افزون بر این، تحقق خواسته‌ها و مسافرت‌ها از راه فضاهای غیرمعمول احساسات بزرگی را برانگیخته و الهام‌بخش عالی است. معمولاً سفارش نمی‌شود تجربیات فـــاز را قطع کنید. به جای آن، باید منتظر بیداری طبیعی یا برگشت به خواب ژرف بود. اما اگر به خاطر سپردن اطلاعات به دست آمده مهم است، فـــاز می‌تواند زود پس از رسیدن به هدف شما قطع شود.

ایده‌ی استفاده از فـــاز برای مدل‌سازی تولیدات خلاق آشکار است، زیرا در این حالت می‌تواند همه چیز ایجاد شود. هنرمند ممکن است منظره‌ای را ایجاد کند که او تنها در حال آماده‌سازی برای نقاشی است، یا از پیش جزئی از آن را ترسیم کرده است. این به او فرصتی می‌دهد تا نتیجه را از پیش ارزیابی کند و در صورت نیاز هر گونه تغییر را انجام دهد. یا او ممکن است همه‌ی مناظر مورد نظر خود را برای نقاشی مرور کند و سپس امیدوارکننده‌ترین را برای شروع کار انتخاب کند. یا، او می‌تواند به طور هم‌زمان همه‌ی مناظر خود را که تاکنون دیده است، بررسی کند، زیرا فضای فـــاز به راحتی آنها را با جزئیات دقیق بازتولید می‌کند.

این امکان که در فـــاز ارائه شده است، برای نوازندگان کاملاً مفید است، زیرا به آنها امکان ایجاد آثار موسیقی با هر گونه پیچیدگی، از جمله مواردی مانند یک ارکستر یا گروه کُر بدست می‌دهد، که اعضای آنها می‌توانند به راحتی و آزادانه رهبری شوند، برای انجام این کار یا آن کار، بدون نگرانی درباره‌ی اینکه چقدر ممکن است دشوار باشد و بدون نیاز به پرهیز از فشار بیش از اندازه آوردن به آن دسته از موسیقی‌دان‌ها که باید به هر خواسته‌ی تمرین‌کننده عمل کنند. همچنین، وی نیاز نیست نگران این باشد که آیا برای نمونه ارکستر می‌تواند خیلی زود همان‌گونه که می‌خواهد نت‌ها را اجرا کند، زیرا بازده همیشه مطابق خواسته‌های او خواهد بود. به طور طبیعی، دانش‌آموز برای این منظور ابتدا باید بر چگونگی کنترل فـــاز مهارت یابد، اما آیا واقعاً این یک مانع است؟

یک مجسمه‌ساز یا یک معمار می‌تواند به راحتی هر چیزی را در فـــاز ایجاد کند و آن را با همه‌ی جزئیات بررسی کند و در نتیجه فرصتی پیش رو برای پیدا کردن هر یک از جنبه‌های ضعیف در طراحی خود خواهد داشت. در توصیف اینکه هنرمندان هر رسانه چگونه می‌توانند از ویژگی‌های فـــاز استفاده کنند، نیاز به بیان هیچ نکته‌ای نیست، زیرا

چنین افرادی می‌توانند این موارد را برای خودشان تشخیص دهند. بدون شک هنرمندی که در هر رسانه‌ای کار می‌کند می‌تواند چیزی را برای خودش پیدا کند.

همچنین باید تأکید کرد که آثار هنری آفریده شده در حالت فـــاز در هرجایی ناپدید نمی‌شوند. یعنی نیازی به نگرانی درباره‌ی بازآفرینی آثار هنری که در تجربیات فـــاز پیشین ایجاد شده‌اند نیست. آنها برای همیشه در آنجا نگهداری می‌شوند و همیشه می‌توان آنها را دوباره در آنجا یافت. به زبان دیگر، همه و هر گونه اطلاعات را می‌توان با صداقت کامل نگهداری کرد.

تنها چیزی که یک شخص خلاق ممکن است نگران آن باشد این است که چگونه در دنیای واقعی بتواند آن شاهکارهای شگفت‌انگیزی را که او به راحتی در فـــاز ایجاد می‌کند، تولید کند. واقعیت این است که فضای فـــاز بسیار توانمندتر از هوشیاری خودآگاهی ما است - یعنی، توانایی‌های ما در طول زندگی بیداری کاهش می‌یابند. با این وجود، همیشه فرصتی برای بازگشت به فـــاز و بررسی جزئیات وجود خواهد داشت. در اصل، علت همه‌ی محدودیت‌های ما تنها حافظه ابتدایی ما است، که بیشتر زمان‌ها توانا به یادآوری چنین مقادیر زیادی از اطلاعات در طول زندگی بیداری نیست.

ورزش‌ها

در بسیاری از حوزه‌های کارهای انسانی مهارت در حرکات پیچیده‌ی فیزیکی بسیار مهم است - برخی زمان‌ها همه چیز به آن بستگی دارد. در این میان، مهارت‌های حرکتی مهم‌ترین عامل در بیشتر ورزش‌ها است، از هر نوع ورزش‌های رزمی گرفته تا

شمشیربازی، ژیمناستیک، وزنه‌برداری، اسکیت‌بازی و .... از بسیاری جهات، انجام این ورزش‌ها بستگی به یادگیری انجام حرکات ویژه به صورت خودکار دارد و به همین ترتیب، ژیمناستیک‌کارها در طول یک جلسه‌ی آموزشی ده‌ها بار پشتک‌ها یا برخی دیگر از شاهکارها را انجام می‌دهند و بوکسورها نیمی از تمرینات خود را برای ماه‌ها به تمرین‌های یکنواخت یک مشت اختصاص می‌دهند.

برای چنین افرادی یک نوع تمرین حرکتی اضافی وجود دارد که می‌تواند در فـــاز انجام شود. احتمال چنین تمرینی در فـــاز می‌تواند در ابتدا آشکار نباشد، اما حرکت در فـــاز همان کار مغزی را انجام می‌دهد که در حالت بیداری انجام می‌شود، تنها تکانه‌های عصبی به ماهیچه‌ها فرستاده نمی‌شوند. بر این پایه، هر حرکتی که در فـــاز به خوبی انجام شده باشد، تقریباً به همان اندازه در دنیای واقعی کار خواهد کرد. این پدیده اجازه می‌دهد تا روال تمرین در صورت آسیب‌دیدگی یا ناتوانی آموزش به دلایلی، تکمیل شود یا حتی جایگزین شود.

البته هیچ کس با آموزش تنها در فـــاز هرگز قهرمان المپیک نمی‌شود، اما انجام این کار هنوز هم بسیار مؤثر است.

به نظر می‌رسد که تمرین‌کنندگان هنرهای رزمی شرق آسیا به طور ویژه به فـــاز می‌روند. بنابراین، بسیاری از علاقه‌مندان به کاراته روش‌های بی‌نقص را در هنگام فـــاز، در برابر رقبای قوی‌تر شبیه‌سازی می‌کنند. جالب‌تر اینکه، برخی استادان مشهور جهان را برای آموزش شخصی می‌یابند. به ویژه مربیان محبوب فـــاز چاک نوریس، فدور املیاننکو و البته بروس لی هستند.

ورزش در فـــاز می‌تواند با روش بدست آوردن اطلاعات ترکیب شود که در این کتاب توضیح داده شده است. دانش‌آموز می‌تواند از همین روش برای پیدا کردن چگونگی

آموزش استفاده کند و اینکه از کدام فن‌آوری‌ها و فرصت‌ها می‌توان برای پیشرفت و موفقیت در یک ورزش ویژه استفاده کرد. البته، این فرض می‌شود، که دانش‌آموز ورزش می‌کند، چیزی که همیشه سفارش می‌شود.

فـــاز - جایگزین مواد مخدر

هنگامی که در جستجوی احساسات تازه و افزودن رنگ به زندگی هستید، یک تمرین‌کننده می‌تواند با وابستگی به مصرف مواد مخدر کاملاً مقابله کند. فـــاز در واقع روشی آزاد و ایمن برای داشتن تجربیات بسیار توانمندتر از آنچه ممکن است با استفاده از هر نوع مواد مخدر وجود داشته باشد، دارد. همین امر می‌تواند تا اندازه‌ای درباره‌ی الکل نیز صدق کند، زیرا وابستگی به آن می‌تواند از راه رشد و تکمیل شخصیت در فـــاز از بین برود.

فرصت استفاده از مواد مخدر در هنگام فـــاز و داشتن همان احساسات و تجربیات می‌تواند به عنوان راهی برای برون رفت از وابستگی به مواد مخدر در زندگی واقعی باشد.

نیاز فزاینده به فـــاز حتی بیشتر احساس می‌شود تا از ورود به مدارس باطنی که شیوه‌های آنها بیشتر بر پایه‌ی مواد گیاهی یا شیمیایی گوناگون است، گذر شود. افراد بیشتر زمان‌ها در کاوش "پیشرفت شخصی"، "روحیه" یا "ارتباط با افراد بالاتر"، مواد کنترل شده را مورد بی‌اعتنایی قرار نمی‌دهند. با این حال، این تقریباً همیشه به این دلیل ساده روی می‌دهد که چنین افرادی به سادگی از وجود روش‌های دیگر برای تجربه‌ی یک وضعیت

تغییر یافته‌ی ژرف خودآگاهی، خبر ندارند. اگر با هر عارف سوخته دل (عرفان‌های منفی یا تحریف شده) درباره‌ی استفاده از پودرها، قرص‌ها، علف‌ها، کاکت‌ها یا قارچ‌های گوناگون گفت‌وگو کنید، آنها سخاوتمندانه شهادت می‌دهند که اگر می‌دانستند روش‌های ورودی فــاز راحت و ساده قابل دسترسی هستند، هرگز چنین آزمایشاتی را انجام نمی‌دادند.

مردم با این باور خو گرفته‌اند که جادوگران و مغ‌های باستان چیز ویژه‌ای می‌دانستند و روش‌های آنها خیلی پیشرفته بوده است. با این حال، تقریباً در هر فرهنگی، توانایی‌های خود را تقریباً بطور ویژه به لطف استفاده از محرک‌های گوناگون آشکار کردند. آنها بطور پایه‌ای همیشه به جای دنبال کردن نوع پیشرفت شخصی که افراد دوران جدید پیگیر آن هستند، راه آسان تفسیر توهمات ناشی از مواد مخدر را طی می‌کردند.

متأسفانه، نبود آگاهی گسترده درباره‌ی روش‌های غیرمستقیم برای ورود به حالت‌های فــاز، به شرایطی منجر شده است که بازاری در غرب برای مواد شیمیایی برای تمرین فــاز ایجاد شده است. حتی اگر 90٪ از زمان اجرای درست روش‌های غیرمستقیم موفقیت تضمین شود، به مردم تلقین می‌شود که تجربه‌ها درباره‌ی شیوه‌ها یا روش‌ها نیستند بلکه بیشتر به دلیل بود یا نبود ماده یا ماده‌ی دیگری در بدن است. در نتیجه، وابستگی روانشناختی به استفاده از چنین موادی ایجاد می‌شود و پیشرفت با استفاده از روش‌های ورود به فــاز دچار مشکل می‌شود. هنگامی که از مواد کمکی استفاده می‌شود، نمی‌توان از یک روش واقعی در سطح پیشرفته سخن گفت. مهم‌ترین ویژگی فــاز این واقعیت است که می‌توان به طور آزاد به آن دست یافت.

یادگیری زبان‌های دیگر

در حال فـــاز، می‌توان مشاهده کرد که دانش عمومی زبان‌های خارجی در آن در سطح بسیار بالاتری نسبت به زندگی روزمره است. اگر فردی به زبان‌های خارجی علاقه‌مند باشد، معمولاً خیلی زود وظیفه‌ی استفاده از فـــاز را برای خود تعیین می‌کند تا در زندگی واقعی در آنها مهارت بیشتری پیدا کند. اگرچه فـــاز در واقع می‌تواند با موفقیت در مورد آن هدف مورد استفاده قرار گیرد، و ما می‌خواهیم به چگونگی رسیدن به آن بپردازیم، اما ابتدا باید یک نکته‌ی ساده را یادداشت کنیم: گرچه زبان‌ها را نیز می‌توان در دنیای واقعی آموخت، اما در فـــاز، درها به روی هر آنچه در دنیای واقعی غیر ممکن است باز است.

به زبان دیگر، چقدر ارزش آن را دارد که تجربیات فـــاز را صرف کارهایی کنید که می‌توانید در این دنیای فیزیکی نیز انجام دهید؟ اگر هدف آموزش زبان‌های خارجی برای شما آنقدر مهم است که شما آماده هستید تا فـــاز را برای آن صرف کنید، پس باید بدانید که هیچ "سوئیچ" جادویی وجود ندارد که بتوانید پشتک بزنید تا بتوانید زبانی را روان صحبت کنید. در زندگی واقعی همان‌طور است که در فـــاز انجام می‌دهید (یا دست‌کم کسی هنوز راه آن را پیدا نکرده است). با این وجود چندین کار دیگر وجود دارد که می‌توانید در فـــاز انجام دهید: خود را در محیطی که به آن زبان گفت‌وگو می‌شود مشغول کنید تا به شدت تمرین کرده و بر مانع زبان چیره شوید.

معلم خوبی را برای درس‌های کوتاه درباره‌ی بزرگترین مشکلات و راه حل‌های احتمالی آنها پیدا کنید. برای پیدا کردن چگونگی یادگیری موثرتر زبان در زندگی واقعی از روش‌های بدست آوردن اطلاعات استفاده کنید.

اثرات تأیید نشده

مردم بیشتر زمان‌ها به تمرین حالت‌های گوناگون فـــاز با تصورات غلط ریشه‌ای درباره‌ی آنچه که می‌توان با تمرین به دست آورد، نزدیک می‌شوند. همه‌ی موارد یاد شده در این بخش به این تصورات غلط اشاره دارد. ثابت نشده است که هیچ یک از این موارد غیرممکن است؛ با این حال، کارها باید برپایه‌ی روش‌های اثبات شده و تأیید شده باشد تا از اشتباه و هدر رفتن زمان جلوگیری شود.

خروج فیزیکی: اگر اولین تجربه با پدیده‌ی فـــاز به طور تصادفی رخ دهد، تفسیر آن به عنوان جدایی واقعی روح از بدن تقریباً غیرممکن است - یک خروج فیزیکی. اولین تجربه‌ی فـــاز واقعاً این‌گونه احساس می‌شود.

در تجربه به راحتی قابل توجه خواهد بود که موارد ویژه در واقعیت با موارد موجود در فـــاز برابری نداشته است، مانند جای چیزها یا مبلمان در خانه‌ای که برای اولین بار در آن فـــاز برخورد شده است.

تاکنون هیچ خروج فیزیکی واقعی از بدن با آزمایش و مشاهده‌ی علمی ثابت نشده است. برای نمونه، در فـــاز، پرواز در مکان‌های دنیای فیزیکی امکان‌پذیر نیست، گرچه ممکن است این طور به نظر برسد؛ مکان‌هایی که تجربه شده‌اند در ذهن تولید می‌شوند. همچنین نمی‌توان کسی را در فـــاز مشت زد و سپس در واقعیت کبودی در فرد پیدا کرد.

دنیاهای دیگر: فضای فـــاز شبیه به دنیای فیزیکی است و ممکن است یک تمرین‌کننده تمایل داشته باشد که فکر کند روح از بدن فیزیکی بیرون رفته است. برخی زمان‌ها فـــاز به شکلی کاملاً غیرطبیعی شکل می‌گیرد. در نتیجه، تمرین‌کننده ممکن است نتیجه بگیرد که به دنیای موازی وارد شده است: دنیای آن سو، فضای اختری، فضای ذهنی یا فلک.

اگرچه سفر در فــاز می‌تواند به جاهای گوناگونی منتهی شود، این بدان معنی نیست که فــاز امکان سفر از درون یا با استفاده از دنیاهای واقعی و متناوب را فراهم می‌کند. تمرین‌کننده باید معقول باشد.

پیشرفت توانایی‌های فراطبیعی: درنظر گرفتن تمرین فــاز به عنوان یک توانایی فراتر از حواس عادی تا اندازه‌ای درست است زیرا این یک پیشرفت واقعی از مهارت‌های بسیار غیرمعمول است که همیشه عرفانی در نظر گرفته شده است. زمان تغییر کرده و فــاز نباید در کنجی بعنوان علوم باطنی و یا دانش مبهم قرار گیرد.

یک نظریه تأیید نشده وجود دارد که نشان می‌دهد تمرین فــاز می‌تواند توانایی‌های غیرمعمول را توانمند سازد. در حالی که ادبیات پر از استناد به این اثر است، این توانایی‌ها هنوز توسط کسی اثبات نشده است. همین جریان درباره‌ی رشد توانایی‌های غیرمعمول در فــاز نیز هست. بله، این‌ها می‌تواند در حالی که در فــاز هستید آموزش داده شوند، اما این بدان معنا نیست که آموزش در فــاز نتایج مشابهی را در دنیای واقعی به همراه خواهد داشت. تمرین نباید به خاطر دست‌یابی به مهارت‌های فراطبیعی باشد زیرا بسیاری از برنامه‌های اثبات شده وجود دارد که به شیوه‌های ارزشمند به واقعیت سرایت می‌کند. واقــع بیــن باشید.

کاربرد فــاز توسط معلولین بدنی

در حالی که ممکن است هنوز هم تمرین فــاز توسط بیشتر افراد به عنوان سرگرمی یا در بهترین حالت یک ابزار پیشرفت شخصی در نظر گرفته شود، تمرین فــاز معنای

کاملاً تازه‌ای را برای معلولان فیزیکی به خود می‌گیرد. برای آنها، فــاز ممکن است تنها جایی باشد که محدوده‌ی گسترده‌ای از امکانات را بیشتر از زندگی تجربه شده در واقعیت، تجربه کنند.

فرد نابینا حتی روشن‌تر از آنچه مردم در واقعیت می‌بینند، در فــاز خواهد دید. کسی که فلج است، توانا به راه رفتن، دویدن و همچنین پرواز است. یک شخص ناشنوا صدای زمزمه جریان آب و فریاد پرندگان را خواهد شنید. برای معلولین، تمرین فــاز فرصتی برای کاوش دنیاهای تازه و بی‌قیاس و بدون محدودیت فیزیکی است.

حقیقت جالب!

بسیاری از افراد که با معلولیت زندگی می‌کنند ارزش آزادی فــاز را می‌دانند که فرصت بیشتری برای تجربه‌ی توانایی‌هایی که در زندگی واقعی با آنها چالش دارند، می‌آورد.

به طور طبیعی، برخی از اختلافات جزئی وجود دارد که باید درک شوند. برای نمونه، اگر فردی نابینا به دنیا آمد، این پرسش وجود دارد که آیا آنها می‌توانند در فــاز به همان روشی که افراد عادی می‌بینند، ببینند یا نه؟ با این حال، این موضوع به طور کامل مورد مطالعه قرار نگرفته است و افراد نابینا باید تنها پژوهش‌های آزاد خود را انجام دهند. دوم، برخی از انواع ناتوانی‌ها می‌توانند بر عملکرد حالت‌های فــاز تأثیر منفی بگذارند. برای نمونه، افرادی که نابینا هستند، به سختی حالت میانی بین خواب و بیداری را به خود جلب کرده‌اند، زیرا برخلاف افراد بینا، می‌توانند بدون باز کردن چشمانشان نسبت به درک صدا بیدار شوند. سوم، عوامل روانشناختی ممکن است نقش منفی برجسته‌ای داشته باشند. باورها و نگرش‌های ویژه‌ای که ممکن است سدی برایشان ایجاد کند.

مسائل فردی هرچه باشد، این بخش ویژه از برنامه‌های فـــاز نیاز به مطالعه‌ی بیشتر دارد. این سزاوار توجه چشمگیری است زیرا ابزار درستی برای توان‌بخشی معلولان است. از نظر تجربیاتی که ارائه می‌دهد قابل اجرا، بی‌همتا و بسیار شگفت‌آور است.

آمیزش جنسی

اگرچه گفت‌وگو کردن درباره‌ی آن مودبانه نیست، اما همه در عمل با "آن" روبرو می‌شوند. با این وجود "این" چیزی است که ارزش گفت‌وگو دارد، زیرا این یک کاربرد واقعی از پدیده‌ی فـــاز است. گهگاه مشکلی پیش می‌آید که خوب است بدانید راه چاره‌ی آن چیست. یک تمرین‌کننده‌ی بی‌تجربه که تنها رویای وی ورود به فـــاز است، بیشتر زمان‌ها برنامه‌هایی با شکوه را درباره‌ی کاربرد فـــاز که از اهمیت بالایی در زندگی برخوردار است، در ذهن خود می‌پروراند. اما همین که شوک تجربیات اولیه‌ی یک فـــاز واقعی از بین برود و به محض اینکه هر گونه ترس اولیه از خاطر محو شود، مهم نیست که چه اهداف بزرگی تعیین شده بودند، ناگهان تمرین‌کننده متوجه می‌شود در مکانی است که می‌تواند هر کاری انجام دهد. بطور مطلق هرچیزی ... حل مشکلات، شفابخشی و حتی نجات بشریت در کناری قرار می‌گیرد. و ممکن است در آنجا بماند.

دو عامل باعث ایجاد این وضعیت دوگانه می‌شود. اول، تجربیات جنسی در فـــاز می‌تواند خیلی زیاد واقع‌گرایانه باشد و از همه‌ی احساسات فردی دنیای فیزیکی از جمله لحظه‌ی اوج جنسی و میزان کنترل بر آن بسیار فراتر رود. دوم، بیشتر افراد به دلیل نبود رابطه‌ی جنسی یا ناتوانی در انجام خواسته‌های واقعی خود، مشکلات جنسی دارند که ممکن

است بیرون از بسیاری از هنجارها باشد. نتیجه این است که در فـــاز، شما می‌توانید کاری را که می‌خواهید و با کسی که می‌خواهید انجام دهید، هر آرزوی پنهانی را انجام دهید و این قدرتمندتر از واقعیت خواهد بود. و از همین جا است که مشکلات شروع می‌شوند...

مشکل اصلی انجام خواسته‌های جنسی در فـــاز نهفته در نگهداری آن است. در ابتدا، تقریباً در بدترین لحظه به پایان می‌رسد. بسیاری تلاش می‌کنند با مهارت بهتر روش‌های نگهداری، آن مشکل را حل کنند، ولی یادگیری کنترل لحظه‌ی شروع اوج جنسی در فـــاز بسیار موثر است. مردم عادت دارند فکر کنند که برای رسیدن به اوج جنسی باید کاری انجام دهند اما چنین قراردادهایی در فـــاز وجود ندارد. هنگامی که این موضوع را درک کردید، شما کم‌کم کنترل زمان شروع، طول، و شدت احساس اوج جنسی را بدست خواهید گرفت.

همه چیز کاملاً جذاب به نظر می‌رسد، به ویژه اگر یک شخص چیز دیگری نیاز نداشته باشد. با این حال، اگر به دست آوردن خشنودی جنسی یکی از اهداف تمرین شما نیست، پس یک مشکل دیگر بوجود می‌آید: چگونه در برابر وسوسه مقاومت کنیم؟ برنامه‌ی کار شما در فـــاز ممکن است به محض وارد شدن به آن به طور چشمگیری تغییر کند و یا به طور ناگهانی در یکی از اعضای جنس مخالف (یا همان جنس – هر یک از آنها) پیوند بخورد. این کار باعث می‌شود که رنج و آزار در زندگی واقعی آورده شود، بدون آنکه کارهای مهم خود را که تعیین کرده بودید انجام داده باشید و خود را در عوض با این مشغول کنید که خدا چاره‌اش را می‌داند. در اینجا شمار راه چاره‌ها کم هستند. افزون بر سفارش‌های بارز چاره‌ی مشکلات در بخش اتاق خواب در زندگی واقعی (میل جنسی در زندگی واقعی برطرف شود)، برای اینکه در فـــاز بوسیله‌ی آنها حواس پرت نشوید،

می‌توانید تلاش کنید خود را فریب دهید تا به وسوسه تسلیم نشوید. چگونه؟ با قرار دادن آن در اولویت دوم یا سوم خود پس از اهداف اصلی در فـــاز (به خودتان بگویید، "من حتماً آن را آزمایش خواهم کرد، ولی ابتدا کاری را که قرار بود انجام دهم انجام خواهم داد").

نیازی به نگرانی نیست که فـــاز زندگی واقعی را عجیب خواهد کرد و اشتهای شما را برای آمیزش جنسی در آن سیر می‌کند. در بیشتر موارد، تاثیری روی میل جنسی ندارد. در برخی موارد، با این حال، بسته به حساسیت کلی بدن و میزان کنترل بر روی تمرین، اوج جنسی در فـــاز می‌تواند منجر به بیرون آمدن آب جنسی شود، که بر این پایه میل جنسی به طور طبیعی کم خواهد شد.

اشتباهات معمولی هنگام استفاده از برنامه‌های کاربردی

. آنقدر درگیر برنامه‌های فـــاز می‌شوید که روش‌های "نگهداری" فراموش می‌شوند.

. فراموش کردن در نظر گرفتن چگونگی تنفس هنگام مسافرت از راه فضای بیرونی یا زیر آب، که ممکن است منجر به احساس خفگی شود.

. فراموش کردن روش‌های "نگهداری" در هنگام رویارویی با چیزهای زنده، در حالی که این روش‌ها باید همیشه در خاطر باشند.

. ناتوانی در چیرگی بر ترس در هنگام تماس با افراد درگذشته. این ترس باید یک‌بار و برای همیشه برطرف شود و هرگز دوباره باز نگردد.

. محدود کردن خواسته‌ها هنگام تمرین فـــاز. هیچ محدودیتی برای خواسته‌ها در فـــاز وجود ندارد.
. محدود کردن عملکرد برخی کارهای ویژه، اگرچه هیچ یک از عرف‌های رفتارهای معمولی در فـــاز وجود ندارد، مگر اینکه تمرین‌کننده درباره‌ی محدودیت‌های ویژه تصمیم بگیرد.
. فراموش کردن بررسی توانایی یک چیز برای دادن دانش معتبر. در صورت تأیید نشدن، احتمال بد بودن اطلاعات بسیار بیشتر است.
. تأیید نشدن اطلاعات در فـــاز پیش از استفاده از آن در واقعیت.
. تلاش یک‌باره برای تأثیرگذاری بر فیزیولوژی از راه فـــاز. در بیشتر موارد، نتایج از تلاش چندباره بدست می‌آیند.
. تلاش برای درمان برخی بیماری‌ها تنها با استفاده از فـــاز، در حالی که پیگیری مشاوره پزشکی اجباری است.
. تنها تمرکز روی برنامه‌های تأیید نشده، علیرغم همه‌ی شواهد موجود در این زمینه، به گمانم هدر دادن زمان است.

پرسش‌ها

1- سه کاربرد بنیادی فـــاز کدام است؟
2- آیا برنامه‌های کاربردی عملی اثبات شده‌ی فـــاز برای هر تمرین‌کننده‌ای قابل دسترسی است؟

3- در حالی که در فـــاز هستید، آیا سفر در آفریقا امکان‌پذیر است؟
4- آیا پیاده‌روی، روی ماه در فـــاز امکان‌پذیر است؟
5- آیا می‌توان در هنگام فـــاز، در زمان خلقت زمین نمایان شد؟
6- در فـــاز، آیا امکان حضور در دنیای جادویی در آینه وجود دارد؟
7- کدام یک از بستگان را می‌توان در فـــاز دیدار کرد؟
8- آیا دیدار و گفتگو با بازیگر محبوب خود در فـــاز ممکن است؟
9- کجا می‌توان رویای مقدس را تحقق بخشید؟
10- آیا یک تمرین‌کننده می‌تواند در بازی رایانه‌ای Doom پیدا شود؟
11- آیا یک نوازنده می‌تواند از فـــاز برای اهداف خلاقانه استفاده کند؟
12- آیا تمرین فـــاز بر تخیل شخص تأثیر می‌گذارد؟
13- احتمالا چه چیزی بر فضای فـــاز حاکم است؟
14- چه نوع اطلاعاتی در فـــاز به دست می‌آید؟
15- در حالی که در فـــاز هستید، آیا می‌توان فهمید که کلید گمشده‌ی یک آپارتمان در کجا واقع شده است؟
16- چه نوع از افرادی می‌توانند در فـــاز کشف کنند که گنج در کجا پنهان است؟
17- آیا باید اطلاعات به دست آمده در فـــاز را دقیق و واقعی تفسیر کرد؟
18- آیا اطلاعات بدست آمده در فـاز باید پس از بیدار شدن تأیید شود، حتی اگر از پیش در فـاز تأیید شده باشد؟
19- آیا بدست آوردن اطلاعات باید پیش از انجام ژرف‌سازی انجام شود؟
20- چگونه می‌توان از یک چیز زنده اطلاعات را به دست آورد؟
21- آیا می‌توان از کتیبه‌ی روی دیوار به عنوان منبع اطلاعاتی بی‌جان استفاده کرد؟

22- آیا پیش از تلاش برای معالجه‌ی بیماری از راه تمرین فـــاز، باید با پزشک مشورت شود؟

23- آیا نتایج بدست آمده از تأثیرگذاری بر فیزیولوژی در فـــاز همیشه 100٪ تضمین می‌شود؟

24- از چه روش‌های فـــازی می‌توان برای تأثیرگذاری بر بدن افراد دیگر استفاده کرد؟

25- آیا بدست آوردن اطلاعاتی که می‌تواند بر بدن و عملکردهای آن تأثیر بگذارد، امکان‌پذیر است؟

26- آیا می‌توان از یک آرام‌بخش مشهور در فـــاز استفاده کرد و اثرات آن را در هنگام بیرون آمدن احساس کرد؟

27- آیا استفاده از خودتلقینی در فـــاز امکان‌پذیر است؟

28- آیا ورزشکاران می‌توانند از فـــاز برای پیشرفت مهارت‌های خود استفاده کنند؟

29- آیا یک تمرین‌کننده باید امیدوار باشد که توانایی‌های فرابشری را در فـــاز ایجاد کند؟

فصل 11 – اشارات سودمند

یک رویکرد عمل‌گرایانه

تنها راه مطمئن برای تمرین بدون هدر دادن بیهوده‌ی زمان، داشتن رویکردی عملی و منطقی با ماهیت و امکانات پدیده‌ی فـــاز است.
بیشتر اطلاعات موجود درباره‌ی پدیده‌های تجزیه‌کننده نادرست است. این در هنگام ورودی‌های اولیه به فـــاز آشکار می‌شود. به همین دلیل است که تمرین باید از دیدگاه

ذهن پاک و با استفاده از یک تفکر منطقی آغاز شود: هر چیزی که با تجربه‌ی شخصی تأیید نشود باید نادیده گرفت. این بدان معناست که تنها باید تجربه‌ی شخصی را جدی گرفت، نه تجربه‌ی آشنایان، نویسندگان، معلمان، وبلاگ‌ها یا انجمن‌ها.

بشر جایزالخطاست؛ بنابراین، انسان نیز این اشتباهات را منتقل کرده است. در نتیجه، بسیاری از داستان‌های دوگانه‌ی پیرزنان درباره پدیده‌ی فـــاز به صورت مقدماتی پذیرفته شده است.

همه‌ی آنچه که در ادبیات باطنی نوشته شده را نباید بیرون انداخت. ممکن است بعضی چیزها از آن بیرون کشیده شود. پس از خواندن چنین ادبیاتی، یک تمرین‌کننده نباید فرض کند که دانش تازه یک حقیقت جهانی است. برای اینکه یک خانه محکم بایستد، به یک پایه‌ی محکم نیاز دارد. تنها راه برای ایجاد پایه و بنیاد مناسب برای تمرین فـــاز، نزدیک شدن به پدیده به شکلی واقع‌بینانه است، از دیدگاه علمی، کاستن هر گونه پدیده‌ی فراطبیعی گفته شده است. پس از ایجاد یک پایه‌ی محکم، هر کس حق دارد حقیقت خود را بر پایه‌ی آن بنا کند.

چگونه زودتر و بهتر بخوابیم

بین کیفیت تمرین فـــاز فرد و کیفیت خواب رابطه‌ی مستقیم غیر قابل انکار وجود دارد. افراد معمولاً باید ابتدا پیش از انجام کاری در فـــاز، خواب خود را مرتب انجام دهند، زیرا ممکن است هنگام خواب ضعیف، در تمرین خود موفقیت حاصل نشود. هنگامی که به این نتیجه رسیدیم، این وابستگی نه تنها برای فـــاز بلکه درباره‌ی هر چیز دیگری

در زندگی ما صدق می‌کند: سلامتی، خوشبختی، موفقیت، خلاقیت و.... در مورد فـــاز کاملاً آشکارتر است. مهم‌تر از همه، مشکلات خواب ناشی از سبک زندگی نو است. مردم به سادگی نمی‌فهمند که زندگی در اواخر قرن بیستم و آغاز بیست و یکم به گونه‌ی چشمگیر تغییر کرده است و برخی از سازگاری‌ها به ترتیب باید مورد توجه قرار گیرند. برای نمونه، افراد به طور متوسط شروع به 2 تا 3 ساعت خوابیدن کرده‌اند. این تأثیر زیادی در کیفیت زندگی، به ویژه برای کودکان و نوجوانان دارد.

هنگامی که حیوانات از خواب محروم می‌شوند، ایمنی و متابولیسم آنها نیز مانند پوست و خز آنها رنج می‌برد. به نظر می‌رسد به هنگام کالبدشکافی، مغز آنها در حالت عادی قرار دارد، اما آسیب‌های فاجعه‌آمیز به اندام‌های درونی آنها و خسارت‌های پی‌درپی بر روی آنها وجود دارد. توضیح چیست؟ روده‌ها، معده و اندام‌های دیگر دربردارنده‌ی شمار زیادی گیرنده هستند. در هنگام بیدار شدن، مغز کارهای کمی برای پردازش سیگنال از آنها انجام می‌دهد. برعکس، هنگامی که ما در خواب هستیم، مغز درک ما از جهان بیرون را خاموش می‌کند و همان نورون‌ها و قسمت‌هایی از مغز را روشن می‌کند تا با اندام‌های درونی ارتباط برقرار کند. اگر به اندازه کافی نخوابید، از مشکلات سلامتی خود تعجب نکنید - بدن شما به اندازه‌ی کافی وقت کافی برای نظارت بر فرآیندهای درونی خود ندارد. 90٪ از مشکلات سلامتی را می‌توان با خواب درست رفع کرد.

اگر می‌خواهید زندگی شما در دو جهان، چه در اینجا و چه در فـــاز، پویاتر باشد و سلامتی و روحیه شما بسیار بهبود یابد، به اصول روشن زیر پایبند باشید، که باعث می‌شود کیفیت زندگی شما به یک سطح کاملاً تازه برسد:

. 8 تا 10 ساعت خواب با کیفیت بالا باید اولویت اصلی شما در زندگی باشد و همه‌ی کارها و مراقبت‌های شما باید پیرو آن باشد.

. بیشتر از 8 تا 9 ساعت پیش از برنامه بیدار شدن به رختخواب بروید.

. نیم ساعت پیش از خواب هر گونه چراغ روشن را در خانه‌ی خود خاموش کنید.

. برای آخرین ساعت پیش از خواب، از اینترنت استفاده نکنید، اخبار را تماشا یا مطالعه نکنید و از شبکه‌های اجتماعی یا برنامه‌های پیام‌رسان فوری استفاده نکنید.

. پیش از رفتن به رختخواب، چیزی جز آثار ادبیات نخوانید و چیزی جز فیلم تماشا نکنید.

. هر روز در همان ساعت بخوابید.

. در صورت امکان، دست‌کم 15 دقیقه چرت بزنید.

. در شب و پس از نیم‌روز، نور در حمام شما باید کاملاً کم باشد.

. حتی در طول روز مغز خود را از طریق اخبار و اطلاعات اینترنتی پر نکنید (بهتر است آن را کاملاً رها کنید).

. بیش از یک یا دو ساعت تلویزیون در روز تماشا نکنید.

اگر زود روشنایی می‌شود از ماسک چشم استفاده کنید و اگر صدای زیادی در اتاق خواب دارید، از گوش‌گیر استفاده کنید.

. ورزش کنید.

. مراقب سلامتی خود باشید و رژیم متعادل داشته باشید.

. از زندگی جنسی خود دست نکشید.

اگر یک تمرین‌کننده در روند خوابیدن مشکل داشته باشد، تمرین فـــاز می‌تواند کمک بزرگی باشد. هنگامی که با آرامش و یکنواختی انجام شود، تقریباً همه روش‌های ورود به فـــاز می‌توانند به عنوان وسیله‌ای عالی برای رویارویی با بی‌خوابی کار کنند. بیشترین روشی که باعث خواب می‌شود، مشاهده‌ی تصاویر است که می‌تواند فرد را به معنای واقعی کلمه دقایقی در خواب ببرد. تنها کاری که باید انجام دهید این است که به تصاویری که در جلوی چشمانتان آشکار می‌شوند، نگاه کنید. در همین حال، تمرین‌کنندگان باتجربه که از بی‌خوابی رنج می‌برند می‌توانند پیش از شب با استفاده از روش مستقیم وارد فـــاز شوند و از فـــاز به خواب بروند.

واکاوی آزاد

اگر یک تمرین‌کننده تنها علاقه‌مند به داشتن تجربیات فـــاز باشد، مطالعه‌ی ساده‌ی این کتاب راهنما و دیگر مواد آموزشی ممکن است کفایت کند. اما اگر یک تمرین‌کننده بخواهد به بهترین نتیجه برسد، بایستی توجه کافی به افکار فردی و شکل‌گیری باور بر پایه‌ی واکاوی شخصی صورت گیرد. تا زمانی که به همه‌ی پرسش‌ها از راه کاوش پاسخ در منابع گوناگون اطلاعاتی پاسخ داده نشود، نباید پیشرفت واقعی را انتظار داشت. بسیاری از موارد را نمی‌توان توصیف یا توضیح داد. چاره‌ی بسیاری از موضوعات همیشه در گرو داوری و درک فردی خواهد بود. پیدا کردن همه‌ی پاسخ‌ها غیرممکن است. افزون بر این، تلاش برای در اختیار داشتن همه‌ی پاسخ‌ها یک مهارکننده جدی برای

پیشرفت واقعی است زیرا تمرین‌کننده مجبور است جدای از تمرین واقعی و سازنده، به ادبیات و گفت‌وگوهای مشکوک بپردازد.

سفارش و تجربه‌های دیگران ممکن است منجر به اشتباه شود. در هیچ حالتی نباید جایگاه‌ها یا آرمان‌های غیر قابل دست‌یابی داشته باشید. یک رویکرد منطقی، حتی با تردید زیاد باید در طول پژوهش و تمرین صورت گیرد. هدف از این کتاب راهنما ارائه‌ی اطلاعات خطی و واقعی به خواننده است که برای گسترش واکاوی آزاد کافی است.

هر بار که یک تمرین‌کننده هنگام انجام روش‌های فـــاز با پدیده یا مشکل غیر قابل درکی روبرو می‌شود، پیش از مراجعه به جای دیگر برای علت باید یک واکاوی آزاد از این پدیده شکل بگیرد. اگر رهرو به کاوش پاسخ‌های بیرون از استدلال شخصی بپردازد، خطر بالای جذب و انجام یک اشتباه وجود دارد.

بسیاری از متخصصان، حاضر به واکاوی موفقیت‌های شخصی و ناکامی‌ها نیستند و به جای آن انواع کتاب‌ها را جستجو می‌کنند، که بیشترشان با یکدیگر تفاوت دارند.

استفاده از یک چیز درهم و برهم از اطلاعات بیرونی و غیر قابل تایید تنها می‌تواند فرد را به سمت سخن بیهوده بیشتر و کاملاً فاسد سوق دهد.

<table>
<tr><th colspan="4">مقیاس کشف و تحلیل اشتباهات در روش‌های ورود به فـــاز و تجربیات فـــاز</th></tr>
<tr><th></th><th>روش مستقیم</th><th>روش خودآگاه شدن در حال رویا</th><th>روش غیرمستقیم</th></tr>
<tr><td>1</td><td>شکاف‌هایی درخودآگاهی داشته باشید</td><td>یک هدف محکم و استوار داشته باشید</td><td>تلاش در لحظه‌ی بیداری داشته باشید</td></tr>
<tr><td>2</td><td>یک شکاف ژرف در خودآگاهی داشته باشید
(از پیش در فـــازید!)</td><td>در خواب فرو شوید</td><td>هر زمان که در میان روش‌ها تناوب می‌کنید، هر روشی کار کرد به انجام آن ادامه بدهید.
(از پیش در فـــازید!)</td></tr>
<tr><td>3</td><td>جدایی داشته باشید</td><td>هنگام رویا یک قسمت ازخودآگاهی داشته باشید
(از پیش در فـــازید!)</td><td>جدایی داشته باشید</td></tr>
<tr><td>4</td><td colspan="3">ژرف‌تر شدن فـــاز را داشته باشید</td></tr>
<tr><td>5</td><td colspan="3">برنامه کاری را انجام دهید</td></tr>
<tr><td>6</td><td colspan="3">یک فـــاز را برای مدت طولانی نگهداری کنید</td></tr>
<tr><td>7</td><td colspan="3">یک خروج دوباره از بدن داشته باشید</td></tr>
<tr><td colspan="4">در صورت بروز مشکل در ورود به فـــاز یا کنترل آن، مراحلی که پرش شده یا کامل نشده‌اند باید با استفاده از جدول مقیاس مشخص شوند.</td></tr>
</table>

رویکرد به ادبیات

ادبیات از هر نظر همیشه وسیله‌ی اصلی برای انتشار اطلاعات درباره‌ی وضعیت فـــاز بوده است. پدیده‌ی فـــاز با اصطلاحات دیگری به آن اشاره شده است: طرح‌ریزی اختری، مسافرت بیرون از بدن یا رویای شفاف. افزون بر انتشار اطلاعات، بسیاری از کتاب‌ها بیشتر زمان‌ها وسیله‌ای برای انتشار سخنان بیهوده هستند.

به راحتی می‌توان هنگام کاوش درباره‌ی چندین کتاب و مقایسه رویدادها و نظریه‌های توصیف شده، آن را به راحتی تشخیص داد. اطلاعات بیشتر زمان‌ها دوسویه و برپایه‌ی باوری است که هرگز توسط کسی، از جمله نویسندگان، تأیید نشده است. نتیجه، انبوهی از گمانه‌زنی‌ها است که هیچ تاثیری در واقعیت ندارد، تقریباً همیشه با یقین دروغین درباره‌ی موضوع همراه است. با این حال، بر خلاف دنیای واقعی، فـــاز جایی نیست که فرد بتواند به چشم یا احساسش باور کند. شکل بیرونی و ویژگی‌های فـــاز بسیار بستگی به فردی دارد که آن را تجربه می‌کند.

برای نمونه، اگر یک تمرین‌کننده پس از ورود به فـــاز باور داشته باشد که بدن فیزیکی وی در نزدیکی تخت‌خواب دراز خواهد کشید، همیشه در آنجا حضور خواهد داشت. اگر یک تمرین‌کننده باور داشته باشد که بدن ادراکی باید همیشه به بدن فیزیکی وصل باشد، در این صورت تمرین‌کننده همیشه در فـــاز یک احساس اتصال خواهد داشت.

این یک مورد ساده از تحقق انتظارات است. به همین ترتیب، کسی که به طور تصادفی وارد فـــاز شده است و فکر می‌کند که زمان مرگ فرا رسیده است ممکن است در انتها فرشتگان و یک تونل با نور را ببیند. اگر کسی به شدت مذهبی باشد، ممکن است این تصور وجود داشته باشد که چیزی مقدس، حتی خدا آشکار شده است. اگر ورود به

فـــاز به دلیل ربوده شدن بوسیله‌ی بیگانگان تفسیر شود، دقیقاً همان رویداد رخ خواهد داد.

همه‌ی این‌ها خنده‌دار خواهد بود، اگر همه‌ی زمان‌ها با آن روبرو نشویم. اگر کسی در ورود به آن شکی نداشته باشد، تنها کاری که باید انجام دهد این است که باور کند. برای باور کردن، گفتن به دیگران درباره‌ی آن، و نوشتن کتاب درباره‌ی آن ...

نویسندگانی وجود دارند که هیچ توهمی به وجود نمی‌آورند، اما جدا کردن حقیقت از توهم یا تقلب، بیشتر زمان‌ها برای یک تازه‌کار دشوار است، به همین دلیل یک رویکرد با تردید زیاد به محتویات هر کتاب ضروری است. تنها حقیقتی که در هر کتاب جابجا می‌شود، واقعیتی است که با تجربه‌ی شخصی تأیید شده است. بقیه‌ی موارد را باید به سادگی یاد کرد و در اندازه‌ی امکان مورد توجه قرار داد.

در پایان، کتاب‌ها باید مورد مطالعه قرار گیرند، برای کشف اطلاعات مرتبط با روش که به یک تمرین‌کننده اجازه می‌دهد وارد فـــاز شود و تجربه را کنترل کند. این تنها نقطه‌ی وصل در بین همه‌ی باورها و نظریه‌ها است.

محیط تمرین

از آنجا که روش‌هایی که برای ورود به فـــاز استفاده می‌شود با نوع ویژه‌ای از عملکرد ذهنی همراه است، نیاز است شرایط راحت ایجاد شود تا حواس‌پرتی‌های بیرونی به کمترین اندازه برسد. یک اتاق نه باید خیلی سرد و نه خیلی گرم و نه خیلی روشن باشد.

انجام روش در دمای مناسب در اتاق تاریک و یا در حالی که ماسک چشم دارید، راه‌هایی برای پیشرفت تمرین بدون مانع است.

حقیقت جالب!

در اتاق‌های روشن پوشیدن ماسک خواب بر روی چشم می‌تواند میزان موفقیت تلاش‌ها را دو برابر کند و همچنین به فرد کمک کند تا وارد فـــاز بسیار ژرف‌تر و طولانی‌تری شود.

سروصداهای مداخله‌کننده نیز بیشترین موارد عمده‌ی حواس‌پرتی هستند و جداسازی چنین صداهایی برای دست‌یابی به موفقیت نیاز است. بیشتر زمان‌ها، خاموش کردن تلفن و بستن درها و پنجره‌ها کافی است. اگر این کار کمکی نکند یا سروصدا در بیرون از پنجره بسیار بلند باشد، می‌توان از گوش‌گیرهای استاندارد استفاده کرد.

همچنین هشدار از پیش به افراد، کمک می‌کند تا در تمرین مداخله نکنند. همچنین ترجیح داده می‌شود که هیچ کس با تمرین‌کننده در رختخواب نباشد. بعضی زمان‌ها، حیوانات اهلی در عملکرد روش‌ها اختلال ایجاد می‌کنند، به همین دلیل آنها باید از پیش سیر شوند و در بیرون از اتاق جایی که روش‌های مستقیم یا غیرمستقیم انجام می‌شود نگهداری شوند.

گفت‌وگو با افراد هم‌فکر

سود بزرگ در گفت‌وگو درباره‌ی تجربیات شخصی با دیگر تمرین‌کنندگان بدست می‌آید. این منجر به تبادل اطلاعات، دانش تازه و کمک دو سویه درباره‌ی برخی از مشکلات و مسائل می‌شود.

بیشترین تأثیر از برقراری ارتباط به صورت حضوری و نه تنها از راه نامه، انجمن و وبلاگ‌ها بدست می‌آید. دیدار چهره به چهره با افراد هم‌فکر باعث می‌شود که رفاقت و یک پایگاه دانش مفید در هنگام تمرین فردی گسترش داده شود.

با توجه به اینکه دانش درباره‌ی پدیده گسترش نیافته است، ممکن است مشکلاتی برای یافتن کسی برای گفت‌وگو درباره‌ی آنها بوجود بیاید. این مسئله را می‌توان با اشتراک گذاردن تجربیات شخصی فـــاز با دوستان و اعضای خانواده حل کرد، بدون در نظر گرفتن اینکه آنها تمرین‌کننده‌ی پیگیر هستند. حتی بهتر است مانند این کتاب راهنما، به نشر اطلاعات آموزشی نیز بپردازید.

حقیقت جالب!

خانواده‌های بیشتر و بیشتری در سراسر جهان از فـــاز در کنار هم لذت می‌برند. از بین همه‌ی کسانی که در کانون پژوهش‌های فـــاز ثبت‌نام کرده‌اند، جالب‌ترین مورد خانواده‌ای است که در آن 6 عضو نماینده سه نسل (سنین 14 تا 65 سال) فـــاز را به صورت رقابتی تمرین می‌کنند. در مورد دیگر، یک کودک 8 ساله با پدر و مادر خود به طور جدی تمرین می‌کند.

وب‌سایت www.obe4u.com همچنین دارای یک انجمن گفت‌وگو است که به فـــاز اختصاص داده شده است و این کار امکان دست‌یابی و تبادل مقدار زیادی از اطلاعات را ممکن می‌سازد. این سایت همچنین دارای اطلاعات تماس با هماهنگ‌کنندگان انجمن‌های تمرین فـــاز در سراسر جهان است، که این انجمن‌های غیرتجاری علاقه‌مندان هستند که برای تبادل و گفت‌وگو درباره‌ی تجربیات گرد هم می‌آیند.

راه درست ثبت وقایع سفر (فاز)

نگه داشتن یادنگار در هنگام یادگیری و تمرین فـــاز می‌تواند کمک زیادی کند. هنگامی که به طور درست نگهداری شود، یک یادنگار می‌تواند به یک تمرین‌کننده کمک کند با تجزیه‌وتحلیل، کیفیت تجربیات فـــاز را افزایش دهد. به طور کلی، نگه داشتن یادنگار کمک می‌کند تا یک تمرین پراکنده را پیکربندی کنیم و آن را به یک رشته‌ی ساختاری تبدیل کنیم که بتوان بر آن مهارت پیدا کرد.

یک دفترچه‌ی یادنگار مؤثر باید دربردارنده‌ی حجم گسترده‌ای از نشانگرها باشد که به یک مطالعه‌ی آماری اجازه می‌دهد الگوهایی را کشف کند. ضروری است که هر ورودی شامل تاریخ، ساعت روز یا شب و شرح گسترده‌ای از ورودی‌های فـــاز و تجربیات فـــاز باشد. توضیحات اشتباهات و برنامه‌ی کار برای فـــاز بعدی نیز باید نگاشته شود. در طی مراحل ابتدایی تمرین، حتی توجه به تلاش‌های ناموفق برای ورود مفید است. بعدها در آینده، تنها تجربیات فـــاز موفقیت‌آمیز ثبت می‌شود.

در اینجا نمونه‌ای از یک یادداشت مناسب آمده است:

داده‌ها:

تجربه‌ی شماره 12

5 ژانویه 2008

2:13 پس از نیم‌روز

تجربه:

بامداد زود از خواب بیدار شدم. پس از ورزش، دوش گرفتم و ناشتایی خوردم. تلویزیون تماشا کردم و تا ناهار کتاب خواندم.

درست پس از ناهار ساعت 1 پس از نیم‌روز برای چرت زدن خوابیدم. من احساس کردم که روش‌های غیرمستقیم را انجام می‌دهم و این نیت را تأیید کردم بار اول با حرکت از خواب بیدار شدم، اما پس از تلاش برای به کار بردن خواب اجباری (برای بی‌اثر کردن حرکت)، خوابم برد. بار دوم بدون حرکت از خواب بیدار شدم و تلاش کردم به پهلو بگردم. این کار نمی‌کرد. من تلاش کردم از جا برخیزم و بلند شوم. پس از آن، من به تکانش روحی تغییر روش دادم. حرکت در دست راست من روی داد. پس از انجام این کار برای چند ثانیه، تصمیم گرفتم که روش گوش دادن را آزمایش کنم. صداها شروع شد، اما من نتوانستم آن را بلندتر کنم. با این حال، تصاویر در برابر چشمان من پیدا شدند و من شروع به مشاهده‌ی آنها کردم. پس از اینکه واقع‌بینانه شدند، من تصمیم گرفتم که تلاش کنم به بیرون بچرخم و آن بدون دردسر کار کرد.

دید من کمرنگ بود، گویی از پشت پرده‌ها. ولی پس از آن، بقیه‌ی احساساتی که حس کردم به آستانه‌ی واقعیت رسیدند. این زمانی است که به سمت پنجره رفتم. بنا به دلایلی،

بیرون تابستان بود و نه زمستان. بیرون پنجره یک ماشین آتش نشانی قرمز وجود داشت. ابرهای کم ارتفاع در آسمان بودند. خورشید بالای سر آنها بود.
سپس، همه چیز به سرعت محو شد و خودم به بدنم بازگشتم. سپس، از خواب بلند شدم و به ساعت نگاه کردم. ساعت 2:15 پس از نیم‌روز بود.

اشتباهات:

1. هنگامی که تکانش روحی کار می‌کرد، من باید انگیزشی تلاش می‌کردم دامنه‌ی حرکات را افزایش دهم یا زود از بدنم جدا شوم و نه اینکه بسادگی تکانش روحی را انجام دهم، چه رسد به اینکه به روش دیگری تغییر دهم. پس از همه‌ی این‌ها، اگر تکانش روحی رخ دهد، همیشه می‌توانید وارد فـــاز شوید. 2. با صداها هم همین طور است. من هیچ تمایل زیادی به تقویت صدا یا حتی گوش دادن به آن نداشتم. همه چیز به صورت غیرمستقیم انجام می‌شد. 3. من باید با ژرف‌سازی شروع می‌کردم و نه با هیچ کار دیگری، زیرا احساسات بینایی روشن نبودند. 4. من باید روش‌هایی را برای نگهداری بکار بگیرم. 5. بدون استفاده‌ی هم‌زمان از روش‌های نگهداری، نمی‌توانید مدت طولانی به پایین نگاه کنید، اما من همه چیز را در بیرون از پنجره و در آسمان جستجو کردم. 6. من برنامه‌ی کارم را فراموش کردم. 7. باید تلاش می‌کردم دوباره وارد فـــاز شوم.

برنامه‌ی تمرین برای بار دیگر:

1. حتماً فـــاز را تا اندازه‌ی ممکن ژرف‌تر کنم. 2. باید تلاش کنم از یک دیوار رد شوم. 3. به پیش خاله‌ام در نیویورک جابجایی کنم. 4. به مجسمه آزادی جابجایی کنم و تاج او را بررسی کنم.

فصل 12 - مجموعه‌ای از روش‌ها

اصول کلی درباره‌ی روش‌ها

روش‌های مشروح در زیر می‌تواند با هر دو روش مستقیم برای ورود به فـــاز بدون خواب پیشین و روش غیرمستقیم که به هنگام بیداری انجام می‌شود مورد استفاده قرار گیرد. جدای از آنها روش‌های خودآگاهی در رویا هستند که به طور جداگانه آورده شده‌اند، اگرچه نمی‌توانند تأثیر مستقیمی بر احتمال موفقیت سایر روش‌ها داشته باشند.

در برابر، همه‌ی روش‌های دیگر می‌توانند تأثیر جانبی در افزایش احتمال بروز خودآگاهی در رویا داشته باشند. به استثنای چند مورد، این لیست شامل روش‌های ورود فـــاز وابسته بر پایه‌ی عوامل بدنی بیرونی یا تأثیرات شیمیایی نیست.

نشانه‌های مربوط به استفاده از هر روش در بخش مربوطه جداگانه توضیح داده شده است. همه‌ی روش‌های یاد شده در زیر برابر دستورکارهای مربوط به هر روش استفاده می‌شود. با این حال، نیاز است ابتدا تفاوت پایه‌ای را در اینجا درک کنیم. با یک روش غیرمستقیم در هنگام بیدار شدن، هدف این است که یک روش را پیدا کنید که با تناوب سریع بین جالب‌ترین و بصری‌ترین روش‌ها کار کند. به محض اینکه روش شروع به کار کرد، با آن همراه باشید و تلاش را شدت بخشیده و سپس تلاش کنید زود جدا شوید. روشن خواهد شد که روش با توجه به شدت اثرات آن چقدر خوب کار می‌کند. برای نمونه، برخی از جنبش‌های خیالی می‌تواند واقعی شوند. هر احساس واقعی ناشی از روش‌هایی که در بیدار شدن بکار می‌رود بدان معنی است که آنها در حال کار هستند و تمرین‌کننده اکنون در فـــاز است.

این روش‌ها با روش مستقیم نقش جانبی ایفا می‌کنند و به منظور ایجاد یک حالت شناوری آزاد ذهن (محو شدن یا فعال شدن خودآگاهی، بسته به نوع روش انجام شده) نقش مهمی دارند که منجر به شکاف کوتاه در خودآگاهی می‌شود.

هرچه یک شکاف خودآگاهی ژرف‌تر باشد، شانس ورود سریع به فـــاز در هنگام بازگشت دوباره از آن نیز بهتر می‌شود. در همین حال، روش‌ها ممکن است از ابتدا تا انتها کار کنند. بهرحال، برخلاف روش‌های غیرمستقیم این بدون شکاف در خودآگاهی معنایی ندارد.

همچنین نیاز است به یاد داشته باشید که روش‌های مستقیم انجام شده بدون خواب پیشین دارای یک دهم میزان موفقیت نسبت به روش‌های غیرمستقیم هنگام بیدار شدن هستند. به همین دلیل است که همه‌ی روش‌های زیر به راحتی می‌توانند نتیجه‌ای را در هنگام بیداری از خواب به همراه داشته باشند، اما برای افراد تازه‌کار هنگام استفاده در زمان‌های دیگر بی‌فایده هستند.

هر روش تنها به صورت کلی توصیف می‌شود و فرض بر این است که تمرین‌کننده در حال حاضر درک پایه‌ای از همه‌ی سازوکارهایی که توسط آنها فـــاز بوجود می‌آید دارد و می‌تواند همه‌ی تفاوت‌های ظریف اضافی را به تنهایی پر کند.

چندین ترفند بر پایه‌ی روش می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد تا بطور چشمگیری شانس موفقیت در همه‌ی روش‌های یاد شده در زیر را بهبود بخشد. در مرحله اول، باید تلاش کنید که به سادگی روش‌ها "را به طور نمایشی" انجام ندهید، بلکه همه‌ی توجه‌تان را به آنها اختصاص دهید، تلاش کنید با آنها یکی شوید و همه‌ی احساسات خود را در آنها قرار دهید. در گام آتی، می‌توانید نگاه خود را تا اندازه‌ی امکان به طور عادی بالا ببرید (مطمئناً نباید چشم‌ها را باز کنید). سوم، از روش‌ها استفاده کنید ابتدا تصور کنید که خودتان یک چرخش 180 درجه را در امتداد محور سر به انگشتان پای خود انجام می‌دهید،. چهارم، در حالی که شما روش‌های خود را اجرا می‌کنید همیشه تلاش کنید احساساتی را که چگونه آنها در گذشته کار می‌کردند را به یادآورید، یا از رویدادهای فـــاز گذشته به یاد بیاورید. پنجم، همیشه باید برای ورود به فـــاز انگیزه‌ی روشنی داشته باشید. ممکن است این انگیزه از جالب‌ترین برنامه‌ی کاری که می‌توانید درباره‌ی آن اندیشه کنید ایجاد شود.

برای همه‌ی روش‌هایی که در آن برخی از کارها باید تصور شود، باید طوری به آنها نزدیک شوید که گویی احساسات خیالی واقعی هستند، اما به دلایلی یا دلیل دیگری احساس نمی‌شوند. تلاش برای ایجاد احساسات "واقعی، اما گمشده" بسیار مؤثرتر از تصور آنهاست.

همچنین به خاطر داشته باشید که می‌توان روش‌ها را بارها و بارها با تمرین آنها جدای از تلاش برای ورود به فـــاز، موثرتر کرد. در برخی موارد، برای شناخت بهتر و به یاد آوردن احساسات مورد نیاز، می‌توانید ابتدا آنها را از نظر فیزیکی تمرین کنید (برای نمونه چرخش).

روش‌های توضیح داده شده در زیر قطره‌ای از اقیانوس تنوع بی‌شمار احتمالی آنها است. کافی است بگوئیم که در عمل هر کدام فـــازورها به طور آزاد با برخی از عناصر روش آشنا خواهند شد و در استفاده از آنها در عمل موفق می‌شوند. با توجه به تنوع بسیاری از روش‌های ویژه و این واقعیت که چندین مورد از آنها هم‌زمان قابل استفاده هستند، شمار کل روش‌های ممکن هزاران است. با این وجود، همه‌ی آنها تنها در چندین روش پایه‌ای متفاوت هستند و دانستن تفاوت آنها به شما امکان می‌دهد تا به راحتی روش‌های زیادی را که می‌خواهید به تنهایی ایجاد کنید.

روش‌ها بر پایه‌ی حرکت

روش جدایی

تمرین‌کننده تلاش می‌کند خیلی زود بدون استفاده از روش‌هایی برای ایجاد حالت فـــاز، از بدن فیزیکی خود جدا شود: به راحتی به بیرون بچرخد، شناور شود، بلند شود، بایستد، بخزد و ... .

روش تکانش روحی

فـــازور تلاش می‌کند بخشی از بدن خود را بدون حرکت دادن ماهیچه‌ها و در همان حال بدون تصور یا تجسم چیزی حرکت دهد. برای نمونه، این می‌تواند یک بازو، پا، شانه، سر یا حتی فک باشد. هنگامی که حرکت ایجاد می‌شود، هدف اصلی افزایش دامنه‌ی حرکت تا اندازه‌ی ممکن است، ولی لزوماً سرعت حرکت یا شقه کردن آن قسمت بدن که تکان می‌خورد نیست.

روش حرکت خیالی

یک فـــازور تلاش می‌کند واقع‌بینانه و با خیال راحت شروع به احساس حرکتی کند. برای نمونه، این می‌تواند شنا، دویدن، پیاده‌روی، پرواز یا پیاده‌روی با پاها یا دست‌ها باشد. تمرین‌کننده مجبور نیست هنگام انجام آن، روش را تجسم کند، زیرا خود حرکت در اینجا برجسته‌ترین چیز است.

روش‌ها بر پایه‌ی بیـــنایی

روش دیدن تصاویر

هر فـــازور بدون اینکه چشمانش را باز کند، به فضای خالی مقابل خود خیره می‌شود. به محض اینکه هر تصویری را دید، تلاش می‌کند با تمرکز دوباره‌ی دید خود، آن را بهتر تشخیص دهد، گویی که به آنسوی تصاویر نگاه می‌کند. این کار باعث می‌شود استوارتر و واقع‌بینانه‌تر شود.

روش تجسم

فـــازور تلاش می‌کند واقعاً یک چیز را درفاصله‌ی 6 اینچ از چشمان خود ببیند و تشخیص دهد.

روش ایجاد بینایی

فـــازور تلاش می‌کند بدون اینکه چشم خود را باز کند، محیط واقعی خود را ببیند.

روش‌ها بر پایه‌ی حـــس دهلیزی

روش چرخش خیالی

فـــازور تلاش می‌کند تصور کند که بدن او در امتداد محور سر به انگشتان پای‌اش (محور طولی) در حال چرخش است. هدف پایانی این است که احساسات تخیلی را با موارد واقعی جایگزین کنید. چرخش ممکن است به طور کلی در هر سطحی انجام شود،

اما نباید تلاش کنید آن را تجسم کنید یا تلاش کنید آن را از بیرون ببینید، زیرا تأکید اصلی بر احساسات دهلیزی شخص است. چرخاندن چشمانتان به طرفی که به سمت آن می‌چرخید، اثربخشی روش را به میزان چشمگیری افزایش می‌دهد.

روش تاب خوردن

فــازور تلاش می‌کند احساس کند که در حال تاب خوردن است، یا اینکه بدن او نیز با همان دامنه‌ی حرکت در حال چرخش است. هدف اصلی رسیدن به احساس واقع‌بینانه‌ی نوسان و تلاش برای ایجاد دورهای **360** درجه است.

روش‌های دربردارنده‌ی شنوایی

روش گوش دادن

فــازور به درون سر خود گوش می‌کند و تلاش می‌کند هر صدایی یا سکون پس‌زمینه را بشنود. اگر صدا شنیده شود، باید تلاش کنید تا اندازه‌ی ممکن آن را با همان گوش دادن بی‌طرف تقویت کنید.

روش گوش دادن اجباری

فــازور به طور جدی و حتی با فشار تلاش می‌کند صداهایی را که درون سر و یا سکون پس‌زمینه قرار دارد با همه‌ی قدرت بشنود. اگر این کار انجام شود، او تلاش می‌کند با استفاده از همان گوش دادن فعال، آن صداها را تا اندازه‌ی ممکن تقویت کند.

روش صداهای خیالی

فـــازور تلاش می‌کند صدای ویژه‌ای را درون سر خود بشنود. صدای کسی، موسیقی آشنا، و صدای نام شخصی که از همه بهتر صدا می‌کند. اگر چنین صدایی به وجود بیاید، تمرین‌کننده تلاش می‌کند آن را تا اندازه‌ی ممکن بلند کند.

روش‌ها بر پایه‌ی احساسات لمسی

روش تلفن همراه

فـــازور تلاش می‌کند برخی از اجسام را در دست خود احساس کند، برای نمونه یک تلفن همراه، یک سیب، یک کنترل از راه دور تلویزیون و .... در همین حال، باید تلاش کنید با جزئیات کامل به احساسات واقعی برسید.

روش احساس خیالی

فـــازور تلاش می‌کند احساسات لمسی روی بدن خود داشته باشد، با این احساس که کسی یا چیزی روی او لم داده است، شروع می‌شود و با احساس لمس کردن شخص یا چیزی پایان می‌یابد.

روش فشار مغز

فـــازور تلاش می‌کند مغز خود را با حرکات فشاری رفت و برگشتی و به طور پیوسته خسته کند، انگار که ماهیچه است. این افزون بر فشار، سر و صدا و لرزش باعث ایجاد

فشار واقعی در درون جمجمه سر می‌شود. این در اصل روشی برای ایجاد و تشدید لرزش‌ها است که ورود فـــاز را امکان‌پذیر می‌کند.

روش فشار بدن نه ماهیچه‌ها

مانند فشار مغز، ولی با همه‌ی بدن. فرد تلاش می‌کند بدن را سفت کند، اما نه ماهیچه‌های بدنی. این کار باعث ایجاد تنش درونی، سر و صدا و لرزش می‌شود که در نهایت می‌تواند به فـــاز منجر شود.

روش ادراک بدنی

فـــازور تلاش می‌کند تا به طور واقعی احساس کند که بدن وی در حال کشش، فشرده شدن، تورم، افتادگی، پیچ‌خوردگی است یا به روشی دچار فروپاشی شده است.

روش باد

فـــازور تلاش می‌کند تصور کند که بدن وی در جریان باد شدید است و تلاش می‌کند احساس کند هوا چگونه در همه‌ی بدن او یا تنها بخشی از آن جریان می‌یابد.

روش‌ها بر پایه‌ی حرکت‌های واقعی و احساسات بدن فیزیکی

روش حرکت چشم

فـــازور حرکات ناگهانی چپ به راست یا بالا و پایین چشم انجام می‌دهد. چشم‌ها در همه‌ی مدت بسته نگه داشته می‌شوند. هنگام انجام درست روش، لرزش‌ها و احتمالا جدایی رخ می‌دهد.

روش نقطه پیشانی

بدون باز کردن چشمان، فـــازور نگاه خود را به سمت نقطه‌ای در کانون پیشانی خود هدایت می‌کند. این به معنای حرکتی اجباری یا بیش از اندازه فعال نیست. این کار چشم‌ها را به موقعیتی می‌رساند که به طور طبیعی در هنگام خواب ژرف قرار می‌گیرند، که ممکن است منجر به ورود بازتابی به فـــاز یا آسانی عملکرد دیگر روش‌ها شود.

روش تنفس

فـــازورتوجه خود را به روند تنفس و همه‌ی جوانب آن متمرکز می‌کند: انبساط و انقباض حفره‌ی قفسه سینه، پر شدن ریه‌ها با هوا و رد شدن هوا از راه دهان و گلو. ممکن است یک جابجایی روان به فـــاز رخ داده یا لرزش‌هایی ایجاد شود.

روش دست بالا آمده

فـــازور در حالی که دراز کشیده ساعد خود را از آرنج بالا می‌برد و به راحتی می‌خوابد. هنگامی که تمرین‌کننده از خودآگاهی بیرون شود، ساعد او رها می‌شود و به او خبر

می‌دهد که می‌تواند روش دیگری را انجام دهد یا خیلی زود از بدن جدا شود، زیرا ممکن است حالت گذار مناسب در هنگام شکاف خودآگاهی رخ داده باشد.

روش تحریک لمسی

تمرین‌کننده مچ‌پا یا مچ‌دست خود را با ریسمان می‌بندد، یا ماسک چشم‌بند را می‌پوشد. احساساتی که توسط این چیزهای بیرونی ایجاد شده است می‌تواند به تمرین‌کننده یادآوری کند که یا به هنگام بیدار شدن یا پس از شکاف در خودآگاهی، کارهای درست را انجام دهد.

روش ناراحتی فیزیکی

تمرین‌کننده در طول روز مقدار کمی آب می‌نوشد درحالی که چیزهای شور زیادی می‌خورد. در برابر، تمرین‌کننده ممکن است پیش از تلاش برای ورود به فـــاز، در طی روز بیش از اندازه آب بنوشد. ناراحتی فیزیکی ناشی از آن، بیشتر زمان‌ها باعث می‌شود که تمرین‌کننده از خواب بیدار شود، در هنگام رویا خودآگاهی بیابد، یا هنگام انجام روش‌های مستقیم او را از فرو رفتن در خواب ژرف باز دارد.

روش‌ها بر پایه‌ی اراده و احساسات

روش خوابیدن اجباری

فـــازور هنگام نگهداری کنترل روی ذهن خودآگاهانه‌ی خود، خواب طبیعی را تقلید می‌کند و سپس از روش‌ها استفاده می‌کند یا خیلی زود تلاش می‌کند تا آخرین لحظه‌ی

پیش از خواب افتادن، بدن خود را ترک کند. این روش می‌تواند به تنهایی یا موازی با هر روش دیگری مورد استفاده قرار گیرد.

روش نیت

تمرین‌کننده تنها با یک هدف شدید و متمرکز برای تجربه‌ی فوری فـــاز وارد فـــاز می‌شود. از سوی دیگر، این ممکن است یک خواسته‌ی آرام ولی پیوسته باشد که در طول روز احساس می‌شود. نیت نه تنها در هنگام تلاش و یا مدت طولانی پیش از آن، بلکه هر بار که بخواب می‌روید مؤثر است، زیرا در این لحظه می‌توانید از شیوه‌ی مستقیم یا غیرمستقیم سود ببرید.

روش یادآوری حالت

در هنگام تلاش برای ورود به فـــاز با یا بدون روش، تمرین‌کننده تلاش می‌کند احساسات یک تجربه‌ی فـــاز پیشین را به خاطر بیاورد – و بنابراین القا کند.

روش یادآوری لرزش‌ها

برای القاء لرزش‌ها، فـــازور تلاش می‌کند تا اندازه‌ی ممکن احساس آنها را به یاد بیاورد. خواست شدید لرزش‌ها نیز آنها را القا می‌کند.

روش جابجایی

تمرین‌کننده خیلی زود تلاش می‌کند روش جابجایی را به شیوه‌ی سرسخت و مطمئن خودش به کار ببرد بدون استفاده از روش ایجاد فـــاز یا جداسازی فـــاز.

روش انگیزه

برای اینکه یک ورودی فـــاز به صورت خودبخود رخ بدهد یا اینکه روش‌ها بهتر کار کنند، تمرین‌کننده یک برنامه‌ی کاری جالب و مهم را برای فـــاز ایجاد می‌کند که می‌خواهد بدون توجه به آنچه پیش می‌آید انجام دهد.

روش ترس

تمرین‌کننده تلاش می‌کند تا اندازه‌ی ممکن چیزی ترسناک، یا وحشتناک مانند قبرستان به یاد بیاورد و درست آن را در کنار خودش تصور کند - این به معنای برانگیختن ترس کشنده و وحشت ناب است، که در لحظه‌ی مناسب به حالت فـــاز می‌رسد. مشکل اصلی این روش این است که ترس می‌تواند به خود فـــاز بپیوندد و ممکن است تمرین‌کننده پس از آن تلاش کند از حالت فـــاز بیرون بیاید.

روش پرواز

تمرین‌کننده تلاش می‌کند تا بدون استفاده از روش ایجاد فـــاز یا جداسازی، احساس پرواز را از همان ابتدا حس کند.

روش شمارش

برای ورود به فـــاز، تمرین‌کننده از 100 به 1 برعکس شمارش می‌کند. بسته به روش ورودی فـــاز که باید دنبال شود، او یا باید تلاش کند توجه خود را روی شمارش متمرکز کند، یا برعکس، تلاش کند به شکاف‌هایی در خودآگاهی برسد.

روش نقطه‌گذاری

تمرین‌کننده توجه خود را به نقاطی که بر روی پوست بالایی بزرگترین مفاصل بدن قرار دارد، جلب می‌کند و یا آگاهی خود را به درون خود مفاصل جابجا می‌کند. شما باید در هر نقطه برای چند ثانیه مکث کنید یا نفس بکشید، تلاش کنید تا اندازه‌ی امکان آنها را حس کنید.

بهترین روش‌های ترکیبی

روش شناگر

تمرین‌کننده تلاش می‌کند تا اندازه‌ی امکان فرآیند شنا کردن را تصور کند و تلاش می‌کند همه‌ی احساسات فیزیکی این روند را احساس کند و حتی آب پیرامون بدن خود را نیز احساس کند. می‌تواند از هر سبک شنا استفاده شود.

روش تجسم حسی – تحریکی (ژرف‌سازی)

تمرین‌کننده تلاش می‌کند تا اندازه‌ی امکان به طور ثابت و فعال تصور کند که از پیش از بدن خود جدا شده است و از روشی برای ژرف‌سازی فــاز استفاده می‌کند، از جمله تشدید هر حس ممکن. او باید تصور کند که در حال پیاده‌روی درون یک اتاق است، همه چیز را از فاصله‌ی نزدیک بررسی می‌کند، چیزی را لمس می‌کند و... . یعنی او باید خیلی زود فــاز را ژرف کند بدون استفاده از هیچ روشی برای ایجاد حالت فــاز یا

جداشدن از بدن فیزیکی (بنا به گفته‌ی بسیاری از تمرین‌کنندگان باتجربه، این بهترین روش نسبت به همه‌ی روش‌ها است).

روش طناب

فـــازور تصور می‌کند طناب بالای سرش آویزان است، و او در حال بالا رفتن از آن است. هم‌زمان، باید تلاش کند حرکات بازوی خود، لمس طناب و حس بلندی را احساس کند. تجسم روند می‌تواند گاه‌به‌گاه افزوده شود.

روش تجسم دست‌ها

تمرین‌کننده تلاش می‌کند احساس کند که دست‌های خود را به هم می‌مالد، انگار تلاش می‌کند آنها را گرم کند. همچنین، مهم است که تلاش کند حرکات دستان خود، حس تماس آنها، صدای مالش را حس کند و همچنین همه‌ی روند را در برابرش ببیند. دست‌های تخیل شده باید در فاصله‌ای نه بیشتر از 6 اینچ از چشمانش مالیده شود.

روش‌های غیرمعمول

روش آدم‌ربایی بیگانگان

تمرین‌کننده تصور می‌کند که بیگانگان به اتاق خواب او حمله کرده‌اند و مچ پا را می‌گیرند و او را از بدن فیزیکی‌اش بیرون می‌کشند. از سوی دیگر، او تصور می‌کند که توسط پرتوی ناشی از یک سفینه‌ی فضایی بیرون کشیده می‌شود.

روش آمیزش جنسی

تمرین‌کننده تلاش می‌کند تا اندازه‌ی ممکن احساسات صمیمی از آمیزش دونفره را حس کند.

روش مسواک

تمرین‌کننده تلاش می‌کند حس کند که دندان‌های خود را مسواک می‌زند. او تلاش می‌کند حرکت دست خود، احساس مسواک در دهانش و مزه‌ی خمیردندان را حس کند. او همچنین می‌تواند با تصور اینکه خودش در برابر یک آینه در یک حمام ایستاده است، احساساتی را اضافه کند.

روش زمزمه کردن بالش

تمرین‌کننده در حال لم‌دادن با گوش خود بر بالش، آوازها، آهنگ‌ها و صداهایی را که از آن ناشی می‌شود، می‌شنود. او می‌تواند تلاش کند صداهای ویژه را بشنود، یا به سادگی بی‌طرفانه به آنچه در آنجاست گوش دهد.

روش تنفس بزرگ

در هنگام تلاش برای بیدار شدن، تمرین‌کننده ده‌ها تنفس تند و ژرف می‌گیرد، که بر پایه‌ی آن ممکن است جدایی رخ بدهد یا ممکن است تمرین‌کننده به درون فاز پرتاب شود. برای روش‌های بدون خواب پیشین، تنفس بزرگ تاثیر بسیار کمتری دارد و می‌تواند 10 تا 30 دقیقه طول بکشد.

روش‌های خودآگاهی در هنگام رویا

روش لنگر (قلاب،نشان،دست آویز)

در هنگام بیدار شدن، تمرین‌کننده هر زمان که با لنگرهای ویژه‌ای روبرو می‌شود، عادت به تجزیه‌وتحلیل حالت خود را پیشرفت می‌دهد: دستان او، صدای آب، چهره افراد و... . این کار کم‌کم به حالت رویا سرایت می‌کند و به او فرصتی برای واکنش به یک لنگر می‌دهد و متوجه می‌شود که همه چیز در پیرامون او یک رویا است. لنگر باید چیزی باشد که در رویا و هنگام بیداری، به ندرت یا بارها با آن روبرو می‌شوید. برای داشتن درک روشن‌تری از اینکه شخص در واقعیت احاطه شده یا منظره رویایی است، باید تلاش کند شناور شود یا به حالت تمرکز خیلی شدید روی آن لنگر که روبرو می‌شود برود.

روش گسترش خاطره‌ی رویا

تمرین‌کننده، همه‌ی آخرین رویاهای خود را چه بامداد و چه پس از نیم‌روز به یاد می‌آورد. برای نتایج محکم‌تر، باید یک دفترچه‌ی رویا نگه داشته و تلاش کند تا اندازه‌ی امکان بخش‌های رویا را در آن یادداشت کند. هرچه رویایی که تمرین‌کننده به یاد می‌آورد بیشتر باشد، آینده روشن‌تر خواهد شد و خودآگاهی در طی آنها بیشتر می‌شود.

روش ساخت نقشه‌ی رویا

در اینجا، تمرین‌کننده نه تنها یک دفترچه‌ی رویا را نگه می‌دارد، بلکه تلاش می‌کند همه‌ی مکان‌هایی را که در رویا دیده در یک نقشه‌ی ویژه قرار دهد. هدف اصلی ایجاد یک طرح یکپارچه است که مکان‌های رویا با هم در یک دنیای متحد پیوند بخورند.

روش تجزیه‌وتحلیل رویا

هر زمان تجزیه‌وتحلیل رویا را انجام دهید، چه از نظر ذهنی و چه در هنگام نگاشتن خاطرات رویا، فــازور باید تا آنجا که ممکن است در برابر ناهماهنگی‌های منطقی که در هنگام رویا به آن بی‌توجه است موضع انتقادی بگیرد، زیرا آنها می‌توانند به عنوان یک نشانگر روشن که شخص در رویا است، کار کنند. چنین آگاهی انتقادی کم‌کم راه خود را در رویاهای فرد باز می‌کند و این امکان را به شخص می‌دهد تا رویاها را به فــاز تبدیل کند. این روش بویژه هنگام تحلیل رویاها، خیلی زود در هنگام بیدار شدن مؤثر است.

بالاترین روش

بالاترین روش جهانی

یک تمرین‌کننده که به خوبی با فــاز آشنا است، تلاش خواهد کرد از روش‌ها برای ایجاد حالت مورد نیاز استفاده نکند. او تلاش خواهد کرد تا خیلی زود آن را به دست آورد. این شبیه به اراده‌ی شدید برای تجربه‌ی فــاز همراه با یادآوری متمرکز احساسات مرتبط با آن است. این روش تنها برای فــازورهایی که تجربه‌ی نیرومندی دارند مناسب است.

فصل 13 – نگاهی بر پدیده

استیون لابرگ

استیون لابرگ در سال 1947 در ایالات متحده متولد شد. وی در سن 19 سالگی لیسانس ریاضیات را از دانشگاه ایالتی آریزونا دریافت کرد و پس از آن به عنوان دانشجوی فارغ‌التحصیل در برنامه‌ی شیمی در دانشگاه استنفورد ثبت نام کرد. در سال 1969، وی مرخصی دانشگاهی بدلیل غیبت گرفت.

وی در سال 1977 به استنفورد بازگشت و شروع به مطالعه‌ی ذهن انسان از جمله موضوعات مرتبط با خواب نمود. لابرگ دکترای خود را در سال 1980 در روانشناسی فیزیولوژی دریافت کرد. وی در سال 1987 موسسه‌ی روشن‌بینی را تأسیس کرد.

استیون لابرگ بیشترین سهم علمی را در بررسی حالات فـاز انجام داده است. کافی است بگوییم که لابرگ یکی از اولین کسانی در جهان بود که طی یک آزمایش علمی تمام عیار اثبات کرد که ممکن است هنگام رویا، خودآگاهی پیدا کنید.

این کار با ورود نشانه‌های ویژه‌ی ساخته شده با چشم شخصی که در هنگام خواب رویا می‌بیند زیر بررسی ابزار اندازه‌گیری انجام شد. این آزمایشات همچنین ثابت کردند که حرکت چشم در بدن فیزیکی و بدن درک شده هم‌زمان هستند.

رویای شفاف، که اولین بار در سال (1985) منتشر شد، مشهورترین کتاب لابرگ است. *کاوش در دنیای رویای شفاف*، کتابی که لابرگ با هوارد رینگولد نوشت، در سال (1990) منتشر شد.

ویژگی اصلی کار و دستاوردهای لابرگ یک رویکرد کاملاً عمل‌گرا به ماهیت پدیده است. به احتمال زیاد، او یکی از اندک نویسندگان و پژوهشگرانی است که کاملاً دور از غیرمنطقی بودن است. هر چیزی که از کتاب‌های او می‌توان خواند و آموخت، برای همه قابل اثبات و در دسترس است، بدون وجود ابر قدرت‌های بیرون از این جهان.

کارلوس کاستانیدا

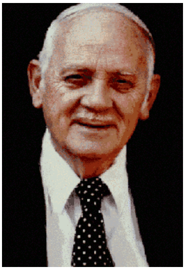
با توجه به تمایل کارلوس کاستانیدا برای پیروی از تمرین معنوی راه جنگجو، که منجر به پاک کردن تاریخ شخصی شخص می‌شود، جزئیات شرح حال وی نامشخص است. درباره‌ی سال‌های اولیه کاستانیدا، تنها می‌توان بیان داشت که وی نزدیک سال‌های 1925 تا 1935 در بیرون از ایالات متحده متولد شده است. وی در دهه 1960 در دانشگاه کالیفرنیا، لس‌آنجلس (UCLA) ثبت‌نام کرد. جایی که دکترای خود را در انسان‌شناسی بر پایه‌ی کتاب‌هایش دریافت کرد.

کل مسیر زندگی کاستانیدا به بررسی آموزه‌ها ویژه‌ی خوان متوس یا دن خوان کچورا اختصاص یافته است. بیشتر این احتمال دارد که شخصیت وی تصویری ترکیبی از یک شمن آمریکای شمالی، یک جادوگر و وارث فرهنگ باستانی "تولتک" باستان باشد.

کاستانیدا ده‌ها کتاب نوشت. با این حال، کتاب *هنر رویابینی* (1993) بیشترین ارتباط را با وضعیت فـــاز دارد. این شامل چندین روش موثر برای ورود به فـــاز از راه خودآگاهی در رویا است. موضوع او در مقدار زیادی از عرفان غرق شده و در عمل دور از هر گونه عمل‌گرایی است.

علیرغم اینکه کاستانیدا در کارهای اصلی خود به وضعیت فـــاز نپرداخته، وی با این وجود یکی از بنیانگذاران این زمینه شد، زیرا محبوبیت عمومی وی به نسبت‌های گسترده‌ای در سراسر جهان رسید.
کارلوس کاستانیدا در سال 1998 درگذشت.

رابرت ای. مونرو



رابرت مونرو در سال 1915 در ایالات متحده متولد شد. در سال 1937، او از دانشگاه ایالتی اوهایو با مدرک مهندسی فارغ‌التحصیل شد. وی مدتی به عنوان تهیه‌کننده و کارگردان برنامه رادیویی کار کرد تا اینکه شرکت رادیویی خود را در نیویورک تأسیس کرد که به سرعت گسترش یافت.
در سال 1956، شرکت او همچنین مطالعه‌ای درباره‌ی تأثیر امواج صوتی بر توانایی‌های ذهن انجام داد.
در سال 1958، مونرو تجربه‌ی شخصی تصادفی با پدیده‌ی فـــاز داشت، که علاقه او را به شدت به موضوعی که همه‌ی کار خود را وقف آن کرد، برانگیخت. در سال 1974،

او مؤسسه مونرو را تأسیس کرد، که کاملاً به بررسی حالات غیرمعمول خودآگاهی و توانایی تأثیرگذاری بر روی آنها از راه تحریک صوتی و دیگر فن‌آوری‌ها اختصاص یافته بود.

اولین کتاب او با عنوان سفرهای بیرون از بدن، در سال (1971) منتشر شد. دو کتاب پس از آن دنبال شدند: سفرهای دور (1985) و سفر پایانی (1994).

رابرت مونرو تاکنون بیشترین سهم را در محبوبیت حالت فـــاز داشته است. با این حال، او فـــاز را بیشتر به عنوان یک خروج واقعی ذهن از بدن فیزیکی درک کرد، به همین دلیل اصطلاح "تجربه‌ی بیرون از بدن" (OBE) معرفی شد. کتاب سفرهای بیرون از بدن موفقیت بزرگی بود که مونرو به سرعت به یک مقام مسلم در این زمینه بدل شد.

با این وجود، نمی‌توان تأثیر عرفانی زیاد بر کار و دیدگاه‌های مونرو را نادیده گرفت. این مورد به ویژه پس از کتاب دوم او مشهود است. بیشتر پدیده‌های توصیف شده در کتاب در عمل تأیید نشده‌اند. تنها تلاش برای انجام یک آزمایش علمی همه جانبه که ثابت کند ذهن از بدن بیرون شده ناموفق بود. در پایان، تصورات اشتباه معمولی درباره‌ی فـــاز و همچنین آگاهی از وجود تجربیات بیرون از بدن نیز گسترده شد.

رابرت مونرو در سال 1995 درگذشت.

پاتریشیا گارفیلد

پاتریشیا گارفیلد در سال 1934 در ایالات متحده متولد شد. او از سن 14 سالگی، یادنگار رویای روزانه را پیوسته نگه داشت که به او و همه‌ی بشریت می‌توانست بینش پدیده‌های رویایی مرتبط با فـــاز را ارائه دهد.

او یکی از بنیانگذاران انجمن مطالعات رویاها بود. دکتر گارفیلد دارای مدرک دکتری در روانشناسی بالینی است. او نویسنده‌ی شمار زیادی کتاب است، با پرفروش کتاب در سال (1974) رویای خلاق که بیشتر مورد تحسین قرار گرفت. این نخستین قطعه‌ی ادبی بود که به روشی عملی و غیرتخصصی به حالت فـــاز نزدیک شد و مورد توجه و استقبال جهانی قرار گرفت. این کتاب شامل رهنمودهای عملی خوبی است و همچنین به توصیف شیوه‌های رویابینی فرهنگ‌های گوناگون می‌پردازد.

سیلون مالدین

سیلون مالدین در سال 1903 در ایالات متحده به دنیا آمد. وی در مطالعه‌ی فــاز پیشگام آمریکایی محسوب می‌شود، اگرچه از اصطلاح باطنی اختری استفاده کرد. او تصادفی در سن 12 سالگی در فــاز بیدار شد، جایی که دید ریسمانی بدن درک شده‌اش را به بدن واقعی‌اش وصل می‌کند. مالدین ابتدا فکر کرد که در حال تجربه‌ی مرگ است، اگرچه در نهایت به این نتیجه رسید که این نمونه‌ای از "برون‌فکنی اختری" است. وی تجربه‌ی چندباره با این پدیده را داشت، اما به دلیل عدم کنترل کامل روی تمرین، هنوز نتوانست به یک تمرین‌کننده‌ی پیشرفته تبدیل شود.

پس از هماهنگی تلاش‌ها با هاروارد کارینگتون، پژوهشگر مشهور آمریکایی در مورد ناشناخته‌ها، این دو نفر کتاب هیجان انگیز و با نویسندگی مشترک *برون‌فکنی بدن اختری* در سال (1929) را منتشر کردند. نویسندگان دو کتاب دیگر را منتشر کردند: *موردی برای برون‌فکنی اختری* (1936) و *پدیده‌های برون‌فکنی اختری* (1951).

با وجود خدمت گسترده‌ی باطنی، کتاب‌های مالدین، (به ویژه کتاب اول) حاوی اطلاعات مفید و کاربردی زیادی درباره توضیحات متنوع‌ترین پدیده‌هایی است که می‌توانند در

فـــاز ایجاد شوند. با این حال، مالدین بزرگترین محبوب‌کننده‌ی اصطلاحات و نظریه‌های باطنی غیر منطقی به حساب می‌آید، که در پی آن بسیار گسترده شد.
سیلون مالدین در سال 1971 درگذشت.

چارلز لدبتر

چارلز لدبتر در سال 1847 در انگلیس متولد شد بنا به گفته‌ی برخی منابع 1854. پس از بیرون آمدن از آکسفورد به دلیل شرایط سخت، لدبتر یک کشیش موعظه‌گر شد، اما پس از آن کاملاً فعال شد. این منجر به عضویت در انجمن تئوسوفی در سال 1883 شد. لدبتر یکی از مشهورترین شرکت کنندگان آن گردید.
ترکیبی از ذهن روشن، دانش علمی و علاقه به فراطبیعت باعث شد تا او کتاب‌های زیادی را در موضوعات گوناگون منتشر کند. یکی از آنها، *رویاها: آنچه هستند و چگونه آنها ایجاد شده‌اند* (1898)، نخستین اثری بود که به پدیده‌ی فـــاز پرداخت. نوشتن لدبتر با حجم زیادی اصطلاحات و نظریه‌های باطنی زینت یافته است. در آن، اصطلاح

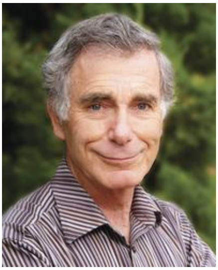
برون‌فکنی اختری عمدتا برای فـــاز استفاده می‌شود. با این وجود، کتاب خالی از راهنمایی‌های مفید درباره‌ی روش‌ها نیست. چارلز لدبثر در سال 1934 درگذشت.

رابرت بروس

رابرت بروس در سال 1955 در انگلستان متولد شد. او کارهای زندگی خود را در حالی که در استرالیا زندگی کرده انجام داده است. وی پس از سال‌ها مطالعه و گسترش پدیده‌های جداکننده، با آغاز قرن بیست و یکم به یکی از مقامات پیشرو در زمینه‌ی برون‌فکنی اختری تبدیل شده بود. او همچنین در بسیاری از زمینه‌های دیگر مطالعه‌ی ماوراء متخصص است.

رابرت بروس چندین کتاب نوشت که برجسته‌ترین و شناخته شده‌ترین آنها *پویاشناسی اختری* (1999) است. نویسنده دارای دیدگاه‌های باطنی کاملاً باز است که در نظریه‌ها و اصطلاحات وی بازتاب یافته است. رهنمودهای مفید و کاربردی در کتاب‌های او بیشتر با حجم زیادی از اطلاعات بارگیری می‌شود که توسط کسی تأیید نشده یا اثبات نشده است. رابرت بروس همچنین مبلغ خرافات معمولی و کلیشه‌های مربوط به پدیده‌ی فـــاز است.

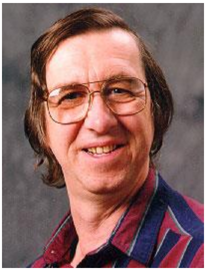
ریچارد وبستر



ریچارد وبستر در نیوزلند متولد شد، جایی که هنوز ساکن است. وی نویسنده‌ی نزدیک به 50 نشریه است که میلیون‌ها نسخه از آن را در سراسر جهان به فروش رسانده است. برخی از آنها مانند سفرهای اختری برای تازه‌کاران کاملاً به وضعیت فـــاز اختصاص داده شده‌اند. با این حال، این کتاب با تصورات اشتباه گسترده درباره‌ی پدیده‌ی فـــاز پر شده است و نظریه‌های اشتباهی که تلاش در توضیح آن دارند. جنبه‌ی مرتبط با روش کتاب نیز به صورت ناکارآمد ارائه شده است.

به گمان زیاد خود نویسنده تجربه‌ی عملی نداشته باشد، که می‌توان این را نیز برای مطالب ده‌ها کتاب دیگرش که به موضوعات گوناگون اختصاص داده شده است، گفت.

چارلز تارت



چارلز تارت در سال 1937 در ایالات متحده به دنیا آمد. دکترای روانشناسی خود را در سال 1963 در دانشگاه کارولینای شمالی دریافت کرد. تارت همچنین در دانشگاه استنفورد آموزش دید. او یکی از بنیانگذاران روانشناسی فراشناختی بود.

وی پس از انتشار *حالات تغییر یافته‌ی خودآگاهی* (1969)، اولین کتابی که روی آن کار کرد، به یکی از برجسته‌ترین پژوهشگران حالت‌های غیرمعمول خودآگاهی تبدیل شد. این نخستین کتابی بود که ورود به فـــاز را از راه خودآگاهی در رویا بررسی کرد. این کتاب هنگامی مورد استفاده قرار گرفت که استفاده از LSD و ماری‌جوانا بیشتر به عنوان وسیله‌ای برای بالا بردن سطح خودآگاهی در نظر گرفته می‌شد و این کتاب حتی استفاده از مواد شیمیایی را در متن حالت‌های فـــاز توصیف می‌کرد.

فصل 14 - آزمون پایانی

پرسش‌های آزمون می‌تواند یک یا چند پاسخ درست داشته باشند، یا ممکن است هیچ یک از پاسخ‌ها درست نباشد. بنابراین، پرسش‌ها باید به دقت خوانده شود و نیز به پیامدهای آنها و نکات دقیق‌تر توجه شود.

اگر دست‌کم به نیمی از پرسش‌ها پاسخ درست داده شود، دانش نظری دانش‌آموز رضایت‌بخش در نظر گرفته می‌شود. اگر نمره‌ای کمتر از 50٪ دریافت شود، دانش‌آموز باید نقاط ضعف را دوباره مطالعه کند یا همه‌ی کتاب راهنما را دوباره بخواند. در غیر

این صورت، بسیار محتمل است که اشتباهات پایه‌ای انجام دهد، که به نوبه‌ی خود در عملکرد فردی دخالت می‌کند.
اگر دست‌کم نمره 80٪ بدست آید، دانش نظری تمرین در سطح پیشرفته‌ای است که مطمئناً بر تجربیات مستقیم تمرین‌کننده در فـــاز تاثیر مثبت خواهد گذاشت.
پاسخ‌ها در پایان کتاب راهنما در پیوست‌ها هستند.

1- تصاویر واقع‌بینانه و سروصدا هنگام انجام روش غیرمستقیم تکانش روحی به طور ناگهانی بوجود می‌آیند. چه کاری می‌توان انجام داد؟

A) به تکانش روحی ادامه دهید.

B) به دیدن تصاویر یا گوش دادن تغییر دهید.

C) تلاش کنید همه یا برخی از روش‌ها را بطور هم‌زمان انجام دهید.

D) روشی با قویترین پیش‌سازها را انتخاب کنید و با آن ادامه دهید.

2- یک تمرین‌کننده ناخواسته در بیدار شدن، چند لحظه چشم را باز می‌کند. بهترین راه برای شروع روش‌های غیرمستقیم در این حالت چیست؟

A) تلاش برای جدائی.

B) روش دیدن تصاویر.

C) روش حرکت سریع چشم.

D) روش خواب اجباری.

E) بهتر است که هیچ روشی را شروع نکنید و بخوابید تا با نیت بیداری دوباره و تلاش دوباره بدون انجام اولین حرکت، همه‌ی کارها را انجام دهید.

3- کدام یک از کارها برای انجام یک روش مستقیم پیش از خوابیدن در شب، پس از مدت طولانی بی‌خوابی یا خستگی برتر است؟

A) انجام روش دیدن تصاویر به صورت یکنواخت.

B) توجه و تمرکز بر اعمال.

C) نبود حالت شناور آزاد خودآگاهی.

D) انجام سریع روش‌های پی‌درپی.

E) آرامش با کیفیت بالا.

4- کدام یک از کارهای گفته شده در زیر هنگام استفاده‌ی درست پیش از خوابیدن احتمال ورود به فـــاز از راه خودآگاهی در رویا را افزایش می‌دهد؟

A) انجام روش‌های مستقیم.

B) نیت انجام روش‌های غیرمستقیم در هنگام بیدار شدن.

C) به یاد آوردن رویاها از شب پیش.

D) ایجاد برنامه‌ی کار برای کاربرد در صورت ورود به فـــاز به هر گونه‌ای.

5- در صورت بروز خودآگاهی در آخرین لحظه که رویا محو می‌شود، کدام یک از کارهای یاد شده در زیر باید انجام شود تا هرچه زودتر وارد فـــاز شوید؟

A) تلاش کنید دوباره بخوابید تا یک‌بار دیگر در رویا خودآگاه شوید.

B) خیلی زود روش‌های غیرمستقیم را انجام دهید.

C) استراحت کنید و سپس روش‌های مستقیم را انجام دهید.

D) شروع به یادآوری رویاهای آن شب کنید.

6- چه کارهایی باید انجام شود هنگامی که در زمان خوابیدن یا بیدار شدن از خواب در نیمه‌شب خودبخود از بدن به بیرون پرتاب می‌شوید؟

A) به بدن برگردید و روش‌های مناسب جداسازی را انجام دهید.

B) اجرای یک برنامه از پیش تعیین شده‌ی کار برای فـــاز.

C) خیلی زود ژرف‌سازی کنید.

D) تلاش کنید به سرعت بینایی را برقرار کنید اگر در حال حاضر وجود ندارد.

E) از روش خواب اجباری استفاده کنید.

7- در حالی که تلاش در ورود به فـــاز دارید، چرخیدن به بیرون در ابتدا کار می‌کند، ولی نیمه‌کاره، و مهم نیست که چه تلاشی انجام می‌شود حرکت قابل پیشرفت نیست. در این شرایط بهتر است چه کاری انجام دهیم؟

A) تلاش کنید یک‌بار دیگر به عقب برگردید و دوباره بچرخید و چندین بار این کار را تکرار کنید.

B) شروع به انجام چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم کنید.

C) استراحت کنید و پس از چند دقیقه تلاش کنید از هم جدا شوید.

D) تلاش کنید با شناور شدن، بلند شدن یا بالا رفتن از زمین جدا شوید.

E) برای ورود به فـــاز از هر روش غیرمستقیم استفاده کنید و دوباره تلاش کنید به بیرون بچرخید.

8- یک تمرین‌کننده به طور ناگهانی هنگام بیرون چرخیدن، در کف یا دیوار گیر می‌کند. برای از سرگیری فـــاز چه باید کرد؟

A) فشار به سوی مانع.

B) از روش‌های جابجایی استفاده کنید.

C) تلاش برای بازگشت به بدن و دوباره بیرون کشیدن.

D) انجام تقویت حسی.

9- چگونه ممکن است یک تمرین‌کننده هنگام جداسازی در حالی که در یک فضای تاریک و بی‌شکل پرواز می‌کند، فـــاز را ژرف‌تر کند؟

A) از روش شیرجه با سر استفاده کنید.

B) راهی برای انجام این کار وجود ندارد.

C) لرزش‌ها را ایجاد و تقویت کنید.

D) شروع به لمس خود کنید.

E) در فـــاز به منطقه‌ی دیگری جابجا شده و با تقویت حسی آن را ژرف‌تر کنید.

10- اگر روش‌های ژرف‌سازی در طی 15 تا 30 ثانیه کاملاً کار نکنند، چه کاری می‌تواند انجام شود؟

A) به تلاش برای ژرف‌تر شدن ادامه دهید.

B) برون رفت از فـــاز.

C) تلاش برای بازگشت به بدن و یک‌بار دیگر روش‌های ورودی فـــاز را بکار ببرید.

D) انجام کارهای از پیش تعیین شده.

11- در چه شرایطی احتمال خوابیدن در فـــاز زیاد است؟

A) هنگام پیدان کردن فرد دلخواه.

B) هنگام برقراری ارتباط با چیزهای زنده.

C) هنگامی که کامل آرام باشید، همه‌ی کارها را متوقف کرده‌اید.

D) هنگام مسافرت بی‌هدف.

E) هنگام شرکت در رویدادهای جانبی.

12- کدام یک از نشانه‌های زیر تضمین می‌کند که تمرین‌کننده از فـــاز بیرون شده و در واقعیت است؟

A) یک ساعت زمان درست را نشان می‌دهد، و در همان زمان حتی اگر یک تمرین‌کننده از آن دور شود و سپس دوباره به آن نگاه کند دوباره همان زمان مشابه را نشان می‌دهد.

B) احساسات کاملاً واقع‌بینانه هستند.

C) حضور دوستان یا خانواده در اتاق که با تمرین‌کننده ارتباط برقرار می‌کنند.

D) احساس درونی که فـــاز به پایان رسیده است.

E) هیچ چیز پس از خیره شدن به انتهای انگشت از فاصله نزدیک به مدت پنج تا 10 ثانیه رخ نمی‌دهد.

13- در کدام زمان‌ها باید سفر در فـــاز به طور عمدی قطع شود؟

A) وقتی ترس از اینکه بازگشت غیرممکن است یا ترس مستقیم از مرگ بوجود می‌آید.

B) هنگامی که گمان واقعی وجود داشته باشد که تمرین‌کننده در دنیای فیزیکی دیر به کاری برسد.

C) هنگام ترسیدن از برخی رویدادها یا چیزهای عجیب‌وغریب.
D) هنگامی که ترس وصف ناپذیر مرگباری نسبت به چیزی ناشناخته یا غیر قابل درک وجود دارد.
E) اگر کسی در فـــاز به شدت اصرار دارد که تمرین‌کننده باید به واقعیت برگردد.
F) اگر درد شدیدی در بدن ایجاد شود که در اثر سروکار داشتن با چیزها در دنیای فـــاز ایجاد نشده است.

14- چه چیزی به احتمال زیاد هنگام تلاش برای فرار از موجود وحشتناک یا شخص خطرناک رخ خواهد داد؟

A) آن چیز خسته می‌شود و متوقف می‌شود.
B) ترس از آن چیز از بین می‌رود.
C) فـــاز بیشتر رخ می‌دهد، همچنین طولانی‌تر و ژرف‌تر از اندازه‌ی معمول خواهد بود.
D) تمرین‌کننده آرامتر شده و کمتر می‌ترسد.
E) هرچه ترس بیشتری وجود داشته باشد، بیشتر زمان‌ها آن چیز تمرین‌کننده را دنبال می‌کند.

15- چه مشکلی ممکن است در هنگام استفاده از روش جابجایی در برای یک تمرین‌کننده در فـــاز ایجاد شود؟

A) در باز نمی‌شود.
B) جای اشتباه پشت در است.

C) استفاده از دست برای کشیدن دسته‌ی در امکان‌پذیر نیست زیرا دست از دسته‌ی در رد می‌شود.
D) مشکلات در تمرکز درونی در لحظه‌ی بحرانی رخ می‌دهد.
E) بیشتر یک فضای سیاه در طرف دیگر در نمایان می‌شود.

16- یک تمرین‌کننده در یک اتاق تاریک در فـــاز جایی که همه چیز ضعیف دیده می‌شود، است. یک چلچراغ وجود دارد، کلید نوری وجود ندارد. زودترین راه برای روشن کردن چلچراغ برای روشنایی اتاق چیست؟
A) از طریق جابجایی به جایی که کلید چراغ مورد نظر در آن قرار دارد.
B) یک چراغ قوه را از روش پیدا کردن بیابید واتاق را با آن روشن کنید.
C) حباب‌های لامپ در چلچراغ را با دست مالش دهید.
D) با استفاده از روش یافتن یک چیز، کلید نوری را در اتاق ایجاد کنید.
E) چشم‌ها را ببندید و تصور کنید که اتاق از قبل روشن شده است، و سپس چشمان را باز کنید.

17- هنگام برقراری ارتباط با یک چیز زنده در فـــاز، تمایل به افزودن یک شخص ویژه به صحنه بوجود می‌آید. کدام دو مورد از کارهای زیر بیشتر سفارش می‌شود؟
A) رفتن به اتاق کناری را پیشنهاد دهید که موضوع مورد نیاز با استفاده از روش در یا گوشه ارائه شود.
B) با صدای بلند شخص مورد نیاز خود را احضار کنید.

C) جابجایی دوباره به همان محل و هر دو چیز زنده در هنگام بازگشت شما در آنجا حضور دارند.

D) شخص مورد نیاز را از روش بستن چشم اضافه کنید.

E) از چیز زنده‌ای که با او گفت‌وگو می‌کنید بپرسید، اشکال ندارد که شخصی را به صحنه اضافه کنید.

18- کجاها شخص مجاز به رفتن با استفاده از روش‌های جابجایی نیست؟

A) درون یک ماموت.

B) به گذشته یا آینده.

C) به بهشت.

D) به یک قسمت از فیلم جنگ ستارگان.

19- هنگام بدست آوردن اطلاعات از منابع زنده‌ی اطلاعاتی، چه مشکلاتی می‌تواند در فـــاز ایجاد شود؟

A) نبود توانایی به خاطر سپردن اطلاعات به دست آمده.

B) منابع اطلاعات خاموش هستند.

C) ناکارآمدی منابع اطلاعات.

D) جذابیت جنسی اگر منبع اطلاعات جنس مخالف یا دلخواه باشد.

E) به آنها اطلاعات گمراه‌کننده داده شود.

20- چگونه یک تمرین‌کننده می‌تواند روند بهبودی سرماخوردگی را که با گرفتگی بینی و گلو درد نمایان می‌شود، شتاب ببخشد؟

A) نگهداری و تقویت لرزش‌ها در همه‌ی مدت فـــاز، و ورود به آن به مدت چند روز پشت سر هم.

B) مصرف آسپرین و ورود به فـــاز طی چند روز پشت سر هم.

C) سفر به جاهای گرم در فـــاز و ورود به آن طی چند روز پشت سر هم.

D) تجربه‌ی شرایط فشارزا در طی چند فـــاز.

E) یافتن یک پزشک در فـــاز و پرسش از وی که در زندگی واقعی یا حتی در خود فـــاز بهتر است چه کاری انجام شود.

فصل 15 - بالاترین سطح تمرین

تمرین‌کننده‌ی سطح حرفه‌ای

به طور عمومی آشنایی با روش‌های غیرمستقیم و همچنین با قوانین ابتدایی ژرف‌سازی و نگهداری فـــاز می‌تواند سطح آستانه‌ی تمرین در نظر گرفته شود. دانش دقیق درباره‌ی جنبه‌های فنی تمرین ممکن است سطح پایه‌ای در نظر گرفته شود. در حال حاضر سطح

بالاتری از تمرین مورد بحث قرار می‌گیرد، که تفاوت چشمگیری با سطح پایین‌تر در هر جبهه دارد.

اگر یک تمرین‌کننده هنوز دست‌کم چند بار در هفته نتواند به عمد وارد فـــاز شود، نباید این بخش را بخواند. ممکن است ذهن او باعث سردرگمی اضافی شود و او را با چیزهایی که هنوز نیاز نیست و درک آنها دشوار است، گمراه کند.

هنگام مهارت بر تمرین فـــاز، روند پی‌درپی است: یکی با دانش و روش‌های پس‌زمینه ساده شروع می‌کند و سپس راه دیگری را برای رسیدن به موارد فزاینده‌ی دشوار انجام می‌دهد. با این وجود، پس از رسیدن به یک سطح مشخص، روند به روش دیگر برمی‌گردد: با درک اصول پایه‌ای، همه‌ی رویکرد فرد ساده‌تر می‌شود. شخص نمی‌تواند از این اصول شروع کند، از آنجا که آنها تنها پس از مهارت بر اصول اولیه، می‌توانند با تمرین فردی تشخیص داده شوند. این به طور طبیعی برای بسیاری از تمرین‌کنندگان پیش می‌آید. هدف این بخش تنها برجسته کردن مواردی است که خودآگاهانه یا ناخودآگاه توسط شخصی که پیوسته در حال تمرین فـــاز است تحقق می‌یابد.

اگر ذهن و گستره‌ی توجه یک تمرین‌کننده به ناگزیر در یک حجم بزرگ از دانش نظری غرق شود، نیازی به نگرانی نیست – همه چیز با تجربه ساده‌تر می‌شوند و نظم تمرین به خودی خود لذت بسیار بیشتری را به همراه خواهد داشت. شاید تنها نظم و انضباط در بالاترین شکل باید به عنوان تمرین واقعی فـــاز در نظر گرفته شود، زیرا تنها در این صورت با زندگی واقعی هماهنگ می‌شود و هیچ ناراحتی به همراه نمی‌آورد.

یک تمرین‌کننده سطح بالا می‌تواند به موارد زیر برسد:

. روش‌های غیرمستقیم دست‌کم 90٪ زمان‌ها کار می‌کنند.

. خودآگاهی در رویا می‌تواند 80٪ از زمان‌هایی که فرد آن را بخواهد بدست آید.

. روش‌های مستقیم دست‌کم 60٪ زمان‌ها کار می‌کنند.

. ژرف‌سازی کمترین زمان طول می‌کشد و در هنگام انجام یک هدف برنامه‌ریزی شده انجام می‌شود.

. نگهداری توان کمتری می‌گیرد و اثرات آن طولانی‌تر می‌شود.

. فــاز به محض اینکه کسی بخواهد این کار را انجام دهد، می‌تواند به یک روش یا روش دیگر بکار برده شود.

. حتی یک تمرین‌کننده سطح میانی می‌تواند روزانه بارها وارد فــاز شود (3-6 بار، بدون شمارش ورودی‌های دومی). در سطح بالا یی از تمرین، این باید طبیعی باشد.

اگر یک فــازور از هر جنبه به چنین سطحی نرسیده باشد، باز هم او مرتکب اشتباهات پایه‌ای می‌شود و بنابراین هنوز هم چیزی دارد که بتواند در آن کار کند. اگر او به سطح بالایی رسیده باشد، در حال حاضر او در دو جهان زندگی می‌کند و پشت او یک جهان بی‌کران قرار دارد، که اکنون تنها او به تنهایی می‌تواند کارهای خود را تعیین کند و در آنها معنا پیدا کند. او در نقطه‌ای قرار دارد که هیچ کس یا هیچ چیزی نمی‌تواند سروسامان بنیادی را برای تجربه‌اش انجام دهد.

اصل مطلق

تمایل ناب یکی از پایه‌های اصلی سطح بالایی از تمرین است. تمرین‌کننده اکنون میداند که دقیقاً از یک روش یا روش دیگر به چه چیزی نیاز دارد. او تلاش می‌کند تا با ترکیبی

از تمایل ناب و متمرکز و یادآوری حالت، به هدف خود برسد. به زبان دیگر، اکنون فـــازور در تلاش است تا چیزی را انجام دهد یا چیزی را تجربه کند و نه به دنبال انجام مراسم در جهت رسیدن به هدف گنگ باشد.
برای دست‌یابی به چیزی، تمرین‌کننده اکنون به سادگی فقط اراده می‌کند. آن بدون نیاز به کار دیگری بدست می‌آید. دیگر هیچ نیازی به بیشتر روش‌ها وجود ندارد، که تنها در موارد ویژه‌ای نیاز می‌شوند، هنگامی که تنها یک راه دارند، رسیدن به نتیجه در شرایط دشوار.

روش‌های غیرمستقیم

هنگامی که در سطح بالایی از تمرین هستید، یک فـــازور از خود فـــاز شگفت‌زده نیست (همان‌طور که در دیگر سطوح نیز وجود دارد). تنها شگفتی ناشی از تلاش‌های ناکام هنگام نبود توانایی ورود به آن است. این به ویژه درباره‌ی روش‌های غیرمستقیم درست است. سه عامل برجسته منجر به چنین میزان موفقیت می‌شود.
اگر روش‌های انجام شده به هنگام بیداری به دلیل رویکرد فعال کار نکنند، این کار همیشه با استفاده‌ی درست از خواب اجباری به همراه روش‌ها به سروسامان می‌رسد. آنها همیشه شروع به کار می‌کنند، بنابراین انتخاب روش در اینجا برجسته نیست و اگر روشی هنگام بیداری کار کرده است، آنگاه نشانه‌ی آشکار یک فـــاز ژرف است. یعنی روش‌های کارگر نشانگرهای فـــاز هستند. بسیاری از تمرین‌کنندگان باتجربه خیلی زود هم‌زمان با انجام روش‌های غیرمستقیم، شروع به کاربرد خواب اجباری می‌کنند، به همین

دلیل یا خیلی زود توانا به خارج شدن از بدن هستند، یا اولین روشی که به کار می‌برند کارگر می‌شود.

یک فـــازور باتجربه برای دست‌یابی به حالت مناسب، روش‌های غیرمستقیم را انجام نمی‌دهد. او سرراست به سمت آن حالت حرکت می‌کند و ممکن است برای کنترل ذهن خودآگاه خود برخی از روش‌ها را انجام دهد. وظیفه این است بدست آوردن حالت مناسب – یک فرآیند فیزیولوژی ویژه – هنگام بیدار شدن است. و اگر آن حالت از پیش وجود داشته باشد، و اگر این حالت از پیش کامل آشناست، تنها باید به دنبال آن برویم! این همه‌ی راز است. توصیف چگونگی احساس با کلمات تقریباً غیرممکن است، با این حال بسیاری از آنها این کار را به طور شهودی انجام می‌دهند. این به طور معمول بیشتر ترکیبی از یادآوری حالت، خواب رفتن اجباری و تمایل شدید برای ورود به فـــازاست مهم نیست چه شود. برجسته‌ترین چیز این است که درست فـــاز را هدف بگیرید.

درک یک واقعیت منطقی به طور چشمگیری اثربخشی روش‌های غیرمستقیم را افزایش می‌دهد: در عمل هر بار که یک تمرین‌کننده از خواب بیدار می‌شود، او اکنون در فـــاز است، خواه یک شکل ژرف یا کم ژرف از آن باشد. از نظر فیزیولوژی، فردی که تازه از خواب بیدار شده است بنا به تعریف در فـــاز است. هنگامی که یک تمرین‌کننده این موضوع را بفهمد، در طی تلاش‌ها به روشی بسیار ایمن‌تر و متمرکز کار خواهد کرد و نتایج به دست خواهد آمد. این راز نیست که بخش چشمگیری از تلاش‌های ناکام – اگر نه 90٪ از آنها – به دلیل انجام ندادن هر گونه کاری ناکام نیستند، بلکه به دلیل نبود اعتماد به نفس در نتایج آشکار شده است. این به دلیل گرایش فـــاز به الگوی انتظارات شما است. شما انتظار دارید که هیچ چیزی رخ ندهد و حتی اگر در فـــاز باشید – هیچ چیزی رخ نخواهد داد. باور داشته باشید که این کار را همین جا و همین حالا انجام

خواهید داد زیرا از پیش در فــاز هستید - و از نتیجه لذت ببرید! ما در واقع در هر بیداری از پیش در فــاز هستیم. حتی می‌توان رویکرد زیر را نسبت به این درک در نظر گرفت: هنگام بیدار شدن، کار ما ورود به فــاز نیست، بلکه ژرف‌سازی آن است. این به راحتی با روش تجسم حسی-تحریکی مشاهده می‌شود، که از پایه دربرگیرنده‌ی ژرف‌سازی بدون هیچ جدایی یا بکارگیری از پیش روش‌ها است. بهرحال دلیلی وجود دارد که چرا این روش برای تمرین‌کنندگان باتجربه به خوبی کار می‌کند ولی افراد تازه‌کار برای دست‌یابی به آن مشکل دارند.

روش‌های مستقیم

نتیجه‌گیری اصلی که برای یک تمرین‌کننده‌ی باتجربه به دست می‌آید این است که روش‌های مستقیم در واقع آسان هستند و از دیگر روش‌ها نیز بسیار سخت‌تر نیستند. مشکلات تنها در درک ظرافت‌های ویژه نهفته است. به محض روشن شدن آنها، نتایج آسان به دست می‌آیند.

علیرغم اینکه پی‌درپی تأکید می‌شود که حالت شناوری آزاد ذهن از اهمیت تعیین‌کننده‌ای برخوردار است، تقریباً همه‌ی تازه‌کاران سرسختانه در جستجوی یک گلوله‌ی نقره‌ای (برگ برنده) به همه‌ی روش‌های گوناگون نگاه می‌کنند. با این حال، یک تمرین‌کننده پیشرفته به سختی می‌تواند از روش‌ها استفاده کند. او خیلی زود به حالت شناوری آزاد ذهن و بدون هیچ تلاش و فشار می‌رود. به همین دلیل است که همین عبارت همیشه از دهان تمرین‌کنندگان باتجربه سرچشمه می‌گیرد: "درست است، من به هیچ‌وجه کاری

انجام نمی‌دهم. من به راحتی دراز می‌کشم و منتظر فـــاز می‌شوم." و تنها 50-70٪ از زمان می‌آید. این برخلاف برخی از افراد تازه‌کار است که تنها وقت و انرژی زیادی را هدر می‌کنند که سر خود را در برابر دیوار می‌کوبند (کار بیهوده کردن) و تلاش می‌کنند بدن خود را ترک کنند و در نتیجه تنها 1-2٪ از تلاش‌های آنها منجر به موفقیت می‌شود که در بهترین حالت به طور کامل تصادفی است.

بیایید نمونه‌ای از ورودی فـــاز مستقیم توسط تمرین‌کننده‌ی پیشرفته را در نظر بگیریم. فـــازور کارهای جالب توجهی را که در فـــاز می‌خواهد انجام دهد، مشخص می‌کند، در زمان خواب در وضعیت نه چندان راحت برای خواب دراز می‌کشد و به راحتی تلاش می‌کند با نیت قوی ورود به فـــاز بخوابد. همه چیز این است! سه تا ده دقیقه بعد و او اکنون یک شکاف در خودآگاهی را گرفته و در فـــاز است. در همین حال، اگر احساس کرد که به زودی می‌خوابد، از چرخه‌ی روش‌هایی استفاده می‌کند تا ذهن خودآگاهانه خود را متمرکز نگه دارد. اگر از سوی دیگر، ذهن او بیش از اندازه فعال بود، در این صورت او به طور یکنواخت برخی روش‌ها را انجام می‌دهد در حالی که در آسوده‌ترین موقعیت ممکن برای خواب لم داده است. ولی در بیشتر موارد، بی‌صدا بودن روش‌های مستقیم شامل تلاش برای خوابیدن در موقعیت ناراحت‌کننده است، در حالی که تمام مدت فکر فـــاز را در پس‌زمینه‌ی ذهن دارید. یا اینکه دست‌کم تصور می‌شود که آن چگونه است و به همین دلیل است که بیشتر زمان‌ها کار می‌کند - به این دلیل ساده است که این بهترین شرایط برای داشتن نوع درست از شکاف‌های پیش‌نیاز در خودآگاهی، در بازگشت از فـــازی که بوجود می‌آید است. اگر ده یا پانزده دقیقه بدون نتیجه بگذرد، آنگاه فـــازور به راحتی به رختخواب می‌رود یا از ادامه تلاش صرف‌نظر می‌کند، زیرا

یک تلاش برای ورود مستقیم به فـــاز باید با لذت انجام شود. اگر فـــازور از خود لذت نبرد، این نشانه‌ی این است که او اشتباه می‌کند.

در این میان، مهم‌ترین پیشرفتی که یک فـــازور می‌تواند داشته باشد، در نگرش او به هدف پایانی یک تلاش است. دلیلی وجود دارد که او همچنان در فکر نگه می‌دارد، "ورود به فـــاز چقدر عالی می‌شود." این باید در ذهن او باشد ولی در کانون توجه او قرار نگیرد. تمرین‌کننده باید نسبت به اینکه رویداد ویژه‌ای رخ می‌دهد بی‌تفاوت باشد. او باید کنترل، تمایل و احساس خود را رها کند، این مهم است – و سپس همه چیز کار خواهد کرد. اگر او دراز بکشد تا یک روش مستقیم را با تمایل شدید برای ورود به فـــاز درست و در آنجا و بدون توجه به آنچه رخ می‌دهد انجام دهد، هیچ چیزی رخ نخواهد داد. بدون یک نگرش خونسرد و بی‌تفاوت، هیچ فـــازی نخواهد بود. اگر دل‌شوره یا انتظار وجود داشته باشد، هیچ چیزی رخ نخواهد داد. اگر تمرین‌کننده‌ی پیشرفته احساس نگرانی یا تمایل بیش از اندازه برای ورود به فـــاز داشته باشد، او حتی تلاش در روش‌های مستقیم نخواهد کرد. او تنها وقتی خونسرد و متمرکز می‌شود و همچنین کم و بیش نسبت به نتیجه بی‌تفاوت است تلاش می‌کند. ژرف، البته، او بی‌تفاوت نیست. تمایل او به طور ژرفی ثابت است – این از نوع سطحی نیست که از نظر فیزیولوژی در بدست آوردن نتیجه دخالت کند.

به محض اینکه تمرین‌کننده اهمیت این اصل را فهمید، به طور ناگهانی اثربخشی تلاش‌های ورودی فـــاز وی بهبود می‌یابد.

تنها استثناء می‌تواند استفاده از روش مستقیم برای ورود به فـــاز همراه با روش شکاف‌دار باشد. در این حالت، روش‌ها می‌توانند اهمیت بیشتری بدست آورند و نیت ژرف از اهمیت کمتری برخوردار باشند. این بستگی به این دارد که فرد پس از خواب چه مدت

بیدار شده باشد. این‌گونه تلاش‌ها از لحاظ اثربخشی بیشتر به شیوه‌ی غیرمستقیم شباهت دارند.

خودآگاه شدن در هنگام رویا

برای تمرین‌کننده‌ی باتجربه، خودآگاهی در هنگام رویا نیاز به کمترین تلاش و توجه نسبت به همه‌ی روش‌ها دارد. او در اصل تنها دو چیز را برای تضمین خودآگاهی در رویا در نیمه‌شب یا بهتر از این – با روش شکاف‌دار انجام می‌دهد. اول، او یک برنامه‌ی جالب کار ایجاد می‌کند که او را درون یک رویا می‌فریبد. در گام بعد، در حالی که به خواب می‌افتد، او به سادگی می‌خواهد خودآگاهی در رویا را تجربه کند، اما بدون آنکه بیش از اندازه به آن بپردازد یا درباره‌ی آن وسواس کند. همه همین است! اگر هیچ چیز کار نکند، تمرین‌کننده کامل شگفت‌زده خواهد شد.
یک‌بار دیگر، همه چیز بستگی به شکل‌گیری درست یک نیت دارد. یک تمرین‌کننده‌ی باتجربه، یک نیت را از پایه با روشی متفاوت از یک فرد تازه‌کار شکل می‌دهد. تازه‌کار با خود فکر می‌کند، "من می‌خواهم در یک رویا خودآگاه شوم"، در حالی که یک فـــازور به خودش می‌گوید، "من به زودی در طول رویایم خودآگاه خواهم شد"، که اجازه می‌دهد تا برنامه‌ی آن را در ذهن ناخودآگاه‌اش ژرف‌تر کند. افزون بر این، تمرین پیشین او اکنون او را برای آن لحظه آموزش داده است و کاری دیگر نیاز نیست که او انجام دهد.

روش‌های وابسته

تمرین‌کنندگان باتجربه و پیشرفته که به سطح بالایی از کنترل ورودی فـــاز رسیده‌اند، هرگز از وسایل کمکی استفاده نمی‌کنند، آنها دستگاه‌ها، کار به صورت جفت با دوستان، قطعه‌های صوتی، آماده‌سازهای شیمیایی، مواد گیاهی و... هستند که به سادگی نیازی به آنها نیست. اگر برای یک تازه‌کار خیلی ساده‌تر باشد که به تنهایی تلاش کند وارد فـــاز شود، درباره‌ی یک فـــازور پیشرفته نیز همین مسئله درست است، ولی بیشتر از این. استفاده از روش‌های وابسته همواره برای شمار زیاد از کسانی است که به جای حل کردن اشتباهات مانند هر کس دیگری، در جستجوی یک راه حل بیرونی برای اشتباهات رایج خود در استفاده از روش‌های معمولی هستند.

ژرف‌سازی

روش‌های ژرف‌سازی که توسط یک تمرین‌کننده‌ی پیشرفته بکار می‌رود، از پایه تفاوت چندانی با روش‌های مورد استفاده در سطح پایه ندارند. با این حال، دو تفاوت پایه‌ای در شیوه‌ی انجام این روش‌ها وجود دارد. در گام اول، یک فـــازور باتجربه ترجیح می‌دهد هم‌زمان با شروع برنامه کاری خود، ژرف‌سازی کند.
یعنی، او همانند یک تازه‌کار انجام نمی‌دهد: جدایی، ژرف‌سازی و سپس اجرای برنامه‌ی کار. به جای آن، او جدا می‌شود به همراه تشدید واقعیت احساسات، برنامه‌ی کار خود

را پیاده‌سازی می‌کند. این تأثیر مفیدی بر کیفیت ژرف‌سازی می‌گذارد و به سادگی باعث صرفه‌جویی در زمان برای دیگر موارد در فـــاز می‌شود.

گام دوم، تمرین‌کنندگان پیشرفته و تازه‌کارها در نیت ژرف‌سازی و چگونگی تحقق آن متفاوت هستند. اگر هنگام انجام روش ژرف‌سازی، یک فرد تازه وارد بیشتر زمان‌ها از واقعیت ساده‌ی انجام مکانیکی برخی کارها انتظار نتایج داشته باشد سپس یک فـــازور پیشرفته روش‌های ژرف‌سازی را با هدف و تمایل متمرکز به دست‌یابی به یک فـــاز بیش از اندازه واقعی انجام می‌دهد، گویی که توسط خود روش‌ها به سمت آن سوق داده شده است، همه‌ی آنها در حالی است که احساسات تجربیات پیشین را یادآوری می‌کند. این روش‌ها تنها برای کمک به او در بیان بهتر نیت خود خدمت می‌کنند.

نگهداری

شاید تنها چیزی که ممکن است یک تمرین‌کننده‌ی پیشرفته هنوز مجبور به مبارزه با آن باشد، نگهداری فـــاز است. با این حال، این تنها یک مبارزه به معنای نسبی است و بیشتر یک مبارزه برای کمال است. یک روش پایه‌ای برای اینکه یک تمرین‌کننده‌ی باتجربه با یک فرد تازه‌کار متفاوت باشد این است که مدت زمانی که او در فـــاز می‌ماند برای نیازهای وی کاملاً کافی است. مهم نیست که مدت زمان حضور او در فـــاز چقدر باشد، این مدت زمان با ورودهای بسیار وی به فـــاز در طول تنها یک روز چند برابر می‌شود. در نتیجه، او همیشه همه‌ی کارهایی را که برای خود تعیین کرده است انجام می‌دهد، و

بیشتر زمان‌ها خیلی زودتر و اگر یک تمرین‌کننده همه‌ی اهداف خود را انجام می‌دهد، چرا باید از مدت زمان یک فـــاز ناراضی باشد؟

اولین نشانه‌ی یک تمرین‌کننده‌ی پیشرفته این است که او همیشه یک برنامه‌ی کاری برای فـــاز دارد. نکته‌ی جالب و مفید. او همیشه میداند که در فـــاز چه خواهد کرد و چگونه آن را انجام خواهد داد. او همیشه می‌خواهد وارد فـــاز شود، زیرا همیشه کارهای زیادی برای انجام در آن دارد، حتی اگر برخی زمان‌ها هیچ ارتباطی با دنیای فیزیکی نداشته باشند. افزون بر این، بسیاری از تمرین‌کنندگان پیشرفته مطالعات خود را درباره‌ی فـــاز انجام می‌دهند، که به تحریک بیشتر تمرین و پیشرفت شخصی آنها کمک می‌کند.

مشکلات اصلی که تازه‌کارها در نگهداری فـــاز دارند به طور دوسویه ترس از اشتباه، یعنی بازگشت خودبخودی به بدن است. این کار به طور معمول باعث می‌شود که آنها روش‌های نگهداری را نادرست انجام دهند و تقریباً همیشه نیت نگهداری را از دست می‌دهند، در اشاره به اعتماد به نفس در توانایی‌هایشان نیازی نیست ولی این یک عامل تعیین‌کننده در هنگام نگهداری فـــاز است.

یک فرد تازه‌کار روش‌های نگهداری را انجام می‌دهد تا به بدن برگردانده نشود و نخوابد، در حالی که یک تمرین‌کننده باتجربه برای نگهداری حضور خود در فـــاز، روش‌های نگهداری را انجام می‌دهد. در نتیجه، اولی بیشتر زمان‌ها، به طور صحیح و سالم از فـــاز به بیرون پرتاب می‌شود، در حالی که دومی تجربیاتی دارد که بارها فاز را طولانی‌تر و آرام‌تر می‌کند.

در حال فـــاز و هنگام انجام هر گونه روش نگهداری، یک تمرین‌کننده باید از اینکه او تا زمانی که نیاز باشد در فـــاز خواهد بود به شدت آسوده باشد. چنین اعتماد به نفسی به تنهایی برای طولانی‌تر شدن میانگین فـــاز کافی است.

با این حال، هنگام نگهداری فـــاز، تمرین‌کنندگان پیشرفته باید با مسئله واقعی دور نگه داشتن ذهن از بدن خود روبرو شوند - و این به معنای اشتباه‌های نادرست است. بیشتر موارد بازگشت به بدن از فـــاز، اشتباه است. بسته به ویژگی‌های شخصی و میزان تمرین آن، از 50 تا 90٪ از همه‌ی برون رفت‌های فـــاز (یعنی اشتباه‌ها) می‌تواند نادرست باشد. دقیقاً به همین دلیل است که قانون اجباری این است: به محض بازگشت به بدن، باید تلاش کنید دوباره از آن جدا شوید. حتی با پیروی از این قانون، این تجربه بیشتر با یک بیداری دروغی پایان می‌یابد که تنها مدتی پس از این حقیقت شناخته می‌شود.

مشکل تا اندازه‌ای با درک این مسئله که بازگشت به بدن فیزیکی از فـــاز به معنای هیچ چیز نیست، حل می‌شود. اگر این رویداد رخ بدهد، چیز کوچکی برای تمرین شخص است که ارزش کمترین توجه را دارد. اگر تازه در فـــاز بودید، پس نمی‌توانید خیلی راحت یا زود به پایان برسید. یک تمرین‌کننده‌ی باتجربه باید همیشه (همیشه!) تلاش کند دوباره وارد فـــاز شود و این کار را با نهایت آسودگی خاطر انجام دهد. و اگر در آخر کسی نتواند دوباره بدن را ترک کند، باید دست‌کم دو بررسی واقعیت را انجام دهد (تمرکز بیش از اندازه، بازدم با بینی بسته، جستجوی ناسازگاری و ...)، زیرا شانس زیاد وجود دارد که هنوز هم با این حال در فـــاز باشد. بررسی‌های واقعیت به تنهایی می‌توانند تجربه‌ی فـــاز را زیادی طولانی کنند. به طور خلاصه، در سطوح بالاتر تمرین، یک فـــازور باید تلاش کند دوباره از بدن خود خارج شود. اگر او نتواند، پس باید بررسی‌های واقعیت را انجام دهد.

دلایل گوناگونی وجود دارد که چرا همه‌ی تمرین‌کنندگان در تمرین چنین مشکلاتی با بازگشت دروغی به بدن فیزیکی دارند. یکی از اصلی‌ترین آنها نبود اعتماد به نفس به ویژه به قدرت‌های خود هنگام نگهداری فـــاز است که با تشدید نیت و تمرکز شخص

برطرف می‌شود. با این حال، یک مشکل ویژه نیز وجود دارد که در تمرین در برابر راه چاره‌ی قابل کنترل، پایداری می‌کند و با ویژگی‌های حیرت‌انگیز خودآگاهی انسان در طی حالت‌های تغییر یافته ایجاد می‌شود: حافظه‌ی دروغین.

گاهی زمان‌ها، یک گروه از خاطرات دروغین - در عین حال کاملاً پی‌درپی و با احساسات - ناگهان در طی یک تجربه‌ی فـــاز در حافظه‌ی فـــازور آشکار می‌شوند. این نشان می‌دهد که او مدت‌هاست در فـــاز قرار گرفته است، بنابراین کاملاً یک حالت روانی را پذیرش می‌کند. در نتیجه، ممکن است یک فـــازور در برابر اشتباه، پایداری زیادی نکند، یا حتی اشتباه خودش را کنترل کند. به محض بازگشت به واقعیت، او می‌فهمد که فـــاز در واقع بسیار کوتاه‌تر از آنچه که به ذهنش می‌رسید بود. برخی زمان‌ها تنها یک تجزیه‌وتحلیل دقیق می‌تواند این مشکل غیرمعمول را آشکار کند و تمرین‌کننده را به این درک برساند که او در ظاهر برای 5 دقیقه ولی در واقع تنها 10 ثانیه در فـــاز بوده است. نسخه برای این ترفند عجیب‌وغریب ذهن انسان ساده است: هرگز خود خواسته یک فـــاز را به پایان نبرید و همیشه تلاش کنید آن را تا زمانی که می‌توانید ادامه دهید.

در پایان، یک تمرین‌کننده‌ی باتجربه نگران طول مدت ماندن در فـــاز نخواهد بود، بلکه به شمار اهداف از پیش تعیین شده که آنها را انجام خواهد داد می‌اندیشد. این اندازه‌گیری هست که با آن سطح تمرین شخص سنجیده می‌شود.

کنـــترل

یک تمرین‌کننده‌ی باتجربه در اولین گام هنگام استفاده از هر روشی یا تنها با عزم راسخ و بدون استفاده از روش‌ها، در فـــاز جابجا شده و در آن چیزها را پیدا می‌کند. بلند کردن خانه یا کوه با یک انگشت برای او به هیچ گونه سخت نیست، زیرا ذهنش دیگر چهارچوب‌ها و الگوهای دنیای روزمره را در خود جای نمی‌دهد. او می‌تواند هر نوع شکل بدنی و هر حسی از جمله آنها که برای وجود انسان یا دانش انسانی ناآشناست را به خود بگیرد. به زبان دیگر، اگر کاری وجود دارد که یک تمرین‌کننده در فـــاز نتواند انجام دهد، به این معنی است که او به کنترل بالایی روی آن نرسیده است و هنوز جای کار کردن دارد.

مواردی که او باید روی آن کار کند کاملاً روشن است: اراده، اعتماد به نفس و تمایل. این‌ها عواملی هستند که تعیین‌کننده‌ی جنبه‌های کنترل فـــاز هستند. اگر چیزی نتیجه نگیرد، باید اشتباهات را نه در روش شخص، بلکه در شیوه‌ی انجام درونی، در درون ذهن ناخودآگاه فرد کنکاش کرد - که هرگز به این واقعیت عادت نمی‌کند که چهارچوب‌های دنیای فیزیکی برای همیشه کاربرد ندارد.

کاربـــردها

با وجود این واقعیت که برای یک فـــازور پیشرفته دشوار نیست که فـــاز را برای کاربردهای شناخته شده‌ی عملی انجام دهد، ولی احتمال آن کم است که او این کار را

بیشتر زمان‌ها انجام دهد. چندین دلیل برای این وجود دارد. در گام اول، هنگامی که شمار فـــاز شما به هزاران تجربه می‌رسد و شما این کار را چندین بار در روز انجام می‌دهید، نیازهای شما به سادگی نمی‌تواند با تجربیاتتان هماهنگی داشته باشد. به زبان ساده‌تر، فـــازور تاکنون همه‌ی آنچه را که نیاز داشته انجام داده است و تنها به ندرت به کاربردهای عملی باز می‌گردد. دوم، تمرین‌کنندگان پیشرفته به ندرت فـــاز را به عنوان وسیله‌ای برای چاره‌ی برخی کارها یا مشکل‌ها می‌دانند.

برای آنها زندگی برای زنده بودن است. همچنین، ما به خاطر دست‌یابی به چیزی در دنیای فـــاز در اینجا زندگی نمی‌کنیم. ما برای این دنیا زندگی می‌کنیم. با فـــاز هم همین‌طور است. خوب، معجزه‌آسا و جادویی است تنها به این دلیل که وجود دارد و ما می‌توانیم در آن ساکن باشیم. به همین دلیل تمرین‌کنندگان پیشرفته در فـــاز به دنبال چیزی نیستند. آنها از واقعیت زندگی در دو جهان خشنودی دارند.

به دست آوردن اطلاعات از فـــاز دشوارترین کاربرد آن است. همه‌ی کاربردهای دیگر، حتی برای تمرین‌کنندگان متوسط، مشکل کمی دارند. اما مهارت بر به دست آوردن اطلاعات معتبر کاری است که هرگز پایان ندارد.

در اینجا روش‌ها تا اندازه‌ی امکان ساده شده است. از این گذشته، روش‌های کسب اطلاعات نیاز به ایجاد میانجی‌ها بین تمرین‌کننده و ذهن ناخودآگاه او (یا زمینه‌های اطلاعاتی، آنگونه که برخی باور دارند که آنها باید باشند) دارد. این میانجی‌ها برای درک بهتر و به روشنی "دیدن و شنیدن" اطلاعات مورد نیاز هستند. در پایان، همه‌ی این‌ها میانجی‌ها و مراسم‌ها برای تازه‌کارانی هستند که نمی‌دانند در باطن چه چیزی رخ می‌دهد. با این حال، آنها اینکه در ظاهر چه اتفاقی رخ می‌دهد را درک می‌کنند، بنابراین هیچ راه دیگری برای توضیح این موارد برای آنها وجود ندارد. در بیشتر موارد، یک تمرین‌کننده‌ی

باتجربه از روشن‌ترین روش میان‌بر برای دست‌یابی به اطلاعات استفاده می‌کند: دریافت سرراست آن. پرسش تمرین‌کننده مانند یک فکر مطرح می‌شود و پاسخ آن خیلی زود در خاطر وی نمایان می‌شود، گویی چیزی از پیش شناخته شده بوده است. این مانند پدیده‌ی پیش شناخته شده‌ی حافظه‌ی دروغین است، اما در این حالت نیاز نیست که حافظه نادرست باشد – می‌تواند دربردارنده‌ی اطلاعات خیلی سودمند باشد. در غیر این صورت، وظیفه‌ی یافتن چیزی پیش از ورود به فـــاز تعیین می‌شود و پاسخ آن می‌تواند خیلی زود پس از جدایی در ذهن فرد پیدا شود.

تأثیرگذاری بر فیزیولوژی به همین روش رخ می‌دهد. اثر مورد نظر نه با استفاده از قرص‌ها و یا کارهای دیگر در فـــاز، بلکه با پیشنهاد سرراست آن بدست می‌آید. در حالی که، با توجه به روش‌های ویژه‌ای که ذهن ناخودآگاه کار می‌کند، هنوز هم به منظور افزایش اثربخشی واکنش بدن فیزیکی، کاربرد "کمک‌های اضافی" به شکل قرص یا موارد مشابه سفارش می‌شود.

جایگاه تمرین در زندگی

یک فـــازور سطح بالا در تعادل مناسب بین تمرین و زندگی واقعی، زندگی می‌کند. این در زندگی فیزیکی با موفقیت و با معنا بازتاب داده می‌شود که نه با تمرین مداخله می‌کند و نه از آن می‌کاهد بلکه به جای آن، آن را با احساسات، پرمایه می‌کند. فـــاز زندگی فیزیکی را پرمایه می‌کند و در برابر زندگی فیزیکی فـــاز را پرمایه می‌کند. مشکلات در زندگی روزمره بر عملکرد فرد تأثیر فاجعه بار دارد. بنابراین، حتی هنگامی که در پی

دست‌یابی به یک تمرین فـــاز بهتر هستید، شخص هرگز نباید دنیای واقعی را فراموش کند، جایی که خودآگاهی برای اولین بار به وجود آمد. در همین راستا، خود فـــاز را می‌توان با کاربرد گسترده برای کار یا شغل شخصی استفاده کرد.
یک تمرین‌کننده‌ی باتجربه همیشه می‌داند چه زمانی برای زندگی واقعی و چه زمانی برای فـــاز است. همه چیز به بهترین شکل پیش می‌رود که این دو چیز جدا از هم نگه داشته شوند و بهم پیوسته نشوند. برای نمونه، در طول روز کاری باید تلاش کرد که به فـــاز فکر نکنیم بلکه به جای آن روی موضوعات حیاتی‌تری متمرکز شویم. وقتی زمان ورود به تمرین‌مان فرا رسیده است، نیاز است که توجه خود را به آن برگردانیم و هر گونه مشکل تنش‌زا را کنار بگذاریم. هنگامی که دو زندگی خود را به روشنی جدا کردید، یک تمرین‌کننده احساس راحتی می‌کند و از این رو از شکاف‌هایی که به ناچار در تمرین رخ می‌دهد جلوگیری می‌کند، در صورتی که این فلسفه پیروی شود.
با این حال، این به معنای ایجاد این تصور نیست که فـــازورهای پیشرفته باید هر روز بدون استثنا وارد فـــاز شوند. آنها بیش از اندازه استراحت می‌کنند، چه به صورت انتخابی و چه به دلیل شرایط بیرونی. آنها برخی زمان‌ها به دلایل فیزیکی به آن نمی‌پردازند. در یک هفته‌ی خوب آنها ممکن است 3–5 روز به آن اختصاص دهند و در هر یک از روزها از 3 تا 6 بار یا بیشتر بتوانند وارد فـــاز شوند. این نزدیک پانصد تجربه‌ی فـــاز تمام عیار در سال است، کافی است تا گام‌های بلندی در جهت مهارت بر این پدیده بردارید.

توانایی آموزش

هنگامی که یک فـــازور به سطح بالاتری از تمرین رسیده است، او اکنون یک نوع تازه از هویت دارد و شاید – از نظر تکامل خودآگاهی انسان – یک مرد یا زن از آینده باشد. او نگهدار دانش کمیاب دربارهٔ روش‌هایی است که توسط تمرین شخصی او تقویت می‌شود. او باید بفهمد و درک کند که او یک مهارت کاملاً نادر و گرانبها دارد، مهارتی که ،افراد تنها می‌توانند در رویا ببینند. این دانش نباید تنها در جهت پیشرفت شخصی و زندگی کامل در دو جهان به طور هم‌زمان بکار گرفته شود. جهان تنها در شرایطی شگفت‌انگیز است که توازن و هماهنگی درونی و بیرونی دارای همکاری هستند.

بنابراین، یک تمرین‌کننده باید همیشه به پیرامونش و پدیده‌های آنها توجه بیشتری کند. هرچه افراد بیشتری در پیرامون تمرین‌کننده وجود داشته باشند که فـــاز را درک کرده و تمرین کنند، خود احساس راحتی بیشتری خواهد کرد. البته دانش دربارهٔ چنین توانایی‌های پنهانی انسانی در اندازهٔ امکان تنها باید در زیر پرچم بی‌طرفی نظری و عملی قرار گیرد، تضمین وسیع‌ترین پذیرش ممکن و دوری از ترد جامعه که از آغاز زمان به بعد مانع تمرین شده است.

فرد نه تنها می‌تواند به دوستان و خانوادهٔ خود آموزش دهد، بلکه می‌تواند یک کانون محلی تمرین را مدیریت کند، شاخه‌ای از دانشکدهٔ فـــاز را نیز باز کند، کتاب و مقاله بنویسد، وب‌سایت راه‌اندازی کند و داوطلب شود تا در آزمایش‌های کانون پژوهش‌های فـــاز شرکت کند. با پیشرفت دستاوردهای شما، حتی می‌توانید پژوهش‌های خود را در کانون دانشکدهٔ فـــاز انجام دهید.

مهم‌ترین چیز این است که نگذارید تجربه و دانش شما به هدر رود! راهی پیدا کنید که آنها را در جهت کمک به همه‌ی بشریت بکار بگیرید. شما اکنون یک شخص ویژه هستید و نوبت شماست که این دنیا را تغییر دهید!

فصل 16 – نمونه‌های واقعی از تجربه‌های فـــاز

سفرهای تمام عیار در فـــاز

در اینجا ما نه بر واقعیت تجربه‌ی فـــاز، بلکه بر کارهایی که در طی آن انجام می‌شود تمرکز خواهیم کرد: جابجایی در فضای فـــاز و کنترل آن، پیدا کردن چیزها و آزمایش. این تمرین‌کنندگان گاه‌وبیگاه تجربیات فـــاز خود را در جهت برخی هدف‌ها یا چیزهای دیگر به کار می‌گیرند و این تجربیات به طور کامل جدای از سطح پیدا شدن در فـــاز

هستند. با این حال، این امر باعث نمی‌شود که تمرین‌کنندگان مرتکب اشتباه نشوند، که بیشتر آنها را از تجربه‌ی موفقیت حداکثری باز می‌دارد. تحلیل این اشتباهات به خواننده این امکان را می‌دهد که در تمرین خود از آنها جلوگیری کنند:

- بدون جدایی.

- بدون ژرف‌سازی.

- نبود برنامه‌ی کاری.

- بدون نگهداری.

- بدون ورود دوباره.

رودولف

ایالات متحده، کوه‌های راکی

من هنگامی که از خواب بیدار شدم حرکت کردم و موقعیت‌های گوناگونی را برای به خواب رفتن اجباری آزمایش کردم و این‌ها کار نمی‌کردند بنابراین روی پشتم صاف دراز کشیدم و شروع به طی کردن روال‌های آرامش بخش کردم و سپس هنگامی که احساس درست شد شروع کردم به فشار دادن مغز، تکانش روحی، گوش دادن و ...

طی سه تا پنج دقیقه زود خودم را در یک مرکز خرید پیدا کردم. تصمیم گرفتم از روی نیمکت که نشسته‌ام بلند شوم و به اتاق آقایان بروم. در حالی که من در حال پیاده‌روی بودم دانستم که کاشی‌های روی دیوار از یک رنگ سفید رنگ به یک تابلوی چرمی، درخشان و سفید روشن دگرگون شده است. پاهای من حل شد و من چند پا شناور شدم و به طور آویزان شروع به پرواز کردم. رفتم کنار یک دیوار گرد و فکر کردم، "باید یک

مغازه شکلات پشت این دیوار وجود داشته باشد." اما هنگامی که شروع به رد شدن از آن کردم، متوقف شدم و فکر کردم می‌خواهم از آنجا خارج شوم و کاری بهتر انجام دهم.

من به ورودی جلویی رفتم و یک معماری زیبا با سنگ مرمر درخشان بود و به بلندی بسیار بالاتر از آنچه برای یک مرکز خرید انتظار می‌رفت. از بالا شناور بودم اما تسلیم شدم و از دیوار به سمت بیرون رفتم. من دید تونلی داشتم، بنابراین شروع کردم به انجام چی گونگ و سپس "روشنی همین حالا!" شگفتی و دیدگاه من بهبود یافته بود. پس از آن به یاد آوردم که لیست "انجام کار" را انجام دهم و پرواز به ابرها را آغاز کردم (این بار یک سطح صوفی از بهشت بود). من به جایی به رنگ نارنجی و خامه‌ای مانند ابرها رسیدم و یک نوع گونه سیاه مانند شکل آرم پولو در میان آن وجود داشت و فکر کردم، "این من هستم".

هیچ چیز دیگری رخ نداده بود، بنابراین به بدنم برگشتم و شروع به نوشتن آن کردم.

رودولف

ایالات متحده، کوه‌های راکی

من فکر می‌کنم شب گذشته شاید سه OBE بسیار طولانی داشته‌ام. حوالی ساعت 3:45 بامداد از خواب بیدار شدم و شروع به فشردن مغز و سپس تکانش روحی کردم و ناگهان انگار به درون فـــاز پرتاب شده بودم. مدت زمان زیادی را با برادرانم گذراندم که از یک دیدار خوب لذت می‌بردم. سپس، دوباره به بدنم برگشتم. من در فکر بلند شدن بودم تا آن را بنویسم اما می‌خواستم دوباره بیرون بروم و انجام دادم. زمانی که من اولین خروج را مدیریت کردم، تنها چند ثانیه طول کشید. زود دوباره در همان مکان با برادرانم به

زمین برگشتم که انگار هیچ چیز تغییر نکرده است. ما با هم یک پروژه انجام می‌دادیم اما به آنها گفتم که کارهای دیگری هم باید انجام دهم و من قصد دارم به تنهایی انجام دهم. آنها با سر اشاره کردند و من دویدم و سپس شروع به پرواز کردم.

من به یک ساختمان بزرگ رفتم و مدتی با برخی از زنان جذاب تعامل کردم اما حراست محل برای متوقف کردن من آمد و به اتاق طبقه‌ی بالا پرواز کردم و خواستم از راه یک پنجره پرواز کنم اما بسیار واقعی بود - خیلی واقعی. فکر کردم که آیا توانا خواهم بود از راه آن بگذرم. خودم تأیید کردم که در OBE هستم ولی با نزدیک شدن به آن سرعتم را کم کردم و پس از آن بدون هیچ مشکلی پرواز کردم.

سپس به یک اتاق با یک میز بزرگ رفتم که در آن مردها جمع شده بودند و گفت‌وگو می‌کردند. این مانند یک باشگاه ویژه از نوع درهم بود. مهمانی با غذاهای خوشمزه آماده شده بود و به گونه‌ای که از پیش ندیده بودم، حال می‌کردم و زمان‌های خوبی را سپری می‌کردم. در حال گفت‌وگو با دو مرد بودم و به یاد آوردم که در حال OBE هستم و بدن دیگری در حالت دیگر داشتم. آنها تنها خیره خیره به من نگاه کردند و یکی سریع به پایین نگاه کرد و رفت. سپس من گفت‌وگو با مرد را در کنار میز شروع کردم و او چیزی را یاد کرد که یکی از موارد "برنامه‌ی کار" من را به من یادآوری کرد. من به او گفتم که چه کاری می‌خواهم انجام دهم و او به سوی زنی که پشت سر من ایستاده بود حرکت کرد و می‌توانستم بشنوم که با کسی گفت‌وگو می‌کند. او گفت، "خب پس، او کسی است که باید با او گفت‌وگو کنید." چرخیدم و تلاش کردم خودم را معرفی کنم ولی به بدنم برگشتم. من تصمیم گرفتم که دفترچه‌ی یادداشت را کنار بگذارم و دوباره بیرون بروم، به امید اینکه بامداد همه‌ی این‌ها را به خاطر بیاورم.

من دوباره برون‌فکنی کردم و زود به گوشه‌ای از خیابان شلوغ رسیدم. از کسی پرسیدم که آیا او میداند چگونه می‌توانم این زنی را که در OBE پیش پیدا کرده بودم پیدا کنم و او، آن زن را در میان جمعیت نشان کرد. من به سمت او رفتم و ما روی صندلی پیاده‌رو نشستیم و شروع به گفت‌وگو کردیم و او به من نام خودمانی داد که می‌توانم او را صدا بزنم و این در حالی بود که من از خواب بلند شدم و قهوه را که نوشیدم خندیدم از اینکه ارتباط با چیزی برقرار کرده بودم که چند روز پیش یادنگاری کرده بودم.
زنگ هشدار خاموش شد و من بلند شدم ... وگرنه فکر می‌کنم می‌توانستم ساعتی دیگر یا بیشتر ادامه داشته باشد.

خورخه آنتونیو بکررا پره

هیدالگو، مکزیک

پس از بیدار شدن نزدیک ساعت 8 بامداد (البته در تعطیلات)، من ناشتایی خوردم و برگشتم تا بخوابم. پس از خواب بسیار عجیب‌وغریب، موفق شدم بدون حرکت بیدار شوم. زود تلاش کردم با چرخیدن به پهلو از بدنم جدا شوم و نتوانستم. سپس تلاش کردم که به خواب بیفتم و به دنبال آن تکانش روحی، اما این بار تلاش کردم پاهایم را آهسته حرکت دهم و حرکت را حس کنم. ناگهان متوجه شدم که من از پیش در کنار تخت‌خوابم ایستاده‌ام اما پتو هنوز روی بدنم است. پس از جدا شدن، شروع به ژرف‌سازی در فـاز کردم، همه چیز را لمس کردم و به آن نگاه کردم و زود پس از اینکه خودم را در محیطی بیش از اندازه واقع‌بینانه احساس کردم، شروع به کاوش در خانه خودم کردم.

زمان به طور پی‌درپی بین روز و شب در حال تغییر بود و در اتاق کناری عموی خود را پیدا کردم که در حال تماشای تلویزیون بود. من از فـــاز آنقدر هیجان‌زده بودم و آنقدر کنجکاو شدم که تلاش کردم به او توضیح دهم که همه چیز غیر فیزیکی است، تنها برای تماشای واکنش‌های او. او گفت من دیوانه‌ام، مرا نادیده گرفت و به تماشای تلویزیون ادامه داد. سپس تلویزیون را پرتاب کردم. از پنجره و به اتاق بعدی رفتم.

ناگهان دوباره به بدنم برگشتم و دوباره جدایی را آغاز کردم. دوباره در اتاقم جدا شدم. این بار شب بود. من شروع به صدا زدن زنی کردم که با نام به دنبالش می‌گشتم، اما من با صدایم مشکل پیدا کردم، بنابراین تصمیم گرفتم که به مدرسه خود جابجا شوم. چشمانم را بستم و مکان را تصور کردم. ناگهان احساس حسی از پرواز شروع شد و پس از باز کردن چشمانم در آنجا بودم. این مکان بسیار متفاوت از واقعیت بود، اما من از آن لذت می‌بردم خیلی بیشتر از آنچه که به طور معمول هست. من مدت زمان زیادی را در کاوش آن زن گذراندم، از مردم خواستم، نام او را صدا بزنند، بدون نتیجه.

در پایان، من هوشیاری را از دست دادم و به یک رویای عادی افتادم. به هر حال، این یک تجربه‌ی شگفت‌انگیز بود.

خورخه آنتونیو بکررا پره

هیدالگو، مکزیک

همه چیز مانند یک رویای عادی آغاز شد. در رویا، تلاش می‌کردم تا در رختخواب خود بخوابم، بدون موفقیت. ناگهان، من شروع به شنیدن صداهای عجیب‌وغریب در بیرون از خانه کردم، بنابراین سرم را به سمت پنجره چرخاندم تا ببینم که چه رویداد جهنمی اتفاق می‌افتد و آنچه که دیدم واقعاً مرا ترساند.

یک بشقاب پرنده‌ای در داخل شهر در حال پرواز بود که گویا دنبال آدم‌ربایی است. درست بالای خانه من متوقف شد. چشمانم را بستم و وانمود کردم که خوابم. ناگهان با هیچ حرکتی بیدار شدم و این ایده را داشتم که روش آدم‌ربایی یا روش ترس را آزمایش کنم. شروع کردم به یادآوری از ترسی که چند ثانیه پیش‌تر از آن داشتم و همچنین تلاش کردم آدم‌ربایی را تصور کنم. صداها و لرزش‌ها به وجود آمدند و من زود تلاش کردم تنها با ایستادن از بدنم جدا شوم.

کار کرد. پس از ژرف‌سازی با لمس، متوجه شدم که سه نفر از بهترین دوستانم با من بودند. آنها تلویزیون را تماشا می‌کردند. جالب است که اگرچه زبان مادری من اسپانیایی است اما برنامه تلویزیونی به زبان انگلیسی روایت شده بود و من می‌توانستم همه چیز را درک کنم.

سپس به اتاق نشیمن جابجا شدم و با پیگیری برنامه‌ی کار خود، تلاش کردم به لندن جابجا شوم. من این بار با جابجایی مشکلات زیادی داشتم. شروع کردم به تجسم بیگ بن (برج ساعت لندن) در برابرم و در حالی که تصویر در پشت پلک‌های من شکل می‌گرفت، متوقف شد و برج در یک ساختمان عجیب ژاپنی شکل گرفت.

شمار زیادی از سربازان سامورایی برای حمله به من شروع به پریدن از ساختمان کردند. من فکر کردم که دلیل این است که من روشنی را از دست داده‌ام، بنابراین من برای ژرف‌سازی فـــاز از ریزنگری و بررسی جزییات استفاده کردم، چشمانم را بستم و ناگهان تصویر کلید در پشت آنها آشکار شد.

من توجه خود را به کلید چراغ متمرکز کردم و در هنگام جابجایی تلاش کردم لندن را تجسم کنم، اما به نوعی به یک جلسه‌ی رسمی در ساحل رسیدم.

اکنون می‌فهمم که در لاهه، هلند بودم. من تلاش کردم یک آزمایش انجام دهم iPod Touch خود را بیرون کشیدم و ناگهان تلفن همراه من تغییر شکل داد. نگاهی به صفحه انداختم و تنها چیزی که توانستم ببینم نمادهای عجیب بود. سپس، در میان جمعیت قدم زدم. پدرم آمد و از من پرسید که دنبال چه هستم. به او گفتم که به دنبال شخصی هستم که برای من بسیار مهم است. من بدون شانس به دنبال ویکتوریا (اسمش) بودم و ناگهان فـــاز از بین رفت. وقتی دوباره به بدنم برگشتم، دوباره جدا شدم. یکی از دوستانم هنوز در اتاق من بود.

خودم را به مدرسه خودم جابجا کردم و آنقدر از بین رفتن روشنی مرا آزرده کرد که وارد کلاسم شدم، در میز کارم نشستم و به درس کلاس توجه کردم. ناگهان، ایستادم و به خودم گفتم "چه کاری می‌کنی؟" کلاس را ترک کردم، کمی ژرف‌تر کردم و کوله‌پشتی‌ام را دور انداختم. دوستی نزد من آمد و گفت: "سلام، کوله‌پشتی شما!" به او گفتم: "می‌توانید آن را داشته باشید."

من نمی‌توانم به خاطر بیاورم چه رخ داد احتمالاً خوابم برد. نکته بعدی که به خاطر دارم این است که در یک ایستگاه شستشوی ماشین بودم. بطری در دستانم داشتم و شروع به آزمایش با آن کردم. در حالی که تلاش کردم احساس کنم بطری هنوز از آب پر شده است، بطری را روی زمین ریختم. در نتیجه، من یک بطری بی‌ته در دست داشتم ...

آوریل ال. آلستون

رالی، ایالات متحده

خواب بودم و یک روز در یک رویا به فکر گرفتاری‌های خودم افتادم که ناگهان شمار زیادی از نینجاها شروع به حمله به من کردند که چاقوها را به سمت من پرتاب کردند.

یکی از چاقوها را جدا کردم و سپس فهمیدم رویا می‌بینم. حالا روشن شدم، شروع کردم به پرواز کردن در پیرامون و خم کردن چاقوها، خوش می‌گذشت. زمان نداشتم که در جهان اختری آزمایش کنم چون مشغول خم کردن چاقوها بودم. بیشتر و بیشتر نینجاها شروع به حمله به من کردند. وقتی فرار کردم و به فضای باز آمدم، ارتش بزرگی از نینجاها مرا دوره کرد، و می‌دانستم شمار بسیار زیادی وجود دارد. من شروع به شلیک توپ‌های یخ از دستانم در هنگام حرکت می‌کردم و شروع به یخ زدن کل ارتش نینجاها کردم. همین‌گونه که آنها را منجمد می‌کردم، احساس درد شدیدی در پشتم کردم. من با شمشیر زخم شده بودم. سرگرمی پایان یافت. خودم را مجبور کردم از خواب بیدار شوم. پس از بیدار شدن، دوست پسرم به من زنگ زد. پیش از سلام، او گفت، "آوریل، خواهش می‌کنم برگرد بخواب تا بتوانم شمشیرم را از پشتت بیرون بیاورم." من درباره‌ی رویایم به او گفتم، و گفت که او نینجاها را به رویای من فرستاد تا مرا منحرف کند تا بتواند تیغه‌ی شمشیر را به پشت من بزند تا نیت‌های من را درباره‌ی خودش آزمایش کند. این به من ثابت می‌کند که فیلم " Inception " بسیار ممکن است!

تاتیانا کیسلوا

ونکوور، کانادا

روش شکاف‌دار نزدیک ساعت 7 بامداد. گوشی‌ها پوشیده شده، ماسک پوشیده شده. تلاش برای انجام این روش‌ها: تکانش روحی، مشاهده‌ی تصاویر، گوش دادن به درون. هیچ چیز کار نمی‌کند. خیلی احساس بیداری دارم اما هنوز هم تلاش می‌کنم هر روش را با خواب اجباری انجام دهم.

در یک مقطع مشخص فهمیدم که من هنوز در تخت‌خوابم در حال تماشای تلویزیون هستم. من یک دستگاه تلویزیون در اتاق خواب دارم اما این یکی نیست و در یک نقطه‌ی متفاوت است. تلویزیونی که من می‌بینم قدیمی است و اکنون در خانه مادرم است.

به محض دیدن این موضوع، متوجه می‌شوم که در فـــاز هستم. من به صفحه نگاه می‌کنم و به برنامه‌ی خود فکر می‌کنم. اکنون یکی از موارد موجود در" فهرست کار فـــاز من" این است که دریابم چه رویدادی برای پدرم افتاد که مدت‌ها پیش ناپدید شد و حتی نمیدانم او زنده است یا نه. بنابراین در تلویزیون می‌بینم که فردی در حال فرار است. به نظر می‌رسد این شخص یکی از خواننده‌هایی است که پدر من خیلی دوست داشت و همچنین بسیار به او شباهت داشت. بنابراین من شروع به صدا زدن او می‌کنم، پدر! بابا! شخصی که روی صفحه است سرش را چرخانده و شروع به تبدیل شدن به پدر من می‌کند و احساس می‌کنم این تصویر کشیده می‌شود. در یک ثانیه او و من در میانه‌ی اتاق خوابم جلوی یکدیگر ایستاده‌ایم. او یک کلاه و یک ژاکت با رنگ روشن و یک بلوز زرد رنگ که از ژاکت بیرون می‌آید، پوشیده است. سپس از مادرم پرسیدم که آیا او هرگز چنین چیزی را پوشیده است؟ او گفت نه، با این حال او گفت که این توضیحات بیشتر با برادر پدرم، عموی من، که من هرگز دیدار نکردم سازگاری دارد. بنابراین من پدرم را در آغوش می‌گیرم و به او می‌گویم که از دیدن او خیلی خوشحالم و شروع به توضیح می‌کنم که یاد گرفتم بدن خود را ترک کنم. با این حال هیچ گفت‌وگویی صورت نگرفت. او آنجا بود اما همین بود، او پاسخ نمی‌داد، کاری انجام نمی‌داد و سرانجام ناپدید شد.

سپس به یاد می‌آورم که خودم را در آینه نگاه می‌کردم، دقیقاً همان‌گونه که در آن زمان در واقعیت بودم، در یک تیشرت و شلوار جامه‌ی خواب.

من به یاد آوردم که باید روش‌های ژرف‌سازی را انجام دهم، ولی ابتدا تصمیم گرفتم یک قلم و دفترچه‌ی یادداشت پیدا کنم و همه چیز را در آن بنویسم، درست در فـــاز، بنابراین فراموش نخواهم کرد. یک دفترچه‌ی یادداشت پیدا کردم (آن را در واقعیت دارم) و یک قلم قرمز ضخیم (در واقعیت آن را ندارم). حال، به دلیل پوشیدن ماسک خواب، در فـــاز من گاهی زمان‌ها بینایی عادی داشتم و گاهی زمان‌ها بینایی‌ام با ماسک مسدود می‌شد. بنابراین به محض اینکه من تصمیم گرفتم همه چیز را بنویسم، فهمیدم که ماسک خوابم مانع بینایی من شده است. من شروع به کشیدن آن از صورتم کردم با این فکر که نباید چشمانم را باز کنم زیرا ممکن است بیدار شوم ... از خواب بیدار شدم.

تاتیانا کیسلوا

ونکوور، کانادا

من هم اکنون در لس‌آنجلس هستم، در آزمایش در کانون پژوهشی فـــاز که مایک پیشرو است شرکت می‌کنم. تکلیف امروز این بود: با استفاده از روش شکاف‌دار و چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم، از بدن به بیرون بچرخید (یا در هوا شناور شوید، یا از بدن بالا بروید) و دیدار با بیگانگان که در آنجا منتظر ما هستند (این هدفی برای این آزمایش بود).

باز هم، من کمی ناامید شدم چون زمان آن رسیده بود که برای جلسه دوم خود آماده شویم و هیچ کدام از روش‌ها کار نکردند. من در اتاق هتل LA بودم. به نظر می‌رسید متفاوت از اتاق من در واقعیت به نظر می‌رسد اما در ذهنم فرض می‌کنم تنها یک اتاق متفاوت بود (نه اتاق خواب من در خانه)، بنابراین من به این واقعیت توجه نمی‌کردم که در اصلی و پنجره‌ها مکان‌های متفاوتی شده‌اند، از نظر رنگ و نور کل آن در اتاق، بسیار

سبک‌تر بود، شمار زیادی کارمند در پیرامون، دوربینی بود که من ندارم، و خرت و پرت در همه جا.

بنابراین وقتی در حال دوش گرفتن بودم من خودآگاه شدم و متوجه شدم که قطرات آب روی دیوارهای دوش رنگ تیره دارند. من تصمیم گرفتم که حمام را متوقف کنم و پس از آمدن در اتاق، آماده شدم، همه چیز آنقدر واقعی بود که حتی نمیدانم چرا تصمیم گرفتم بررسی کنم که آیا فــاز است.

خودتان تصور کنید: دیروز که به رختخواب رفتید، امروز بامداد از خواب بیدار شدید، دوش گرفتید، آماده شدید، این کار را کردید، آن کار را کردید و سپس تصمیم گرفتید که بررسی کنید فــاز است - و معلوم شد که هست (!)

بنابراین من تنها تصمیم گرفتم که آزمایش کنم که آیا فــازاست با روش "تنفس با بینی بسته شده" انجام دادم و البته در ابتدا کار نمی‌کرد، زیرا من آن را با فکر "چگونه می‌تواند فــاز باشد، همه چیز بسیار واقعی است" انجام دادم. اما من تلاش می‌کردم و پس از سه تلاش هوا از جایی پشت گوشم بیرون آمد و با خوشحالی برای خودم تأیید کردم که کاملاً در فــاز هستم.

خیلی خوشحال شدم شروع به بلند شدن در هوا کردم و چند دور زیر سقف پرواز کردم. سپس، نیاز به ژرف‌سازی احساس کردم و واقعاً روی آن تمرکز کردم. چند بار به کف دستم نگاه کردم. به خودم نگاه کردم و متوجه شدم حوله‌ای پیچیده شده پیرامونم هست. سپس شروع به لمس کردن همه چیز در اتاق کردم. من یک دوربین برداشتم و آن را روی زمین گذاشتم، فکر کردم سپس بررسی خواهم کرد که آیا در واقعیت روی زمین خواهد بود. (نمیدانم من حالم چطور شده بود، این یک آزمایش بی‌معنی است، من حدس می‌زنم تنها یادم بود یک‌بار کسی این کار را انجام داده) در ابتدا احساس می‌کردم

که دست‌های من بی‌حس شده است، اما هرچه بیشتر لمس می‌کردم، احساس لمسم برمی‌گشت.

از آنجایی که ادراک به 100٪ برگشته بود، زمان آن رسیده بود که به دنبال بیگانگان بگردم. آنها در اتاق نبودند. به بیرون پنجره‌ی هتل نگاه کردم و جاده‌ای را دیدم که شاخه‌های افتاده‌ی بزرگی روی آن، یک حصار زنجیره‌ای و برخی از فضاهای سبز و درختان در پشت آن وجود داشت. بیگانگان هم آنجا نبودند. بنابراین تصمیم گرفتم وارد راهرو شوم، در را باز کردم، درون آن واقعاً تاریک بود، حتی نور اتاق نیز نتوانست در آن نفوذ کند. من فکر کردم، بیگانگان باید آنجا باشند، بنابراین به تاریکی گام گذاشتم ... دست‌کم 3 دست ریز دستم را لمس کرد ... من بلند فریاد کشیدم و بیدار شدم ...

کریگ پی.

لس‌آنجلس، ایالات متحده

من از ساعت 10:40 تا 11:20 پیش از نیم‌روز چرت زدم. تلاش کردم خواب بیفتم تا بتوانم در بیداری از خواب تمرین کنم. در خوابیدن مشکل داشتم، بنابراین فکر کردم هیچ چیزی رخ نخواهد داد. پس از مدتی باید خوابم می‌برد که متوجه نوعی حس شناوری شدم. من تصمیم گرفتم از هم جدا شوم اما احساس می‌کردم هیچ چیزی رخ نداده است. سپس متوجه شدم که به برخی از لیوان‌های آشامیدنی که در بالای قفسه هستند نگاه می‌کنم. فهمیدم بیرون از بدنم هستم.

چیزها خیلی روشن نبودند، بنابراین من شروع به تلاش در نگاه کردن به چیزها و احساس آنها کردم. به خودم گفتم برو بیگانگان را ببین. صحنه بعدی من در نزدیکی کوه بودم که با درختان پیرامون آن به گونه‌ی کامل روشن بود. یک کشتی فضایی بود. دو بیگانه با

کلاه ایمنی در آنجا حضور داشتند. آنها همچنین یک نوع آدم آهنی با خود داشتند. قد آن در اندازه‌ی 7 پا بود و به رنگ نقره‌ای بود. به نظر نمی‌رسید بیگانگان دوستانه بودند. وقتی زنگ هشدار خاموش شد احساس کردم که 100 مایل دورتر هستم برایم سخت بود که به بدن فیزیکی بازگردم.

بو

آنتورپ، بلژیک

امروز بامداد وارد فـــاز شدم. کم و بیش مانند زمان‌های پیش، تنها این بار من خودخواسته به سوی دیگر تخت‌خواب چرخیدم. از روی زمین پایین آمدم که با باز کردن چشمانم نمایان شد. ورق‌ها را لمس کردم. همه چیز خیلی واقعی شد و با خودم فکر کردم "کجا هستم" چون اینقدر از روشنی و وضوح پر شدم.

نور کم بود و نور بیشتری خواستم اما تغییر نکرد. اتاق ترکیبی از اتاق اکنون من بود و اتاقم وقتی کودک بودم. بینی خود را گرفتم و راه‌های هوایی‌ام را بستم اما می‌توانستم طبیعی نفس بکشم. ایستادم و به سوی در رفتم. باز کردم بیرون تاریک بود.

سپس دیدم که یک نقاشی در قسمت بیرونی در وجود دارد. این یک شکل کوچک بود و وقتی با دقت بیشتری نگاه کردم سر او شروع به حرکت کرد. میخواستم لمسش کنم، اما احساس فلج کردم. احساس می‌کردم بازوهایم بسیار سنگین هستند. هنگامی که تقریباً آن را لمس کردم، از خواب بیدار شدم.

بو

آنتورپ، بلژیک

امروز بامداد ورودی فـــاز دشواری داشتم. بدون احساس زیاد - تقریباً بدون لرزش - از رختخواب بیرون رفتم. خیلی تاریک بود و خودآگاهی من ناپایدار بود. من چندین حرکات عجیب‌وغریب انجام دادم، هنوز هم نیمه‌خودآگاه. در پایان در برابر تخت نشستم. هنوز تاریک بود، اما خودآگاهی بهتر بود و با خودم گفت‌وگو کردم، چیزی درباره‌ی پاکت گفتم.

با دست و زانوهایم به طرف دیگر تخت‌خواب خزیدم جایی کنار میز بود. همه چیز واقعی به نظر می‌رسید و پاکت در جای خود بود. آن را برداشتم و احساس کردم چیزی کوچک و ضخیم در آن وجود دارد. آن را باز کردم و در آن یک بسته‌بندی براق از کلوچه یا چیزی مانند به آن بود. آن را باز کردم و فهمیدم که شکلات است. من آن را گاز زدم و خوشمزه بود در آن نارگیل بود.

همین طور که شکلات را می‌جویدم، لحظه‌ای چشمانم را بستم تا روی مزه‌ی آن تمرکز کنم. مزه یکسان بود و البته حس بوییدن من هم وجود داشت، اما در سرم فشار احساس می‌کردم که در حال بالا گرفتن بود. دوباره چشمانم را باز کردم و فشار ناپدید شد. اکنون با کمی مشکل روبرو شدم. آیا باید کل شکلات را بخورم، یا باید ماموریت جابجایی خود را شروع کنم؟ تصمیم گرفتم دومی را انجام دهم و شکلات را دور ریختم.

ایستادم و با چشمان بسته شروع به دویدن کردم. دویدن طبیعی نبود اما من به هر حال حرکت می‌کردم. من هیچ مانع و هیچ پایداری احساس نکردم. به دلیل چشمان بسته، دوباره احساس ناخوشایندی کردم و چشمانم را باز کردم - ولی همه چیز خیلی تاریک بود و از نبود بینایی ترسیدم. معمولاً تجربه‌ی من به همین جا پایان می‌یافت.

به جای تسلیم شدن، دویدم و چشمانم را تا اندازه‌ی ممکن باز کردم. این در ظاهر کمک کرد، زیرا ناگهان در انتهای تونلی (نه تونل NDE) نوری نمایان شد. هنگامی که از تونل بیرون آمدم پر از شادی شدم! من یک اقیانوس آبی را دیدم با امواج بزرگی که به صخره‌ها می‌خورد. در جاده‌ای بودم که یک ساحل صخره‌ای زیبا را در آغوش گرفتم. چشم‌انداز باشکوه بود. در اتوبوس یا چیز دیگری بودم - کامیون‌هایی را در جاده دیدم که به دلیل امواج بزرگ مشکلاتی داشتند. کمی پس از این بیدار شدم.

توجه داشته باشید:

وقتی به منظور جابجایی در حال دویدن بودم، به مکان ویژه‌ای فکر نمی‌کردم. چند روز پیش درباره‌ی جایی که می‌توانم جابجا شوم خیال کردم. در خیال خودم، در یک کشتی قایقرانی قرن هفدهم در اقیانوس آبی رسیدم.

جیسون

نیویورک، ایالات متحده

از خواب بیدار شدم تلاش کردم حرکت نکنم ولی ناموفق بود. من تصمیم گرفتم که به هر حال برخی از چرخه‌ها را آزمایش کنم و با تکانش روحی شروع کردم. در کمال تعجب، احساس کردم بدنم به فلج خواب می‌رود و بی‌حس می‌شود. سپس من به گوش دادن تغییر دادم، ولی سپس تصمیم گرفتم که با چرخیدن آزمایش کنم و از بدنم جدا شوم. پایداری وجود داشت، ولی کار پایان یافت و من ایستادم. نسبت به اینکه آیا واقعاً در فـــاز حضور داشته‌ام شک داشتم، حتی با اینکه از پیش تجربیات زیادی داشته‌ام.

حدس می‌زنم که به این دلیل است که گذار بین بیداری و رویا پیش از این هرگز اینقدر با احساس خودآگاهانه و خود تلقینی نبود. نیاز به یادآوری نیست که تنها یک دقیقه طول کشید.

صدای مادرم را در آشپزخانه می‌شنوم. من با تلاش برای قرار دادن انگشت اشاره دست راست خود در کف دست چپ، یک بررسی واقعیت را انجام دادم. این یک مبارزه بود، اما کار کرد - بنابراین دانستم که در فـــاز هستم. به درون آشپزخانه می‌روم و مادرم می‌گوید بامداد خوش، روی گونه‌اش را می‌بوسم و به پایین راهرو می‌روم. هر چند که در حال قدم زدن هستم برای ایجاد ثبات در تجربه، دیوارها را لمس می‌کنم، حتی اگر نیاز نیست. درون خانه بسیار تاریک است اما می‌توانم ببینم که بیرون آفتابی است. من در پیراهن مشت‌زنی خود هستم، اگرچه معمولاً تنها به بیرون می‌روم و لباس‌ها بدون توجه من به تنم پیدا می‌شوند.

در جلو را باز می‌کنم و همه‌ی همسایگان طبقه‌ی بالا را در بیرون ایوان مشاهده می‌کنم. در را می‌بندم تا دوباره بررسی کنم پیش از اینکه با لباس مشت‌زنی بیرون بروم، در فـــازم، بررسی واقعیت را انجام می‌دهم و دوباره کار می‌کند، بنابراین به بیرون می‌روم. در این زمان همسایه‌ها به طبقه‌ی بالا می‌روند. در واقع بیرون آفتابی است و یک کودک کوچک در بیرون به گونه‌ای مزاحم من است، اما او را نادیده می‌گیرم. با قاطعیت کم‌مایه تلاش می‌کنم با رفتن در کف، به جای دور جابجایی کنم ولی هیچ یک از این‌ها کار نمی‌کند. از بلوک پایین می‌روم و تلاش می‌کنم این چیز جالبی را که خوانده‌ام سریع‌تر به دست آورم، اما آن را دوست ندارم. به سمت بالا پرواز می‌کنم و کنترل زیادی ندارم ... بالاتر و بالاتر می‌روم و مجبور هستم به سمت کابل‌های برق بروم تا مانع خروج من از جو شود.

این یک فـــاز طولانی بود و به دلایلی قسمت‌هایی از حافظه‌ام را در اینجا از دست دادم. به یاد ندارم در کجا فرود آمدم، تکه‌ها و قسمت‌هایی را به یاد می‌آورم از هنگامی که در یک فروشگاه هستم، حافظه‌ام شروع می‌شود و یک پسر را می‌بینم که به نظر می‌رسد آشنا است. از او می‌پرسم، "آیا شما را نمی‌شناسم؟" سرش را می‌لرزاند "نه" و پیاده می‌رود. او مشکوک به نظر می‌رسد، بنابراین من به او توجه می‌کنم. او با یک پسر دیگر دیدار می‌کند و به من اشاره می‌کند و آنها پس از من شروع به دویدن می‌کنند. پشت برخی از افراد زیرزیرکی می‌روم در حالی که آنها می‌دوند و به راه دیگر می‌روم. از یک خروجی اضطراری بیرون می‌روم که انتظار دارم زنگ خطر به صدا در بیاید، اما اینطور نیست. دو دروازه قفل‌شده وجود دارد که به پله‌هایی می‌روند که به پشت‌بام ختم می‌شوند. هر دو دروازه را ذوب می‌کنم و به پشت‌بام می‌روم. من پرواز می‌کنم و آنها بیرون می‌آیند و پس از من شروع به پرواز می‌کنند. من از انرژی ذهنی برای پرواز سریع‌تر استفاده می‌کنم اما کافی نیست. مدتی می‌جنگیم و سپس به یک دروازه درون نوعی سفینه فضایی می‌رسم.

از راه تونل‌هایی که "ماتریکس" را به من یادآوری می‌کنند هدایت می‌شوم. کمی به دیوارها برخورد می‌کنم اما در بیشتر مواقع خوب هستم. من به جایی می‌روم که این تونل‌ها در آن پایان می‌یابند. این قسمت خسته‌کننده است بنابراین از آن می‌پرم.

از این ساختمان بیرون می‌روم و در یک منظره‌ی شهری پر از مردم قرار گرفته‌ام. من در این بلوک گام می‌زنم و بینش من به نوعی متفاوت و تقریباً شبیه فیلم می‌شود. در این لابی هتل قدم می‌زنم و مردم در پیرامون آن نشسته‌اند. تصمیم می‌گیرم برای پایان دادن به تجربه به دنبال کسی باشم که مجبور به برقراری رابطه جنسی شود زیرا می‌خواهم همه چیز را به خاطر بسپارم. همه زن‌های پیرامون یا جذاب نیستند یا خیلی جوان هستند.

به در هتل نگاه می‌کنم و یک خانم وجود دارد که به من نگاه می‌کند اما به سرعت دور می‌شود. کنجکاو بودم که چرا او به من نگاه می‌کند و او کیست، بنابراین بدنبال او به بیرون می‌روم. او به نوعی وحشت دارد که به سمت یک ون سیاه می‌دوید. بدنبال او می‌دوم و پیش از اینکه برود، در را باز می‌کنم. یک پسر در صندلی راننده وجود دارد و او در صندلی مسافر گریه می‌کند. او گفت هنگامی که دوستم ارتقاء خود را بدست آورد (از قسمت خسته‌کننده‌ی تجربه‌ای که من پیش‌تر نگفتم) مجبور شده تا خودش را در اختیار او بگذارد و این مردی است که باعث شده او این کار را انجام دهد. من شروع به مشت زدن او در فـــاز کردم و این باعث شد که چهارچوب مناسب ذهنم را برای نگهداری از دست بدهم و از خواب بیدار شوم.

جیسون

نیویورک، ایالات متحده

من با خودآگاهی کمی از خواب بیدار می‌شوم و مطمئن نیستم که حرکت کرده‌ام یا نه. اولین فکر من بازگشت به خواب است ولی سپس تصمیم گرفتم تلاش کنم وارد فـــاز شوم. من از خواب اجباری استفاده کردم و زود احساس لرزش کردم. آنها بین قوی و خفیف نوسان می‌کردند و حس کردم آنها کمتر می‌شوند. سپس آنچه را که همیشه به خودم می‌گفتم به یاد آوردم: اگر لرزش پیدا کنم، اکنون در فـــاز هستم. بنابراین تلاش کردم از بدنم بیرون بروم ... پایداری وجود داشت، و توانا به انجام آن هستم.

در آپارتمانم ایستاده‌ام و کاملاً تاریک است. از آنجا که به سمت در جلو می‌روم، تلاش می‌کنم انگشت دست راست خود را درکف دست چپ خود قرار دهم تا مطمئن شوم که در فـــاز هستم. این کار می‌کند، بنابراین من در راهرو را باز می‌کنم ولی چیزی مانند

سالن واقعی من نیست. هنوز خیلی کم نور است و مرد دیگری در آنجا است. به نواحی گوناگون اشاره می‌کنم و کلمه "چراغ" را می‌گویم و با اطمینان کافی، یک به یک برپا می‌شوند. در حال قدم زدن چیزهایی را لمس می‌کنم تا حواسم را درگیر کند. با پسری جوان به آن اتاق می‌روم و او در حال تماشای تلویزیون است. درباره‌ی برنامه‌ی کار خود فکر می‌کنم و به یاد می‌آورم که می‌خواستم یک روش جابجایی به دور را آزمایش کنم. از پیش با ذوب شدن در کف زمین به دور جابجا شده بودم ولی غیر قابل اطمینان بود و برخی زمان‌ها به تاریکی می‌رسیدم. در "کاوش در جهان رویای شفاف" خوانده بودم که بسته شدن چشمان شما در یک رویا می‌تواند باعث بیدار شدن شما شود، اما می‌دانستم که اگر مایکل همیشه این کار را انجام می‌دهد، این واقعیت نیست.

از پسر می‌پرسم کجا باید بروم ... به یک بازی فوتبال؟ او می‌گوید بله، ولی سپس می‌فهمم که از آنجایی که من واقعاً در یک بازی فوتبال نبوده‌ام، باید به جای آن به یک بازی بسکتبال بروم. چشمانم را می‌بندم و در جایی که می‌خواستم بروم تمرکز می‌کنم. من شروع به احساس حرکت می‌کنم و حتی احساسی مانند هنگام سقوط یک ترن‌هوایی می‌کنم. هنگامی که حرکت متوقف می‌شود، چشمانم را باز می‌کنم. این کار کرده است، و من در حالی که یک بازی بسکتبال در حال انجام است، در میان یک صحنه ایستاده‌ام. یک قدم به جلو می‌روم و زود داور سوت را می‌زند تا بازی را متوقف کند و مرا از زمین بیرون کند. می‌روم در جایگاه‌ها بنشینم و شروع به گفت‌وگو با یکی از دختران زیبا کنم. یادم نمی‌آید که درباره‌ی چه چیزی گفت‌وگو می‌کردیم، ولی پس از مدتی کوتاه او می‌خواهد از صحنه‌ی اصلی بیرون و به سمت جایگاه ویژه و حمام برود. می‌توانید حدس بزنید که ادامه‌ی تجربه به کجا رفت.

ماتیاس هولزر

وین، اتریش

من رویای شفاف داشتم. این رویایی بود که من بیشتر لحظه‌ها داشتم: رفتن به خانه از محل کار و دانستن اینکه چمدانم را گم کرده‌ام. به محض اینکه در رویایم به خانه رسیدم، به اندازه‌ی کافی مطمئن بودم چمدانم در آنجا ایستاده بود. پس از آن از ناسازگاری خودآگاه شدم: یادم آمد که هنگام ترک کار کارت ساعت‌خوان را سوراخ کرده بودم، اما کارت در چمدان من بود. اگر چمدان من در خانه بود چطور می‌توانستم این کار را انجام دهم؟ این باید یک رویا باشد! شفاف شدم و به گونه‌ی معمول در این مناسبت زود با هیجان از خواب بیدار شدم. با این حال، زود وارد حالت لرزش شدم، که بسیار قوی و پایدار به نظر می‌رسید. روش چرخش به بیرون را آزمایش کردم و کاملاً کار کرد.

بنا به روال، به طناب نقره رسیدم، ولی چیزی را مانند انرژی الکتریکی خفیف در گردن خود احساس کردم که طناب معمولاً در آن قرار دارد. اول از همه، تصمیم گرفتم به اتاق مادرم که در آن زمان زندگی می‌کردم قدم بزنم. انتظار داشتم او را در رختخواب ببینم و برای لحظه‌ای فکر کردم دقیقاً این‌را می‌بینم، چهره‌اش روی بالش (با این حال نمی‌توانم خیلی خوب ببینم)، ولی سپس فهمیدم که او آن زمان در اتاق نشیمن بوده است. او همیشه خیلی زود از خواب بیدار می‌شد و مطمئناً در این زمان بیدار بوده است - حتماً نوسان واقعیت بوده است. سپس، من به یکی از آینه‌های اتاق مادرم نگاه کردم، با شگفتی از اینکه چه چیزی خواهم دید. آنچه من دیدم چندین قسمت بدنم جدا از هم بودند که در پیرامون شناور بودند - مانند عکس من در یک منبت‌کاری که با اره‌مویی بریده شده بود!

سپس من به دستانم نگاه کردم، آنها شروع به ذوب شدن کردند تا اینکه از بیخ و بن قطع شدند، درست مانند تصویر موجود در آینه. سپس به اتاق نشیمن رفتم و به دنبال مادرم بودم، ولی او را ندیدم.

حالا تصمیم گرفتم که بالاخره آپارتمان خود را ترک کنم، کاری که هرگز در همه‌ی سال‌های OBEs به آن دست نیافته بودم بدون هیچ مشکلی از راه در اصلی بسته به داخل راهرو گام برداشتم. به نظر می‌رسید نور موجود در آنجا روشن است، اما فهمیدم که به نوعی دید تونلی دارم، یک میدان دید بسیار باریک. من درخواست انرژی و بینایی بهتر کردم، ولی این کمک نکرد. در حالی که از راهرو پایین می‌رفتم، واقعیت فیزیکی بیشتر و بیشتر به سمت انتهای راهرو ناپدید می‌شد (جایی که در حقیقت در آپارتمان مادربزرگم واقع شده بود، جایی که می‌خواستم بروم)، نوعی دروازه‌ی مستطیل شکل وجود داشت. اکنون که تنها نیمه‌آگاه بودم، تصمیم گرفتم به بدن خود برگردم و تجربه را به پایان برسانم زیرا نمی‌خواهم خطر اینکه خاطره‌ی خود را از دست بدهم داشته باشم. همان لحظه، من در بدن فیزیکی از خواب بیدار شدم.

اولگ سوشچنکو

مسکو، روسیه

شب گذشته من حدود یک ساعت به توسعه‌ی تعامل تصاویر پرداختم. من در موقعیت نه چندان راحت بر پشتم دراز کشیده بودم. پس از مدتی کشش به سمت خواب، لرزش و پیچش صداها را از دنیای رویاها احساس کردم، اما موقعیت ناراحت‌کننده همچنان مانع می‌شد. در پایان، گفتم به دَرَک و تصمیم گرفتم که دراز بکشم، با این حال راحت بود و روی شکم دراز کشیدم. علیرغم این واقعیت که این حرکت روند کار را ناخوشایند

می‌کند، پس از گذشت نزدیک پنج دقیقه، حالت شروع به بازگشت و ساخت‌وساز کرد. این بار توانستم کمی لرزش پیدا کنم، اگرچه توانا به تقویت آن نبودم. تصویری از آشپزخانه خود را در ذهنم جلب کردم و به دلیل اینکه تصاویر در آن حالت واقعاً زنده، قوی و واقع‌بینانه بودند، پس از مدتی فهمیدم که نه تنها توجه و خودآگاهی من در آنجا وجود دارد بلکه احساسات بدنی من نیز به چشم می‌خورد. به طور کامل شگفت‌زده شدم که فـــاز به راحتی امکان‌پذیر بود (بدون شک فـــاز بود).

از پنجره پریدم و شروع به پرواز در پیرامون حیاط کردم. در واقع، این اولین بار بود که من تنها با یک دستور ذهنی تک و بدون هیچ گونه تلاش فیزیکی پرواز کردم. حیاط تنها 10٪ شباهت به همتای واقعی خود را داشت، اما من اصلا از این موضوع شگفت‌زده نشدم و به راحتی از هرچه که بود می‌توانستم لذت ببرم، همان‌گونه که می‌توانستم ببینم و زود به بیرون پرتاب نشوم. ولی، پس از دیدن و گشت‌وگذار در شهر، به این فکر کردم که آیا فـــاز است یا نه و تنها یک رویای شفاف رخ داده است. من در رویا آنقدر خودآگاه بودم که توانستم چنین اصطلاحاتی را بدانم و درک کنم و بین آنها تفاوت قائل شوم – آیا می‌توان تصور کرد؟! این را باید اضافه کنم که کم‌کم به حافظه‌ی خود توجه کردم، بنابراین نمی‌توانم بگویم چه مقدار از "خودآگاهی" من وجود داشت، ولی به اندازه‌ی کافی خودآگاه بودم که بتوانم بین فـــاز و یک رویای شفاف تفاوت بگذارم (یا دست‌کم درباره‌ی تفاوت فکر کنم).

حتی رفتم و از اطرافیان پرسیدم که آیا فـــاز است یا یک رویای روشن. به نظر می‌رسد خنده‌دار است، نه؟ جالب‌ترین چیز این بود که آنها پاسخ دادند که این دنیای متفاوت است و آنها دیگر از بحث با من درباره‌ی این موضوع خودداری کردند. سپس، تصمیم گرفتم که ذهنم را به هم نزنم و تنها با طرح، که معلوم شد بسیار طولانی و بدون شکاف

است، پیش بروم! لحظه‌ای از روز گذشته را یادآوری کردم که چگونه دراز کشیدم و فـــاز را در حالی که روی پشتم دراز کشیده بودم القا می‌کردم، و اینکه چگونه چرخیده‌ام و پرواز کرده‌ام. همه‌ی این موارد را به طور دوره‌ای در طول فـــاز به یاد می‌آوردم، و فهمیدم که باید تلاش کنم آنچه را که پس از آن برای من پیش آمده بود، در انجمن بپرسم.

پس از آن در فـــاز، خودم را در یک زیرزمین پیدا کردم. از آنجا که تنها بوی بسیار نامطبوعی در آنجا وجود داشت، تصمیم گرفتم که اکنون کافی است و زمان آن است که برگردم. این حتی راحت‌تر روی داد، به محض اینکه اندیشه کردم به عقب برگردم، لرزش مانند یک نسیم از من گذشت و سپس با خودآگاهی کامل و ذهن آرامش یافته به بدنم برگشتم. کاملاً تازه شدم! و این به‌رغم این واقعیت است که همه چیز را به یاد می‌آورم، هر ثانیه از رویا، از لحظه‌ای که شروع به پرواز کردم!

جیمز مونوز لوندکیست

اورنج کانتی، ایالات متحده

ساعت 7 بامداد از خواب بلند شدم، قهوه درست کردم و پس از ساعت 7:30 بامداد دوباره به رختخواب برگشتم. من شروع به استراحت کردم و خودم را در حالت مراقبه قرار دادم و روش‌های تنفس (از کتاب مایکل رادوگا) را انجام دادم تا خودم را به خواب بیاندازم. ناگهان احساس تکان کردم، درست در همان‌جا و سپس فهمیدم که همان لحظه‌ای است که منتظر بوده‌ام تا از پدیده آگاه شوم. به آرامش ادامه دادم، دم و بازدم. ناگهان از رختخوابم بلند شدم، به پیرامون نگاه کردم و به بررسی اتاق خوابم پرداختم. سپس شروع به استفاده از روش ژرف‌سازی که آموخته بودم کردم: لمس کردن دیوارها،

بافت‌ها، مالیدن کف دستم، نگاه‌کردن به بازوهایم و به خودم گفتم: "آیا این یک رویا است. یا من بیرون از بدنم هستم؟ "

بافت پارچه ترمو که پوشیده بودم واقعی بود، دیوار را لمس کردم و محکم بود. من شنیده بودم که می‌توانید از دیوار رد شوید، ولی این رخ نداد. دوباره به پیرامون اتاقم نگاه کردم و ناگهان همه چیز سبز شد، مانند یک رنگ جنگلی سبز، حتی پیراهن ترمو. این یک رنگ بسیار شدید زمرد-سبز بود. صلح آمیز و در همان حال بسیار شدید، کاملاً از آنچه در جریان بود خودآگاه بودم و در همان حال بسیار هیجان‌زده.

یادم آمد که باید در روش ژرف کردن خودم بسیار اصرار داشته باشم و به همین ترتیب همه چیز در محیط پیرامونم را لمس کردم و به مالیدن دستانم ادامه دادم، بازوهایم را لمس کردم و تلاش کردم به خودم نگاه کنم. می‌دانستم که من هستم. خیلی واقعی بود، عالی بود! نمی‌فهمم چرا، اما به برادرم فکر می‌کردم و نه هیچ چیز دیگری، او در اتاق من پیدا شد. وحشت نکردم، سپس به باز کردن در اتاق خوابم ادامه دادم و همه چیز خیلی متفاوت بود. داشتم به طبقه‌ی پایین می‌رفتم و همه چیز هنوز در پیرامون خانه سبز بود. به نظر می‌رسید خانه‌ای قدیمی از دهه 1920 است.

به سطح بعدی ادامه دادم و دیدم 3 سگ سیاه موهایشان مانند چراغ‌های آبی نئونی سنگ‌فرش شده بود، باورنکردنی بود. با خودم فکر می‌کردم، "باشد، همین تجربه برای الان کافی است" و به بدنم برگشتم. هنگامی که از خواب بیدار شدم، شروع به نوشتن همه چیز کردم همان‌گونه که نمی‌خواستم هیچ چیزی را فراموش کنم، زیرا به من گفته شد که تجربه و پیشرفت خود را مستند کنم.

کارن

نیویورک، ایالات متحده

دیدار با دوستان OBE در کالیفرنیا و سهیم شدن در هیجان آنها به من انگیزه داد تا چیز تازه‌ای را آزمایش کنم و ببینم آیا می‌توانم هنگام مسافرت با هواپیما به خانه OBE بگیرم، زیرا می‌دانستم که این سفر طولانی خواهد بود و می‌توانم بخوابم. نگران بودم که این روی ندهد، زیرا هرگز در یک محیط پر سر و صدا، پرتلاطم و پرجنب‌وجوش تلاش نکرده بودم، ولی هنوز هم می‌خواستم آزمایش کنم.

پیش از خواب از تأییدها و تجسم‌های معمولم بکار بردم و یادم است هنگامی که در صندلی هواپیما نشسته بودم، احساس کردم زانوی چپ من در حال شناوری است، احساس شگفتی کردم. (من در یک صندلی پنجره، کنار بال هواپیما قرار داشتم.) این مرا خودآگاه نکرد که احتمالا در OBE هستم، زیرا ذهن من آن را به عنوان چیزی جالب و نه غیرعادی توصیف کرده بود.

در آن نقطه بود که مجبور شدیم به برخی آشفتگی‌ها دچار شویم، یا شاید همسفرم کمی به حرکت درآمد تا من را تکان سخت دهد، اما احساس کردم پای اختری‌ام به سرعت و به شدت در بدن فیزیکی‌ام فرو رفته است، به اندازه‌ای که بتواند مرا آگاه‌تر سازد کافی بود.

فهمیدم، "ای وای! من شروع به OBE کرده‌ام!" بدون بیدار شدن کامل، دوباره در جا مستقر شدم و به زودی متوجه شدم که هر دو زانو در حال پرواز هستند، تا جایی که احساس کردم کاملاً در صندلی له شدم! فکر کردم چطور می‌توانم هنگام نشستن در این صندلی هواپیما به طور کامل بیرون روم؟!

فکر کردم تغییر موقعیت ممکن است کمک کند، بنابراین به پشت تکیه دادم، از پشت صندلی افتادم، و سپس از تصور "شناوری" برای بلند شدن بکار بردم. خاطره‌ی دیگر من دیدن سقف هواپیما تنها از چند اینچی چهره‌ی من بود.

حالا فهمیدم که بیرون بودم!! خیلی هیجان‌زده بودم، با این حال به خودم گفتم خیلی هیجان‌زده نشو. یادم است که فکر کردم باید با حرکت دستم از پشت‌بام هواپیما آن را تأیید کنم. وقتی دستم را تا اندازه‌ای با موفقیت در سقف قرار دادم، از ترس یادم آمد که در یک هواپیما در حال حرکت هستم و شاید نباید برخی از "سیم‌کشی‌های" مهم یا موارد این چنینی را مختل کنم و به همین ترتیب دستم را به سرعت عقب کشیدم! (این به من نشان می‌دهد که باورهای من چقدر قوی بودند که شما نباید از یک هواپیمای در حال حرکت بیرون بروید یا شلوغ کاری کنید!)

در مرحله‌ی بعد، من در پشت صندلی‌ها کارهایی را با دست انجام می‌دادم، بر روی پای مسافرهای ناشناس پرش می‌کردم و سپس به جلوی هواپیما حرکت کردم. دو صندلی باز در کنار یک مرد جوان پیدا کردم و فکر کردم که برای بررسی دسته اول تنها اینجا متوقف می‌شوم. در حالی که آنجا بودم، مهماندار اعلام کرد و من فهمیدم که هیچ کس از بهم‌زدن سکوت‌شان بوسیله‌ی او خیلی خوشحال نبودند. می‌توانستم "تحریک" مسافران را حس کنم و حتی حس برخی از "نارضایتی" از مهماندار را در زمان انجام کارش می‌فهمیدم.

در آن مرحله ما وارد چاله‌ی هوایی شدیم و از تجربه خود کاملاً بیدار شدم. خیلی خوشحال بودم که موفق شدم! می‌دانستم که با ترس از اینکه مشکلی ایجاد کنم خودم را به درون هواپیما محدود کرده‌ام، باید از آن بیرون می‌رفتم.

ایوالداس

لیتوانی

یک هفته و نیم بود که هیچ موفقیتی نداشتم و تلاش نمی‌کردم وارد فـــاز شوم. اما این طلسم عدم موفقیت خود را با خودآگاهی در یک رویا شکستم وقتی فهمیدم که در فـــاز هستم، زود تلاش کردم ژرف‌تر شوم، اما شکست خوردم و دوباره به بدنم پرت شدم. از تسلیم شدن خودداری کردم و به نوعی موفق شدم دوباره به فـــاز خود بپیوندم - بله! بنابراین، پس از بازیابی فـــاز با موفقیت، من ژرف‌سازی را انجام دادم و در سراسر فـــاز نگهداری را انجام دادم.

برنامه‌ی من این بود که با ناخودآگاهم گفت‌وگو کنم و استعدادهایم را بخواهم و یک راه سریع برای کسب درآمد. پس از احضار شخصیت رویایی‌ام برای گفت‌وگو با من، گفت‌وگو را شروع کردم. این یک گفت‌وگوی بسیار عجیب بود، زیرا او پیوسته از چیزهای نامربوط می‌پرسید که من نمی‌توانم به یاد بیاورم. پس از اینکه در پایان پرسشی را که می‌خواستم بپرسم، پاسخ داد: "خوردن". او این را گفت و نه چیز دیگری پس از آن. و بعد فـــاز من، پس از گذشت 10 دقیقه از حضور در آن پایان یافت.

ایوالداس

لیتوانی

ساعت زنگ‌دار تلفن من خراب شد (نپرسید که چطور این روی داد)، به تازگی من تلاش کردم پس از 6 ساعت خواب بدون هیچ نوع وسیله‌ای که به من کمک کند از خواب بیدار شوم. و امروز موفق شدم. از خواب بیدار شدم، به دستشویی رفتم و برگشتم تا بخوابم. اندیشه‌ی رویای خودآگاهانه در حالی که من به خواب می‌رفتم از سرم

می‌گذشت. من موفق شدم از آن رویا خارج شوم و به همین دلیل بدون حرکت از خواب بیدار شدم. و سپس مجبور شدم با بزرگترین مشکلم روبرو شویم - صداهای بلند (خانواده من خیلی زود آماده شدند تا به سرکار بروند و آنها بدون هیچ دلیلی فریاد می‌زدند). تصمیم گرفتم که اجازه ندهم این فرصت از بین برود و مشاهده‌ی تصاویر را انجام دادم.

زود کار کرد و نیازی به انجام روش جداسازی نبود. من به فـــاز رسیدم. پس از ورود موفقیت‌آمیز به فـــاز، زود ژرف‌سازی را انجام دادم. من همچنین در طول فـــاز نگهداری را انجام دادم. برنامه این بود که تبدیل شکل را آزمایش کنم و به گرگ تبدیل شوم.

تلاش کردم که تصور کنم خودم یکی از آنها باشم و مانند سگ شروع به دویدن روی دست و پاهایم کردم، اما ناکام ماندم و بنابراین دوباره آزمایش کردم. پس از چند تلاش ناموفق، من شروع به شنیدن صداهای بلند کردم و فکر کردم والدین من هستند، بنابراین مجبور شدم کاری انجام دهم. ژرف‌سازی کردم، اما نه تا پایان ... کنترل خود را از دست دادم و از خواب بیدار شدم. تلاش کردم دوباره وارد شوم اما موفق نشدم.

شون

مینیاپولیس، ایالات متحده

پس از بیدار شدن بدون حرکت، روش‌های غیرمستقیم را شروع می‌کنم. من هنوز خیلی خواب‌آلود بودم در چرخه‌ی "حرکت خیالی" احساسات بسیار واقعی شروع شد و همه‌ی ارتباط با بدن فیزیکی خود را از دست دادم. من جایی در فـــاز هستم.

من دست، بازو، پاها و صورت خود را مالیدم تا زمانی که بینایی پیدا کردم. عجیب‌وغریب، در ابتدا تنها یک بینایی تصوری مانند یک رویا عادی است ولی خیلی

زود مانند زندگی واقعی تبدیل به بینایی کامل می‌شود. فــاز هنوز بسیار ضعیف است، اما من برنامه‌ی عملیاتی خود را شروع می‌کنم. من باید بیشتر از راه بررسی دقیق یا گزینه‌های دیگر ژرف‌تر می‌کردم، ولی نشد. من این هزینه را به زودی پرداخت می‌کنم.
در اتاق خوابم هستم. همسرم آنجاست ولی خوشبختانه هیچ‌کس دیگری نیست. هیچ غریبه‌ای مانند همیشه وجود ندارد. معمولاً او آنجا نیست. من هنوز هم سُست هستم بنابراین شروع به گفت‌وگو با او می‌کنم، ولی سپس برنامه‌ی کارم را به خاطر می‌آورم و به طبقه‌ی پایین می‌روم.
از اتاق نشیمن خود به سوی آشپزخانه گام برمی‌دارم و دیوار را لمس می‌کنم تا رنگ آن تغییر کند. به نظر می‌رسد زرد می‌شود، حتی اگر منظور من دیوارها به رنگ آبی باشد. من باید ژرف‌تر می‌شدم زیرا این یک نشانه بود که من کنترل کاملی نداشتم. بجای آن، من به آشپزخانه رفتم.
در جای ناشتایی ما دو غریبه در آشپزخانه‌ی من وجود دارد. این غیر معمول نیست. آنها مرا نادیده می‌گیرند. یخچال فریزر را با این هدف که یک نوشیدنی کوچک از یک مایع در آن باشد، باز می‌کنم. این مایع به ژرف و طولانی‌تر شدن فــاز کمک می‌کند (من به خودم این را می‌گویم تا یک اثر از نوع دارونما را تلقین کنم). یخچال پر از مواد غذایی است، ولی تنها نوشیدنی‌های آن سِوِن‌آپ و شیر هستند. ما هرگز سِوِن‌آپ نداریم. یخچال را می‌بندم و دوباره با هدف دارونما آن را باز می‌کنم. بار دیگر، پر از مواد غذایی و سِوِن‌آپ و شیر است. من سِوِن‌آپ می‌نوشم به خودم می‌گویم که این "معجون فــاز" من است.
باید یک‌بار دیگر ژرف‌تر می‌شدم از آنجا که کنترل من روی وسایل یخچال فریزر نبود و وضعیت عمومی تلوتلو خوردن، فــاز بسیار ضعیفی را نشان داد.

با بیرون رفتن از باغ‌مان به برنامه‌ی کار خود ادامه می‌دهم. وقتی پا به بیرون می‌گذارم، بینایی من از بین می‌رود. هرگز بینایی را در فـــاز از دست ندادم. سپس مالش دست‌هایم را آغاز می‌کنم و تلاش می‌کنم ژرفا ببخشم، ولی من خیلی سُست هستم و فـــاز خیلی ضعیف است. مانند بسیاری از موارد که بیشتر زمان‌ها انجام می‌دهم، نزدیک به خروج از خواب هستم. در پایان، من بینایی را بازیابی می‌کنم، ولی اکنون به همان اندازه طبیعی نیست که واقع‌بین باشد. در هیچ جایی نزدیک به زندگی واقعی نیست. به سوی یکی از انگورهایم گام برداشتم و باعث می‌شوم که رشد کلی سال را داده و میوه‌های رسیده تولید کند. میوه بسیار مریض به نظر می‌رسد و بی‌مزه است. نبود کنترل باید به من علامت می‌داد که ژرف‌سازی کنم، ولی من ادامه دادم.

ناگهان، در حیاط خودم نیستم. با دو نفر که از گذشته‌ام می‌شناسم در یک مکان تصادفی قرار گرفته‌ام. آنها با من گفت‌وگو می‌کنند. تقریباً به طور کامل روشنی را از دست داده‌ام و دیگر کنترل فـــاز خود را ندارم. ما در کنار استخر هستیم و یکی از دوستان دیگری را به درون استخر می‌اندازد. این بسیار رویایی است و خیلی روشن نیست، اما من کمی شفافیت دارم.

درختی پیدا می‌کنم که شبیه درخت گیلاس من است و میوه‌ی بالغ دارد. یک توت را می‌گیرم و می‌خورم. برخلاف انگور، دقیقاً مانند چوکرا است که باید بگویم بسیار تلخ و افتضاح است. من شروع به تف‌کردن آن در همه جا می‌کنم و فکر می‌کنم، "چرا من این را مزه می‌کنم و نه انگورم، این افتضاح است، ولی انگورهای من عالی هستند!"

سپس به بدنم برمی‌گردم. الان ساعت 8 بامداد است. خاطره‌ی من از همه‌ی تجربه تا اندازه‌ای کم می‌شود. من کاملاً مطمئن هستم که در یک حالت کامل رویا در جایی در آنجا سقوط کرده بودم زیرا این احساس مانند تجربه‌ی فـــاز عادی کاملاً واقعی نبود.

شون

مینیاپولیس، ایالات متحده

من یک جدایی منظم داشتم، ولی بینایی نداشتم. پیرامونم را احساس می‌کردم، ولی احساس کردم مبلمان‌ها مال من نیست. اندیشیدم که بودن در یک کابین کوهستانی بسیار سرد است و وقتی بینایی پیدا کردم در یک کابین کوهستانی ناآشنا قرار داشتم. دوباره تنها بودم.

دوباره مانند آخرین تجربه‌ام که کاملاً واقعی بود خیلی هیجان‌زده شدم و پس از انجام ژرف‌سازی شروع به دویدن کردم. مدتی در پیرامون خانه دویدم تا نفس بکشم. سپس ترسیدم که تنفس سنگین مرا از خواب بیدار کند. این‌بار، اندیشه‌ی داشتن یک بدن واقعی زود باعث شد که تجربه‌ی فـــاز سست شود، به اندازه‌ای که می‌ترسیدم خوابم ببرد. شروع به ژرف‌سازی کردم.

سپس یک کوزه‌ی نوشیدنی را در آشپزخانه دیدم و به خودم گفتم این کار به من کمک می‌کند تا ژرفای بیشتری پیدا کنم. این خوشمزه‌ترین چیزی بود که تاکنون چشیده بودم. من در فـــاز پیشین غذا خورده و نوشیده بودم و همیشه مانند هر آنچه که فکر می‌کردم مزه می‌داد. هیچ انتظاری نداشتم، مگر ژرف‌سازی. مانند نوشیدنی گازدار شیرین بود، تنها بدون هیچ گونه گزندگی. واقعاً غیر قابل توصیف بود.

به طرز عجیبی، این نوشیدنی باعث شد تا واقع‌گرایی کامل به من برگردد و آنقدر هیجان‌زده شدم که دوباره به جنب‌وجوش درآمدم. سپس، یک‌بار دیگر، از بیدار شدن ترسیدم. این بار، آن اندیشه مرا به رختخواب برد.

تلاش کردم از بدنم جدا شوم، ولی سپس همسرم به من زنگ زد و به همین ترتیب بلند شدم. پس از چند لحظه متوجه شدم که هنوز در فـــاز هستم. در واقع تنها در فـــاز بلند

شدم، ولی برای تحقق این موضوع چند لحظه طول کشید. برگشتم به خانه. پس از مدتی واقعاً در خانه‌ام، در تخت‌خوابم بیدار شدم، اما خیلی زود دوباره وارد خانه‌ام در فـــاز شدم.

نیت داشتم بار چهارم دوباره وارد شوم، اما همسر واقعی من در هنگام جداسازی بازوی من را تکان داد تا مرا برای روز بیدار کند، زیرا از زمانی که من بطور عادی بلند می‌شوم گذشته بود.

مطمئن نیستم که پیش از اولین بار ورود فـــاز چه مدت خواب بودم. من به یاد می‌آورم که در طی آن زمان یک رویای طبیعی بسیار روشن داشتم. ممکن است بین تجربه‌های فـــاز نیز خوابم برده باشد، اما هنوز هم آنها را به یاد می‌آورم که آنقدر واقعی هستند که به آن شک می‌کنم. نهایتا 1.5 ساعت پس از اولین بیداری برای روش شکاف‌دار از خواب بیدار شدم (فـــاز احتمالاً در چند دقیقه گذشته روی داده است).

الکساندر للکوف

سن پترزبورگ، روسیه

هنگامی که رویا می‌بینم، معمولاً با پرش‌های دور بزرگ، خیلی بیشتر از کانگورو، نزدیک 100–300 یارد حرکت می‌کنم. این رویداد به طور منظم در رویاهای من رخ می‌دهد، و من معمولاً زود متوجه می‌شوم که در رویا هستم.

هنگام یکی از این پرش‌ها، وقت پرواز در هوا متوجه شدم که رویا می‌بینم و همچنین متوجه شدم که توانستم در یک استخر کوچک کثیف فرود بیایم. همان‌طور که انتظار می‌رفت، درست در حوض فرود آمدم و به اعماق آب رفتم. و در همان لحظه، خودم را در بدن پیدا کردم که دست و سرم در آن گیر کرده بود.

کمی عصبی شدم که این تلاش نیز ناموفق خواهد بود و بنابراین زود تلاش کردم از بدنم جدا شوم. من نتوانستم سر یا دستانم را بیرون بیاورم و برای اولین بار تلاش کردم دور محور طولی بچرخم و تا موفق به بیرون آمدن شوم. بعد یا من از پایین رختخواب افتادم یا از روی تخت افتادم ولی هیچ دردی احساس نکردم. 1-2 متر خزیدم و سپس احساس کردم می‌توانم برگردم. شروع به لمس فرش و چیزهای دیگر کردم، گرچه دقیقاً نمیدانم چه چیزی در تاریکی بود، و با تلاش برای دیدن: برای بار اول در طی 20-30 ثانیه به گمانم مانند آنچه بچه گربه‌های کوچک وقتی چشمانشان باز می‌شود احساس می‌کردم. در ابتدا همه چیز مه‌آلود و مبهم بود، ولی پس از آن تصاویر شروع شد، اتاق پر از نور شد، و رنگ‌ها روشن و واضح شد. خیلی تلاش کردم که هیجانم را مهار کنم و در کمال شگفتی، توانستم. در پیرامون آپارتمانم گام برداشتم به این اندیشیدم که چه کاری باید انجام دهم.

با درک اینکه خیلی زمان ندارم، تصمیم گرفتم با مرد سالخورده‌ای گفت‌وگو کنم که به پرسش‌هایم پاسخ دهد. من تصمیم گرفتم که یک پیرمرد همه کاره در پشت در آپارتمان وجود داشته باشد که نیت داشتم آن را باز کنم. و او در آنجا بود، نیمه‌طاس، نزدیک 60 سال، در یک کت خاکستری که منتظر من بود.

از او این پرسش را پرسیدم، "چه کاری باید انجام دهم تا بیشتر وارد فـــاز شوم؟" ولی او شروع کرد به من درباره‌ی چگونگی تجاوز به او در کودکی گفت و به بیان دقیق‌تر، این پیش‌تر پیرمرد نبود، بلکه یک زن مسن بود. من خیلی علاقه‌ای به شنیدن داستان او نداشتم، به همین دلیل تلاش کردم از او فاصله بگیرم، به این پیشنهاد که زمان دیگر می‌توانیم گفت‌وگو کنیم. ولی پیرزن اصرار داشت و من نمی‌خواستم او را اذیت کنم، زیرا فکر می‌کردم این یک فـــاز غیرمعمول با مجموعه‌ی قوانین ویژه‌ی خود است، و

این یعنی اینکه وقتی از یک خانم پیرزن پرسیدید، قرار است شما مودب باشید و به کل پاسخ گوش دهید.
من با او به آشپزخانه آپارتمان رفتم. تلفن ناگهان زنگ خورد. ترسیدم که تلفن در آپارتمان من زنگ می‌زند و مرا بیدار می‌کند، به همین دلیل زود شروع کردم به نگاه کردن به دستم برای نگهداری. ولی احساسات کاملاً پایدار بود، و من این کار را متوقف کردم. سپس من و این خانم خواستیم چیزی در آشپزخانه‌ام بپزیم. او گفت که من می‌توانم یک ماهی‌تابه را بدون گاز گرم کنم. ولی من بجای آن تصمیم گرفتم که روش جمع کردن دست‌ها و دمیدن روی آنها را آزمایش کنم و دوباره به بدنم برگشتم.

دانیال

بیستریتا، رومانی

ساعت 5 بامداد زنگ هشدارم را تنظیم کردم، همان‌گونه که نیمه‌شب به رختخواب رفته بودم! زنگ هشدار خاموش شد، سکوت کردم و از ساعت 5:10 بامداد از رختخواب بلند شدم، به آشپزخانه رفتم، چیزی خوردم، یک سیگار کشیدم و سپس با نیت دوباره به رختخواب برگشتم.
بنابراین، نمیدانم که چگونه دوباره وارد فـــاز شدم، فکر می‌کنم تنها در آن بیدار شدم. خیلی خوب به یاد دارم که دوباره در یک اتاق عجیب‌وغریب بودم و بینایی من مبهم بود. یادم است که این مکان بسیار رنگارنگ بود. من با صدای بلند فریاد زده بودم، "من به دید روشن نیاز دارم" و سپس خودم را تکرار کردم. و همان‌طور که فریاد زده بودم، متوجه شدم که من به دیوارهای پشتم در اتاق خیره‌وار نگاه می‌کنم. پس از چند ثانیه، همه چیز مانند عکس از دیسک یا شیشه به طور کامل شفاف بود.

با مشت زدن به دیوارها ژرف‌تر شدم. این بار مانند هر بار دیگر جزئیات مشت زدن به دیوار را دیدم، آن را خیلی واقع‌بینانه احساس کردم. گویی دیوار از لاستیک ساخته شده است. من دیدم و احساس کردم که چگونه جای مشت من را به خود می‌گیرد. دیوار حتی تغییر رنگ داد: از رنگ زرد به مایل به آبی رفت. همان‌گونه که برای من معمولی است، من هیچ برنامه‌ی کاری نداشتم.

زمانی که در فـــاز هستم حتی هنگامی که برنامه‌ی کاری دارم، خیلی خوب یادم نمی‌آید. بنابراین یک آینه پیدا کردم. من با تأمل نگاه کردم، همه چیز عادی بود. سپس چشمانم را بستم و نیت داشتم ماهیچه‌هایم را بزرگتر ببینم. وقتی چشمانم را باز کردم، سینه‌ام خیلی بزرگ به نظر می‌رسید، اما به نظر می‌رسید این سینه یک 70 ساله است. من فکر کردم، "چه بد؟" بار دیگر چشمانم را بستم و قصد خودم را با شدت بیشتری ایجاد کردم. وقتی دوباره آنها را باز کردم، در کمال شگفتی من مانند وین دیزل بودم: سینه بزرگ، کامل جدا شده، بازوهای بزرگ و .... گفتم: "لعنتی من عالی به نظر می‌رسم!" بنابراین از آنجا به بعد فکر می‌کنم تقریباً آن را از دست دادم. ولی به هر حال عالی بود ...

رابین

استرالیا

بیدار شدم و زود تلاش کردم که به پهلو بچرخم. این کار نکرد، بنابراین تلاش کردم فشار مغز را بکار ببرم، ولی هنوز هیچ‌چیز کار نمی‌کرد ... بنابراین تکانش روحی انجام دادم، نمیدانم کدام قسمت از بدن من، تنها یک چیزی یا هر چیزی، همان‌گونه من تصمیم گرفتم از هم جدا شوم.

این کار کرد و من احساس کردم که به سمت بالا و رو به جلو حرکت می‌کنم و به نظر می‌رسید کمی گیر کرده‌ام و به همین دلیل فکر کردم، "اوه، من تنها می‌روم بایستم — آنها می‌گویند وقتی گیر می‌کنی کار می‌کند." زود بلند شدم، پاهایم از زانوها از رختخوابم به پایین رفت. خیلی دلپذیر بود که از بدنم آزاد شوم. کل حرکت جدایی حسی از احساس سوزن سوزن شدن ناچیز داشت (همان‌طور که در فیلم پیشتازان فضا هنگام جابجایی آنها می‌بینید، یعنی " اسکاتی من را بسوی بالا پرتاب کن.")

به سمت تخت خود حرکت کردم، ولی هنوز چشمانم را باز نکرده بودم چون یک نوجوان بودم کمی هیجان‌زده بودم درباره‌ی آنچه می‌توانم ببینم وقتی انجام می‌دهم. به طور طبیعی شروع کردم به لمس کردن همه چیز در دسترس: دیوار، تخت‌خواب، و چهار پایه‌ی در انتهای تخت‌خوابم. سپس چشمانم را باز کردم.

زود احساس کردم و سایه‌ی تاریک کوچکی را در پاهای خود دیدم. من می‌دانستم که تزار، گربه آبی مادرم است. اگرچه او اکنون با من زندگی نمی‌کند، ولی می‌دانستم که او هست. از آنجا که از اتاق دور شدم، نگاهی کوتاه به بدنم که در رختخوابم است، کردم: دهانم کمی باز بود و می‌توانستم خرناس ملایم خودم را بشنوم. من هیچ تمایلی به نگاه مستقیم به بدنم نداشتم.

از بیرون رفتنم هیجان‌زده شدم. پا به اتاق نشیمن گذاشتم. سمت چپ من یک بره و گوسفند و چندین غاز قهوه‌ای مایل به سیاه بود. از دیدن آنها در آنجا در اتاق نشیمنم خوشحال شدم. دوباره تزار را در پاهای خود حس کردم.

توجه من به آنچه در بیرون از پنجره بود جلب شد. آنجا سواری‌های کارناوال پیچیده و رنگارنگ دیدم. رنگ‌ها همان‌گونه که امیدوار بودم ممکن است باشند، درخشان نبودند، ولی هنگامی که مستقیم به یکی از آنها نگاه کردم زودتر چرخید. شمار زیادی از پرندگان

در آسمان وجود داشتند که از بالای سرشان عبور می‌کردند. کاملاً فرا واقعی بود. من هنگام تماشای صحنه همان احساسی را تجربه کردم مانند پرندگانی که در فیلم "پارک ژوراسیک" پرواز می‌کردند.

در اتاق نشیمن من، حیوانات رفته بودند ولی من متوجه قطره چکان‌های پرنده‌های خیس و شلخته روی فرش شدم (غازهای شیطان!). به دستم نگاه کردم طبیعی نیست. نیمی از گوشت طبیعی و نیمی دیگر شبیه به قالب پلاستیک با پوست بود، مانند ماسکی که شبح اپرا می‌پوشد. به هیچ‌وجه از ظاهر آن آشفته نبودم. من تنها اندیشیدم، "اوه، این جالب است." فکر دیگرم این بود که "انگشت خودم را از دستم رد کنم." انجام دادم، و سپس زود آن را برداشتم، با خودم اندیشیدم، " کار می‌کند!" باز هم، ناراحت نشدم.

وارد آشپزخانه شدم. انگار دزدان آنجا بودند. ظروف شیشه‌ای و ظروف شکسته‌ای در همه‌ی نیمکت وجود داشت. تصور می‌کنم که دوباره این غازهای شیطان بودند. به هر حال، من به یخچال فریزر روی آوردم و یک آینه‌ی شکسته را در کف دیدم و تعجب کردم که از کجا آمده است. در یخچال فریزر آویزان بود، آن را باز کردم و کشف کردم که کشوی سبزی خشک آینه‌ای در جلو داشت و آن خرد شده است. در فریزر را باز کردم تا نزدیک 8 فنجان بستنی را ببینم (نوع تجاری، چیزی مانند کرنتو). در آنها باز شده بود و بستنی چسبناک همه‌جا را پر کرده بود. آیا دوباره کار آن پرندگان بود؟ دوباره به اتاق نشیمن برگشتم تا بیشتر قطرات از پیش ریخته شده‌ی پرندگان بازیگوش را ببینم. باشگفتی، از خودم پرسیدم که چطور می‌توانم این همه آشفتگی را تمیز کنم.

سپس سروصدای افراد بیرون را شنیدم و از پنجره به پایین نگاه کردم. (من در طبقه‌ی بالا زندگی می‌کنم.) در آنجا نیم جین از افراد با لباس کارگری آبی تیره مشغول گفت‌وگو بودند. یکی از آنها زنی بود که نگاه ناخوشایندی به من کرد و چیزی را گفت که من

نمی‌توانستم بشنوم. احساس تهدید کردم. کمی عصبی، منتظر ماندم که آنها از زیر آپارتمان من رد شوند، ولی آنها در آن سوی ساختمان پیدا نمی‌شوند. چه بد (در واقعیت، آپارتمان من بین دو ساختمان به حالت آویزان در آمده است، ماشین و عابر پیاده از زیر آن رد می‌شوند.)

ایستاده در آستانه‌ی اتاق نشیمن و آشپزخانه، تصمیم گرفتم پرواز کنم و ببینم چه احساسی دارد. چند بار دور سقف نگاه دقیق کردم. اکنون که در اتاق نشیمن ایستاده‌ام، با اندیشیدن درباره‌ی آنچه باید پس از آن انجام دهم، کمی احساس خستگی کردم. فهمیدم که ممکن است به بدنم برگردم. به تخت‌خوابم جابجا شدم و به بدنم خزیدم. در آنجا احساس کردم کمی پریشان و خرد شده هستم، ولی به محض اینکه احساس راحتی کردم چشمانم را باز کردم.

نینا

بریزبن، استرالیا

من از خواب بیدار شدم. نیاز بود که به دستشویی بروم، ولی تصمیم گرفتم که نیاز را نادیده بگیرم. احساس لرزش کمی کردم و خوابیدن اجباری را انجام دادم. می‌دانستم که در فاز هستم. احساس می‌کردم خودم حرکت می‌کنم، ولی لرزش‌ها دیگر وجود نداشتند. با خودم فکر کردم، "عجیب است ... اوه، خب به بیرون بچرخ! من هم همین کار را کردم!

من در کنار شوهرم روی تخت بودم و نتوانستم به درستی ببینم. چشمانم به هم چسبیده بودند. پس از کمی فشار، می‌توانستم از چشم چپ خود بیرون را ببینم و متوجه کل

بالش‌ها و پتوهای پخش شده روی زمین شدم. من فکر کردم، "چگونه همه‌ی آنها به آنجا رسیدند؟"

تلاش کردم چشم راستم را باز کنم، اما پلک‌ها به هم چسبیده بودند. من تلاش کردم از لحاظ فیزیکی آن را با انگشتان باز کنم، اما مانند چسب گیر کرده بود. من فکر کردم، "اگر پلک خودم را بشکافم"، اما به خوبی می‌دانستم نمی‌توانم. سپس فهمیدم که دلیل باز نشدن چشم من به این دلیل است که مجبور به ژرف‌سازی‌ام! چشمانم را بستم و احمقانه شروع به لمس کردن همه چیز ممکن کردم. دیوارها، میز کنار تخت شوهرم و همه چیز را لمس کردم. می‌توانم بشنوم که شیشه به میز برخورد کرد. به لیوان آب دست زدم. من هنوز نمی‌توانستم ببینم! من به حالت ایستاده ایستادم و نمی‌دانستم چه کاری باید انجام دهم.

سپس یادم آمد در حالی که در فـــاز بودم، می‌خواستم سرم را از پنجره‌ی اتاق خواب بسته‌ام بیرون ببرم، بیرون را نگاه کنم و پرش کنم! (اتاق خواب من در طبقه‌ی 2 است) با هیجان به سمت پنجره دویدم و سرم را به بیرون بردم! "ای بابا! این کار می‌کند! خیلی جالب!"

به بیرون پریدم و پیش از اینکه به زمین برخورد کنم، گفتم: "می‌خواهم پرواز کنم." من بلند شدم و در پیرامون خانه خودم و دیگران پرواز کردم. "آه، بنابراین این همان چیزی است که احساس می‌شود." شگفت‌آور بود! ناگهان - تالاپ! از آسمان افتادم! چقدر زشت!

پرش کردم و دوباره آزمایش کردم. من بلند نشدم، ولی گونه‌ای از آویزان بودن بود و دوباره افتادم. من این کار را دو بار انجام دادم و بار سوم که بلند شدم به جاده پرواز کردم. هنوز نمی‌توانستم از چشم راست خود ببینم و فکر کردم: "نمیدانم آیا می‌توانم

باران ببارانم؟" گفتم: "می‌خواهم باران ببارد" و باران شروع شد! به محض اینکه باران شروع شده بود، با هر دو چشم می‌توانستم ببینم.

صورتم را پاک کردم. وقتی پرواز می‌کردم قطرات باران خنک زیبایی وجود داشت! خیلی آرام بود نمی‌خواستم پایان یابد. با این حال پایان یافت، و من خودم را دیدم که در کنار جاده یک خانه بالاتر از خانه‌ام نشسته‌ام. فهمیدم که باید دستشویی بروم! لعنتی! من از خواب بیدار شدم. این جالب‌ترین چیزی بود که من در زندگی‌ام تجربه کرده‌ام - بسیار سرگرم‌کننده! نمی‌توانم منتظر OBE بیشتر باشم - آن را بیاور!

بوریس بندر

مسکو، روسیه

تقریباً زود پس از خواب در رویا خودآگاه شدم. من در آپارتمان بودم در راهرو ایستاده بودم. از اینکه ناگهان خودم را در فـــاز پیدا کردم. غافلگیر شدم، شروع به لمس دیوارها با دستان خود کردم، برای آزمایش استحکام یا "واقعیت" آنها و همچنین برای تقویت فـــاز با لمس کردن. وارد اتاق شدم. یک تخت در کنار دیوار بود که مادرم روی آن خوابیده بود. من نمی‌توانستم صورت او را ببینم، تنها بدن او زیر پتو بود. اتاق و راهرو شباهت‌های یکسانی از همتایان واقعی خود بودند.

در حالی که به مادر در خوابم می‌اندیشیدم، ناگهان احساس ناراحتی کردم. وقتی به پنجره نزدیک شدم، یک چشم‌انداز پر جنب‌وجوش را در پشت آن دیدم که شبیه به تصاویر فیلم‌های درباره‌ی فاجعه است: یک بیابان، خانه‌های ویران شده، توده‌های عجیب‌وغریب از مصالح ساختمانی، تخته‌های بتونی، زباله، دهانه‌های انفجار در اینجا و آنجا، و من در برخی جاها متوجه چهره‌های انسانی شدم.

با ترس ناخوش ناشی از اینکه من در یک چشم‌انداز پانوراما شرکت داشتم (نما از پنجره 180 درجه می‌چرخید و در افق قطع می‌شد، که در حقیقت تقریباً همان‌طور است که نمای آپارتمان من در زندگی واقعی است)، من به اتاق برگشتم و شروع به لمس کمد لباس کردم، و سپس برای لمس کردن کف، زانو زدم. در حالی که ترس من بیشتر و قوی‌تر شده بود: هر دو فکر درباره‌ی مادر خوابم و دلیل دیدن چشم‌انداز از پنجره. اضطراب ظرف چند ثانیه به ترس واقعی تبدیل شد و سپس ترس و وحشت کشنده شد. توانایی اندیشه‌ی انتقادی را از دست دادم. تنها یک اندیشه داشتم: باید به بدنم برگردم. برگشتم به رختخوابم و ناگهان متوجه شدم که روی آن خوابیده‌ام. چشمانم را بستم، ولی نتوانستم بفهمم در بدن واقعی‌ام هستم یا هنوز در فـــاز هستم. هنگامی که چشمانم را نیمه‌باز کردم وحشت من حتی بیشتر شد و دیدم که مادرم از رختخوابش بلند می‌شود. او مانند یک شخصیت فیلم ترسناک به نظر می‌رسید و در ظاهر با من دشمنی داشت.

می‌خواستم ناپدید شوم، حل شوم و از خواب بیدار شوم! من به طور جدی تلاش کردم روش‌های برون رفت اضطراری از فـــاز را به خاطر بیاورم، ولی با نتایج ضعیف: تلاش کردم که انگشتانم را تا انگشتان پا لمس کنم، تا در ارتباط با بدن واقعی خود باشم. در برخی از لحظه‌ها احساس کردم که آن را دارم، با فکر کردن "اتصال دوباره برقرار شده بود!" چشمانم را باز کردم، ولی هنگامی متوجه شدم که اتاق تغییر کرده است، فهمیدم هنوز در فـــاز هستم و اکنون بطور دروغی بیدار شده‌ام.

این واقعیت که تلاش‌ها با بیداری دروغی پایان می‌یافت، من را دیوانه می‌کرد. بویژه بهت‌زده شدم که پس از یکی از بیدار شدن‌ها که از خواب بیدار شدم دیدم مادرم در رختخواب من ایستاده، هنوز هم تهدیدآمیز به من نگاه می‌کند، مانند خون‌آشام یا زامبی یک فیلم ترسناک. افزون بر آن، او با دستان خود شروع به دست‌یابی به من کرد!

با این وجود من همچنان ادامه دادم و تلاش کردم انگشتان پایم را سفت و شل کرده، تکان بدهم، این بار بدون اینکه چشمم را باز کنم بررسی نکردم که کجا هستم. پس از مدتی شروع به آرام شدن کردم، ولی نتوانستم بدن واقعی خود را حس کنم، که با این واقعیت که صداها از فـــاز در می‌آیند تأیید شد: شنیدم گنجشک‌هایی که بیرون پنجره می‌چرخیدند، گرچه واقعاً برای گنجشک‌ها خیلی دیر شده بود که بیرون بمانند.

با این حال، جنجال و هیاهوهایی که به همراه آوردند (یعنی روز، گرما، گنجشک و خورشید)، احتمالاً به من بسیار کمک کردند و مرا آرام کردند، زیرا در پایان موفق شدم بدن واقعی خود را حس کنم و خودم را در واقعیت پیدا کردم. با این وجود، پس از بیدار شدن، من خیلی زود نزدیک نیم دقیقه با لمس چیزها، اطمینان از سخت بودن آنها، شروع به تأیید کردم و دیگر احساسات بدنی خود را حس کردم.

جان مریت

هوستون، ایالات متحده

من از پیش چندین مورد موفقیت‌آمیز برون‌فکنی اختری داشتم، ولی مدت زیادی دوام نیاورد و هرگز آن را در بیرون از خانه‌ی خود آزمایش نکرده بودم. من با یکی از دوستانم مشورت کردم و او به من گفت نوعی جاذبه وجود دارد که اگر شما خیلی نزدیک به آن بمانید شما را به درون بدن می‌کشاند و آنچه او انجام داد این بود که بلافاصله محل بدن فیزیکی را ترک کند تا کشش ضعیف‌تر شود.

بنابراین، من نیت خود را بر ترک خانه‌ام در زودترین زمان ممکن در تلاش موفق بعدی‌ام قرار دادم. پس از چند روز یک برون‌فکنی داشتم. و یادم آمد که می‌خواستم این بار از خانه بیرون بروم، و به محض اینکه از تخت بلند شدم، شروع به دویدن به پایین سالن،

پایین پله‌ها و به در جلو کردم. در را باز کردم (یا دست‌کم احساس می‌کردم که در را باز کردم) و به بیرون دویدم. من این کار را کرده بودم در عرض چند ثانیه از ترک بدنم، آن را بیرون از خانه بردم. من واقعاً برنامه‌ریزی نکردم که در بیرون از بدنم چه کار کنم و تنها شروع به دویدن در حیاط و به سمت خیابان کردم. چیزی روی داد که به سمت خانه نگاه کنم و یک جفت از چشمان قرمز کوچک را در تاریکی دیدم. و آن چشم‌ها هم در حال حرکت بودند! من می‌توانم ببینم که آن (هر آنچه که بود) نیز در حال دویدن است و می‌ترسیدم که دنبال من بدود! ترسیدم و زود خودم را دوباره در بدنم پیدا کردم. این پیش‌بینی ویژه بود زیرا این اولین بار بود که توانستم خانه را ترک کنم و اولین باری که در بیرون از بدنم با یک موجود دیگر روبرو شدم.

الکسی تسلنکو

مسکو، روسیه

در واقع، من نیت سفر در آن شب را نداشتم، ولی هنگامی که نزدیک نیمه‌شب از خواب بیدار شدم تصمیم گرفتم با این وجود تلاش کنم وارد فـــاز شوم. من شروع به انجام تکانش روحی با بازوهای خود کردم، ولی پس از آن یک بی‌حالی شدید خواب‌آلود بر من چیره شد و ناگهان می‌خواستم از تلاش‌های خود برای ورود به فـــاز دست بکشم و به راحتی بخوابم. با این حال، من پایدار بودم و به تکانش روحی با بازوهای خود ادامه می‌دادم. به جای احساس لرزش‌های معمولی که هنگام انجام این روش احساس می‌شود، به راحتی خوابم برد و هم‌زمان با خواب تکانش روحی را ادامه دادم. به همین دلیل، در ظاهر خودآگاهی من به طور کامل به خواب نرفته و متوجه شدم که رویا می‌بینم.

زود از بدنم بالا رفتم. بینایی وجود نداشت، بیش از 50 درصد خودآگاهی نداشتم، بنابراین فــاز آنقدر ژرف نبود. برای نگهداری فــاز، زود شروع کردم با هرج‌ومرج همه چیز در پیرامونم را لمس کنم. آن کمک کرد. بینایی آمد، هر چند که تیره بود. سپس خودم را در آپارتمان پیدا کردم. تصمیم گرفتم که برای ژرف‌سازی تلاش کنم. پس از رسیدن به یک فــاز پایدار، تصمیم گرفتم که خوب است یک میان وعده بخورم و به سمت یخچال رفتم.

باید این را بیافزایم که من در آن زمان در رژیم سختی بودم و هوس چیزی شیرین یا سرخ شده داشتم. با این حال، وقتی یخچال را باز کردم، بسیار ناامید شدم. در یخچال غذای زیادی وجود داشت، همه‌ی آنها نیاز به تهیه (گوشت خام، ماهی، شوید و...) داشت. با این وجود، یک بطری آب معدنی گازدار در قفسه‌ی مخصوص پایین در یخچال قرار داشت. بدون اینکه به آن بیاندیشم، بطری را برداشتم و شروع کردم به قلپ قلپ کردن آن.

همه‌ی احساسات همانند زندگی واقعی بود: من حباب‌های ناشی از کربن شدن، آن طعم عجیب‌وغریب آب معدنی را احساس می‌کردم و همچنین اینکه چگونه آب از گلوی من فرو می‌رفت. به طور کلی، همه چیز کاملاً واقع‌بینانه بود، هر چند هیچ حسی از پر شدن معده من از آب وجود نداشت و افزون بر این، آب کمی خشک بود. به نظر می‌رسد خنده‌دار است، ولی این احساس خشکی آب تصور کلی من را تا اندازه‌ای خراب کرده بود. پس از ناکامی، فهمیدم که یک دلیل احتمالی برای این ممکن است خشکی در دهان بدن واقعی من باشد.

معمولاً اگر برای نمونه آب‌نبات در آشپزخانه یا یخچال وجود داشته باشد، من در واقع تعداد انگشت‌شماری از آنها را برداشته و هنگام فــاز، همه‌ی آنها را مصرف می‌کنم.

پس از رفتن به یخچال می‌خواستم چیز جالبی ببینم. تصمیم گرفتم از روش ایجاد چیزها و افراد استفاده کنم و به همین دلیل چشم‌هایم را بستم و به تصویر دختری که در همان لحظه می‌خواستم ببینم متمرکز شدم. من آرزوی خود را تأیید کردم و سپس چشمانم را باز کردم، با تمرکز روی ناحیه‌ای به سمت خودم. هوا در ابتدا مه‌آلود شد، و سپس شخصی که من انتظار داشتم از هوای آن بیرون آمد و به زندگی آمد، به ظاهر به طور کامل خودمختار و با اراده‌ی آزاد - او همان شیوه‌ی حرف زدن را در زندگی واقعی داشت، و همان‌گونه رفتار می‌کرد...

داد استول ورثی

ونتورا، ایالات متحده

زنگ هشدار را تنظیم کردم که در ساعت 6 خاموش شود، ولی پس از 5 ساعت خواب با لرزش از خواب بیدار شدم. فشار مغز واقعاً خوب کار کرد و لرزش‌ها قوی‌تر و قوی‌تر شد. در حالی که آنها قوی‌تر می‌شدند، به خودم گفتم که اگر من شنیدم بچه‌هایی در اتاق می‌آیند یا احساس تکان خوردن تخت می‌کنم، این دروغ است! دلیلش این است که بارها فریب خورده‌ام.

بدنم شروع به شل شدن و شناور شدن کرد و پیش از آنکه بدانم، اکنون بیرون بودم! نیازی به جدا کردن نبود! گردن من از ماه آوریل گرفته بود و دو هفته گذشته که هدفم این بود که در فاز کاری را انجام دهم (ایده را از موضوع "شفا در فاز" توسط جف در انجمن obe4u.com دریافت کردم.) می‌خواستم نوعی تحریک دستی را آزمایش کنم، ولی بدنم را روی تخت ندیدم. بجای آن، متوجه شدم خواهرزنم با همسرم در رختخواب در خواب است.

می‌خواستم پیش از ناکام ماندن، هدف خود را عملی کنم. از آنجا که بدنم را ندیدم، یادم آمد مایکل درباره‌ی مصرف قرص می‌گفت. نسبت به مصرف قرص‌های تصادفی کمی نگران شدم، بنابراین ابتدا یک بررسی واقعیت انجام دادم و سپس به دنبال آن رفتم.
هنگامی که از خواب بیدار شدم متوجه سوزن زدن عجیب‌وغریب، لرزش در گردنم شدم و امروز احساس خوبی دارم!! من می‌گویم پیشرفت 20٪ عالی!

داد استول ورثی

ونتورا، ایالات متحده

از خواب بیدار شدم و در دست و پاهایم احساس عجیبی کردم. همچنین متوجه شدم که در رختخواب کودک خوابیده‌ام، ولی مانند بیشتر رویاها چیزی درباه‌ی آن فکر نکردم. در همین حال، حضور کسی را که کنار تختم ایستاده بود احساس کردم. این یک احساس عجیب بود و حضور باعث شد که من درباره‌ی شفافیت از خودم پرسش کنم، بنابراین دستم را در دیوار فرو کردم، و بم! من الان شفاف بودم.
بنابراین من پسر 7 ساله‌ام را گرفتم، او را روی شانه‌هایم گذاشتم و به او گفتم ما نیت پرواز داریم. پریدم بالا ولی هیچی. بنابراین تصمیم گرفتم از دیوار عبور کنم. همین که عبور کردم، همه چیز سیاه شد و می‌دانستم که فـــاز را از دست می‌دهم. دستانم را به هم مالیدم و صبر کردم تا فـــاز برگردد. با شگفتی، این کار کرد! من از پیش توانسته‌ام فـــازها را بازیابی کنم، ولی نه پس از از دست دادن آنها تا طول زمانی که در اینجا داشتم. بنابراین این بار تصمیم گرفتم کاری نکنم تا اینکه بتوانم فـــاز را پایدارتر کنم.
دست‌هایم را بیشتر مالیدم و همه چیز خیلی زنده شد! من هنوز پسرم را روی شانه‌های خود داشتم، و تصمیم گرفتم که تنها از روی دیوار پرش کنم و به آرامی در خیابان شنا

کردم - مرد، چه عجله‌ای! سپس جهش بزرگ دیگری را برداشتم و دوباره آرام آرام دوباره شناور شدم. همه چیز محو شد و من هیچ دستی را که بتوانم با هم مالش دهم احساس نکردم و به همین ترتیب پایان یافت.
من شنیده‌ام افرادی که هنوز پس از فاز دراز می‌کشند و توانا به ورود دوباره به فاز هستند اما نتوانستم این کار را انجام دهم.

متیو شا

کانادا

داشتم رویا می‌دیدم و در پایان رویا می‌توانستم تغییر به خودآگاهی را هنگام بازگشت به رختخواب خود احساس کنم. تلاش کردم دست‌هایم را به هم مالش دهم و تصمیم گرفتم که صورتم را نیز مالش دهم. این شروع به احساس واقع‌گرایانه کرد، بنابراین شروع به کار بیشتر در آن کردم. سپس، تلاش کردم بلند شوم. خیلی زود پس از تلاش برای بلند شدن، این پرسش را مطرح کردم که آیا این دنیای فیزیکی است یا نه. جدای از این، به تلاش ادامه دادم. مجبور شدم تلاش زیادی را برای آن انجام دهم، ولی سرانجام موفق شدم خودم را از رختخواب بیرون کنم.
نمی‌توانستم چشمانم را باز کنم. تلاش کردم آنها را با اجبار با دستانم باز کنم و کمی نور وارد بدنم شود. سپس یادم آمد که برخی زمان‌ها بینایی ندارم و باید روش‌های لمس زمینی را انجام دهم. شروع به احساس دیوارها کردم و به زودی بینایی به دست آمد. در این روند، می‌توانم صدای زنی را بشنوم که میدانم به کسی سفارش می‌دهد. هنگامی که دید من آمد، او از بین رفت. من به جای خودم به اتاق برادرم برون‌فکنی کردم، ولی اکنون کل خانه فرق کرده بود. در همه جا افرادی بودند که لباس شکار پوشیده بودند.

وارد یک اتاق شدم و یک میز با دختری که پشت آن بود را می‌شناختم. به نظر می‌رسید او مسئولیت آنچه در آنجا رخ می‌دهد را بر عهده دارد. یک دقیقه گفت‌وگو کردیم و سپس شخصی با گوزن مرده در یک کیف بزرگ وارد شد. کاملاً عجیب بود.
من به جایی دیگر پیاده‌روی کردم، اما نمی‌دانم چگونه به آنجا رسیدم. اتاق بزرگی بود که قفسه‌های آن از یک طرف پر از نوارهای ویدیو بود و کسی که پیانو می‌زد. من فکر می‌کنم آنها موسیقی یهودی می‌نواختند، و همه‌ی مردم که در پیرامون بودند، گوش می‌دادند. وارد اتاق دیگری شدیم و کسی شروع به رقصیدن کرد. من شروع به رقص با آنها کردم، تنها در پیرامونم لوده بازی می‌کنند. همه‌ی کسانی که وارد اتاق می‌شدند رقصیدن ما را تماشا کردند یا به ما پیوستند. شروع به از دست دادن فاز کردم و تا اندازه‌ای می‌توانم خودم را در رختخواب خود احساس کنم. احساس می‌کردم تلاش دارم دوباره خودم را زمین بزنم ولی خیلی دیر شده بود. من می‌توانم طرفین تخت‌خوابم را حس کنم. تلاش کردم یک‌بار دیگر از بدنم بیرون شوم اما هرگز عملی نشد.

متیو شا

کانادا

احساس می‌کردم که در ابتدا در رختخوابم دراز کشیده‌ام، ولی در همان زمان احساس می‌کردم در رویا هستم. من می‌توانم یک نمایش بازی یا چیزی از تلویزیون را بشنوم، بنابراین قطعاً در ذهن من بود. آرام شدم و می‌دانستم که یا در رویا هستم، یا قرار است باشم. ناگهان، وارد فاز شدم. من در مکانی چمن‌زار، مانند شهر خودم به زمین نشستم ولی کمی تفاوت ظاهری داشت. گام برداشتم و چمن و چیزهای دیگر را همان‌گونه که می‌رفتم حس می‌کردم. وقتی یک خودرو بزرگ از جاده پایین آمد، از جاده رد شدم.

وسیله‌ی نقلیه به من خورد و من را کوبید، ولی خوشبختانه آسیبی ندیدم. احساس می‌کردم در حال دیدن یک فیلم هستم. احساس عالی بود ناگهان فهمیدم نقشه‌ی من چیست.

خیلی دوست داشتم که پرواز کنم و به شخصی که می‌شناسم برسم. دو بار پرش کردم فایده‌ای نداشت. سپس، من پریدم و کمی پرواز کردم. ناگهان پلیس آمد و مرا از آسمان پایین کشید و مرا متهم به تروریسم کرد!

به این دلیل که در واقع نمی‌دانستم درباره‌ی چه جهنمی گفت‌وگو می‌کنند رها کردم و پایانش دادم. پس از این به خانه رفتم. من در واقع دوست داشتم دوباره دوستم را آزمایش کنم و دیدار کنم، بنابراین رفتم و کفش‌هایم را گذاشتم. در آن نقطه، من شروع به اندیشیدن درباره‌ی بدن فیزیکی خود کردم، و به همین دلیل خیلی زود از اندیشیدن درباره‌ی آن بازایستادم و به تفکر کفش ادامه دادم.

به بیرون رفتم، و سپس شروع به اندیشیدن درباره‌ی آنچه دنیای پیرامونم است، کردم. به پشت خانه‌ام خیره شدم، جایی که معمولاً چند تپه وجود دارد. آنها اکنون بسیار بزرگ بودند و به جای صخره‌ای بسیار چمنی بودند. این باعث سرگرمی من شد و من به چند مورد دیگر نگاه کردم. اکنون در حیاط جلوی من تپه‌هایی وجود داشت. هنگامی که به آسمان خیره شدم، متوجه چیزی شگفت‌انگیز شدم. قمرهایی با هر شکل و اندازه گوناگون وجود داشت که متفاوت از رنگ طبیعی بود. برخی به رنگ آبی کم‌رنگ بودند. برخی از آنها بیضی شکل و برخی دیگر گرد بودند. این یک منظره واقعاً فراتر از عادت بود. پس از این، من به راه خود برای دیدار با دوستم ادامه دادم. شروع کردم به پیاده‌روی در جاده، تلاش کردم تا دوباره و دوباره پرواز کنم.

برادرم خودش را نشان داد و به او گفتم چه کاری انجام می‌دهم. او پیشنهاد کرد که به من کمک کند. به او گفتم که ممکن است من به خودم آسیب برسانم و بنابراین او این کار را نمی‌کند. تلاش می‌کردم. حتی هنگامی که دیدم آنها در جاده بالا می‌روند، از روی سر کسی پریدم. حدس می‌زنم که بالاخره از این کار دست کشیدم. بین آن زمان و زمان پایان یافتن در خانه‌ام یک شکاف کوچک خودآگاهی وجود داشت. هنگامی که من در خانه خودم به پایان رسیدم، ما چیزی برای خوردن داشتیم. در حالی که من در میز آشپزخانه نشسته بودم، ناگهان از خواب بیدار شدم. احساس فوق‌العاده‌ایست که تنها پس از تجربه‌ای این چنین، به گونه‌ی آرام و با آرامش در رختخواب خود بیدار شوید.

دیمیتری بلوتکوف

مسکو، روسیه

موارد زیر پس از بیدار شدن از خواب رخ داد و دوباره شروع به چرت زدن کردم. در حالی که برخی از تصاویر درهم را از خواب پیشین دیدم، به پهلو دراز کشیدم و خوابم برد. بدنم شروع به سنگین شدن کرد، در عمل احساس آن را متوقف کردم. لرزش‌های ملایم بوجود آمد. زود درباره‌ی فـــاز یادم آمد، و فقط خودم را آرام کردم ... شگفتی مرا تصور کنید وقتی احساس کردم که از بدنم جدا می‌شوم. ضربان قلب من به طور ناگهانی در طول روند افزایش یافت. جدا شدم و خودم را در هوا شناور کردم (هنوز نمی‌توانستم ببینم). بنابراین، من شروع به شلاقی زدن بازوها و پاها، چرخش در تاریکی کردم، تلاش کردم تا اندازه‌ی ممکن دور از بدنم پرواز کنم. من در برابر چیزی محکم قرار گرفتم (فکر می‌کنم سقف). سپس پاهایم به سمت چپ می‌چرخید و من در یک موقعیت

عمودی قرار گرفتم. شروع کردم به مالیدن دستانم، تلاش کردم آنها را ببینم. بینایی من کم‌کم به دست آمد.

بالاخره دستان خودم را دیدم. آنها کوچک‌تر از واقعیت بودند و به نظر می‌رسید آنها رنگ سبز دارند. سپس وضعیت را مرور کردم: در آپارتمان قدیمی خود بودم، ولی مبلمان به صورت ریخت‌وپاش چیده شده بود. شروع به لمس کردن و بررسی همه چیز کردم. بینایی من بسیار ریزبین و روشن‌تر از واقعیت بود (من طی دو سال گذشته بسیار نزدیک‌بین شده بودم). به اندازه‌ی کافی عجیب، احساس کردم چشمانم بسته است، ولی با این وجود می‌توانم ببینم. به روشی توانستم دید خود را خاموش کنم. درون کف زمین شیرجه زدم.

مدتی پرواز کردم. سپس ایستادم و بینایی خود را دوباره بازیافتم. من در بیرون از فضا بودم و سیارات کاملاً عجیب را دیدم. از آنجا که من از ارتفاع می‌ترسم، دوباره چشمان خود را بستم و آرزو کردم خودم را در مکانی دیگر بیابم، جایی که من می‌خواهم یک چیز محکم داشته باشم که روی آن بایستم. پس از چند لحظه احساس کردم که روی چیزی ایستاده‌ام. چشمانم را که باز کردم در بیابان بودم. حیوانات عجیب‌وغریب در حال چریدن بودند، کبوتران در همه‌جا وجود داشتند، و تراشه‌های پوکر روی همه‌ی ماسه‌ها پراکنده بودند. به دلایلی، فهمیدم که در نزدیکی لاس‌وگاس هستم. کمی گام برداشتم. هنگامی که شروع به نگاه کردن به پیرامون کردم، زمینه‌ی بینایی من باریک شد. به محض اینکه چیزی جز یک چشم‌انداز کوچک از بینایی باقی نماند، شروع کردم به مالیدن دستانم به هم و نگاه کردن به آنها. دید من پس از چند ثانیه برگشت. سپس، پرنده‌ای با نیت واضح گاز گرفتن پای من به طرفم آمد. شروع به فرار کردم و شن‌وماسه را بسوی پرنده لگد کردم. هنگامی که این پایان یافت خودم را در بدنم دیدم و چشمانم را باز کردم.

بردباسد

انگلستان

خب! شب گذشته پس از نزدیک 4 ساعت خواب، از خواب بیدار شدم و چند کار کوچک انجام دادم، به دستشویی رفتم، بخور دادم و سپس دوباره به رختخواب رفتم. در حالی که خوابم می‌برد، شروع به دیدن تصاویر رویایی کردم که از خودآگاهی من به جریان می‌آیند. هنگامی که احساس کردم یکی از آنها به اندازه‌ی کافی قوی است، سریع از خواب بلند شدم و از تخت‌خوابم افتادم. من اکنون در فـــاز بودم.

من در تاریکی مطلق قرار داشتم، که هنگام بیرون آمدن از بدنم بسیار برایم رخ می‌دهد، بنابراین تا زمانی که بتوانم ببینم، شروع به انجام روش‌های ژرف‌سازی کردم. بخش جالب اینجاست: مدتی می‌خواستم آزمایش "OBE" را انجام دهم، بنابراین پیش از رفتن به رختخواب آن شب، من یک جعبه‌ی کارت را جدا کردم و در بالاترین جای اتاق خود قرار دادم که نتوانم ببینم. (من به آن نگاه نکرده بودم). به محض اینکه پس از ژرف‌سازی توانستم ببینم، به بالا رفتم و به کارت نگاه کردم. آنچه من دیدم 8 خشت بود.

پس از انجام این کار، از پنجره به بیرون پریدم و یک باغ "فـــاز" را کاوش کردم. دو موجود بیگانه مانند سوار شدند و اسلحه را به سمت من بیرون کشیدند، ولی آنها را زود بدون سلاح کردم. ماشین آنها را دزدیدم و برای تفریح چیزهای دیگر سوار شدم. سپس بیداری دروغی داشتم. به اتاقم برگشتم ولی در حالت ایستاده از خواب بیدار شده بودم و خیلی زود فهمیدم که هنوز در فـــاز هستم.

این‌بار، تصمیم گرفتم چیز دیگری را که می‌خواستم، آزمایش کنم. ممکن است کمی دیوانه‌وار به نظر برسد، ولی من با گیاهان موجود در اتاقم گفت‌وگو کردم، باعث شدم که آنها بزرگ شوند و آنها اتاق من را پر کردند. تماشایی به نظر می‌رسید. سپس روح

گیاهان مانند کیف‌دستی من تجلی پیدا کرد که عجیب بود و او مانند یک پیر انگلیسی گفت‌وگو می‌کرد. من در واقع آنچه او گفت به یاد نمی‌آورم.
کمی پس از آن بیدار شدم و در واقع کمی طول کشید تا آنچه را که در فـــاز انجام داده بودم به خاطر بیاورم، ولی همین که بیاد آوردم، پریدم و کارت را بررسی کردم تا ببینم آیا من درست دیدم. معلوم شد 8 گشنیز بود، بنابراین شاکی بودم ولی شماره درست بود! هنوز خیلی خوشحال بودم - حتی اگر آن را 100٪ درست انجام ندادم، ولی به اندازه‌ی کافی برای من نزدیک بود!

بردباسد

انگلستان

خوب! بامداد ساعت 6:30 از خواب بیدار شدم، چند کار انجام دادم و برگشتم به رختخواب. من به این ترتیب هیچ روشی انجام ندادم، ولی خیلی طول کشید تا دوباره به خواب بیفتم تا اینکه احساس کردم وارد فلج خواب می‌شوم و بنابراین به محض اینکه احساس کردم لحظه‌ی مناسب است بلند شدم و در پایان کار از رختخواب خودم بیرون رفتم. (به نظر می‌رسد این روزها روش برون‌فکنی معمول من است). پس از ژرف‌سازی از اتاقم بیرون رفتم و بازتابم را در یک آینه دیدم: یک کلاه پوشیده بودم، تأیید این بود که اکنون در فـــاز هستم، زیرا سال‌ها کلاه نپوشیده بودم.
بنابراین می‌خواستم آزمون پیشینم را با روش کمی متفاوت تکرار کنم. من از خواهرم خواستم یک شماره 3 رقمی بنویسد و آن را در اتاقم قرار دهد برای اینکه بدانم آیا می‌توانم آن را در حالت OBE بخوانم. من در اتاق او گام برداشتم و دوست پسرش در خواب بود، چند بار نام او را صدا کردم و تلاش کردم او را متقاعد کنم که فـــاز است

ولی به نظر می‌رسید خواب‌آلود است و پاسخ نداد. نتایج حاصل از دیدن شماره بی‌فایده بود، زیرا شاید به اندازه کافی ژرف نشده بودم و خیلی پایدار نبود. به هر حال، پس از اینکه به خواهرم نیز گفتم که فـــاز است و هر دو می‌توانند کاری را که می‌خواستند انجام دهند، برای جابجایی به کف زمین فرو رفتم.

به یک کتابخانه‌ی قدیمی رسیدم و برخی از ژرف‌سازی‌ها را آزمایش کردم و روش عادی لمس کردن همه‌ی چیزها.

همچنین یک سی‌دی در کف وجود داشت، می‌خواستم از حس بیشتر برای لمس کردن استفاده کنم تا ژرفای بیشتری پیدا کنم و به همین دلیل سی‌دی را لیسیدم. در ابتدا چیزی به چشم نمی‌خورد، ولی پس از چند لیس مزه‌ای داد آنچه که فکر می‌کردم یک سی‌دی می‌دهد. به نظر می‌رسید که این کار محیط واقعی من را واقع‌بینانه‌تر کرد.

دیشب پیش از خواب، وب‌سایت بسیار جالبی را درباره‌ی "ضمیر روشن" خواندم، که در واقع توسط برخی از اعضا ساخته شده است. فهمیدم که تلاش می‌کنم در فـــاز اطلاعات بیشتری درباره‌ی آنها بدست بیاورم، بنابراین به این ترتیب "ضمیر روشن" را صدا کردم. پیش از پایان این کلمه، 3 صندلی به خودی خود در یک ردیف کوچک حرکت کردند و یک صدا گفت: " بنشین روی صندلی "، و همین کار را کردم.

دیوارهای کتابخانه به صحنه‌ای باز شدند و بسیاری از چهره‌های پوشیده شده شروع به نمایش و آواز خواندن کردند (چیزی مانند آنچه که انتظار داشتم!) مدت کوتاهی پس از شروع، با خودم فکر کردم، "اگر من تنها در اینجا بنشینم و تماشا کنم، به گمانم به زودی از خواب بیدار خواهم شد"، و پس از فکر کردن به آن خیلی زود از خواب بیدار شدم. شاید تنها داشتن اندیشه‌ی بیدار شدن باعث شد که فـــاز را زودتر از دست بدهم؟

همچنین، متوجه شدم که اگر تصوری از آنچه در فـــاز می‌خواهم انجام دهم داشته باشم، به طور کلی با برخی انتظارات از آنچه رخ می‌دهد هنگام تلاش کردن به دست می‌آید. به یک مناسبت، هرگز ایده‌ای را آزمایش نکرده‌ام که تا به حال انتظارات من را برآورده کند (نمی‌گویم بهتر یا بدتر بوده است، ولی به گونه‌ی کامل متفاوت از آنچه انتظار دارم). در فـــاز انتظار دارم که رخدادها برپایه‌ی انتظارات رخ بدهد، ولی کاملاً این چنین نیست.

بردباسد

انگلستان

دیشب آنچه را که تجربه‌ی یک فـــاز بسیار طولانی به نظر می‌رسید داشتم. من ساعت 1 بامداد به رختخواب رفتم و به محض اینکه خواب افتادم، متوجه برخی از تصاویر شدم و در نهایت خودم را در اتاقی پیدا کردم که تاریک و کسل‌کننده بود. به نظر می‌رسد که همیشه تجربیات من از خوابیدن مستقیم به این‌گونه است. افزون بر این، بسیار ناپایدار بود و احساس کردم نیرویی نادیدنی گویی که تلاش در گرفتن دست من داشت، یا مرا دور خود می‌کشید.

از آنجایی که در بکار بردن تقویت حسی برای افزایش بینایی در تجربه‌های پیشین شانس نداشته‌ام، تصمیم گرفتم چیزی متفاوت را آزمایش کنم. در وضعیت مراقبه‌ی عادی خود نشستم و نفس ژرفی کشیدم. همان‌گونه که برای اولین بار نشستم، "نیرو" قوی بود و من مانند یک کشتی در یک طوفان به حرکت خود می‌پرداختم، ولی پس از چند نفس ژرف نیرو ضعیف شد و بینایی من تقویت شد. از پنجره به بیرون پرواز کردم و اندکی پس از آن دوباره در تاریکی بیدار شدم.

دانستم که این یک بیداری دروغی است و یادم است که دوباره احساس ناراحتی کردم و به همین دلیل شروع به خواندن آهنگ دلخواه خودم باب مارلی کردم. من مردی را با کت و شلوار به یاد می‌آورم که "مقابل من می‌آمد" گویی که به آنجا دلبستگی ندارم و در تلاش بود تا مرا دور کند. تلاش کردم او را ناپدید کنم، ولی کارایی نداشت، بنابراین به دنبال او رفتم. سپس مانند بالون خالی شد و به زمین افتاد.

در جایی بودم که مانند یک باشگاه به نظر می‌رسید و از یک زن پرسیدم "حقیقت درباره‌ی این محل چیست؟" او در پاسخ گفت: "این همه نمایش است." این گیج‌کننده بود و بنابراین کمی تلاش کردم تصمیم بگیرم چه کاری انجام دهم. من به یاد یک وب‌سایتی افتادم که شخصی چندی پیش چند تا "آزمایش" ارسال کرده بود، یکی از آنها این بود که نشانه‌ی بی‌نهایت را روی یک در بکشید و سپس از آن راه بروید. در را پیدا کردم و علامت "امگا" را روی آن خراش دادم و راه افتادم. این تنها یک اتاق دیگر در باشگاه بود، با یک مشروب‌فروشی، و دو مرد. یکی از آنها بسیار شلوغ به نظر می‌رسید (گمان می‌کنم که او مدیر بوده است) و دیگری نشسته و مشروب می‌خورد. مدیر از کنار من گذشت و من از او خواستم تا چیزی عاقلانه به من بگوید. گفت: "جوراب بد"!

به طور خلاصه با مرد دیگری گفت‌وگو کردم ولی واقعاً نمی‌توانم گفت‌وگو را به خاطر بیاورم. از اتاق بیرون رفتم و با برخی از افراد نشستم. یک پارچه برداشتم و آن را به یک کیک پنیر تبدیل کردم، خیلی خوشمزه بود، جوری که باعث شد که بخواهم رابطه‌ی جنسی داشته باشم و به همین ترتیب نزدیک یک خانم رفتم، بدین‌گونه شروع کردیم به پرواز در هوا. به یاد می‌آورم، در میان درختان پرواز می‌کردم و هنگامی که پرواز می‌کردم می‌توانستم برگ‌ها را نوازش کنم. در نقطه‌ی اوج دوباره بیدار شدم، در تاریکی.

هنوز در فـــاز بودم، این بار در نوعی کارخانه، با یک ماشین سبز بزرگ، مطمئن نیستم که هدف آن چیست. شخصیت‌های فـــاز به من گفتند که برای کار به یک دنده‌ی مخصوص نیاز دارند. من فکر می‌کنم آنها آن را یک دنده ترایگادور! نامیدند. پس از این، یادم می‌آید یکی از دوستانم که ناراحت وارد اتاق شد و من به او سفارش‌هایی کردم. به او گفتم که گاهی زمان‌ها باید خودت را ببخشی و به خودت سخت نگیری. به نظر می‌رسید این، او را تشویق می‌کند.

دوباره به تاریکی جابجا شدم، تقریباً به این امید که این بار بیدار شوم - ولی نه، هنوز در فـــاز بودم. تصمیم گرفتم که تلاش کنم خودم را بیدار کنم (فکر کردم ممکن است کار نکند، ولی به هر حال تلاش کردم) و تازه به پایان رسید که احساس حرکتی کردم و دوباره در تاریکی پیدا شدم.

خودم را دوباره در باشگاه جایی که از پیش در آنجا حضور داشتم، پیدا کردم و در این نقطه احساس نگرانی کردم چون احساس می‌کردم مدت طولانی در فـــاز حضور داشته‌ام. دور میکده قدم زدم و از یک زن پرسیدم، "اگر من کل شب شفاف بودم، چه مدت احساس می‌شود؟" سپس دانستم که این یک پرسش احمقانه است، زیرا زمان در فـــاز نمی‌تواند واقعاً برقرار شود. من این پرسش را دوباره بیان کردم و پرسیدم چه موقع ممکن است بیدار شوم، و او گفت " یه وقتی امروز ". اندکی پس از این، من به واقع بیدار شدم.

این فـــاز انگار سال‌ها ادامه داشته است و بیشتر رخ داد که من اینجا ننوشتم یا فراموش کرده‌ام. هنگامی که در نهایت از خواب بیدار شدم، به زمان نگاه کردم: 1:43 بامداد. من تنها نزدیک 40 دقیقه خوابیده بودم ولی احساس می‌کردم خیلی طولانی‌تر است. سخت‌ترین تلاش خود را کردم که تا اندازه‌ی ممکن به خاطر بیاورم، می‌خواستم آن را

بنویسم، ولی نمی‌خواستم دوست دخترم را بیدار کنم، بنابراین تصمیم گرفتم که به پایان برسانم.

آرلیندو باتیستا

لندن، انگلستان

این اولین تجربه‌ی بیرون از بدن من است که در آن می‌توانم دنیای فیزیکی را آنگونه که هست ببینم. من خودم و شریک زندگی خودم را در رختخواب دیدم و همه چیز کریستال بود. من از آنجا که سر و صدایی مانند سنگی که داخل یک سطل می‌کوبند شنیدم، احساس کردم که از بدنم به بیرون پرت می‌شوم. تماشا کردم سقف سفید خیلی سریع به من نزدیک می‌شود و همین که فکر کردم نیت افتادن در آن دارم، درست مقابل آن آهسته شدم. من هرگز در واقع در یک مکان قرار نگرفتم. پیوسته حرکت می‌کردم. این حرکت کم‌کم بود، گویی که من در چهارچوب فضا حرکت می‌کردم - اگر این امر برای خواننده معنا ایجاد می‌کند. سپس می‌توانستم همه چیز را در اتاق خواب خود ببینم. در نزدیکی سقف بودم و احساس هیجان باعث شد تا با سرعت شگفت‌انگیز، بدون اینکه هیچ چیزی را لمس کنم، در همه‌ی نقاط پرش کنم.

آرزو می‌کردم بدنم را از نزدیک بررسی کنم و زود خودم را در کنار آن پیدا کردم که انگار با جابجایی از راه دور بود. خیلی عجیب بود در ابتدا احساس می‌کردم که تنها "با سر شناور" هستم، ولی با دیدن بدن فیزیکی‌ام، شروع به پیدا کردن بدن تازه‌ی خود کردم. ناگهان یک نسخه‌ی شفاف از دست و بازویم دیده می‌شد. درون اندام‌های تازه‌ام، می‌توانستم الگوهای پویا را ببینم و می‌توانم چیزی مانند رگ‌های شفاف و آنچه مانند

سیالی است که از درون آنها رد می‌شود را ایجاد کنم. با این حال، این برخلاف چیزی بود که در کتاب‌های آناتومی انسان نشان داده‌اند.

سپس از پنجره اتاق خوابم به بیرون پرواز کردم و در ساعات ابتدایی بامداد چشم‌انداز بیرون را دیدم. در حال شنا کردن در 15 فوتی از سطح زمین بودم و هنگام حرکت، دیدم که یک دختربچه در پنجره‌ی همسایه‌ام در حال دیدن من است. به سمت او پرواز کردم، کمی گیج شدم زیرا او می‌توانست من را ببیند، و من از او پرسیدم، "می‌توانید مرا ببینی؟" به نظر می‌رسید که این را مانند یک شکل ذهنی برای او پیش‌بینی کرده‌ام. او به نشانه‌ی رد سر خود را تکان داد، که متفاوت با این واقعیت بود که او نشان داده بود. وحشت‌زده به نظر می‌رسید، بنابراین من دور شدم و برگشتم به اتاقم. هنگامی از خواب بیدار شدم، با خودم فکر کردم: "آیا این یک خواب شفاف شدید بود؟ آیا درباره‌ی واقعیتی که میدانم بسیار دقیق بود؟"

از این گذشته، من همسایگانم را می‌شناختم و از پیش آن دخترک (که به نظر می‌رسید نزدیک 5 سال دارد) را ندیده بودم. در روزهای دیگر، دانستم که دخترهای همسایه‌ام دوستانی دارند و به نظر می‌رسد که برخی پیش دوستانشان می‌مانند. در یک روز خاصی، شریک زندگی‌ام مرا به فروشگاه ماهی و چیپس فرستاد. در راه آنجا از کلیسای محلی باپتیست رد شدم. دیدم همسایه‌ام با برخی از افراد در بیرون گفت‌وگو می‌کند و ناگهان دخترک را دیدم! او واقعاً مانند او بود هنگامی که با بچه‌های دیگر از کلیسا بیرون می‌آمد. هنگامی که او با دوستانش در حال دویدن در پیرامون بزرگسالان بودند هرگز مرا ندید. سپس دانستم که به گمانم برای اولین بار با چشمان فیزیکی او را می‌بینم. ولی چگونه می‌توانم از او خاطره‌ی تصویری داشته باشم؟

آرلیندو باتیستا

لندن، انگلستان

پس از یک روز جالب در پارک با فرزندان‌مان، من و استیسی نزدیک ساعت **12:30** بامداد به رختخواب رفتیم. پیش از خواب، یک لیوان شیر و یک جفت بیسکویت گوارشی شکلاتی خوردم. من آنقدر خسته بودم که طولی نکشید که بخوابم. ساعت **3** بامداد از خواب بیدار شدم تا از حمام استفاده کنم.

نشانه‌های بی‌حالی خواب من بسیار قوی بود و احساس می‌کردم زمان مناسب برای یک مسافرت بیرون از بدن است. من مانند یک مرده دراز کشیدم و آرام شدم. به زودی وارد حالت آشنایی از شفافیت شدم و نوسان خش‌خش برگشت. یادم است که می‌اندیشیدم شاید "موتور غده صنوبری‌ام" روشن شده بود و در حال دگرگونی به صداهای عجیب‌وغریب بود. آنچه در پی آن بود، جدایی از همه چیز بود، من هنوز از دراز کشیدنم در رختخواب بدون بینایی خودآگاهی داشتم.

ناگهان صداهایی شنیدم که انگار یک رادیو در ذهن من روشن شده است. من نمی‌توانم آنچه را که آنها گفتند را درک کنم، ولی به نوعی صدا روی صدای زن ویژه‌ای متمرکز بود که گویا سخنرانی می‌کرد. موضوع گویا درباره‌ی خودآگاهی است و جمله‌ای از ذهنم رد شد: "من" کانون خودآگاهی هستم ؛ بنابراین ما همه کانون خودآگاهی هستیم. " سپس صدا به فاش کردن رازی ژرف درباره‌ی واقعیت بود که باعث شد من به ظهور و تجلی برسم، ولی آنچه را که گفته شد به یاد نمی‌آورم. صدا به یک زمزمه تبدیل شد و با موسیقی ارکسترال و کف زدن پر شد. این به دنبال یک موج لرزش بود و سپس به نظر می‌رسید که تنها با تمایل خودم از بدنم جدا شده‌ام.

چشم‌انداز مه‌آلود بود، ولی می‌توانستم پیرامون اتاق خوابم را از هم تشخیص دهم. در هوا به درون راهرو و به سمت آینه روی دیوار جابجایی کردم، که به نظر خاکستری و کدر بود. از درون آن حرکت کردم و می‌خواستم مارگی را ببینم، مرحوم مادربزرگ استیسی. آنچه که غیرعادی است درباره‌ی آنچه رخ داده است این است که هنگام شناوری در آینه راهرو من از درون یک تاریکی تهی سفر نمی‌کردم همان‌گونه که معمول است. به جای آن، من در حال گذشتن از بالای درختان، پشت‌بام‌ها، جاده‌ها و خودروها بودم. هنگامی که ایستادم، دیدم که در سطح زمین هستم، از کوچه‌ای پر از آشغال در روز روشن می‌پریدم. رنگ‌های پیرامون کسل‌کننده بود و من تلاش کردم آنها را با ذهن خود روشن‌تر کنم، ولی فایده‌ای نداشت. بطور غیرمستقیم، من به یک زمینه‌ی دیگر جابجا شدم.

در ابتدا، برای من دشوار بود که ببینم کجا هستم، زیرا من پشت سر هم از سطحی به سطح دیگر نقشه می‌پریدم، توانا به ماندن در یک مکان ویژه نبودم. توانستم حرکت خود را در نزدیکی سقف چیزی که مانند یک حمام بزرگ به نظر می‌رسید کند کنم. دختری کوچک را دیدم که به نظر می‌رسید هشت یا نه سال دارد، در وان پر از آب کثیف، و صورت بی‌حال او به سختی از آن میان دیده می‌شد. می‌توانستم ببینم که آب را به همراه موهای زیادی می‌بلعد تا هنگامی که سرش کامل زیر آب رفت.

یک مرد اخمو وارد اتاق شد. قد بلند، جوراب‌دار و موهایش کوتاه، تیره و تند بود. این شخصیت با چشمان باز و با دیوانگی، کودک را با فشار دادن سرش به پایین با استفاده از یک لوله غرق کرد. هیچ کدام از شخصیت‌ها هیچ توجهی به حضور من نکردند. شدت این تجربه نگران‌کننده بود و من به عنوان شاهد آن جنایات به معنای واقعی کلمه در حالت پاسخ جنگ و گریز بودم.

دیدگاه من کم‌کم تغییر کرد و به نظرم اکنون در وان قرار داشتم. اتاق یکسان بود ولی نورپردازی متفاوت بود. همان مرد جنجالی وارد شد و به سمت من پیش رفت. در یک عمل بازتابی، من به طرف سقف بالا رفتم و هنگامی که به پایین نگاه کردم، پسری برهنه را در وان مشاهده کردم که از وحشت محض فریاد می‌زد. مرد، بی‌رحمانه پسر را غرق کرد و چون این کار را انجام داد، کودک را به خاطر آنچه که برای او رخ داده مقصر دانست و او را به دلیل هیولا بودن متهم کرد. او عرعر کرد و پسر را زیر آب تکان داد. تلاش‌های کودک برای رهایی از کار بی‌فایده بود. وقتی تلاش کردم ببینم چه چیز دیگری رخ می‌دهد، به گونه‌ی غیر قابل کنترل در اتاق حرکت کردم.

من دوباره خودآگاهی فیزیکی در فلج خواب را بدست آوردم، امیدوارم که آنچه را که تجربه کرده‌ام تصور بوده باشد. دوباره سرم صدا کرد. من صدای بیشتری را در ذهنم شنیدم که گویی با فواصل موسیقی کلاسیک درگیر گفت‌وگو بودند. دوباره جدا شدم، ولی این بار، به یک فضای تهی تاریک. آرزو می‌کردم مارگی را ببینم و احساس کردم دستانی از هر سو مرا گرفته است و مرا به جایی هدایت می‌کند. نور را از جلو دیدم و خود را در یک محیط روشن پیدا کردم. رنگ‌های برجسته چشم‌اندازهای فرا واقعی را تعریف می‌کردند از آنچه که شبیه ویرانه‌های رم در یک جنگل بود، تشکیل شده بود. من نیت کردم آنجا به دنبال مارگی بروم ولی به جای آن با یک مرد سیاه طاس روبرو شدم. از او پرسیدم که کیست و او به من گفت نام او سیموو یا ژائو فیگو است. ما به زبان پرتغالی گفت‌وگو کردیم. از او پرسیدم که کجا هستیم و او به من گفت که همیشه در یک مکان هستیم. سپس این گفت‌وگو گنگ‌تر و رویایی‌تر شد. برخی لحظات این تصور را داشتم که او می‌تواند آنچه را که فکر می‌کردم بگوید و برعکس. انگار ما به نوعی در ارتباط بودیم. من مطمئن نبودم که آیا بعضی لحظات می‌توانم سخنرانی او را کنترل کنم،

یا این واقعیت که من فکر می‌کردم آنچه که برخی لحظات او می‌گفت تصادفی بوده است. از آنجا که خودآگاهی فیزیکی را بازیابی کردم، رگبار خفیفی در سرم احساس کردم و بدنم احساس سرما می‌کرد. ساعت 7:30 بامداد بود.

دیمیتری پلوتنیک

مسکو، روسیه

از یک شب بیرون با دوستان به خانه برمی‌گشتیم، در یک فروشگاه به نام "سنگ جادویی" چرخ زدیم. ما یک قطعه بلور را خریداری کردیم (کریستال‌های کوچک روی سطح سنگ یا مواد معدنی که در مورد ما، آمتیست‌ها هستند). به گفته‌ی دوست دختر من، سنگ به شخص کمک می‌کند تا "در آرزوهایش قرار بگیرد". برای این منظور، شخص به سادگی نیاز داشت که قطعه را بر روی تخت‌خواب خود قرار داده و تنها به خواب برود. این تنها کاری است که ما انجام دادیم. ما مجبور شدیم بامداد زود (ساعت 5 بامداد) از خواب برخیزیم تا بتوانیم برای گشت‌وگذار با آن اقدام کنیم. به همین ترتیب، وقت زیادی برای هدر رفتن نداشتیم، ولی با این وجود تلاشی را برای "تنظیم" رویاهایم انجام دادم. من در برخی از قسمت‌ها احساس خواب می‌کنم، ولی به رویا ادامه دادم هنگامی که روی تخت دراز کشیدم و تلاش می‌کنم برای تنظیم خروج از بدن. در همان لحظه، احساس سوزن شدن در پشتم کردم، نوعی انرژی زندگی. من حتی تلاش کردم احساس را روان کنم، فکر کردم "عالی است، می‌آید، پس عمل کنید!" شدت گرفت و حالا احساس می‌کنم امواج از ستون فقرات من بالا و پایین می‌روند. یک احساس مشخص، مدت‌ها فراموش شده، از بدنم می‌گذرد. این حس را به هیچ‌وجه نمی‌توان لذت‌بخش دانست و این زمانی است که با خودم فکر کردم، "اکنون به یاد می‌آورم که

چرا به عمد از تلاش برای ورود به فـــاز دست کشیده‌ام." با این حال، برای بازگشت از پیش خیلی دیر شده بود. لحظه‌ای بلند شدم و به سختی زمان داشتم به پشت مبل نگاه کنم.

خیلی زود خودم را در یک اتاق بزرگ پیدا کردم. آنقدر بزرگ بود که تنها چیزی که می‌توانستم به روشنی ببینم دیوار کنارم بود. در اتاق نیز عده‌ای حضور داشتند. همه‌ی آنها چیزی از من می‌خواستند و به بهانه‌های احمقانه به سمت من می‌آمدند. من به آنها می‌گفتم "وزوز" نکنید، و تلاش کردم آنها را دور کنم. تنها یک فکر در ذهنم داشت: "باید دوست‌دخترم را پیدا کنم." من تا آنجا که می‌توانستم تلاش کردم به یاد بیاورم که در کجا خوابیده‌ایم، ولی حافظه‌ام مرا ناکام می‌کرد. شخصیت‌های گوناگون پیوسته حواسم را پرت می‌کردند، یکی از آنها خیلی سمج بود. در یک لحظه، او حتی اصرار داشت که من به او کمک کنم تا بطری شراب خود را با در بطری بازکن باز کند. من تصمیم گرفتم که به او کمک کنم و یک‌بار که بطری را باز کردم، فکر کردم: "چرا نه؟ من هرگز شراب را در فـــاز آزمایش نکردم" و بطری را درست روی لبم گذاشتم. شراب واقعاً خنده‌دار بود، بیشتر مانند مربای توت سیاه با تکه‌های میوه‌ای که در پیرامون آن شناورند بود. بطری ناتمام به نوعی دیگر در دستان من نبود و من همچنان تلاش می‌کردم از آن اتاق بیرون بروم.

تنها چیزی که برای ژرف‌سازی آن پیدا کردم دیوار ساختمانی عجیب‌وغریب بود که از تخته‌های چوبی ساخته شده بود. با آنچه که به نظر می‌رسید یک رنگ روغنی است، سفید شده بود (بیش از هر چیز، آن یک خانه بیرون را به من یادآوری می‌کرد). من نیت داشتم سرم را فشار دهم وقتی که یک نوع صدا هشدار داد که: "... این پورتالی است که میهمانان ناخوانده توانا به افتادن در آن هستند ..." خودم را مشتاق به افتادن در آنجا

نمی‌دانم، خودم را با درآوردن یک آینه‌ی تاریک کوچک از دیواره‌ی بیرونی راضی کردم. من با بازتاب خودم کمی بازی کردم (که همیشه وقتی سرم را حرکت می‌دادم نمی‌خواست دنبالش کنم)، ولی آن شخصیت‌ها که مانند چسب به من گیر داده‌اند، می‌آیند. پس از آن تصمیم گرفتم که سرگرم‌کننده باشم و به همراه همسفران به طور هم‌زمان و با هم دیگر به آینه نگاه کردیم. با این حال، بازتاب آنها کاملاً متفاوت از چهره‌ی بیرونی آنها بود. من زود از این بازی خسته شدم و به همه گفتم که دوباره دور شوند.

سرانجام تصمیم گرفتم از آن ساختمان بیرون بروم، با تمرکز بر جایی که ممکن است مکانی که در آن خواب بودیم باشد. ناگهان در را باز کردم، ولی ناامید شدم. در آن طرف صحنه‌ی ناآشنایی وجود داشت. به نظر می‌رسید درست پیش از برآمدن آفتاب است، تاریک‌ترین ساعت. خودروهای تک نفره از خیابان پایین رفتند. شروع کردم به نگاه کردن به خودروهایی که در کنار پیاده‌رو پارک شده بودند. آنها نمایی کاملاً خنده‌دار داشتند. ناگهان، یک خودرو در خیابان به سمت من چرخید. به سمت من آمد و من یک زن زیبا را دیدم که پشت فرمان نشسته است. او بیشتر سبز پوشیده بود. ما گفت‌وگو کردیم و نتوانستم از این ایده که او "کتابی" گفت‌وگو می‌کند بگذرم، گویا به نقل از نوشته از یک شخصیت در ادبیات قرن نوزدهم، بود. به او گفتم، "حالا تو این حرف‌ها را می‌زنید و..." او به من نگاه کرد، و متوجه چشمان عجیب او شدم. او به جای مردمک چشم معمولی، مردمک چشم سبز داشت. دانستم که دارم شروع به بازگشت به واقعیت می‌کنم.

از خواب بیدار شدم. دانستم که روی پشتم دست‌ها در کنارم دراز کشیده‌ام و دست دوست‌دخترم را در دستم نگه داشته‌ام. او نیز ناگهان از خواب بیدار شد و شروع به بازگو کردن تجربه‌ی خود کرد ...

نادژدا ماسلووا

مسکو، روسیه

شبی که رخ داد کمی استرس داشتیم، زیرا روز گذشته باید خیلی زود بیدار می‌شدیم تا به یک گشت‌وگذار برویم. می‌ترسیدیم که خواب‌مان ببرد. من در طول شب چندین بار از خواب بیدار شده بودم و در نهایت تصمیم گرفتم برای ورود به فـــاز از بیداری‌های شبانه استفاده کنم.

من با موفقیت "از بدنم بیرون رفتم" و روی تخت بیرون کشیدم. من در همان اتاقی بودم که خوابم برد ولی کشف کردم که دو آینه روی دیوار وجود دارد که در زندگی واقعی وجود ندارند. با نگاهی به یکی از آینه‌ها، متوجه شدم که من همان لباس‌هایی را که با آن خوابیده‌ام نپوشیده‌ام. من آنوقت "تمایل" خود را یادآوری کردم - که دوست پسرم را به تجربه‌ی فـــاز خود بیاورم. من به سمت مبلی که او خوابیده بود رفتم، او را با بازو بیرون و سپس به سمت آینه کشیدم. در حال اندیشیدن بودم، "بنابراین ممکن است او خودش را در آینه ببیند و در حالی که در فـــاز من است خودآگاهی یابد؟"

ما جلوی آینه ایستادیم و دیدم که بارتاب‌های ما پراکنده است. فهمیدم که یک‌بار دیگر ناموفق بوده‌ام و به همین دلیل او را رها کردم. ولی من تصمیم گرفتم تا خودم در آینه بخزم تا بتوانم جابجا شوم. روی میز بلند شدم، دستم را داخل آینه قرار دادم و شروع کردم به حرکت اول از سر. ناگهان دانستم که آینه "بسته" است - چیزی جز تاریکی و دیواری در پشت آن نیست، بنابراین من توانا به جابجایی در هر جایی نخواهم بود. سپس تصمیم گرفتم از روش "چرخش" استفاده کنم. شروع به چرخش و تصور یک جنگل درخت توس دلخواهم را از یکی از سفرهایم در فـــاز کردم. خیلی دلم می‌خواست دوباره به آنجا بروم.

چرخیدم و چرخیدم، ولی نتوانستم وارد جنگل شوم، حتی فکر کردم که به روشنی جلوی چشمانم چشمک می‌زند. نتوانستم به موقع بایستم. در پایان، در آپارتمان مادرم فرود آمدم. یک خرگوش اسباب بازی روی زمین خوابیده بود. آن را با دست گرفتم و دانستم که اگر شروع به از دست دادن فـــاز کنم، برای ماندن در آن باید با آن ور بروم. سپس، یک آینه‌ی دیگر را روی دیوار دیدم، و تصمیم گرفتم که نگاهی به بازتابم در آن بیندازم. نگاه کردم، ولی بازتابم از من نبود، بلکه از برخی موجودات تار شبح مانند بود. حتی به نوعی وحشت کردم. این ترس مرا به بدن بازگرداند (یا فکر می‌کردم که هنوز در فـــاز هستم)، با حیوانی که هنوز در دستانم بود.

خودم دوباره روی تختم برگشتم، ولی در آنجا تسلیم نشدم. تصمیم گرفتم یک راه دیگر را آزمایش کنم تا دوست پسرم در فـــاز به من بپیوندد (پس از همه‌ی این‌ها، او به تنهایی در آنجا گردش می‌کند!). دستانش را گرفتم و شروع به کشیدن از رختخواب کردم. ما در واقع از تخت‌خواب افتادیم، ولی روی زمین نشستیم. انگار از صخره‌ای افتاده بودیم و در هوا شناور بودیم. حتی اگر در اتاقی که در آن خواب بودیم تاریک بود، در طول افتادن ما نور روز همه‌ی پیرامون ما وجود داشت. همه چیز خیلی روشن بود، بسیار درخشان‌تر از تجربه‌ای که من داشتم. من مطمئن بودم که در کشیدن او به فـــاز با خودم موفق بوده‌ام! ولی سپس دیدم که بازوهایی را که نگه داشته‌ام، برای او نبوده است. چشمانم را پایین آوردم و دیدم که مرد دیگری را در آغوش گرفته‌ام!

او تا اندازه‌ای شبیه دوست پسرم بود، ولی صورتش پیرتر و کمی متفاوت بود، در حالی که موهای او طولانی‌تر بود و در یک دم اسبی جمع می‌شد. من او را پس زدم و پرسیدم: شما کی هستید؟ و او پاسخ داد، "خوب، من نام خود را از پیش به شما گفته‌ام. یا شاید شما تنها آینده را می‌بینید؟" کمی آرام شدم و به او گفتم: "من به لباس نیاز دارم،

نمی‌خواهم تقریباً برهنه بروم." او پاسخ داد، "پس بیا برویم یکی بخریم." چرخیدم و یک مغازه دیدم. ما وارد شدیم - در واقع، ما نزدیک یک پا از زمین جدا شدیم. ما توسط یک مغازه‌دار مالاتو استقبال شدیم، او همه‌ی لباس‌های آویزان روی قفسه را به من نشان داد. در حال خلسه بودم که قدم به داخل قفسه گذاشتم ... و زود خودم را دوباره در بدنم پیدا کردم! چه شرم آور، که نتوانستیم دست‌کم در فـــاز آن لباس‌های زیبا را بپوشیم!

سفرهای تمرین‌کنندگان مشهور

در گام دیگر، شرح‌های فـــاز تجربی از مشهورترین نویسندگان و پژوهشگران این زمینه ارائه شده است: مالدین، لابرگ، مونرو، کاستانیدا و بروس. ولی اگر قرار باشد تجربیات آنها با برخی از بخش‌های پیشین مقایسه شود، معلوم می‌شود که برخی از دانشجویان سال اول شکسته‌نفس از پایین شهر می‌توانند از لحاظ درک شیوه‌ی استفاده از روش‌های کنترل و به کارگیری پدیده، از همه‌ی آنها فراتر روند .

توضیح آن بسیار ساده است: دانش ما اکنون می‌تواند به لطف بنیادی که آنها بنا نهاده‌اند، از کیفیت آن، ناشی شود. زیاده‌گویی نیست که بیان کنیم که کارشان در زمان خود انقلابی بوده است. ولی اکنون ما در دوره‌ای کاملاً متفاوت و با پیشرفت‌های زمانه در فن‌آوری و روش زندگی می‌کنیم. زمان دیگری فرا می‌رسد که دانش امروزی و به روز شده ما قدیمی می‌شود.

برای اینکه خواننده بتواند در تجزیه‌وتحلیل، آزاد عمل کند، این تجربیات بدون تفسیر درباره‌ی اشتباهات ارائه می‌شود. شجاعت داشته باشید و با استفاده از تجزیه‌وتحلیل‌های

ارائه شده در بخش‌های پیشین این کتاب به عنوان راهنما، تجارب چهره‌های معتبر را برای آنچه دانش نو امروزه به عنوان عادی‌ترین و رایج‌ترین اشتباهات به رسمیت می‌شناسد به چالش بکشید:

- *بدون جدایی؛*
- *بدون ژرف‌سازی.*
- *بدون هیچ برنامه‌ی کاری؛*
- *بدون نگهداری؛*
- *بدون ورود دوباره؛*

سیلون جی. مالدین

برون‌فکنی بدن اختری (1929)

چند بامداد پیش، نزدیک ساعت شش بیدار شدم و نزدیک بیست دقیقه بیدار بودم. سپس دوباره خوابم برد و رویا دیدم که در همان نقطه ایستاده‌ام که در رویاهای مترونوم قرار داشتم – در مواردی که از پیش درباره‌اش به شما گفتم، ایستاده‌ام.

در رویا دیدم که مادرم در صندلی تکانی نشسته است، و او به من گفت: "آیا می‌دانید که در حال رویا هستید؟" من پاسخ دادم: "اگه خدا بخواد، بلی! نه؟" این رویا به پایان رسید و به نظر می‌رسید بمحض گفتن "اگه خدا بخواد" در بدن فیزیکی، در رختخواب، بودم. خودآگاه بودم، ولی توانا به حرکت نبودم. نتوانستم صدا را بیان کنم، نمی‌توانستم پلک‌هایم را جابجا کنم. این وضعیت نزدیک سه دقیقه چیره شده بود و تمام مدت بدنم به ویژه در اندام دچار پیچ‌خوردگی می‌شد. سپس ناگهان عادی شدم.

نزدیک دو ثانیه بعد، یک رپ با صدای بلند به صدا درآمد - گویی برخی با ضربات سنگین آهن را به تخت زده‌اند. سر و صدا آنقدر بلند بود که من "زیر پنهان شدم"، زیرا آن مرا به وحشت انداخت ... به یاد داشته باشید، من نزدیک دو ثانیه پیش از صداگذاری این رپ کاملاً خودآگاه بودم. هیچ کس در همان نزدیکی نبود و این رویداد در نور کامل رخ داد. این جلوه‌های بدنی مطمئناً برای من جالب است، دست‌کم – چون که من از پیش چنین چیزهایی را تجربه نکرده‌ام. ولی پس از آن، هرگز تلاش نکرده‌ام؛ این چیزها به خودی خود بوجود آمدند ...

رابرت ای. مونرو

سفرهای بیرون از بدن (1971)

... زود از خواب بیدار شدم و ناشتایی را در ساعت هفت و سی بامداد خوردم، سپس نزدیک هشت و سی به اتاقم برگشتم و دراز کشیدم. همین‌طور که آرام شدم، لرزش‌ها به وجود آمدند و سپس تصور حرکتی بوجود آمد. اندکی پس از آن، من ایستادم و اولین چیزی که دیدم پسری بود که در حال قدم زدن بود و توپ بیس بال را در هوا پرتاب کرد و آن را گرفت. یک تغییر تند، و من مردی را دیدم که تلاش داشت چیزی را در صندلی عقب خودرو، یک سدان بزرگ قرار دهد. مورد دستگاهی زمخت بود که من تفسیر می‌کردم که یک ماشین کوچک با چرخ و موتور الکتریکی است.

این مرد پیچ خورد و دستگاه را چرخانده و سرانجام آن را به صندلی عقب ماشین سوار کرد و در را کوبید. یک تغییر تند دیگر، و من در کنار یک میز ایستاده بودم. در پیرامون میز افرادی بودند و ظروف آن چیده شده بودند. یک نفر به آنچه که شبیه کارت‌های بازی بزرگ سفید در کنار میزهای دیگران بود می‌پرداخت. فکر کردم عجیب است که

بتوانید کارت‌ها را در یک میز پوشیده از ظرف بپوشانید و از اندازه بزرگتر و سفید بودن کارت‌ها شگفتی کردم. یک تغییر تند دیگر، و من در خیابان‌های شهر، نزدیک به پانصد فوت ارتفاع داشتم، در جستجوی "خانه" بودم و سپس برج رادیو را رصد کردم و به یاد آوردم که متل نزدیک برج است و تقریباً زود به بدنم برگشتم. نشستم و به پیرامون نگاه کردم. همه چیز طبیعی به نظر می‌رسید.

پیامدهای مهم: در همان شب، من در خانه‌ی آنها به دیدار برخی از دوستان، آقا و خانم آگنو باهنسون رفتم. آنها تا اندازه‌ای از "کارهای من" آگاه بودند و بخاطر یک زیرکی ناگهانی می‌دانستم که رویداد بامداد با آنها ارتباط دارد. من درباره‌ی پسرش پرسیدم، آنها او را به داخل اتاق فراخواندند و از او پرسیدم که او بین بامداد هشت و سی و نه چه می‌کند. او گفت که به مدرسه می‌رود. هنگامی که به طور ویژه از او پرسیدم که چه کاری انجام می‌دهد در حالی که می‌رود، گفت که توپ بیس بال خود را در هوا می‌اندازد و آن را می‌گیرد. (اگرچه او را به خوبی می‌شناختم، ولی هیچ اطلاعی از این پسر ندارم که به بیس بال علاقه دارد، اگرچه می‌توان چنین فرض کرد.) سپس، تصمیم گرفتم درباره بارگیری خودرو گفت‌وگو کنم. آقای بنسون شگفت‌زده شد. او به من گفت، دقیقاً در آن زمان، وی در حال بارگیری یک ژنراتور وان دگراف در صندلی عقب اتومبیل خود بوده است.

ژنراتور یک وسیله‌ی بزرگ، زمخت با چرخ‌ها، موتور الکتریکی و یک سکو بود. او دستگاه را به من نشان داد. (دیدن فیزیکی آنچه که تنها از بدن دوم مشاهده کرده بودید بسیار عجیب بود.) سپس، درباره‌ی جدول و کارت‌های بزرگ سفید گفتم. همسرش از این یکی هیجان‌زده بود. به نظر می‌رسد که برای اولین بار در دو سال، چون همه‌ی آنها پیش‌تر انجام شده بود، او نامه‌ی بامداد را به میز ناشتایی آورده بود و هنگام مرتب‌سازی

بسته، نامه‌ها را برای آنها فرستاده بود. کارت‌های بازی بزرگ سفید! آنها از این رویداد بسیار هیجان‌زده بودند، و من مطمئن هستم که آنها با من مزاح نمی‌کردند.

در بازدید بامداد امروز آقای باهنسون و خانواده وی، زمان بازدید هم‌زمان با وقایع، واقعی است. توهم خود تلقینی، منتفی است. هیچ هدف آگاهانه‌ای برای بازدید وجود ندارد، اگرچه انگیزه‌ی ناخودآگاه ممکن است. گزارش‌های یکسان با شرایط واقعی ...

رابرت ای. مونرو

سفرهای بیرون از بدن (1971)

... لرزش‌ها به سرعت و به راحتی پیش آمدند و اصلاً ناراحت‌کننده نبودند. هنگامی که آنها قوی شدند، تلاش کردم از بدن خود بلند شوم بدون هیچ نتیجه‌ای. هر فکر و یا ترکیبی را آزمایش کردم، در همان‌جایی که در آن بودم، محصور ماندم. آن موقع یاد ترفند چرخیدن افتادم، که دقیقاً مانند اینکه شما در رختخواب هستید کار می‌کند. شروع به چرخش کردم و فهمیدم که بدن من با من "چرخش" ندارد. آرام حرکت کردم و پس از لحظه‌ای "رو به پایین" قرار گرفتم یا رودررو با بدن فیزیکی‌ام. لحظه‌ای که به این موقعیت 180 درجه رسیدم (بیرون از فـــاز، قطب مخالف ؟) یک سوراخ وجود داشت. این تنها راه توصیف آن است. از نظر من، به نظر می‌رسید که یک سوراخ در دیوار است که تقریباً دو پا ضخامت داشته و بی‌نهایت در همه‌ی جهات (در صفحه عمودی) کشیده شده بود. حاشیه‌ی سوراخ دقیقاً شکل بدن فیزیکی من بود. دیوار را لمس کردم و احساس صاف و سختی داشت. لبه‌های سوراخ به نسبت خشن بود. (همه‌ی این دست زدن با دست‌های غیرفیزیکی انجام شده است.) فراتر از سوراخ چیزی جز سیاهی نبود. سیاهی یک اتاق تاریک نبود، بلکه احساس فاصله و فضای نامحدود بود، گویی که من از یک پنجره به

فضای دوردست می‌نگرم. احساس می‌کردم اگر دید من به اندازه‌ی کافی خوب باشد، می‌توانم ستاره‌ها و سیارات پیرامون را ببینم.

بنابراین، برداشت من از فضای ژرف و بیرونی، فراتر از منظومه‌ی شمسی، در مسافتی باورنکردنی بود. با احتیاط از درون سوراخ حرکت کردم و به طرفین آن نگاه کردم و سرم را با دقت به جلو فشار دادم. هیچ چیزی جز سیاهی نیست. نه مردم، نه ماده‌ای. من به دلیل عجیب بودن، با عجله به آنجا برگشتم. 180 درجه عقب چرخیدم، احساس کردم خودم را با بدن فیزیکی یکی می‌کنم و نشستم. نور روز بود، دقیق مانند زمانی که چند دقیقه پیش از آن چیزی را که ترک کرده بودم به نظر می‌رسید. زمان گذشته: یک ساعت، پنج دقیقه! ..

رابرت ای. مونرو

سفرهای بیرون از بدن (1971)

... این یک تجربه‌ی غیرمعمول و روشن بود، و نمیدانم که آیا می‌خواهم دیگر آن را دوست داشته باشم یا نه. دیر وقت خوابیدم، خیلی خسته بودم، نزدیک دو بامداد. لرزش‌ها بی‌درنگ و بدون القاء به وجود آمدند و تصمیم گرفتم به‌رغم نیاز به استراحت "کاری انجام دهم". (شاید این استراحت باشد.) پس از بیرون رفتن راحت و بازدید از چندین مکان به ترتیب و به یاد آوردن نیاز باقی مانده، تلاش کردم به وضعیت فیزیکی برگردم. فکر کردم بدنم در رختخواب است و تقریباً زود، در رختخواب دراز کشیده بودم. ولی من زود دانستم که اشتباهی رخ داده است. یک پاپیون جعبه‌ای روی پاهای من وجود داشت، به طور واضح پتو را دور از پاهایم نگه می‌دارد. دو نفر در اتاق بودند، یک مرد

و یک زن با لباس سفید که من آنها را به عنوان یک پرستار تشخیص دادم. آنها با فاصله‌ی کمی از رختخواب گفت‌وگو می‌کردند.

اولین اندیشه‌ی من این بود که چیزی اشتباه پیش رفته است، که همسرم مرا به نوعی در کُما کشف کرده و مرا به بیمارستان رسانده است. پرستار، فضای استریل اتاق و تخت‌خواب همه‌ی این گمان را پشتیبانی می‌کردند. اما هنوز احساس این بود که چیزی درست نیست.

پس از لحظه‌ای، آن دو گفت‌وگو را متوقف کردند و زن (پرستار) برگشت و از اتاق بیرون رفت و مرد به تخت من نزدیک شد. وحشت‌زده شدم زیرا نمی‌دانستم او نیت دارد چه کاری انجام دهد. وحشت من بیش از این شد که او از روی تخت خم شد و به آرامی اما محکم روی هر یک از بازوهایم در دوسر ماهیچه را نگه داشت و با چشمانی پررنگ و درخشان به من نگاه کرد. از همه بدتر، من به شدت تلاش کردم حرکت کنم، ولی نتوانستم. به نظر می‌رسید که هر ماهیچه‌ای در بدن من فلج می‌شود. از درون، با وحشت به خود پیچیدم، تلاش کردم دور شوم چون چهره‌اش را به سمت من نزدیک کرد.

سپس در کمال شگفتی من، او بیشتر خم شد و از روی گونه صورت من را بوسید، و من در واقع ناله‌های او را حس کردم. اشک‌هایی درخشان از چشمانش می‌ریخت. او سپس صاف شد، بازوهای من را آزاد کرد و به آرامی از اتاق بیرون رفت.

از ترس و وحشت، می‌دانستم که همسرم مرا به بیمارستان جابجا نکرده است، این مرد غریبه است، من دوباره در جای بسیار بدی قرار داشتم. من مجبور بودم کاری انجام دهم، ولی همه‌ی اراده‌ای که می‌توانستم از آن استفاده کنم هیچ تاثیری نداشت. به آرامی، من متوجه صدای هیسی در ذهنم شدم، دقیقاً مانند بخار قوی یا صدای هوا. از کمی دانش،

روی خش‌خش صدا تمرکز کردم و شروع به پالس دادن به آن کردم، یعنی آن را نرم و با صدای بلند تنظیم کردم. باعث شدم که ضربان‌دهنده سریع‌تر و سریع‌تر در فرکانس حرکت کند و در چند لحظه آن را به لرزش با مرتبه‌ی بالایی افزایش دادم. سپس تلاش کردم بلند شوم و به آرامی موفق شدم. لحظاتی بعد، من با بدن فیزیکی دیگری همگرا شده بودم.

این بار احتیاط کردم. تخت را حس کردم. در بیرون از اتاق صداهای آشنا شنیدم. وقتی چشمانم را باز کردم اتاق تاریک بود. به جایی رسیدم که کلید چراغ باید باشد و آنجا بود. چراغ را روشن کردم و با آرامش عالی، آهی کشیدم، برگشتم ...

استیون لابرگ

رویای شفاف (1985)

... همان‌گونه که در راهرو با طاق بلند در ژرفای یک ارگ بزرگ سرگردان بودم، لحظه‌ای ایستادم تا معماری باشکوه را تحسین کنم.

به گونه‌ای که اندیشه در این محیط‌های باشکوه تحقق این واقعیت که من رویا می‌دیدم را تحریک کرد!

با توجه به هوشیاری پرشور من، شکوه و جلال برجسته‌ی قلعه حتی شگفت‌تر شد و با هیجان زیاد شروع به کاوش واقعیت خیالی "قلعه در هوا" کردم. با قدم زدن در پایین سالن، می‌توانم سرسختی سنگ‌ها را در زیر پاهایم حس کنم و صدای پیچشی گام‌هایم را بشنوم. به رغم این واقعیت که کاملاً آگاه بودم، همه‌ی عناصر این چشم‌اندازِ محسورکننده به نظر واقعی می‌رسیدند!

همان‌گونه که به نظر می‌رسد فراتر از عادت است، من در حالی که رویا می‌دیدم و به آرامی می‌خوابیدم : می‌توانم مانند همیشه به روشنی فکر کنم، آزادانه جزئیات زندگی بیداری‌ام را به خاطر بیاورم، و خودخواسته به بازتاب‌های خودآگاهانه واکنش نشان دهم. ولی هیچ یک از این‌ها از زنده بودن رویای من کم نکرده است. دوگانگی یا نه، من در رویایم بیدار شدم!

با یافتن خودم مقابل دو گذرگاه واژگون در قلعه، من تمایل خود را به کار گرفتم، تصمیم گرفتم دست راست را انتخاب کنم و مدت کوتاهی از راه پله آمدم. با کنجکاوی درباره‌ی اینکه کجا ممکن است منتهی شود، با پرواز از پله‌ها پایین آمدم و خود را در نزدیکی یک طاق زیرزمینی بزرگ پیدا کردم. از جایی که من در پایین پله‌ها ایستاده‌ام، کف غار شیب‌دار به پایین شیب دارد و پایین رفته و در فاصله‌ای در تاریکی محو می‌شود. چند صد متری زیر من می‌توانم ببینم چه چیزی به نظر می‌رسد چشمه‌ای است که توسط مجسمه مرمر احاطه شده است. ایده‌ی حمام کردن در این آب‌های تازه‌ی نمادین خیالی مرا به خود جلب کرد و من یکباره به پایین کوه رفتم. با این حال، نه با پای پیاده، برای هر زمان که بخواهم به جایی در رویاهای خود بروم، پرواز می‌کنم. به محض اینکه در کنار استخر حرکت کردم، یکباره با این کشف شگفت‌زده شدم که آنچه از بالا تنها یک مجسمه بی‌جان به نظر می‌رسید، اکنون غیر قابل تصور و شگفت‌آور زنده به نظر می‌رسد. در بالای چشمه، جنی بزرگ و ارعاب آور، نگهبان بهار، ایستاد، همان‌گونه که من به گونه‌ای زود دانستم. همه‌ی غرایز من فریاد زد "فرار!" ولی یادم آمد که این چشم‌انداز وحشتناک تنها یک رویا بود. ترسان از این فکر، ترس را کنار گذاشتم و فرار نکردم، بلکه مستقیم به سمت روح رفتم. همان‌گونه که در رویاها است، زودتر از آن ما به اندازه‌ی مساوی شده بودیم و توانستم او را، رو در رو ببینم. با درک اینکه ترس من قیافه‌ی

وحشتناک او را ایجاد کرده بود، تصمیم گرفتم آنچه را که مشتاق رد کردن آن بودم به آغوش بکشم و با قلبم و آغوش باز هر دو دست او را در دست گرفتم. به آرامی که رویایم کم رنگ شد، به نظر می‌رسید که قدرت جن به درون من جاری می‌شود و من پر از انرژی لرزشی از خواب بیدار شدم. احساس می‌کردم برای هر کاری آماده هستم ...

کارلوس کاستانیدا

هنر رویابینی (1993)

... از آنجا که در رویا در حال تماشای یک پنجره بودم، تلاش می‌کردم دریابم که آیا می‌توانم منظره‌ای از بیرون از اتاق را جلب کنم، مقداری نیروی بادآورده، که احساس می‌کردم وزوز در گوشم است، مرا از پنجره به سمت بیرون کشاند. درست پیش از آن، توجه رویای من توسط یک ساختار عجیب‌وغریب در فاصله کمی گرفتار شده بود. شبیه تراکتور بود. مورد بعدی که می‌دانستم، در کنار آن ایستاده بودم و آن را بررسی کردم.

کاملاً می‌دانستم که رویا می‌بینم. نگاهی به پیرامونم انداختم که از کدام پنجره به دنبالش می‌گشتم. صحنه‌ی مزرعه‌ای در حومه‌ی شهر بود. هیچ بنایی در روبروی دید نبود. می‌خواستم به این موضوع فکر کنم. با این حال، کمیت ماشین‌آلات مزرعه که در پیرامون وجود داشت، گویی متروکه بود، همه‌ی توجه مرا جلب کرد. دستگاه‌های چمن‌زنی، تراکتور، برداشت‌دانه، دیسک شخم‌زن و خرمن‌کوب را بررسی کردم. خیلی بودند رویای اصلی خود را فراموش کردم.

آنچه در آن زمان می‌خواستم این بود که با تماشای زود به زود مناظر، خودم را جهت دهم. چیزی در آن فاصله وجود داشت که شبیه یک بیلبورد و برخی دکل‌های مخابرات در پیرامون آن بود. لحظه‌ای که توجهم را به آن بیلبورد متمرکز کردم، در کنار آن بودم.

ساختار فولادی بیلبورد ترس و وحشت به من داد. خطرناک بود. روی بیلبورد خود تصویری از یک ساختمان بود. متن را می‌خوانم؛ این یک تبلیغ برای یک متل بود. یقین ویژه داشتم که در اورگان یا شمال کالیفرنیا بودم.

در محیط رویای خود به کاوش ویژگی‌های دیگر پرداختم. کوه‌ها را از خیلی دور دیدم و برخی تپه‌های گرد، نه چندان دور. در آن تپه‌ها تکه‌هایی از آنچه که فکر می‌کردم درخت بلوط کالیفرنیا هستند، بودند. دلم می‌خواست به تپه‌های سبز کشیده شوم، ولی چیزی که توجه مرا جلب کرد کوه‌های دوردست که متقاعد شدم آنها سیراس بودند.

همه‌ی انرژی رویایی‌ام مرا در آن کوه‌ها رها کرد. ولی پیش از انجام این کار، من توسط هر ویژگی ممکن کشیده شده بودم. رویای من با فقط یک رویا بود. با توجه به توانایی درک من، به طور حتم در سیراس قرار داشتم و در میان رودخانه‌ها، تخته سنگ‌ها، درختان، غارها بزرگ‌نمایی می‌کردم. من از صخره‌های براق به قله‌های کوه می‌رفتم تا جایی که دیگر نایی نداشتم و نتوانستم توجه رویایی خود را به هر چیزی متمرکز کنم. احساس می‌کردم خودم کنترل خود را از دست می‌دهم. سرانجام، هیچ منظره‌ی بیشتری وجود نداشت، تنها تاریکی ...

کارلوس کاستانیدا

هنر رویابینی (1993)

... در آن زمان به نظر می‌رسید که هر موفقیتی در رویا، ناگهان و بدون هشدار برای من رخ می‌داد. حضور موجودات بدون اندام در رویاهای من نیز از این قانون جدا نبود. این اتفاق در حالی رخ داد که من درباره‌ی سیرکی که در کودکی خود می‌شناختم رویا می‌دیدم. این محیط مانند شهری در کوه‌های آریزونا بود. من شروع به تماشای مردم با

ناامیدی کردم و به این فکر افتادم که دوباره افرادی را ببینم که اولین بار دون خوان مرا مجبورکرد دوباره متوجه شوم. با تماشای آنها، احساس تکان شدید عصبی در ته معده‌ام کردم. مانند مشت بود.

آن تکان مرا پریشان کرد و چشم‌انداز مردم، سیرک و شهر کوهستانی در آریزونا را از دست دادم. در جایم دو چهره‌ی عجیب‌وغریب ایستاده بودند. آنها نازک، کمتر از یک پا پهنا، ولی طولانی، شاید هفت پا بودند. آنها مانند دو کرم خاکی بزرگ اندام بر سر من دور می‌زدند. من می‌دانستم که این یک رویا است، ولی می‌دانستم که می‌بینم. دون خوان درباره‌ی خودآگاهی عادی من در توجه دوم نیز گفته بود. اگرچه من خودم توانا به تجربه‌ی آن نبودم، ولی فکر کردم ایده‌ی دریافت مستقیم انرژی را درک کرده‌ام. در آن خواب، با نگاهی به آن دو ویژگی عجیب، متوجه شدم که ذات انرژی از چیزی غیر قابل باور را می‌بینم.

خیلی آرام ماندم. حرکت نکردم. نکته‌ی قابل توجه برای من این بود که آنها حل نشدند یا به چیز دیگری تغییر نکردند. آنها موجوداتی چسبناک بودند که شکل شمع‌گونه‌ی خود را حفظ می‌کردند. چیزی در آنها من را مجبور می‌کرد تا نگاهم را همچنان به آنها بدوزم. من این را می‌دانستم زیرا چیزی به من می‌گفت که اگر حرکت نکنم، آنها نیز حرکت نخواهند کرد.

همه چیز در یک لحظه معین به پایان رسید که با ترس از خواب بیدار شدم. زود با ترس فراگرفته شدم. یک نگرانی ژرف مرا گرفت. این نگرانی روانشناختی نبود بلکه یک احساس غم و اندوه بدنی بود، غم و اندوه و بدون پایه‌ای آشکار. دو شکل عجیب‌وغریب از آن پس در هر یک از جلسات رویایی من به نظر می‌رسید.

سرانجام، انگار رویا دیدم که تنها با آنها روبرو شوم. آنها هرگز تلاش نکردند به سمت من حرکت کنند یا به هیچ‌وجه با من درگیر شوند. آنها تنها در آنجا ایستاده بودند، بدون حرکت، در برابر من، تا زمانی که رویای من به درازا انجامید ...

کارلوس کاستانیدا

هنر رویابینی (1993)

... من یک رویای غیر معمول داشتم. این کار با پیدایش یک پیش‌آهنگ از دنیای موجودات بدون اندام آغاز شد. پیش‌آهنگان و همچنین مامور رویا از رویاهای من به طرز عجیبی دور بودند. من آنها را از دست نداده بودم یا به ناپدید شدن آنها فکر نمی‌کردم. در واقع، من بدون آنها خیلی راحت بودم و حتی فراموش کرده بودم از دون خوان درباره‌ی ناپیدایی آنها بپرسم.

در آن رویا، ابتدا یک یاقوت بزرگ زرد رنگ که من پیدا کرده بودم در پشت یک کشو گیر کرده بود. لحظه‌ای که من نیت دیدن خود را ابراز کردم، یاقوت زرد به حباب انرژی زوزه‌آور تبدیل شد. می‌ترسیدم که مجبور شوم آن را دنبال کنم، بنابراین نگاهم را از پیش‌آهنگ دور کردم و آن را به ماهی‌های گرمسیری روی یک آکواریوم متمرکز کردم. نیت خود را برای دیدن ابراز کردم و شگفتی بزرگی نصیبم شد. این آکواریوم درخشش کم مایل به سبز بازتاب می‌کرد و به یک تصویر بزرگ فرا واقعی از یک زن جواهرپوش تبدیل شد. هنگامی که من نیت دیدن خود را ابراز کردم، نگاره همان درخشش سبز را بازتاب کرد.

همین‌گونه که به آن درخشش زل زدم، همه‌ی رویا تغییر کرد. من سپس در خیابان‌های شهری که برایم آشنا به نظر می‌رسید گام برداشتم. احتمالا توسان بوده است. من به یک

ویترین لباس زنانه در یک پنجره‌ی فروشگاه خیره شدم و نیتم با صدای بلند گفتم که بداند. زود، یک مانکن سیاه، برجسته نمایش داده شد، شروع به درخشش کرد. سپس به چینش دوباره‌ی پنجره‌ی یک فروشگاه زل زدم که زنی در آن لحظه آمد. او به من نگاه کرد. پس از ابراز نیتم، درخشش او را دیدم. آنقدر حیرت‌انگیز بود که می‌ترسیدم جزئیاتی از درخشش پر زرق‌وبرق او مرا به دام بیندازد، ولی این زن پیش از آنکه زمان داشته باشم به درون فروشگاه حرکت کرد تا همه‌ی توجهم را به او معطوف کنم. من مطمئناً نیت داشتم او را تا درون دنبال کنم. با این حال، توجه رویایی من با آن درخشش در حال حرکت گرفتار شد. مرا شارژ کرد، از نفرت پر کرد. در آن وحشت و شرارت وجود داشت. به عقب پریدم. آن چیز درخشان شارژش را متوقف کرد. یک ماده‌ی سیاه مرا بلعید و من از خواب بیدار شدم.

این تصاویر چنان روشن بودند که من خیلی باور داشتم انرژی دیده‌ام ...

رابرت بروس

پویاشناسی اختری (1999)

... من نزدیک ساعت دو بامداد از خواب بیدار شدم، به پشت در حالی که همه‌ی بدنم در لرزش بود. من می‌توانستم خودم را احساس کنم که به گونه‌ی خودبه‌خود برون‌فکنی می‌کنم بازوها و پاهایم از پیش شروع به شناور شدن کرده بودند. با این حال، نمی‌خواستم برون‌فکنی کنم. خسته بودم و یک روز شلوغ را در پیش رو داشتم و تنها می‌خواستم به خواب برگردم. تا آن زمان رویای بسیار جالبی داشتم و می‌خواستم اگر می‌توانم به آن برگردم. احساس سنگینی و کندی کردم ولی موفق شدم روی سمت چپ خود بچرخم. لرزش زود متوقف شد و احساس سنگین غرق شدن به زودی مرا رها کرد. اکنون

خوشحالم، با چسبیدن به استراحت و آرامش به درون خودم، با تمرکز روی چشم‌انداز رویایی که به تازگی رها کرده‌ام و نامی که به آن داده بودم: "مزیت". امیدوار بودم که این کار مرا به آن بازگرداند، زیرا این ترفند بیشتر لحظات کار می‌کرد.
پس از گذشت تنها چند ثانیه، به طور مستقیم در رویای خوابم که پیش‌تر آن را ترک کرده بودم، پیدا شدم. جابجایی نفس‌گیر بود. ادامه‌ی کامل بیداری خودآگاهی بود. خوابم نبرد و پس از آن در رویا بیدار شدم، ولی به طور مستقیم از حالت بیداری کامل درون آن برون‌فکنی کردم. به طور ناگهانی در یک فروشگاه زنجیره‌ای شلوغ روشن قرار گرفتم، دقیق مانند یک مغازه که از پیش در رویا آن را دیده بودم.
در روبروی من، زن جوانی با موی تاریک در حال چیدن یک میز اتاق غذاخوری بود. مردم را در همه جا می‌دیدم، خرید، خدمت، بسته‌بندی قفسه‌ها و .... همه چیز واقعی، پایدار و محکم به نظر می‌رسید و احساس می‌کردم. این به سادگی غیر قابل باور بود! چند بار بالا و پایین پریدم تا وزن بدنم را حس کنم، سپس به خودم فشار دادم: "اوه!" این درست مانند زندگی واقعی ضربه می‌زند و وزن بدن من طبیعی است. من کامل لباس پوشیده بودم و حتی هنگامی که انگشتانم را داخل کفش‌هایم می‌چرخاندم می‌توانستم بافت جوراب را حس کنم.
نگاهی به دستانم انداختم. آنها طبیعی به نظر می‌رسند و ذوب نمی‌شدند. تلاش کردم یک سیب را در دستم ایجاد کنم، ولی هیچ چیزی روی نداد. منظره‌ی رویایی که در آن قرار داشتم در کوچک‌ترین حالت از بین نرفت. کنجکاوانه، در یک رویای طبیعی می‌توان پیرامون را دگرگون کرده و با تصور در آن بتوان هر چیزی را ایجاد کرد. جدای از این، من کاملاً خودآگاه بودم که رویا می‌بینم.

به طرف زن جوان گام برداشتم و از او پرسیدم چه می‌کند. او به من گفت که آنها آماده می‌شوند برای روز بزرگ، هرچه که بود باشد. گلدان بزرگی از گل را از میز در میان مبلمان او برداشتم. چینی مانند چینی واقعی احساس می‌شد و گل‌ها مانند گل‌های واقعی بو می‌دادند. گلبرگ گل رز را بیرون کشیدم و خوردم. این طعم خشک، معطر و کم رنگ تلخ بود، همان‌گونه که گلبرگ گل رز باید مزه می‌داد، ولی مزه آن به طور معمول در دهان من نمی‌ماند، گلدان را کج کردم و مقداری از آب به درون دستم پاشید. درست مانند آب واقعی سرد و نمناک بود.

خودم را سفت کردم، به این امید که در واقع در یک رویای شفاف باشم همان‌گونه که باور داشتم. زود سفره پارچه‌ای را از زیر چینش میز اصلی در صفحه کشیدم. تا اندازه‌ای کار می‌کرد، ولی گلدان و چند بشقاب با صدای بلند روی زمین می‌شکنند. شمار کمی از مردم نگاه کردند، ولی به نظر می‌رسید هیچ کس به شکستگی اهمیت نمی‌دهد، حتی دستیار فروشگاه که نمایش تازه او خراب شده بود. او رفت و بدون چمدان و چیدن وسایل به گونه‌ای که گویی هیچ چیزی روی نداده است، سفره کتان دیگری را در حالی که مشغول چینش دوباره‌ی میز بود، پهن کرد.

با آسودگی بیشتری اکنون، من از راهرو به پایین راه افتادم و چندین تکه‌ی بزرگ سفال ارزان قیمت را از قفسه بالا، یک‌بار فشار دادم. به پیرامون نگاه کردم تا ببینم کسی هشیار شده است یا نه. این‌ها با صداهایی بسیار شکننده و تکه‌های شکسته در همه‌ی جهات پرواز می‌کردند. شمار کمی از مردم نگاه کردند، ولی به نظر نمی‌رسید کسی اهمیتی دهد. با آسودگی از این نکته، من بر روی صندوق‌ها قدم برداشتم و روی یکی از نیمکت‌ها پریدم. چند نفر به من نگاه کردند، ولی به نظر نمی‌رسید کسی اهمیتی دهد و هیچ کس چیزی نگفت.

به بدنم برگشتم و به پشتم چرخیدم و فکر کردم: "وای! این باور نکردنی بود ... خیلی واقعی!" من برای کنترل هیجانم جنگیدم و دوباره به درون خودم بازگشتم و تلاش کردم دوباره به خواب برسم. این در واقع جالب بود. من دوباره فروشگاه و نام آن را در ذهن نگه داشتم و تلاش کردم دوباره در آن فرو روم، ولی فایده‌ای نداشت. لرزش‌ها دوباره شروع شد و احساس کردم خودم شروع به برون‌فکنی می‌کنم. این بار بازتاب پروژکتور گرفتارم کرد و مرا از بدنم بیرون برد. من آمدم تا پای تختم استراحت کنم. خانه کم نور و ساکت بود و در پیرامون اتاق خواب خودم در هوا شناور شدم تصمیم گرفتم که چه کاری باید انجام دهم. نگاهی گذرا به دستانم انداختم. آنها به گونه‌ی شگفت‌آوری کشیده به نظر رسیدند و شروع به ذوب شدن کردند.

نمی‌خواهم تجربه‌ی بیرون از بدن را ادامه دهم، دوباره به بدنم می‌روم و چشمانم را باز کردم. یک لحظه در آنجا دراز کشیدم، سپس چشمانم را بستم و تلاش کردم دوباره به خواب بازگردم. لرزش‌ها دوباره شروع شد و موج دیگری از افتادن و سنگینی و شناوری بر روی من آمد که دوباره شروع به کار کردم. با آن جنگیدم و به سمت راست خود چرخیدم. نشانه‌های پیش‌بینی متوقف شد، ولی نتوانستم دوباره به رویای خود برگردم. به سمت چپم چرخیدم و دوباره به درون خودم برگشتم. این موقعیت بسیار بهتر احساس می‌شد. دوباره تصویر و نام چشم‌انداز رویا را در ذهن خود نگه داشتم، خیلی زود خودم را در آنجا پیدا کردم.

من در فروشگاهی در آخرین بازدید خودم، چند دقیقه پیش، دوباره، پیدا شدم. همان دستیار فروشگاه درگیر چیدن صفحه میز ناهارخوری بود. گلدان که در گذشته از پیش شکسته بودم دوباره روی میز بود. از فروشگاه پیشین به دنبال آثار خسارت رفتم. همه‌ی چیزهایی که از پیش شکسته بودم کامل بود و دوباره روی قفسه‌ها برگشته بود.

مانند این بود که هیچ چیزی رخ نداده است. این باورنکردنی بود! مهم نیست چه کار کردم، سناریو خودش را ترمیم کرد.

دوباره به بدنم برگشتم و به پشتم چرخیدم، تلاش کردم خودم را سروسامان بدهم و به رویای خود برگردم. فکر می‌کنم هیجان من آن را گسسته کرده بود. لرزش‌ها دوباره شروع شد، بنابراین دوباره به سمت چپم چرخیدم. اکنون این نکته را گرفته بودم و می‌فهمیدم که برون‌فکنی از سمت چپم بسیار راحت‌تر است. دوباره به درون خودم برمی‌گردم و تصویر و نام فروشگاه را دوباره در ذهنم نگه می‌دارم، دوباره درون مغازه را لمس کردم. همه چیز عادی بود و من به همان جایی که ابتدا از آن شروع کرده بودم برگشتم، با همان خانم جوانی که مشغول چینش نمایش غذا بود. او نگاه کرد و لبخندی زد هنگامی که من دست تکان می‌دادم، سپس با خوشحالی به سراغ کار خود رفت. پیش از اینکه رویداد دیگری رخ دهد، تصمیم گرفتم دورتر از آنجا کاوش کنم و از پشت میز خدمات به بازار رفتم. در کاوش مرکز خرید بزرگ مدتی قدم زدم. شمار زیادی از مردم در پیرامون بودند.

به نظر می‌رسید همه بسیار درگیر خرید هستند و یا درگیر کارهایی بودند که انجام می‌دادند. جالب توجه اینکه، همه بچه‌هایی که دیدم خیلی آرام و با رفتار خوب بودند، مانند ربات‌های خوش رفتار در کنار مادران خود گام برمی‌داشتند.

برخی از نورها پس‌زمینه‌ی اندام‌های پخش‌کننده‌ی موسیقی بود و صدای معمول مردم در آن تکاپو را بی‌صدا می‌کرد. چند نفر در اینجا و آنجا با گوشی گفت‌وگو می‌کردند، ولی به نظر نمی‌رسید کسی با یکدیگر خوش‌وبش یا گفت‌وگو کند. مردم هنگامی از آنها پرسش می‌شد، پاسخ می‌دادند، ولی پاسخ آنها جالب نبود و خیلی کمک‌کننده نبود. به نظر می‌رسید شروع گفت‌وگو درباره‌ی کار فوری شخص مورد نظر نیست.

به نظر می‌رسید همه مانند شخصیت‌های پس‌زمینه‌ی یک فیلم فاقد شخصیت هستند. روی سطح این چشم‌انداز رویایی بسیار واقعی بود، شاید خیلی واقعی، ولی در زیر سطح آن چیزی نبود.

این مانند زندگی واقعی به نظر می‌رسید، ولی قطعاً همان نوع زندگی واقعی نیست که من با آن آشنا هستم. من تصمیم گرفته بودم که وقتی ناگهان احساس ضعف و سنگینی کردم، به دنبال راهی برای بیرون رفتن از مرکز باشم و پژوهش‌های دیگری انجام دهم. انرژی از من بیرون می‌آمد و احساس می‌کردم با کندی حرکت می‌کنم. پاهایم به آرامی به سمت بالا شناور شدند، چون آرام آرام به زمین افتادم و در آن ضعف و فلج ماندگار شدم.

همان‌گونه که من در آنجا دراز کشیدم مردم گام برمی‌داشتند و پیرامون من بودند ولی هیچ کس به من توجه نمی‌کرد. احساس کردم مانند یک بادکنک کودک در حال کف زدن روی زمین هستم. من ضعیف و سنگین بودم و دیگر نمی‌توانستم وزن طبیعی بدن خود را حس کنم و نه می‌توانستم کف زیرینم را احساس کنم.

دوباره به بدنم برگشتم و این بار بیدار شدم. پشت سرم چرخیدم و در آنجا به اهمیت این تجربیات اندیشیدم. لرزش‌ها این بار شروع نشدند، به گمانم به این دلیل که اکنون بسیار هوشیار بودم. برای من روشن بود که وضعیت استراحت من در انواع گوناگون تجربیاتی که داشتم تأثیر گذاشته است. من تا الان خیلی هیجان‌زده و بیدار شده‌ام که هر نوع کاوش‌های بیشتری را با این پدیده انجام دهم، بنابراین دست کشیدم و برای نوشیدن یک نوشیدنی و نگارش این تجربه در یادنگار خود کنار رفتم ...

تجربه‌های نویسنده

در زیر جالب‌ترین گزیده‌ها از سفرنامه‌ی فـــاز خود را ارائه می‌دهم: برای اولین بار در پاییز سال 1999 برای من رخ داد. یکی از موارد جالب درباره‌ی این گزیده‌ها این است که آنها شرح یک تمرین شخصی از سال‌های نوجوانی تا امروزه را توصیف می‌کنند.
قابل یادآوری است که تجربه‌ی چندین ساله‌ی من و هزاران ورود به فـــاز تأثیر بسیار خوبی در جنبه‌ی عملی تمرین من داشته است. من مدت‌ها پیش آن خواسته‌ها را دانسته‌ام و خواسته‌ام که همه داشته باشند و در آن باشند - بارها و بارها. امروزه، من بیشتر آزمایش‌های فنی، پژوهشی انجام می‌دهم و مهارت‌های خود را بهتر می‌کنم، در حالی که خشنودی ابتدایی را از خود تمرین و زنده بودن احساس در آن بدست می‌آورم. به همین دلیل است که حتی آخرین گزیده‌های مربوط به پرونده‌ی من مشخصه‌ی فـــازی نیستند، آنگونه که به صورت عادی تمرین می‌شود. آنها تنها بارزترین نمونه‌ها هستند. مخاطب آماده نشده به سادگی مراحل معمولی را درک نمی‌کند.
مانند بخش پیش، خواننده با انجام تجزیه‌وتحلیل آزاد و انتقادی از تجربیات گفته شده تشویق می‌شود دانش نظری خود را به کار گیرد.

فوریه 2001

یک لیوان آب میوه

شب بیدار شدم و به فـــاز فکر کردم. این اندیشه باعث فراخواندن هیجان شدید محدود با ترس شد، به لطف آن، من به فـــاز خوبی رسیدم. من شروع به آزمایش لرزش‌ها کردم، ولی هنوز هم از جدا شدن ترس داشتم. لرزش‌ها کم‌کم چنان قدرتمند شد که به سادگی

مرا از بدنم بیرون انداختند. پس از اینکه با سختی زیاد بر ترس خود چیره شدم، در اتاق شنا کردم. چون نگاهم برگشت، شب به روز تبدیل شد. سپس پایین آمدم و روی زمین ایستادم، که از واقعیت همه‌ی رخدادها وحشت‌زده شدم.

با این حال، یک میز در پنجره‌ی اتاق بود که نباید آنجا باشد. ولی من حتی به این مورد هم فکر نکردم، زیرا با این وجود هنوز از آنچه رخ می‌داد شگفت‌زده بودم. با تمرکز وضعیت موجود، متوجه شیشه‌ای با نوعی مایع در آن، روی میز شدم. من این ایده را آزمایش کردم که حس چشایی چقدر واقعی است. کاملاً از واقعیت همه چیز غافلگیر شدم، به سمت میز بالا رفتم، لیوان را برداشتم و آن را تا چشمانم نگه داشتم تا نگاه بهتری داشته باشم. سپس با تردید آن را به لبانم رساندم و جرعه‌ای گرفتم. خدای من! انتظار نداشتم واقع‌بینانه باشد این یک لیوان آب گوجه‌فرنگی بود.

می‌توانستم بافت آن را با لب، زبان و کام احساس کنم. همین که به گلوی من خورد، من از پیش مزه آن را می‌چشیدم. سرما را از شیشه روی دست و لبم احساس کردم – هیچ چیز از زندگی واقعی قابل تشخیص نیست.

با مزه دادن به مزه‌ی آب و همچنین پیروزی من در ورود به فـــاز، بی‌سروصدا درباره‌ی مرزهای تازه که پیش از من باز می‌شوند فکر کردم در حالی که عطش را فرو می‌کردم. با این حال، نیاز به تمرکز را به طور کامل فراموش کردم و اشتباه کردم. روز دیگر از یافتن این تجربه، روحیه خوبی داشتم.

می 2001

بیشترین ژرفا

درست پس از شام، تصمیم گرفتم با استفاده از روش مستقیم وارد فـــاز شوم. برای این منظور، من شروع به اجرای روش نقطه‌گذاری (تمرکز توجهم به قسمت‌های مختلف بدن) کردم. با این حال، در هنگام آرامش با مشکل روبرو شدم: نتوانستم جلوی ذهنم را بگیرم که با افکار دیگر حواس‌پرت نشود. تنها با دشواری زیاد توانستم روی کار متمرکز شوم. به آرامش ادامه می‌دادم. سپس، من یک‌بار دیگر نزدیک 20 دقیقه نقطه‌گذاری کار کردم، ولی هیچ کاری نکرد. با این حال، هر از گاهی لرزش‌ها ضعیف به وجود می‌آمد. در همین حال، من بیشتر خوابیدم. در یک لحظه بیداری خودآگاهانه من از دست رفت، ولی سپس به سرعت برگشت (این به نظر نمی‌رسد بیش از یک دقیقه طول کشیده باشد، که با زنگ ساعت من هنگام بازگشت به بدن تأیید شده بود) تحت تأثیر نیت اولیه برای به خواب نرفتن.

سپس من احساس هوشیاری کردم و در اثر جابجایی بین حالات فیزیولوژی، که توسط خودشان رخ داد، دربرگرفته شدم. به راحتی توانستم لرزش‌ها را تقویت کنم.

سپس چرخیدم با این حال، لرزش‌ها شروع به مردن کردند و من به بدنم بازگردانده شدم. تلاش کردم دوباره با بالا رفتن از بدن جدا شوم. توانستم این کار را با وجود سختی زیاد انجام دهم. اکنون در یک فضای نامشخص احساس مبهم، به حالت آویزان در آمده‌ام. هنگام جدا شدن، احساس ناراحتی شدید کردم که تقریباً من را ترغیب کرد که تلاش را کوتاه کنم. با این حال، می‌دانستم که این رخداد گاهی رخ می‌دهد و همیشه پیش از شناور شدن در فـــاز پایدار رخ می‌دهد. برای ژرف‌سازی فـــاز، تصمیم گرفتم تا از شناوری استفاده کنم.

این انجام شد، و من لذت واقعی را از این روند به دست آوردم. بنا به دلایلی، شناوری من را به ژرف‌ترین فـــاز راه نداد و بنابراین برای ژرف‌سازی بیشتر من شروع به شیرجه با سر کردم.

حرکت و ژرف‌سازی احساس ناآرامی کمی را به همراه داشت که با ترس هم‌مرز بود، ولی من از ابتدا توانستم آن را تحت کنترل داشته باشم. خیلی زود فهمیدم که در ژرف‌ترین وضعیتی که از پیش در آن قرار داشتم هستم. این باعث افزایش اضطراب من شد. به خاطر آزمایش، من ژرف‌تر و ژرف‌تر ادامه می‌دادم. شروع کردم به فکر کردن درباره‌ی نبود امکان بازگشت به بدن از چنین ژرفایی. دید من در درون و بیرون محو شد، زیرا من تنها با احساساتم ناراحت می‌شدم و نه توسط آنچه می‌توانستم در پیرامون ببینم. هنگامی که دید من به من رسید، آنچه که دیدم را نمی‌توان با کلمات توصیف کرد. به همین روند غیرعادی، وصف‌ناپذیر و واقع‌بینانه بود. انگار با اندام بینایی دیگری دیدم، یکی بسیار پیشرفته‌تر از چشم انسان. من نمی‌توانستم بدن خود را حس کنم (نه واقعی و نه خیالی من).

برای اولین بار در زندگی، من از نظر فیزیکی افکار خود را حس کردم: هنگامی که شروع به فکر کردن درباره‌ی چیزی کردم، به طور خودکار شروع به حرکت در فضا می‌کردم. در همین حال، به روشنی می‌توانم بگویم که افکار من باعث این حرکت شدند. مغز من به نوعی توسط فکر پیچیده می‌شد. (این اولین بار بود که تا به حال این وضعیت را تجربه کرده‌ام، بنابراین نمی‌توانم بگویم که چقدر واقع‌بینانه بود اگر در واقع می‌توانست در یک حالت عادی تجربه شود. با این وجود، این احساس به طور کامل واقع‌بینانه بود). با دانستن میزان ژرفای در فـــاز بودن، تصمیم گرفتم از آنجا خارج شوم، زیرا از زندگی خود می‌ترسیدم. همان‌گونه که آسان می‌توان تصور کرد، این بود، به بیان ساده، آسان

نیست. ترس شروع شد. من به گونه‌ی کامل توانا به ورود به بدنم یا کنترل آن نبودم. هنگامی که سرانجام توانستم آن را حس کنم، احساس می‌کردم شخص دیگری است. برخلاف انتظارات من، حتی تمرکز روی انگشتان بزرگ من هم کمکی نکرد. به جای بیرون آمدن من از آن وضعیت، آرامش آن را ژرف‌تر کرد. سپس من به طور کامل گم شدم: آنچه معمولاً به کار کردن کمک می‌کرد و هیچ روش کارگر دیگری برای کاربرد وجود نداشت. پس از تلاش‌های ناامیدانه، بالاخره توانستم وارد بدنم شوم. این تنها به لطف تلاش برای جابجایی هر قسمت از بدن که می‌توانستم، افزون بر تمرکز بر تنفس بود، که رخ داد.

ژوئن 2001

یک بهشت گنبدی

ناگهان متوجه شدم که در یک رویا بودم. احساس شادی و خشنودی کردم. احساسات مثبت آنقدر فراوان بود که با خودآگاهی از حضورم در دنیایی بیرون از واقعیت، تلاش کردم احساساتم را با رهگذران در میان بگذارم. من حتی اهمیتی نمی‌دادم که هیچ چیزی در انجام این کار وجود نداشته باشد. نیاز به یادآوری است که برای ژرف‌تر شدن وضعیت و جدا شدن دوباره، مجبور نیستم به بدن خود برگردم، همان‌گونه که به طور عادی انجام می‌شود، زیرا واقع‌گرایی آنی و غیرعادی نسبت به محیط پیرامونم وجود داشت. این همان واقع‌گرایی بود که باعث شده بود تا من در گام اول بدانم که رویا می‌بینم.
من در یک مکان بسیار جالب قرار داشتم: هیچ آسمانی وجود نداشت – به جای آن یک گنبد آبی کم رنگ و بزرگ وجود داشت که یک نور عجیب‌وغریب را در کل فضا پخش می‌کرد. چشم‌اندازها همه گوشه‌ای از بهشت را به یاد می‌آورند: بسیاری از چشمه‌ها،

جریان‌ها و کنجکاوی‌های معماری بی‌شماری با هدف ناشناخته وجود داشتند. گیاهان و جانوران در همه جا وجود داشت: همه‌ی چشمه‌ها با انواع بی‌شماری ماهی در حال زایش بودند، همه‌ی درختان با تکان‌دادن دسته‌های پرندگان عجیب‌وغریب (از طوطی‌های سبز ساده گرفته تا ظاهری فراتر از عادت) زنده بودند. چیزهای زیادی برای گرفتن در پیرامون وجود داشت. هرجا نگاه می‌کردم، گل‌ها و درختان زیبایی به هر شکل گوناگون وجود داشت. بسیاری از افراد درباره‌ی انواع مشاغل گوناگون درگیر کار بودند و کمترین توجهی به من نکردند و موارد زیادی با چیزهای ناآشنا در پیرامون وجود داشتند.

همه با یک نمایش سرشار از زندگی در همه‌ی جلوه‌هایش متمایز بودند. همه جا شلوغ، پرجمعیت بود و در عمل مکانی برای ایستادن نبود. همه چیز به معنای واقعی کلمه جنجالی شده بود. با این حال، یک اتاق به اندازه‌ی کافی برای حرکت وجود دارد. احساسات شدید ناشی از چنین منظره‌ی غیرمعمول و از همه مهم‌تر واقع‌بینانه و زنده به دست آوردم. همه چیز را می‌توان چشمی و با جزئیات کمی انجام داد. چیزهای زیادی برای دیدن وجود داشت، من با اشتیاق این کار را کردم. به زبان دیگر، من روش تمرکز را انجام دادم، حتی نیاز نیست درباره‌ی روش‌هایی برای نگهداری فکر کنم. به هیچ‌وجه احساس نمی‌کردم کارهای پیشین را انجام داده‌ام. من به چیزی دیگر نیاز نداشتم تا از لذت ساده‌ی دیدن این گوشه‌ی کوچک از بهشت لذت ببرم. در دنیای عجیب‌وغریبی احساس بیگانه‌ای کردم و بسیار خوشحالم که در چنین مکانی فرود آمده‌ام و توانستم آن را دست اول تجربه کنم. برای این، من صمیمانه از فــاز سپاس‌گذاری کردم. چیزی شبیه به این هرگز در زندگی واقعی رخ نمی‌داد. این فکر گاه در ذهنم رد می‌شد که این تنها دنیای درونی من نیست بلکه در واقع یک واقعیت است. ولی قوانین بر خلاف این عمل

می‌کردند. تنها چیزی که می‌توانست مرا شگفت‌زده کند واقعیت اوضاع بود. دنیای درونی من نمی‌تواند چنین چیزهایی را بپذیرد، همان‌گونه که از پیش عادت کرده‌ام در طول زندگی به روش دیگری درباره‌ی واقعیت فکر کنم.

با حضور من در این بهشت احتمال از دست رفتن بیداری خودآگاهی من تهدید شد و در پی آن خوابم برد. من نسبت به این موضوع به طور کامل نگران شدم و به همین دلیل مجبور شدم برخی تمرینات پویا را انجام دهم تا خودآگاهی‌ام را از شناوری نگهدارم. بدون اینکه دو بار فکر کنم، تصمیم گرفتم که با مردم آنجا گفت‌وگو کنم، زیرا این همیشه یکی از جالب‌ترین کارهایی بود که باید انجام شود. بدبختانه همه‌ی افراد آماده در آنجا با من از واقعیت آمده، ناآشنا بودند. ولی این خیلی مرا آزار نداد، زیرا صحنه‌ی جالبی پیش از چشمانم شروع به گسترش کرد.

دو مرد آواز خواندن را شروع کردند و پیش از آن بی‌سروصدا روی نیمکت نشسته بودند و از مایع ناشناخته‌ای از شراب استفاده می‌کردند. از آهنگ صدای آنها و نمای آنها، می‌توان به راحتی الهام الکلی بودن‌شان برای کنسرت آوازشان را حدس زد. پس از آواز خواندن برخی از آهنگ‌های مشهور، آنها کم‌کم شروع به شعرهای بی‌وزن و شوخی کردند. این زمانی است که واقعاً جالب شده بود. انتظار داشتم که آنها تنها چیزهایی را که از پیش می‌دانستم بخوانند، ولی در کمال شگفتی من، این‌گونه نبود.

من در آنجا ایستادم و با ریزبینی همه چیز را گوش کردم. اگرچه این شعرها خنده‌دار بودند، من از سرگرمی شگفت‌زده شدم، زیرا از پیش هیچ‌کدام از آنها را نشنیده بودم. این بدان معناست که در آن لحظه، مغز من به معنای واقعی کلمه در حال ساخت چیزهای کاملاً باکیفیت در هوا بود، بدون هیچ گونه پا درمیانی از سوی من. شاید من یک‌بار

ناخواسته در برابر هر چیزی بودم که در آن دنیا شنیدم و به سادگی به آن توجه نکردم و حالا دیگر به این شکل به من باز می‌گشت.
سپس، من ناگهان این ایده را پیدا کردم که باید خودم به روشی پویا و غیرعادی لذت ببرم. پس از همه‌ی این‌ها، باید در لحظه زندگی کنم ...

مارس 2002

بهبود خودم

پس از یکی از بی‌شمار بیدار شدن‌ها از خواب بامداد، به هیچ‌وجه از نظر فیزیکی جابجا نشدم و زود شروع به جداسازی از بدن کردم. پس از چند ثانیه دانستم که تلاش برای جدایی درست رخ نمی‌دهد و به همین دلیل تلاش کردم هر تصویری را در فضای خالی پشت چشمانم تشخیص دهم. چیزی وجود نداشت و به همین روند پس از چند ثانیه شروع کردم به تکانش‌های روحی، که خود را تا اندازه‌ای در پاها نشان می‌داد: هر دو پا تا اندازه‌ای بالا می‌رفتند، و پایین می‌آمدند. در همین حال، گوش من پر از سروصدای نرم شده بود، و کمی "وزوز" در بدن من وجود داشت.
من تلاش کردم دامنه‌ی حرکت را به مدت 5 تا 10 ثانیه افزایش دهم، ولی هنوز توانا به دست‌یابی به چیزی نبودم. برای چیره شدن بر این سد، تصمیم گرفتم برای مدتی به روش دیدن تصاویر جابجا شوم و سپس با تکانش روحی ادامه دهم. با این حال، تصاویر به قدری قوی بودند که فهمیدم که می‌توانم از تکانش روحی رد شوم، زیرا به کار بردن تصاویر بسیار ساده‌تر خواهد بود. مقابل چشمان ذهنم، رودخانه‌ای نمایان شد، و در پشت آن تپه‌ای شیب‌دار با درختان بلند پوشیده شده بود. شروع کردم به نگاه کردن به آن، تلاش کردم همه‌ی چشم‌انداز را بگیرم. زود روشن‌تر و روشن‌تر شد. پس از 2 تا 4 ثانیه

دانستم که ریزبینانه مانند یک پنجره در زندگی واقعی تصویر را می‌بینم. تا این دانستگی فرا رسید، در درون اتاق از بدنم به بیرون چرخیدم.

خیلی زود به پاهایم رسیدم و شروع به لمس کردن و تلاش برای دیدن کردم. بینایی من یکباره برگشت. فـاز به اندازه‌ی کافی ژرف بود که می‌توانم همه‌چیز را به روشنی واقعیت ببینم. در همین حال، استفاده از روش‌های ژرف‌سازی باعث شد تا همه چیز از لحاظ بینایی شدیدتر و رنگارنگ‌تر از آنچه در زندگی واقعی به آن عادت کرده بودم، شود. این کمی مرا شگفت‌زده کرد. فکر بازگشت به بدن حتی در ذهنم شعله‌ور شد، ولی توانستم آن را برطرف کنم و زود روی اهدافی که تعیین کرده بودم تمرکز کردم: درمان فشار خون بالا، انجام آزمایش بر چسبندگی مایعات و برخی موارد سرگرم‌کننده برای بهبود روحیه‌ی من.

در کمد خود را باز کردم که در حقیقت جعبه دارو وجود داشت. من به دنبال دارویی بودم که به من کمک کند فشار خونم را پایین بیاورد یا دست‌کم رویارویی با شرایطم را راحت‌تر کند. با استفاده از بسته‌بندی، لوله‌های گوناگونی از پمادها، بسته‌ها و قوطی‌های اسپری را بیرون آوردم و برای نگهداری فـاز به آنها نگاه کردم. من همچنین تلاش کردم بفهمم چه داروهایی هستند و آیا به آنها نیاز دارم یا نه.

مدتی طول کشید، چون برای 15 تا 20 ثانیه نتوانستم چیز ارزشمندی پیدا کنم. سپس ناگهان مقداری بطری آبی با قرص بیرون کشیدم. روی آن نوشته شده بود، "معجون زندگی - زندگی بدون فشار خون. همه‌ی بهترین فرآورده‌ها در یک." این بسیار نزدیک بود به آنچه که من به دنبالش بودم، بنابراین زود دو قرص برداشتم، آنها را جویدم و قورت دادم. آنها بسیار تلخ و ناخوش‌آیند بودند. در یک برهه، آن مزه‌ی تلخ حتی باعث می‌شد که فراموش کنم که در فـاز هستم و به طور قطع برای جلوگیری از پایان این

کار باید کاری انجام دهم. به جای اینکه اجازه بدهم این رخ بدهد، خم شدم و صورتم را با دستان خود پوشاندم.

ناگهان، موج عجیبی از احساسات غیرمعمول در بدن من جاری شد. سر و صورتم پر از خون شد و باعث تورم در لب، بینی، گونه‌ها و پلک‌ها شد. ناگفته پیداست که این یک احساس ناخوشایند بود. این بیش از اندازه غیرعادی بود. این به ویژه درباره‌ی احساساتی که در درون سرم احساس کردم درست بود. انگار در حال گرم شدن و گسترش است. در آن گام دانستنم که کار اشتباهی انجام داده‌ام.

همین که فکر کردم، احساس کردم یک بادکنک پر از آب سرد در ذهن من ترکیده است. در اینجا گرما به سردی تبدیل شده است، و سر و بدن من "فشرده" شده و به اندازه برگشتم.

احساس سبکی و تازگی غیر عادی در درونم داشتم. من این حس را داشتم که از یک ذخیره‌ی قدرت و انرژی تازه بهره‌برداری کردم.

برای اینکه دیگر مجبور به کاوش آن بطری آبی نباشم، آن را در گوشه‌ی سمت راست قفسه‌ی پایین چیدم. پس از آن، تصمیم گرفتم که اثر را با انجام یک تمرین بدنی که همیشه به دلیل افزایش فشار خون منجر به ایجاد درد در سر من شده، پایدار کنم. به داخل راهرو دویدم و روی زمین نشستم، که پشتم در برابر یک دیوار و پاها به سمت دیگر قرار داشت. من با فشار دادن پاهایم در حالی که پشت خود را بر روی این دیوار فشار می‌دهم، فشار بار فیزیکی را شبیه‌سازی کردم. در حالی که تلاش می‌کردم به همه چیز پیرامونم نگاه کنم، با تمرکز روی موقعیتم. دیوار فشار نمی‌داد، و من مجبور شدم تلاش هرکولی کنم تا به شیوه‌ای درست پاهای خود را صاف کنم. پاهایم را دوباره خم کردم و سپس به تلاش برای صاف کردن آنها بازگشتم.

من در فـــاز بیش از یک‌بار از نظر فیزیکی خودم را تمرین داده بودم که همیشه با افزایش فشار خون در سر همراه بود. این بیشتر دردناک بود، و این ناراحتی حتی در همه‌ی بامداد پس از بیدار شدن ادامه می‌یافت. این بار، سر من احساس راحتی و سبکی می‌کرد. من تنها روی تلاش فیزیکی تمرکز کردم و نه بر اینکه انجام این تمرین چقدر سخت بود. افزون بر این، من تلاش کردم با نیت از پیش سرم را از آن سنگینی و فشار رها کنم، تلاش کردم برنامه‌های ناخودآگاه ایجاد کنم برای دنیای فیزیکی. افزون بر همه‌ی موارد بالا، من همه‌ی تلاش خود را کردم تا به خودم تلقین‌های هیپنوتیزمی بدهم.
این کار انجام شد، من در برنامه‌ی کار خود به موارد آتی رفتم ...

آوریل 2002

فـــاز به هدر رفته است

... پس از یک بیدار شدن دیگر، تصمیم گرفتم تلاش کنم وارد فـــاز شوم. اگرچه هیچ نشانه‌ای از نزدیکی فـــاز وجود نداشت، من توانستم زود به بیرون بچرخم. با شگفتی از چگونگی آسان بودن چرخیدن به بیرون، من شروع به ژرف شدن با لمس کردم: ابتدا دستم را در طول تخت‌خوابم حرکت دادم و سپس شروع کردم به چسباندن اجسام در نزدیک آن. این احساسات به طور فزاینده واقعی شدند. ولی هنوز هم نتوانستم ببینم. بنابراین، تصمیم گرفتم که با لمس کردن ادامه دهم، مانند همیشه در چنین مواردی، امیدوارم که بینایی به خودی خود بیاید. پس از طی کردن چندین گام در آپارتمان، بینایی تا اندازه‌ای گنگ به من بازگشت. به راحتی توانستم آن را با تمرکز روی دستان خود ژرف کنم.

به جای انجام هر کاری کارساز مانند انجام پژوهش، تصمیم گرفتم که لذت ببرم. برای شروع، از آپارتمان‌های بالایی‌ام زود بالا رفتم، احساس فراموش نشدنی از پرواز را از درون کف بتونی تجربه کردم. سپس حرکت را در جهت ناهمسو دوباره انجام دادم، همه‌ی راه به طبقه‌ی همکف. می‌توانم با آن پرواز ببینم چگونه همسایگان خانه‌های خود را از بالا به پایین مجتمع آپارتمانی آراسته کرده‌اند. وسوسه‌ی عجیبی برای ایجاد ویرانی در آپارتمان در طبقه‌ی اول وجود داشت، ولی من بیشتر به پرواز گرایش داشتم. بنابراین، از زاویه‌ای از درون دیوار سراسیمه به بیرون در هوای آزاد پرواز کردم. نزدیک 50 یارد بیرون پرواز کردم و بالای زمین بازی مجموعه‌ی آپارتمان آویزان شدم. برای اینکه در فـــاز بمانم، هر از گاهی به دستانم نگاه می‌کردم و تنها در این بین در منظره شرکت داشتم. قلبم در بلندی می‌پرید. می‌توانم هوای پرواز را از پرندگانی که پرواز می‌کنند احساس کنم. این همه به من می‌رسد یک اوج واقعی. در یک لحظه تا اندازه‌ای محو شدم و تقریباً فـــاز را از دست دادم، ولی موفق شدم از راه فشار مغز لرزش‌ها را ایجاد کنم. من مدت‌ها بود که بدون نیاز به تمرکز می‌توانستم فـــاز را با کنترل لرزش‌ها نگهداری کنم.

سپس به یک ایده‌ی درخشان رسیدم - تصمیم گرفتم که تلاش کنم خودم را در نقش یک خلبان جنگنده آزمایش کنم. تمرکز روی این هدف کار ساده‌ای نبود. زود سرعت گرفتم و به سمتی خم شدم. هرچه سرعتی که به آن پرواز می‌کردم بیشتر بود، صدای جیغ در گوشم بلندتر می‌شد. سرعت دیوانه‌کننده و نیروی گرانش را با هر سلول بدن احساس می‌کردم.

البته، من می‌توانستم انتخاب کنم که خودم تنها جنبش را احساس کنم، ولی من با نیت از پیش به احساس همه‌ی اثرات آیرودینامیکی پرداختم. هوا که در پیرامون من جریان

می‌یابد با افزایش گرما سوت می‌زند. تنها با دشواری، ترس غریزی را که از دنیای واقعی با خود آورده بودم کنار زدم. ابرهایی در بالا و در زیر من که خانه‌ام بود قرار داشت، جنگل‌ها، و مردم – همه چیز آنقدر واقعی بود که مجبور شدم واقعاً فکر کنم که چه می‌گذرد و چه بهره‌ای می‌توانم از آن ببرم ...

ژانویه 2004

سفری به فضای بیرونی

بدنم هنوز خیلی خسته بود، حتی اگر آن شب چندین ساعت توانسته بودم بخوابم. به محض اینکه دراز کشیدم، خیلی زود احساس کردم لرزش‌ها رخ داده است، ولی به اندازه‌ی کافی آرام نبودم که آنها را به زور به پایان برسانم. در حال حاضر بهترین راه برای استراحت و ورود به فـــاز به نظرم می‌رسید از راه "فرا بیداری" (حالت شناوری آزاد ذهن) باشد. معلوم شد که درست است، چون پس از پنجمین یا ششمین بار احساس لرزش شدید از همه طرف مرا دربر گرفت. در این حالت، دیگر نیازی به تقویت لرزش‌ها یا ژرف‌تر شدن فـــاز نیست، زیرا بدن من خسته شده بود و این ژرف‌ترین حالت را به تنهایی ایجاد می‌کند تا زودتر بتواند انرژی‌های حیاتی خود را بازیابد. من تنها مدتی دراز کشیدم و دگرگونی‌هایی را که در درونم رخ می‌داد را دیدم. با این حال، من نمی‌توانستم مدت طولانی بیکار بمانم، مبادا ناخواسته خوابم ببرد.

زمانی را صرف کردم که توجه دوم خود را بر روی خودداری از خواب رفتن و برون رفت غیر ارادی از فـــاز انجام دهم. بنا به روال به بیرون چرخیدم، من از رختخواب خارج شدم انگار که واقعی است، ولی به زمین نخوردم. بجای آن، من بالای زمین آویزان

شدم که انگار روی یک تشک هوای نامرئی بلند یک پایی افتاده‌ام. صدها بار چرخیده‌ام، ولی همیشه در پس ذهنم شک دارم که در واقعیت در حال افتادن از رختخواب هستم. بسیاری از ایده‌های من درباره‌ی چگونگی استفاده از این موقعیت در ذهنم جاری شد. من زود یک نقشه عملی برنامه‌ریزی کردم، که شامل آن چیزهای بی‌معناست که برای یک روز مبادا ذخیره می‌کنم. با این حال، من برای اولین بار برای تماشای صحنه‌های فضایی بیرونی تصمیم گرفتم. هدفم را گرفتم: کیهان. در اینجا من خیلی زود توسط یک نیروی اسرارآمیز که من را با سرعت بسیار وحشتناک از خانه دور کرد، بلند شدم. بینایی من زود به من برگشت، و من خودم را در قسمت ناشناخته‌ای از کیهان شناور کردم. نمیدانم که احساسات در زندگی واقعی چگونه‌اند، زیرا من هرگز در فضای بیرونی نبوده‌ام. با این وجود، به گمانم آن را درست مانند زندگی واقعی تجربه کردم. بینایی در اینجا حس چیره بود، توجه به چهار مورد دیگر را متوقف کردم. حضور در کهکشان در محدوده‌ی دیدگاه من لذت فراتر از عادت به همراه آورد. غیرمعمول بودن در درک بینایی به شکلی عادی متمرکز بود که چشمان من باید متمرکز می‌شدند، زیرا ما به ندرت از چشمان خود در زندگی واقعی استفاده می‌کنیم. قرار گرفتن در کهکشان چشم من را وادار می‌کرد تا به گونه‌ی کامل بی‌طرف شود و به موازات چشم نگاه بیندازد. کهکشان گویا زنده بود و من به خودم گفتم که این به گمانم زیباترین چیزی است که تا به حال دیده بودم.

با این حال، نمی‌توانستم مدت طولانی در آنجا بمانم، هیچ‌چیز برای تمرکز بینایی‌ام وجود نداشت، زیرا چیزها بسیار دور بودند. برگشتم به فضای خالی و در حالت ایستا آویزان، لرزش‌های قوی ایجاد شد. مدتی، من به راحتی از این احساس غیرعادی لذت بردم. رعایت ویژگی‌های این پدیده جالب بود. هنگامی که دستانم را بالا بردم و کف دستم را

به سمت صورتم آوردم، احساس کردم باد شدید و گرمی از آنها به سوی صورتم جاری می‌شود. سروصدایی گوش من را پر کرد. هنگامی که سرم را با دستانم خم کردم، به نظر می‌رسید که مغز بدون پوششم را لمس می‌کنم، ولی هیچ دردی وجود ندارد.

مدتی از این حالت لذت بردم و در جهتی ناشناخته فرو رفتم. پس از یک پرواز کوتاه، دوباره به اتاق خود در خانه پرتاب شدم.

این بار همه چیز در آن 100٪ با واقعیت برابری داشت، به اندازه‌ی کافی اگرچه من خودم آن هدف را تعیین نکرده بودم. به هیچ چیز در اتاقم علاقه نداشتم و به همین دلیل از اتاق خوابم به اتاق‌های دیگر رفتم، همه‌چیز مانند زندگی واقعی بود. من مجبور نیستم به دنبال ماجراجویی بگردم، زیرا مادر و برادرم را در اتاق دیگر یافتم، که هر دو را مدتی ندیده بودم. با آنها درباره هر چیزی که در ذهنم گذر کرده بود، گفت‌وگو کردم، تنها به خاطر شنیدن صدای آنها و زمانی برای دیدن آنها. این یک هدیه واقعی برای من بود. ولی کمی محو شدم و تنها با دشواری زیادی توانستم با استفاده از روش بدنام شیرجه با سر، کنترل خود را به دست بیاورم ...

اکتبر 2006

یک دوست کشته شده

اخبار بامداد را تماشا نکنید و هم‌زمان غذا بخورید. من پس از تماشای گزارش خبری، همه‌ی ناشتایی‌های امروز را در دستشویی بالا آوردم که کسی را که می‌شناختم جدای از یک آشنایی دور، در آن شب به طرز وحشیانه‌ای کشته شده بود. او چند هفته پیش تلاش کرده بود با من تماس بگیرد، ولی من این روحیه را نداشتم که او را در یکی دیگر از

دوره‌های نوشیدنش همراهی کنم. برای آرامش خاطر خودم، تصمیم گرفتم به نوعی تلاش کنم تلافی کنم.
دراز کشیدم با مشکل زیاد، آرام شدم و شروع کردم که توجهم را به تکانش روحی با بازویم بدهم. در ابتدا هیچ تکانی رخ نداد، ولی به محض رسیدن، سرعت آن به سرعت افزایش یافت. یک شکاف کوتاه در خودآگاهی پس از نزدیک **10** دقیقه رخ داد و توانستم به راحتی از رختخواب بلند شوم.
نیازی به ژرف‌سازی ندارم پس از بستن چشمانم، زود توجهم را به تصویر دوست خود برگرداندم. سپس، چیزی مرا برداشت و من را در جهتی ناشناخته حرکت داد. پس از چند ثانیه، مرا به معنای واقعی کلمه به آشپزخانه‌ی آپارتمان او انداخت. مانند همیشه، او در صندلی در یک میز و با آب زردآلو نشسته بود. او هیچ توجهی به من نکرد. او خوب به نظر نمی‌رسید، با کبودی و بریدگی‌های زیادی روی صورت و بازوها. هر چند که کم و بیش خون وجود نداشت، به دلیل بیش از اندازه واقعی بودن نگاه کردن به او خیلی بد و ناخوشایند بود و من دوباره احساس بالا آوردن کردم. هنگامی که نزدیک‌تر شدم، او به من رو کرد و آهسته ... من تلاش کردم از او بپرسم چه رخ داده است، زیرا آنها بدرستی آنچه را که در این خبر رخ داده، نمی‌گفتند. معلوم شد که شیوه‌ی زندگی او علت همه‌ی این‌ها بوده است. او شروع کرد به فریاد زدن که می‌خواست زندگی کند، و اگر تنها بتواند دوباره زندگی کند، دیگر چنین رفتار نمی‌کند. عذرخواهی کردم که گوشی را پاسخ ندادم. برای آخرین بار به او نگاه کردم. و برخلاف باور خودم عمل کردم و به بدنم بازگشتم.
تا پس از نیم‌روز، توضیحات وی درباره‌ی آنچه رخ داده بود تأیید شد. درباره‌ی رفتار او و نمای بیرونی، آنها به گونه‌ی چشمگیری تحت پوشش احساسات خام من بودند. من

فکر می‌کنم اگر در طی چند ماه آینده با او دیدار کنم، او قیافه و رفتار دیگری خواهد داشت.

آگوست 2008

یک آزمایش و یک داستان عاشقانه

نزدیک ساعت 8 بامداد از خواب بیدار شدم و دوش سرد گرفتم، ولی هنوز حال کار کردن نداشتم. تصمیم گرفتم که دوباره به خواب بروم. با توجه به اینکه این زمان خوبی خواهد بود تا تلاش‌هایی برای ورود به فـــاز انجام شود، تصمیم گرفتم که تلاش خود را انجام دهم. با این حال، این روحیه را نداشتم که به جز تکانش روحی، چیزی را آزمایش کنم. در واقع چشم‌داشتی نداشتم که چیزی از آن بدست بیاید، من نیمه‌دل و یکنواخت تلاش کردم "قایق را تکان دهم". با یک دست، به نوبه‌ی خود، به سرعت تسلیم شد و حرکت را شروع کرد، هر چند در ابتدا با دامنه‌ی کمی. در حال حاضر که در عمل به خواب رفتم، متوجه شدم دامنه به طرز چشمگیری افزایش یافته است و دست من شروع به لغزش به معنای واقعی کلمه از بدن من کرده است. من تصمیم گرفتم از نزدیک وضعیت را تحت نظر بگیرم و توانستم ساعد خود را به جلو و به هر طرف حرکت دهم. در برهه‌ای، توانستم یک دایره کامل را با آن ردیابی کنم.

آنگاه برای من پیش آمد که دگرگونی محسوسی در احساسم نسبت به بدن داشته باشم. چیزی که به روشنی آغاز به روی دادن کرده است. تلاش کردم به بیرون بچرخم. این کار نکرد، ولی لرزش‌ها پس از تلاش برای آن بوجود آمد. این مانند یک نشانه به جهت تلاش بیشتر برای به بیرون چرخیدن کار کرد. دوباره آزمایش کردم – و کار کرد. اجازه صادر شد، برخی از دشواری‌ها و کندی‌ها همراه بود، ولی کار کرد.

از تخت‌خواب بیرون رفتم، ولی حالت ناپایدار بود: هیچ احساس مشخصی وجود نداشت و من به سوی بدنم کشیده شدم. شروع به لمس بی‌سروسامان همه چیز کردم. کشش روی بدنم کم‌کم ناپدید شد و پس از 5 تا 10 ثانیه بینایی‌ام شروع به بازگشت کرد. از نگاه ریزبینانه برای ژرفا بخشیدن استفاده کردم. این ثابت کرد که عامل تعیین‌کننده است. فـــاز بسیار واقعی شد.

درست همان زمان به یاد آوردم که باید چه چیزی در فـــاز آزمایش شود و از مهم‌ترین مورد – آزمایش با جابجایی شروع کردم. می‌خواستم یک‌بار دیگر بررسی کنم که جابجایی در فضا با کاربرد روش در چقدر دشوار است. اول، در را بستم. توجه خود را به وجود یک سالن گردهمایی‌ها پشت آن متمرکز کردم که قرار بود در آن سخنرانی کنم. در را باز کردم، وارد سالن گردهمایی‌ها شدم و یک‌بار دیگر در را پشت سرم بستم. سپس توجه‌ام را به آن سوی درب، اتاق وزنه‌برداری که به آن می‌روم متمرکز کردم. در را باز کردم و به اتاق وزنه‌برداری نگاه کردم. سپس، در را بستم و دوباره آن را باز کردم – اتاق هنوز در آنجا بود. وارد آن شدم و در را پشت سرم بستم. سپس من روی فضای ژرف بیرونی که در پشت در بود تمرکز کردم. در را باز کردم، که به داخل راهرو منتهی می‌شد اگر در واقع از اتاق وزنه‌برداری می‌رفتم آنجا می‌بودم. در را بستم و حتی در فضای بیرونی که پشت آن قرار دارد، سخت‌تر تمرکز کردم. شروع به باز کردن در کردم، ولی به نظر می‌رسید چیزی آن را از طرف دیگر نگه می‌دارد. مجبور شدم از زور استفاده کنم تا در را کمی تکان دهم. پس از آن، در را به راحتی باز کردم. در آن زمان، متوجه شدم که فضای فـــاز شروع به تاری می‌کند. با این حال، موفق به تمرکز و بازگرداندن واقعیت فـــاز با فشار مغز شدم. پشت در فضای ژرف بیرونی بود.

من در ورودی اتاق وزنه ایستاده بودم و به معنای واقعی کلمه یک قدم در برابر من گستره‌ی بی‌پایانی بدون شروع یا پایان بود. می‌توانستم آزادانه نفس بکشم. یک طرح یخی از درونم درآمد. آزمایشات نشان داده‌اند، جز اینکه شخصی به راحتی از یک اتاق به اتاق دیگر برود، جابجایی از راه درها یکی از روش‌های دشوار است. چنین مشکلاتی احتمالاً تنها به دلیل سدهای روانی درونی است که مردم دارند. در حالی که ایستاده بودم و آنچه را که رخ داده بود تجزیه‌وتحلیل می‌کردم، به بدن مکیده شدم. تنها کاری که در همان لحظه توانستم انجام دهم، گرفتن دستگیره‌ی در بود که کم و بیش به صورت خودکار انجام دادم.

سپس احساس کردم که در بدنم دراز کشیده‌ام. با این حال، دست من به روشنی هنوز درگیر دستگیره‌ی در بود. من دست روحی را در هر سطحی حرکت دادم و خیلی زود احساس کردم که توانا به جدا شدن هستم. به راحتی چرخیدم و خودم را در اتاقم یافتم. به سرعت وضعیت را با ریزبینی پراکنده همراه با لمس به حالت بیش از اندازه واقعی رساندم. با درک اینکه من از پیش به اهداف اصلی خود رسیده‌ام، تمایل به دیدار با دختری را داشتم که مدتی ندیده بودم، ولی هنوز هم احساساتی برای آن داشتم. به طرف در حمام رفتم و بدون تردید آن را باز کردم که طرف دیگر آن باشد. و این بدرستی همین است که رخ داد. در را باز کردم و پشت سر او را دیدم قسمت درونی آپارتمان قدیمی من جایی که او از من بازدید می‌کرد. مطمئناً امیدوار بودم که او را برهنه در وان ببینم، ولی این سناریو به هیچ گونه بد نبود.

او روی نیمکت نشسته بود و به پنجره نگاه می‌کرد. احساس کردم که او فهمیده است که من نزدیک هستم. بالا رفتم و روی زمین کنار او نشستم. نوازشش کردم و به او محبت

کردم. با سپاس از واقع‌گرایی بیش از اندازه‌ی تجربه، این احساسات بسیار شدید و شگفت‌انگیز بودند.

به سادگی، لمس دامن و ژاکت او یک تجربه خیره‌کننده بود، مانند یک‌بار در واقعیت. احساس راحتی و لطافت بدن در زیر لباس، جوراب شلواری و جوراب ساق بلند زانو بسیار لذت‌بخش بود.

هنگامی که من دستم را به سرش آوردم و شروع کردم موهایش را از صورتش کنار زدم، به سمت من چرخید و لبخندی زد. پس از دیدن نگاه همان چشم‌ها و همان لبخند، هیچ کاری نمی‌توانستم انجام دهم در پاسخ مگر لبخند زدن. به منظور نگهداری فـــاز، به حرکت دستان خود بر روی صورت، سر و بدن ادامه می‌دادم. چشمانش غمناک بود، لبخندش به نظر می‌رسید در میان اشک‌هاست. ولی در همان حال، بیان او بازتر و صمیمانه‌تر از گذشته بود.

او همچنین شروع به نوازش کردن صورت و دستم کرد. او سپس آمد تا از من پرسش کند که من تا به حال چه کاری انجام داده‌ام و چگونه آن را انجام داده‌ام. با درک اینکه چنین ارتباطی تنها یک چیز مجازی در فـــاز است، من تنها در تک واژه پاسخ دادم، در حالی که از این واقعیت که در کنار او هستم لذت می‌بردم، می‌توانم لمس او را حس کنم، چشمانش را ببینم و صدای آشنای دردناک او را بشنوم. در کمال شگفتی، من از غریزه‌های جنسی بی‌شرمانه که معمولاً هنگام تماس با جنس مخالف در فـــاز بوجود می‌آیند، ناراحت نبودم.

پس از گذراندن مدتی بیشتر با او، تصمیم گرفتم که زمان آن است که جلسه را به پایان برسانیم، زیرا می‌توانم بار دیگر او را ببینم. پیش از من هنوز هم کار ورود و برون رفت

چند باره‌ی بدنم باقی می‌ماند. تمرین این مهارت بخشی از برنامه‌ی اصلی کار من بوده است.

خودآگاهانه به بدنم برگشتم و زود شروع به تلاش برای برون‌فکنی از آن کردم. به راحتی توانستم بیرون بروم. برگشتم به بدنم، و دوباره از آن دور شدم. با این حال، ارتباط من با واقعیت پس از آخرین بازگشت بسیار زیاد شد و تلاش کافی انجام شد تا به معنای واقعی کلمه از بدنم به بیرون پرواز کنم. همچنین باید از روش خواب اجباری استفاده می‌کردم.

یک‌*بار* دیگر با یافتن خودم که شناور در مرکز اتاق بودم، به روشنی دانستم که دیگر نیازی به بازگشت دوباره به بدن نیست. بدون اینکه حتی برای تقویت فـــاز از راه ژرف‌سازی بیشتر زحمت بکشم، با این وجود خودآگاهانه برای یافتن اندازه‌ی توانایی‌های خودم به بدنم شتافتم و مهارت خود را در برون‌فکنی از بدن بیشتر بازسازی کردم. در بدن گرفتار شدم، در ابتدا به سختی توانا به حرکت بودم، ولی پس از آن با موجی از بیداری گرفتار شدم. به خواب اجباری تغییر دادم و پس از آنکه خواب اجباری کار نکرد، به دیدن تصاویر ادامه دادم. هیچ تصویری نمایان نشد. دوباره شروع به تلاش برای جدایی کردم، ولی سپس احساس بیدار شدن کامل بوجود آمد.

شروع به تلاش برای حرکت دستانم به سمت بدن و پشت خود کردم. تکانش روحی پس از چند ثانیه پدید آمد و خودآگاهی من خیلی زود به ژرفا فرو رفت و در حال دور شدن از دنیای بیرون بود. بیشتر به جنبش توجه کردم تا آنجا که بیشتر رخ داد. شروع به تلاش برای بلند شدن کردم. توانستم، ولی بسیار سست. به نظر می‌رسید بدن من چندین برابر سنگین‌تر از واقعیت است. هر آرامشی از سوی من زود من را به سمت بدن می‌برد. در برهه‌ای موفق به جدایی کامل شدم و خودم را در کنار تخت یافتم. تلاش کردم با

هرج‌ومرج از همه‌ی روش‌های موجود برای ژرف‌سازی استفاده کنم، ولی هیچ چیز کمکی نکرد و به بدنم بازگردانده شدم. برای من آن جلسه پایان یافت.

ژانویه 2009

به دست آوردن اطلاعات

هنگامی که به رختخواب رفتم، خودم را با روحیه یافتم تا با کاربرد یک روش مستقیم، وارد فـــاز شوم. پس از اندکی دراز کشیدن و اندکی بازتاب‌های پایان روز، که تا اندازه‌ای مرا آرام می‌کرد و آرامش می‌داد، شروع کردم تا توجه خود را به چرخش تصوری در امتداد محور سر به انگشتان متمرکز کنم. من برای دقیقه اول نتوانستم بیش از نیمی از مسیر بچرخم. ولی پس از آن من توانستم همه سو بچرخم و با هر دقیقه راحت‌تر و آسان‌تر شد.

من در یک سمت چرخیدم، و سپس سمت دیگری. من بطور دوره‌ای به خواب و رویای کم ژرف می‌افتادم. حتی تلاش نکردم هنگام آمدن به آستانه بیداری و خواب جدایی را انجام دهم، زیرا به هیچ روی نشانه‌ی فـــاز را احساس نکردم. در یک نقطه، بیداری خودآگاهی برای مدت طولانی‌تر از گذشته به ناخودآگاه فرو می‌رود (کم و بیش براستی خوابم برد). هنگامی که رسیدم، چرخش تا اندازه‌ای آهسته بود. چرخش را شدت بخشیدم، سپس مانند موتور الکتریکی مرا به دورم چرخاند: همه‌ی بدنم از لرزش‌ها دچار حیرت شد، هر چند اگر چرخش هنوز خیالی بود و به طورعادی از نظر ادراکی واقعی نبود. صدایی شنیدم. واضح شد که اگر من اکنون در فـــاز نبودم، پس نزدیک آن بودم و به همین دلیل تلاش کردم برای اولین بار از آن به بیرون بچرخم. مانند افسون کار کرد.

با این حال، من به روی زمین نخوردم، بلکه، به نظرم رسید یک یا دو اینچ بالای آن شناور شدم.

زمان خود را هدر ندادم، ناگهان در میانه‌ی اتاق ایستادم. نمی‌توانم اتاق پیرامونم را ببینم، اما به روشنی دانستم که در آن هستم. خیلی زود شروع کردم به لمس کردن کف، کمد، ملافه، توری خودم و .... روی هم‌رفته، خیلی زود می‌توانم بگویم که فـــاز ژرف شد، حتی اگر نتوانستم ببینم. برای آسودگی از یک فـــاز طولانی و مطمئن من همه چیز را بیشتر از اندازه‌ی معمول انجام دادم. افزون بر این، متوقف شدن خودآگاهی نزدیک بود و نیاز است پیش از شروع کار خودآگاهی کامل به دست بیاید، در غیر این صورت ممکن است به راحتی از فـــاز بیرون روم. پس از 5 تا 10 ثانیه لمس، بینایی من برگشت. تا این کار شد، به دستان خود خیره شدم و به همه‌ی خطوط روی کف دست و انگشتانم نگاه کردم. فـــاز نه تنها از نظر ادراک واقعیت پیدا کرد بلکه بیش از اندازه واقعی شد.

در آن لحظه، من زود اهداف خود را تعریف کردم: به دست آوردن اطلاعات درباره‌ی تمرین فـــاز، و انجام یک آزمایش درباره‌ی ارتباط بین بدن درک شده در فـــاز و بدن فیزیکی که روی تخت‌خواب مانده است. در ابتدا به یاد نمی‌آوردم چه کاری را می‌خواستم انجام دهم، ولی تصور می‌کردم هم‌زمان با انجام دو کار اول، کارهای دیگر را به خاطر خواهم آورد.

همه‌ی آنچه که درباره‌ی برنامه‌ی کارم فکر کردم بیش از دو ثانیه طول نکشید. سپس چشمانم را بستم و در یافتن پیرمرد دانایی متمرکز شدم. ناگهان زود پرواز کردم و به راحتی در یک کلبه پیدا شدم و وارد آن شدم مانند اینکه پس از پرواز از روی دیوار حیرت می‌کنید. آن مرد خردمند به دور از من نشسته بود، بنابراین زود به راه افتادم تا با او روبرو شوم و سپس از او پرسش کردم که چگونه می‌توانم در گردهمایی‌ها روش

آموزش خود را بهبود بخشم. انتظار داشتم که او یک‌بار دیگر ترفندهایی حرفه‌ای و روش‌های ویژه را پیشنهاد دهد. به جای آن، او به گونه‌ی ناگهانی گفت که ارزش آن را دارد که روی عامل عاطفی و به ویژه انگیزه‌ی کارا کار کنید، زیرا بسیاری از آنها تلاش مورد نیاز را نمی‌کنند، بیشتر به این دلیل که آنها نمی‌دانند چه چیزی چشم براه آنها است و چقدر دلکش است. اگرچه روش آنها باید بازسازی شود، هنگامی که آنها همیشه انگیزه نداشته باشند و روش‌ها را به طور کامل انجام ندهند، هیچ سودی وجود ندارد.

و سپس با دست‌یابی به آنچه مورد نیاز من بود تجزیه‌وتحلیل، آن را کنار گذاشتم، از این پیش آمد بهره بردم و پرسشی را درباره‌ی روابط شخصی‌ام با افرادی که در زندگی‌ام به آنها اهمیت می‌دهم، پیش کشیدم. با این حال، این پاسخ دست‌آویزی شد که من محو شوم و ذهنم برای چند لحظه سرگردان شد و همین کافی بود که همه چیز تار شود. با درک اینکه کاربرد مستقیم از روش‌های نگهداری در این نقطه بی‌سود است، تنها تلاش کردم فـــاز را با گرفتن ریش مرد خردمند نگه دارم. به بدنم برگشتم، ولی با دستم هنوز ریش او را نگه داشته بودم، به شدت در دستم گرفته بودم تا بتوانم جریان احساسات را تا اندازه‌ی شدنی نیرومند کنم. با مالیدن دستم به ریش، کم و بیش بدون زحمت توانستم از رختخواب بیرون روم. پس از اینکه فضای دست را با دست آزاد آزمایش کردم و دانستم که حالت به اندازه‌ی بسنده پایدار است، شروع به تلاش برای بررسی ریزبینانه‌ی دست با ریش کردم و آن را نزدیک چشمانم نگه داشتم. چشم‌انداز من شروع به بازگشت کرد، و بدرستی در طی چند ثانیه توانا به دیدن فضا و دست خودم به گونه‌ای روشن بودم.

در آن یک تکه کلفت از موهای خاکستری دراز کشیده شده است. این مایه‌ی خندیدن من شد. تلاش کردم حواس پرت نشوم و توانستم خودم را مهار کنم.

سپس، من شروع به بررسی پیوند بین بدنی که از فـــاز در روی تخت‌خواب دیدنی است و بدن واقعی کردم. شاید فضای فـــاز به من کمک کند، زیرا براستی در آن زمان بود که بدنم را دیدم که روی تخت دراز کشیده است. کمتر و کمتر از این منظره لذت می‌بردم، هر چند در ابتدای تمرین، کم و بیش با هر برون رفت از بدن آن را تجربه کردم.

تماشای خودم از بیرون یک‌بار دیگر خیلی خوشایند نبود، چیزی که من را در درونم شعله‌ور کرد و احساسات درهم را برانگیخت. این شاید به این دلیل باشد که شخصی که من به آن نگاه می‌کردم بدرستی برابر با چگونگی تجربه‌ی خودم از بودن نیست. شروع کردم به لمس پاها، معده و سر او. برعکس تصورات پیرزنان قدیمی، این کار دست‌آویز نمی‌شد که به درون بدن کشیده شوم - این روند فـــاز من را ژرفا بخشید و آن را نگهداری کرد، زیرا این گونه‌ای توانبخشی حسی بود. در برخی زمان‌ها، با لمس و بررسی صورت، من به روشنی دانستم که من هستم. برای لحظه‌ای همه چیز محو شد و حتی دست کسی را روی صورتم حس کردم. ولی پس از آن توانستم به آنچه انجام می‌دادم برگردم و با همان روشنی هدف را ادامه دادم. آزمایش را انجام دادم.

در اینجا چیزی بر من چیره شد که دیگر نتوانستم آنچه را که می‌خواستم انجام دهم به خاطر بیاورم. بدرستی ناامید شدم، اکنون ناچار شدم کارهایی را انجام دهم که در ذهنم رد می‌شد، تا مبادا مانده‌ی فـــاز را به انگیزه خاطره‌ی سست خود به باد دهم ...

دسامبر 2010

تبدیل شدن به مومیایی لنین

یک روز خسته‌کننده بود: پرواز به سیاتل از لس‌آنجلس، و سپس رانندگی به یلم در همان زمان برای اولین جلسه‌ی یک گردهمایی. به همین انگیزه برنامه ورود به فـــاز نداشتم، بلکه دست‌کم، بتوانم کمی بخوابم.

بامداد زود بیدار شدم و درست به سمت آشپزخانه رفتم تا مزه‌ای از غذاهای خوشمزه‌ای که میزبان من پخته بود را به دست آورم. از پیش نور کم و بیشی در بیرون بود و من زمانی پیدا کردم که از زیبایی جنگل کاج و رود بیرون پنجره لذت ببرم. به این اندیشیدم که زندگی در مکانی با چنین چشم‌اندازی چقدر خوب است. پس از اینکه از خوردن برخی غذاهای خوشمزه با یک لیوان شیر لذت بردم، رفتم تا به رختخواب بروم. همین‌گونه که دراز کشیدم، کم و بیش خیلی زود سروصدایی شنیدم.

این گیج‌کننده بود، زیرا فـــاز به ندرت به سرعت و بدون هیچ گونه خودآگاهی در ذهنم می‌آمد. در همین حال، چنین سروصدایی نشانه‌ی صد در صد است که یک فـــاز در حال انجام است. چیزی درست نبود ...

سپس، سرانجام به من بردمید: در این ساعت از بامداد در این قسمت‌های شمالی، به آسانی نمی‌توانست آنقدر نور بیرون باشد که به نظرم می‌رسید هنگامی که در حال گام زدن درباره‌ی داستان میهمان از خانه بودم. همه رخدادها در فـــاز رخ داده بود! رفتارها، شیر و گرفتن چشم‌انداز. و نیز اگر به خاطر آن سروصدا نبود که واقعیت را فاش کرد که من در فـــاز بودم هنگامی که به بدنم بازگشتم، با همه‌ی تجربه‌ام هرگز این نکته را نمی‌فهمیدم. باور نکردنی ...

من خیلی زود از بدنم بیرون رفتم و با یک سری آزمایشات ادامه دادم ...

تا اینکه برنامه‌ی کار بایسته‌ی من پایان یافت، به بدنم بازگردانده شدم. من دوباره با خیال راحت دوباره غلتیدم و تصمیم گرفتم پس از رسیدن به آنجا با اراده، فقط از اطراف شهرهای کوچک افسانه‌ای بلوبری هیل بگذرم. جا بدرستی چشمگیر بود. از پنجره هجوم آوردم و از فاصله 100 متری دور خانه چرخیدم و از روی اراده با ریزبینی همه‌ی چیزهایی را که با آن روبرو شدم را بررسی کردم.

برنامه‌ی کاری دوم من کامل شد، و دوباره به بدنم برگردانده شدم. من نمی‌توانم چیز مهم دیگری را برای انجام یادآوری کنم. اما من مجبور شدم همه چیز را از این مرحله فشرده کنم و از آن برای کارهای بیشتر استفاده کنم.

بنا به انگیزه‌هایی، جدای از افسردگی، ایده‌ی عجیب از چرخیدن درون بدن مومیایی شده ولادیمیر لنین در آرامگاه وی در فلکه‌ی سرخ مسکو به سرم زد. بدون جدایی در ابتدا، تلاش کردم احساس کنم که او هستم. بدن من خیلی زود در قد کوتاه شد. من خودم را در موقعیت موشکافانه‌ای از بدن که مومیایی او قرار دارد و همچنین در لباسش احساس کردم. برای اولین بار در زمان دراز، یکباره پیرامونم را حس کردم، قرار گرفتن در فـــاز بسیار ترسناک است. واقعیت باورنکردنی احساس وحشت شگفت‌آوری برانگیخت که مایه‌ی آن شد، برآن شوم این فـــاز را کوتاه کنم، برخلاف سفارش‌های خودم. تنها با دشواری کمی به بدنم برگشتم. چشمانم را باز کردم. در پیرامونم سیاه بود. ساعت 2 بامداد بود.

برگشتم به بدن لنین، ولی وحشت بازگشت. این مایه‌ی افسوس بود، چون دوست دارم دوباره چنین احساسات شگفت‌آوری را آزمون کنم. با دیدن اینکه گزارش کم و بیش گنگ من از ماجراجویی‌ام نشانگر بسیاری از موارد موجود در برنامه‌ی آموزشی بود،

تصمیم گرفتم آن را به اشتراک بگذارم و همه در همایش روز آتی خنده‌ی خوبی از آن گرفتند.

می 2011

یک پژوهش ساده‌ی فـــاز

ساعت 6 بامداد بیدار شدم، CNN را روشن کردم و میلی برای خوردن داشتم، بنا به روال من. پس از گرفتن واپسین اخبار، تلویزیون را خاموش کردم. سپس شروع کردم به بررسی ریزبینانه‌ی برنامه‌ی کارم برای مراحل روز آینده و افزون کردن نکته‌های ریز تازه. فـــاز اول بامداد قرار بود به یک آزمایش درباره‌ی نگهداری با فرض یک جایگاه بسیار ناراحت‌کننده یا هر چند دردناک با بدن درک شده داده شود. مرحله‌ی دوم برای انجام آزمایش بایسته، روی پایداری ادراک بدن است: به نوعی بازو را جدا کنید یا ببرید و ببینید که چه احساساتی رخ می‌دهد. موارد دیگر درباره‌ی برنامه‌ی کار برای این فـــاز و فـــازهای آینده دربرگیرنده‌ی اهداف بیشتر زمینی (واقع‌بینانه) و روزمره بود.

ساعت 6:20 پس از نیم‌روز در بالکن را بستم، گوشی را در گوشم گذاشتم و چشم‌بند گذاشتم تا از تابش نور خورشید جلوگیری کند. پس از دراز کشیدن در یک جایگاه راحت روی شکم، من یک‌بار دیگر درباره‌ی برنامه‌ی کار خود اندیشه کردم. بر آن شدم با کاربرد یک روش مستقیم وارد فـــاز شوم. خیلی زود با روش شروع نکردم. بجای آن، برآن شدم ابتدا به مرز خواب برسم. در برهه‌ای در اندیشه‌ام گم شدم و تصوراتم به بخش‌هایی دگرگون شد که مرا در برگرفتند. ذهن من پس از آن به طور ناگهانی به بدن برگشت و من تلاش کردم جدا شوم، ولی ناکام بودم. سپس من شروع به انجام روش چرخش به گونه‌ی بسیار آهسته و ناکارآمد کردم. خودآگاهی من یک‌بار دیگر شروع به

محو شدن کرد و شکاف کم‌ژرفای دیگری در خودآگاهی‌ام رخ داد. در بازگشت، نه ایستادن، نه جابجایی و نه به پهلو چرخیدن به نام روش‌های جداسازی کارا نبودند. در همین حال، می‌توانم به روشنی یک فـــاز نزدیک شونده را حس کنم. شروع کردم به تجسم حسی تحریکی، تصور می‌کردم که از پیش از هم جدا شده بودم و در حال ژرف‌سازی فـــاز، دور اتاق می‌گشتم. این احساسات خیالی پس از گذشت یک ریز شکاف در هوشیاری خودآگاهی در اندازه‌ی سه دقیقه شروع به واقعی شدن کردند.
تا اینکه این احساسات مانند زندگی واقعی دگرگون شد، من بزودی از راه آمیخته‌ای از خواست لمس، نگاه کردن و تمرکز، آنها را بیش از اندازه واقع‌بینانه کردم. سپس، من به پشت به زمین افتادم و پاهایم را به زیر تا کردم، تلاش کردم یک احساس کشش را در ران‌های خود ایجاد کنم که زمانی به من کمک کرده بود برای مدت درازی در فـــاز بمانم. این بار، با این حال، پاهای من خیلی با انعطاف‌پذیری خم شده بود، بنابراین هیچ درد و فشار ایجاد نمی‌شد. با احساس اینکه به هر حال فـــاز به زودی به پایان می‌رسد، من شروع به پیچیدن پاهایم اگرچه با سختی بیشتری کردم. درد خفیف بالاخره آمد. با درک اینکه در آن فـــاز نمی‌توانم بیش از این امیدوار باشم، تصمیم گرفتم ببینم که آیا چنین احساسات سستی برای نگهداری فـــاز بس است یا نه.
در حال محو شدن، پاهایم را تا اندازه ممکن دردناک نگه داشته‌ام. شروع کردم به شمردن ثانیه‌هایی که گذشت، در حالی که از یک آرامش عمومی فـــاز لذت می‌بردم. از این گذشته، ماندن در فـــاز تا اندازه‌ی شدنی، برای انگیزش همه‌ی حواس، بیشتر به کارهای پر هرج‌ومرج نیاز دارد. در 26 ثانیه‌ی آتی، احساسات ناگهانی شروع به از بین رفتن کرد، همانند درد. چند ثانیه آتی، من به بدن خود برگشتم. نتوانستم دوباره به حالت فـــاز وارد شوم، به این معنی بود که این دوره‌ی فاز به پایان رسیده است.

من به نیت انجام دوباره آزمون در طول تجربه‌ی فـــاز آتی خودم، خوابم را دوباره شروع کردم و پس از آن به سمت دیگر تکاپوهای برنامه‌ی کاری حرکت کردم. روش غیرمستقیم دست‌آویزی می‌شود که من بامداد دو برابر بیشتر به فـــاز برسم و به من این زمان را می‌دهد که به آزمایش ادامه دهم. فـــاز دیگری می‌تواند به لطف خودآگاهی هنگام رویا فرا برسد، و همه‌ی این‌ها تا ساعت 9:30 بامداد.

ژوئن 2012

یک ورود فـــاز فریبنده

در تخت‌خواب دراز کشیدم تا چشمانم را استراحت بدهم، ولی به شیوه‌ی ناگهانی خوابم برد. پس از بیدار شدن، من تصمیم گرفتم به زور عادت وارد فـــاز شوم. با این حال، یک روز آفتابی بود و من چشم‌بند خواب نداشتم. مهم نیست که چه چیزی را آزمایش کردم، نور آفتاب کارسازی هر روشی را از بین برد و توجه من را به هم ریخت. در آن لحظه، به نظر می‌رسید که هیچ‌چیز به کار نمی‌آید.

آیا به من اجازه داده شده که یک تلاش ناکام داشته باشم، دیدم که چگونه به همه می‌گویم ورود به فـــاز چقدر آسان است؟! این زمانی است که من یک ایده‌ی نامرسوم داشتم. بدون توجه به هیچ روشی، شروع کردم به تصور اینکه خودم از لبه تخت‌خوابم خزیدم و زیر آن پنهان شدم. این احساسات تنها در اندازه‌ی 20 درصد واقع‌بینانه بودند و تنها تصور می‌شدند. تا اینکه در زیر تخت‌خواب پیدا شدم، جایی که تاریک بود و تابش نور خورشید وجود نداشت، درون چشمانم تاریک شد و احساسات واقعی شد. در یک فـــاز ژرف و پایدار به سمت دیگر تخت خزیدم. افزون بر این از پیش در اتاق شب بود و لامپ روشن .

سپتامبر 2014

یک پژوهش ساده‌ی فـــاز

بیدار شدم و شروع به تلاش برای ورود به فـــاز کردم، ولی نتوانستم زود در مقصدم پیدا شوم. من توانا به جدا شدن نبودم. روش‌ها نیز بسیار سست کار می‌کردند و هیچ کارایی در پی نداشتند. این زمانی است که من شروع به تلاش برای خوابیدن دوباره کردم. پس از چند ثانیه، وقتی ذهن من کم و بیش خاموش شده بود، دوباره تلاش کردم جدا شوم و دانستم که درست همان زمانی است که می‌خواهد کار کند.

به جای جدا شدن، برآن شدم با ویژگی‌های فـــاز ژرف‌نشده بازی کنم و ماهیت تغییریافته‌ی بدنم را تحت بررسی قرار دهم، زیرا این با برنامه‌ی من برای فـــاز برابری داشت. در برخی زمان‌ها پاهایم مانند یک نوزاد بود و از جایی روی سینه‌ام، از زیر گردن شروع می‌شد. همه‌ی آنچه از بازوی چپ من به‌جا مانده بود، مشتی بود که از پشتم در حال رشد بود و بازوی راست من چندین برابر بزرگ‌تر از دست واقعی من شده بود. احساسات ناشی از بدن تازه من بسیار شدید و خیره‌وار واقع‌بینانه بودند. سپس به راحتی از رختخواب به بیرون روی زمین چرخیدم و زود شکل پرداخته شده‌ی خودم را دوباره فراخوانی کردم.

بینایی من گنگ بود و به همین دلیل شروع به لمس و بررسی همه چیز در پیرامونم کردم: کف، تخت‌خوابم، فرش، میز و .... پس از چند ثانیه احساسات من پابرجا شد.

در حالی که هنوز در روند ژرف‌سازی بودم، یک‌بار دیگر احساسات و شکل بیرونی بازویم را دگرگون کردم تا ببینم آیا بین دگرگونی اندام‌های بدن در فـــاز و بدن واقعی فیزیکی پیوندی وجود دارد. از آنجا که چنین آزمایشی یک گونه‌ی پویا نبود، من باید کاری دیگر را انجام دهم تا فـــاز به زودی پایان نیابد.

توجه خود را به احساسات اندام دگرگون یافته متمرکز کردم و تصمیم گرفتم که به سادگی گستره‌های بیرونی فـــاز را بررسی کنم - یعنی در کارهای گرایشی خود در آنجا زیاده‌روی کنم.

در ابتدا، من به سادگی چند جعبه را روی یک میز باز کردم تا ببینم چه چیزی در درون آنها است و پس از بیرون رفتن از پنجره، خودم را در خیابان پیدا کردم. هیچ کس وجود نداشت، و این به من اجازه می‌داد تا در حالی که همه‌ی چیزها و گیاهان روزمره خیابان را بررسی می‌کردم، به نقاط گوناگون خیابان بپردازم. به جز ماندن در فـــاز تا اندازه‌ی ممکن و تمرکز روی احساسات بدن دگرگون شده‌ام، هدفی نداشتم. همچنین آن مانند یک عامل اضافی در نگهداری حالت عمل کرده بود.

به طور ناگهانی، افراد در زمینه‌ی بینایی من آشکار شدند و من تماشای آنها را دلچسب دیدم تا بتوانم از کنترل آنها با برخی توانایی‌ها یا سازوکارهای کمتر درک شده‌ی مغزم، لذت ببرم. به روشنی دانستم که این از دیدگاه نگهداری فـــاز خطرناک است، ولی کنجکاوی من مایه‌ی آن شد که دوراندیشی را به باد بسپارم. مانند همیشه این‌گونه می‌نمود که می‌توانم خودآگاهی‌ام را کنترل کنم، ولی در برخی زمان‌ها خودآگاهی‌ام را از اینکه در فـــاز هستم از دست دادم و هنگام گفت‌وگو با کسی به راحتی خوابیدم. آزمایش قطع شده بود، ولی من هنوز هم می‌توانستم، توجهم را به هدف اصلی‌ام (که دگرگونی درک من از بازویم بود) جلب کنم تا لحظه‌ای که دوباره به خواب فرو رفتم.

پیوست‌ها

تجربه‌هایتان را بفرستید!

اگر توانسته‌اید وارد فـــاز شوید، پس کانون پژوهش‌های فـــاز همواره علاقه‌مند به مطالعه‌ی تجربه‌ی شما و همچنین احتمالاً استفاده از آن در کار خود است. خواهشمندیم اولین و جالب‌ترین سفر خود را با رایانامه به obe4u@obe4u.com بفرستید. نام، سن، کشور، شهر و همچنین کار خود را فراموش نکنید.

پاسخ به آزمون پایانی (فصل 14)

1. A، B، C، D؛
2. D؛
3. B، C، D؛
4. A، B، C، D؛
5. B؛
6. C؛
7. A، D، E؛
8. B، C؛
9. A، C، D، E؛
10. A، D، A + D؛
11. B، C، D، E؛
12. E؛
13. B، F؛
14. C، E؛
15. A، B، D؛
16. E؛
17. B، D؛
18. --؛
19. A، B، C، D، E؛
20. B، C، E؛

توجه!

در هنگام تلاش برای ورود به فـــاز، تمرین‌کننده باید آسودگی کامل داشته باشد که به طور آنی در همه چیز موفق خواهد بود. حتی یک ذره شک و تردید باعث می‌شود که تمرین‌کننده در بدن فیزیکی خود قرار بگیرد، این امر به ویژه درباره‌ی روش‌های غیرمستقیم درست است.

چهار مانع معمولی برای مهارت بر فـــاز که 90٪ از تمرین‌کنندگان با آن روبرو هستند عبارتند از:

1. فراموش کردن برای ژرف‌سازی فـــاز.
2. فراموش کردن برای نگهداری فـــاز.
3. نبود برنامه‌ی کار در فـــاز.
4- فراموش کردن تلاش در ورود دوباره به فـــاز پس از اشتباه.

دانشکده‌ی فـــاز

دانشکده‌ی فـــاز مایکل رادوگا در بسیاری از کشورهای جهان گردهمایی‌های آموزشی برگزار می‌کند. دوره‌های آموزشی این امکان را به دانشجویان می‌دهد که بر پدیده‌ی فـــاز مهارت داشته و مهارت‌های خود را در سفر در فـــاز بهبود ببخشند. اطلاعات درباره‌ی شاخه‌ها و برنامه‌های گردهمایی‌ها در وب‌سایت www.obe4u.com است. ما همچنین از همکاران علاقه‌مند به گرفتن زیرشاخه‌های دانشکده‌ی فـــاز و برگزاری گردهمایی‌های دانشکده‌ی فـــاز پذیرش می‌کنیم. نامه‌نگاری‌ها درباره‌ی گردهمایی‌ها، همکاری‌ها و پیشنهادها درباره‌ی برگردان این کتاب می‌تواند به رایانامه به نشانی obe4u@obe4u.com فرستاده شود.

کانون پژوهش‌های فـــاز

کانون پژوهش‌های فـــاز (کانون پژوهش‌های OOBE پیشین) در سال 2007 بنیان‌گذاری شد. کار اولیه‌ی آن انجام آزمایش‌های گسترده در دانشکده‌ی فـــاز (دانشکده‌ی پیشین سفر بیرون از بدن) با هدف گسترش روش‌های ساده برای آموزش پدیده‌ی فـــاز بود. این کتاب نتیجه آن پژوهش‌ها است. در پی آن به بررسی همه‌ی جنبه‌های این پدیده پرداخت و در حال حاضر مشغول انجام آزمایش‌های تجربی است: تعیین و کار با ویژگی‌های پایه‌ای فـــاز، کاوش و گسترش بهترین روش‌ها برای کنترل حالت، کاربردهای عملی این پدیده، و محبوبیت آن از دیگر پروژه‌ها است.

دواطلبین آزمایش‌ها همیشه پیگیری می‌شوند! برای همکاری، امکان ورود به فـــاز دست‌کم یک‌بار در هفته و دانش پایه‌ای زبان انگلیسی نیاز است. با سپاس از وسایل ارتباطی نو، شما می‌توانید در هر مکانی باشید. اجازه ندهید که تجربه‌ی شما به هدر رود – آزمایش‌های ما را در برنامه کار خود قرار دهید!

برای اطلاعات بیشتر به این نشانی سر بزنید: www.research.obe4u.com

واژه‌نامه‌ی چکیده‌ی نام‌ها و شناسه‌ها

چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم : ساده‌ترین راه برای ورود به فـــاز، با استفاده از روش‌های ویژه‌ی پی‌درپی تند هنگام بیدار شدن از خواب تا زمانی که یکی از آنها کار کند.

ژرف‌سازی فـــاز : روش‌هایی برای ایجاد هرچه واقعی‌تر فـــاز با استوار کردن فضای پیرامون.

روش‌های مستقیم : ورود به فـــاز بدون خواب پیشین، پس از حرکت بیش از اندازه‌ی بدنی هنگام بیدار شدن، یا دست‌کم پنج دقیقه پس ازبیدار شدن از خواب.

خودآگاهی در رویا : ورود به فـــاز از راه خودآگاهی در حالی که یک بخش رویا رخ می‌دهد.

اشتباه : پایان ناخواسته‌ی فـــاز از راه بازگشت خودبه‌خود به واقعیت روزمره.

روش‌های غیرمستقیم : ورود به فـــاز در طی پنج دقیقه از بیدار شدن از خواب به هر مدت – به شرط آنکه کمترین حرکت بدنی انجام شده باشد.

نگهداری فـــاز : روش‌های نگهداری حالت فـــاز با جلوگیری از خواب افتادن، بازگشت به واقعیت یا بیداری دروغی.

فـــاز، حالت فـــاز : نام فراگیر برای گروه‌های گسترده‌ای از پدیده‌ها که همه در مراکز خودآگاهی پویا در مغز انسان در هنگام حرکت سریع چشم (REM) خواب هستند.

حرکت سریع چشم : خواب با حرکت سریع چشم (مرحله‌ی REM)؛ یک مرحله‌ی خواب با افزایش کار مغز که با حرکت سریع چشم و رویا همراه است.

فلج خواب : گیجی؛ بی‌حرکتی کامل که بیشتر هنگام خوابیدن، بیدار شدن و ورود یا برون رفت از فـــاز رخ می‌دهد.

ساکی‌بای : سوکوبوس (به لاتین: Succubus) یک دیو لیلین به شکل زن یا موجودی فراطبیعی در فولکلور است که به شکل زنی در رویای مردان و به منظور اغوا نمودن آن‌ها، معمولاً از طریق آمیزش جنسی نمایان می‌شود. همتای مرد آن با نام اینکوبوس شناخته می‌شود. آنها بر خلاف همتای مرد خود، به شکل زنان بسیار زیبا و فریبنده یا جادوگر بودند، اگرچه برخی مواقع دارای بال‌هایی شبیه به خفاش و ویژگی‌های شیطانی دیگر همچون شاخ، دم، سُم و دندان‌های بلند نیش هستند. سوکوبوس توانا به مکیدن نیروی حیات مردان بودند و سپس آنها را خسته رها می‌کردند یا حتی از پای درمی‌آوردند. باورهای مذهبی حاکی از آن است که آمیزش جنسی مکّرر با سوکوبوس ممکن است منجر به لطمه به سلامت و وضعیت روحی یا حتی مرگ شود.

اینکی‌بای : اینکوبوس (به لاتین: Incubus) اهریمن مردی است که بنا بر سنن افسانه‌ای و اسطوره‌ای، بغل زنانِ خسبیده می‌خوابد تا با آنها آمیزش جنسی کند. همتای زن آن سوکوبوس نام دارد. در جوامع سنتی طی قرن‌ها داستان‌های زشتی درباره‌ی اینکوبوس‌ها و سوکوبوس‌ها ساخته و پرداخته‌اند. بنا به برخی از این داستان‌ها، آمیزش جنسی مکّرر با اینکوبوس‌ها یا سوکوبوس‌ها به زوال سلامت جسمانی و عقلانی یا حتی مرگ منجر می‌شود.

فیزیولوژی : به فرانسوی (Physiologie)، کار اندام‌شناسی، تنکردشناسی (مصوب فرهنگستان زبان)، دانش عملکرد سامانه‌های زنده است و یکی از برجسته‌ترین شاخه‌های زیست‌شناسی (بیولوژی) است که به بررسی سازوکارهای حیاتی موجود زنده، اندام‌ها، بافت‌ها، سلول و عناصر آن می‌پردازد. برای درک ژرف‌تر و کارهای حیاتی، تلاش

می‌گردد که ویژگی‌ها و روابط بین این سازوکارها و تغییراتشان در محیط‌های گوناگون یا در شرایط گوناگون موجود زنده و با استفاده از روابط علم فیزیک و ریاضی، مورد بررسی قرار گیرد. فیزیولوژی، تکامل و پیشرفت این سازوکارها در یک گونه و در یک موجود زنده و همچنین تغییرات و سازگاری آنها با شرایط محیطی متغیر را مورد بررسی قرار می‌دهد.

حالت شناوری آزاد ذهن : شبیه ریزخواب‌ها، ممکن است به فلج خواب منتهی شود.

حالت جنگ و گریز : یک پاسخ فیزیولوژیک است که جانوران در پاسخ به ادراکاتشان نسبت به موقعیت‌های خطرناک، حمله، یا در اقدام برای نجات خود نشان می‌دهند.

REM : خواب همراه با حرکت سریع چشم. یکی از دو حالت یک چرخه‌ی 1 ساعت و 30 دقیقه‌ای خواب.

NREM : خواب بدون حرکت سریع چشم. یکی از دو حالت یک چرخه‌ی 1ساعت و 30 دقیقه‌ای خواب.

گردهمایی‌های تجربی

یکاترینبورگ، روسیه 2008

مسكو، روسيه 2008

آلماتی، قزاقستان 2009

کی اف، اوکراین 2009

كراسنويارسک، روسیه 2010

سواستوپل، کریمه 2010

لس‌آنجلس، ایالات متحده 2011

لس‌آنجلس، ایالات متحده 2011

ایرکاسک، روسیه 2012

کی اف، اوکراین 2012

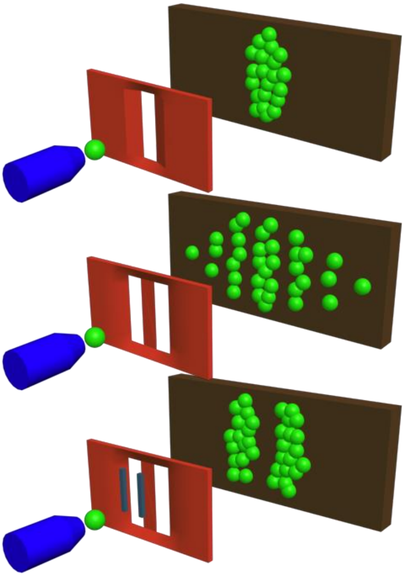
سین پیترزبورگ، روسیه 2012

سواستوپل، کریمه 2012

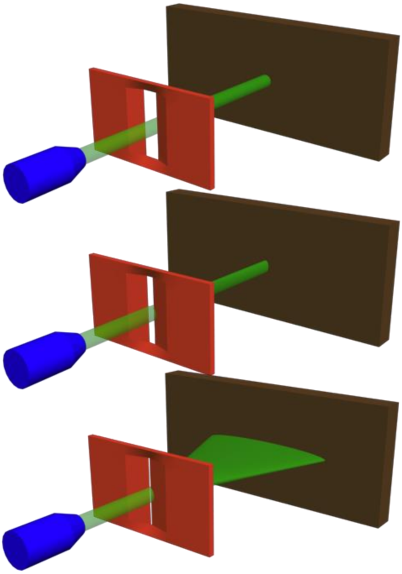
مسكو، روسيه 2013

مسكو، روسيه 2015

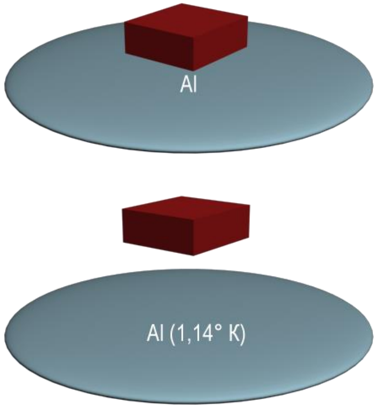
فروپاشی عملکرد موج



اصل عدم قطعیت هایزنبرگ

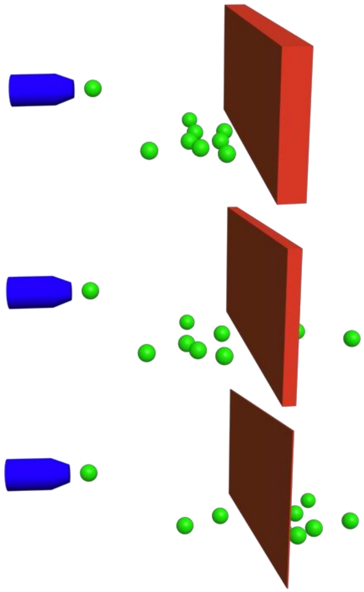


اثر میسنر

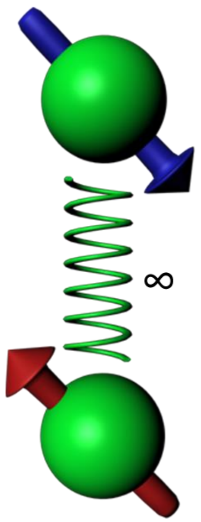


رطوبت

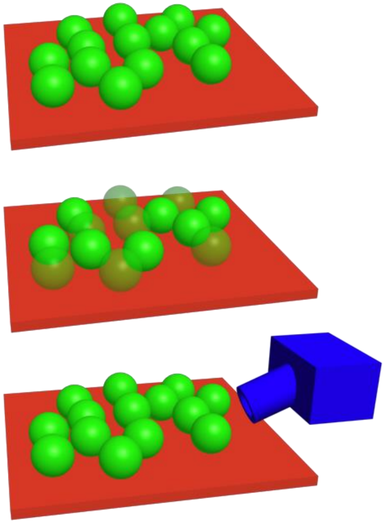
تونل‌سازی کوانتومی

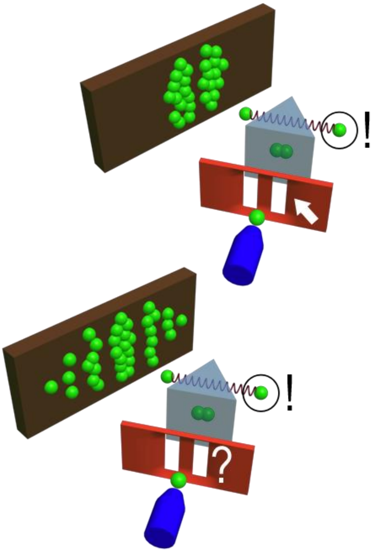


درهم تنیدگی کوانتومی

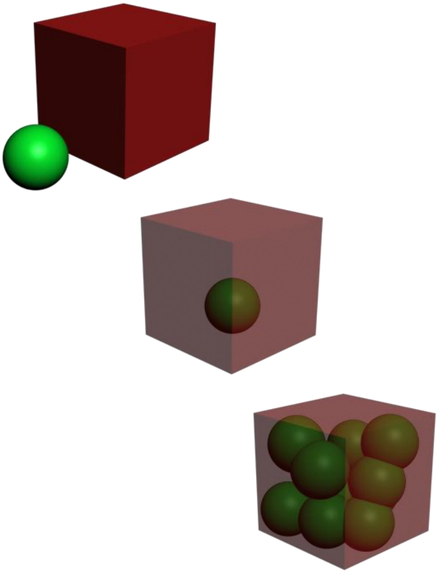


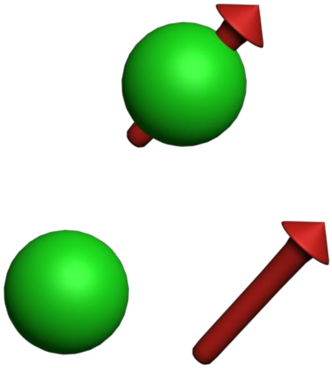
اثر کوانتومی زنو





برهم نهی کوانتومی





راهنمای گسترده‌ی کتاب

پیشگفتار نویسنده 2

پیشگفتار مترجم 3

راهنمای کوتاه کتاب 4

قسمت اول: فـــاز چیست؟ 5

فصل 1 – راز 6

واکنش زنجیره‌ای آغاز می‌شود 7

رویاهای سوپرمن (فرا بشر) 12

چشم‌اندازهای تازه 18

آوردن فـــاز برای مردم 25

فصل 2 – در جستجوی پاسخ 29

فتح پایتخت 30

آزمایش‌های گسترده‌ی غیرقانونی در جامعه 41

یک آزمایش فراتر از معمول 52

آزمایش دینی 61

آزمایش مرگ 70

تلنگر به سوی موفقیت 76

فصل 3 - پاسخ 84

فیزیک کوانتوم 85
واقعیت فیزیکی 90
فـــاز 95
شروعی تازه 100
قسمت دوم: چگونه امروز وارد فـــاز شویم؟ 105
پدیده 106
برنامه‌ی کار در فـــاز 110
روش غیرمستقیم: دستورکارهای گام‌به‌گام 112
کـــار نـــکرد؟ 123
چهار پایه‌ی موفقیت 129
تجربه‌های واقعی بار اول فـــاز، برای نمونه و الهام 130
قسمت سوم: دانش‌نامه‌ی کاری تمرین‌کنندگان فـــاز 162
فصل 1 – پیش‌زمینه‌ی عمومی 163
ماهیت پدیده‌ی فـــاز 163
خودآزمایی پیش‌بینی فـــاز 166
علم و فـــاز 168
گفتار باطنی و عرفانی 169
چرا وارد فـــاز شویم؟ 172
سبک زندگی یک تمرین‌کننده 173
رژیم تمرین: 2 تا 3 روز در هفته 178
الگوی مهارت بر فـــاز 180

انواع روش‌ها.. 183
چگونه می‌توان فـــاز را تشخیص داد و آن را جدا از تخیل و رویاهای منظم بیان کرد 188
موارد منع کاربرد.. 189
پرسش‌ها.. 190
فصل 2 - روش غیرمستقیم.. 191
ماهیت روش‌های غیرمستقیم.. 191
روش‌های غیرمستقیم اصلی.. 195
انتخاب روش‌های درست.. 202
روش‌های جدایی... 204
بهترین زمان برای تمرین.. 214
بیداری خودآگاهانه... 218
بیداری بدون حرکت.. 223
چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم.. 226
اشـــارات ذهن... 235
با اراده و بی‌اراده بودن.. 238
چگونه می‌توان همیشه دوبار به فـــاز وارد شد؟.............................. 239
خوابیدن اجباری – بیشترین اثر.. 244
راهبرد کار.. 250
اشتباهات معمولی با روش‌های غیر مستقیم.................................... 251
پرسش‌ها.. 253

فصل 3 – روش مستقیم 256

ماهیت روش‌های مستقیم 256

دو راه برای فریب دادن مادر طبیعت 259

بهترین زمان برای تمرین 260

شدت تلاش‌ها 262

موقعیت بدن 264

آرام‌سازی 265

تغییرات در کاربرد روش‌های مستقیم 267

حالت شناوری آزاد ذهن (یعنی ریزخواب‌ها یا بیداری‌های شبیه‌سازی شده)......... 269

عوامل کمکی 273

راهبرد کار 277

اشتباهات معمولی با روش‌های مستقیم 278

پرسش‌ها 280

فصل 4 – خودآگاهی در هنگام رویا 281

ماهیت روش‌هایی که دربردارنده‌ی خودآگاهی در هنگام رویا هستند 281

بهترین زمان برای خودآگاهی در هنگام رویا 284

روش‌های خودآگاهی در رویا 285

کارهایی که باید هنگام خودآگاهی در رویا انجام شود 290

راهبرد کار 291

اشتباهات معمولی هنگام تمرین خودآگاهی در رویا 292

پرسش‌ها 293

فصل 5 – روش‌های وابسته 295
ماهیت روش‌های وابسته برای ورود به فـــاز 295
فن‌آوری‌های نشانه‌گذاری 296
تمرین بصورت دونفری 299
هیپنوتیزم و تلقین 300
نشانه‌های فیزیولوژیکی 301
روش قـــهوه 303
مواد شیمیایی 304
آینده‌ی روش‌های وابسته برای ورود به فـــاز 305
اشتباهات معمولی با روش‌های وابسته 307
پرسش‌ها 308
فصل 6 – ژرف‌سازی 310
ماهیت ژرف‌سازی 310
روش‌های ژرف‌سازی اصلی 314
ژرف‌سازی با تقویت حسی 315
روش‌های ژرف‌سازی فرعی 320
کارهای عمومی 323
اشتباهات معمولی در هنگام ژرف‌سازی 324
پرسش‌ها 325
فصل 7 – نگهداری 327
ماهیت کلی نگهداری 327

روش‌ها و قوانین در برابر بازگشت به بدن فیزیکی.................................... 331
روش‌ها و قوانین پایداری در برابر خوابیدن.. 337
روش‌هایی در برابر بیداری دروغی.. 338
قوانین عمومی برای نگهداری... 341
اشتباهات معمولی با نگهداری... 344
پرسش‌ها.. 345
فصل 8 – مهارت‌های اصلی.. 347
ماهیت مهارت‌های اصلی... 347
شناسایی فــاز... 348
بازگشت اضطراری. فلج.. 350
آرامش (رهاسازی) کامل.. 352
مبــارزه با تــرس.. 354
سماجت و حمله‌ی چیزها در فــاز... 356
ایجاد بیــنایی 358
تماس با چیزهای زنده.. 359
خــــواندن... 360
لرزش‌ها.. 361
روش‌های جابجایی (رد شدن) از درون چیزها.. 362
پـــرواز... 363
توانایی‌های فراتر از عادت.. 365
اهمیت اعتماد به نفس... 366

تبدیل شدن به حیوانات.. 367
کنـــترل درد.. 371
معیارهای اخلاقی در فـــاز.. 372
بررسی امکانات و احساسات.. 373
اشتباهات معمولی با مهارت‌های اصلی 374
پرســـش‌ها.. 375
فصل 9 – جابجایی و یافتن چیزها.. 377
ماهیت جابجایی و یافتن چیزها... 377
ویژگی‌های کوانتومی فضای فـــاز.. 379
روش‌های جابجایی 381
روش‌های یافتن چیزها.. 387
اشتباهات معمولی با جابجایی و یافتن چیزها... 390
پرسش‌ها... 392
فصل 10 – کـــاربـــــردها.. 394
لزوم برنامه‌های کاربردی حالات فــاز.. 394
کاربردها بر پایه‌ی جابجایی و یافتن چیزها.. 396
به دست آوردن اطلاعات و استفاده از فــاز برای حـــل مشکلات 399
برنامه‌های کاربردی بر پایه‌ی تأثیرگذاری بر فیزیولوژی (نسخه‌ی کوتاه)................ 412
برنامه‌های کاربردی بر پایه‌ی تأثیرگذاری بر فیزیولوژی (نسخه‌ی کامل)................ 415
پیشرفت خلاق.. 437
ورزش‌ها... 440

فـــاز - جایگزین مواد مخدر.. 442
یادگیری زبان‌های دیگر.. 444
اثرات تأیید نشده.. 445
کاربرد فـــاز توسط معلولین بدنی.. 446
آمیزش جنسی.. 448
اشتباهات معمولی هنگام استفاده از برنامه‌های کاربردی.. 450
پرسش‌ها.. 451
فصل 11 – اشارات سودمند.. 454
یک رویکرد عمل‌گرایانه.. 454
چگونه زودتر و بهتر بخوابیم.. 455
واکاوی آزاد.. 458
رویکرد به ادبیات.. 461
محیط تمرین.. 462
گفت‌وگو با افراد هم‌فکر.. 464
راه درست ثبت وقایع سفر (فاز).. 465
فصل 12 - مجموعه‌ای از روش‌ها.. 468
اصول کلی درباره‌ی روش‌ها.. 468
روش‌ها بر پایه‌ی حرکت.. 472
روش‌ها بر پایه‌ی بیـــنایی.. 473
روش‌ها بر پایه‌ی حـــس دهلیزی.. 473
روش‌های دربردارنده‌ی شنوایی.. 474

روش‌ها بر پایه‌ی احساسات لمسی 475
روش‌ها بر پایه‌ی حرکت‌های واقعی و احساسات بدن فیزیکی 477
روش‌ها بر پایه‌ی اراده و احساسات 478
بهترین روش‌های ترکیبی 481
روش‌های غیرمعمول 482
روش‌های خودآگاهی در هنگام رویا 484
بالاترین روش 485
فصل 13 – نگاهی بر پدیده 486
استیون لابرگ 486
کارلوس کاستانیدا 488
رابرت ای. مونرو 489
پاتریشیا گارفیلد 491
سیلون مالدین 492
چارلز لدبثر 493
رابرت بروس 494
ریچارد وبستر 495
چارلز تارت 496
فصل 14 - آزمون پایانی 497
فصل 15 - بالاترین سطح تمرین 507
تمرین‌کننده‌ی سطح حرفه‌ای 507
اصل مطلق 509

روش‌های غیرمستقیم.. 510
روش‌های مستقیم.. 512
خودآگاه شدن در هنگام رویا 515
روش‌های وابسته 516
ژرف‌سازی.. 516
نگهداری.. 517
کنـــترل.. 521
کاربـــردها.. 521
جایگاه تمرین در زندگی.. 523
توانایی آموزش.. 525
فصل 16 - نمونه‌های واقعی از تجربه‌های فـــاز.. 527
سفرهای تمام عیار در فـــاز.. 527
سفرهای تمرین‌کنندگان مشهور.. 595
تجربه‌های نویسنده.. 614
پیوست‌ها 646
تجربه‌هایتان را بفرستید!.. 646
پاسخ به آزمون پایانی (فصل 14).. 647
توجه!.. 647
دانشکده‌ی فـــاز.. 648
کانون پژوهش‌های فـــاز.. 649
واژه‌نامه‌ی چکیده‌ی نام‌ها و شناسه‌ها.. 650

گردهمایی‌های تجربی..653
مکانیک کوانتوم..667
راهنمای گسترده‌ی کتاب 677

https://obe4u.com/pr/

پیشنهادهای مربوط به برگردان و چاپ این کتاب و دیگر آثار مایکل رادوگا می‌تواند به obe4u@obe4u.com فرستاده شود.