

Az OOBÉ - l i v e - bemutatja:

TESTEN KÍVÜLI ÉLMÉNY ÉS TUDATOS ÁLMODÁS RÖVIDEN

OOBE
—live—

WWW.TUDATOSALMODAS.HU

A JELENSÉG ISMERTETÉSE

A testen kívüli élmények, az asztrális projekció, a halál közeli élmények és a tudatos álmodás sok különböző kultúrában megjelenik, a történelem különböző időszakaiban és egymástól távol lévő társadalmakban. Tulajdonképpen az egész emberi civilizáción megfigyelhető a jelenség hatása a különböző kultúrák, vallások, ezoterikus és okkultista irányzatok létrejöttében. Az elméleti kérdésekkel nem foglalkozva, ennek a dokumentumnak a célja, hogy a lehető legegyszerűbben mutassa be az állapot eléréséhez szükséges gyakorlati teendőket. Ezen lehetőség létrejöttében nagy szerepet játszik Michael Raduga munkássága, aki az említett jelenségeknek a "fázis" elnevezést adta, az egyszerűség kedvéért és azért, hogy az emberek megszabaduljanak a különböző előítéletektől és sztereotípiáktól. Éppen ezért mi is a fázis kifejezést fogjuk használni a továbbiakban. A fázis jelenségek közös ismertetőjele, hogy az őket átélő személy tudatosságának teljes birtokában van, fizikai testét viszont nem érzékeli. Helyette egy, az észlelés szempontjából teljesen realisztikus környezetben találja magát. A fázis során a REM szakaszban aktiválódnak az agyban az öntudatosságért felelős területek. A gyakorlat a világ minden tájáról származó, több ezer emberen lett kikísérletezve, a Phase Research Center irányításával.

MIÉRT FONTOS?

Ezt a kérdést soha nem fogod hallani egy olyan személytől, aki már járt a fázisban. Ez a legcsodálatosabb érzés, amit az ember megtapasztalhat. Átala információt szerezhetsz a tudatalattidból, befolyásolhatod tested működését, elutazhatsz bárhová és találkozhatsz bárkivel. Kielégítheted legmélyebb vágyaid és a felhasználási területeknek mindez még csak egy kis része. Sokak szerint a fázis a jövőben még inkább megváltoztatja az emberi társadalmat, kiszélesíti a lehetőségeket és számos területen forradalmi változásokat eredményez.

HOGYAN KELL MEGTAPASZTALNI?

1. Elalváskor gondoldj arra, hogy a legközelebbi ébredéskor mozdulatlan maradsz és csukva tartod a szemeid. Miután ezt sikeresen megvalósítottad, azonnal próbáld meg minden erőddel felállni, kifordulni vagy felrepülni, de úgy, hogy a fizikai tested nyugalomban marad és egyetlen izmod sem feszül meg. Ne lepődj meg, ha az érzés teljesen reális, adj bele mindent! Ne gondold túl a cselekvést, csináld ösztönösen. Próbálkozz nagyjából 5-10 másodpercen keresztül.

2. Ha sikerrel jártál, azonnal keress egy tükröt és nézd meg benne magad. Ezután végrehajthatsz bármilyen tetszőleges cselekvési tervet a fázisban. Akár sikerült az elválás,



akár nem, aludj vissza azzal a szándékkal, hogy a következő ébredéskor újra próbálkozol. A reggeli és a napközbeni ébredések a leghatékonyabbak.

TOVÁBBI ÉLMÉNYEK

1. A módszer gyakori mellékhatása, hogy alvás közben hirtelen tudatosul a gyakorlóban, hogy egy álomban van. Ez a **tudatos álmodás**, és szintén egy teljes értékű fázisélmény. Amint megtörténik, tedd meg azokat a lépéseket, amiket korábban eltervezted. (Első alkalommal a tükörbe nézés, aztán az általad kiválasztott cselekvések.)

2. Felébredéskor érezheted azt, hogy nem tudsz mozogni. A jelenség elnevezése **alvási paralízis**. Fontos tudnod, hogy ez egy teljesen természetes állapot, amelyen minden elalváskor és felébredéskor keresztül mész, csak nem mindig vagy tudatában. Egyszerűen arról van szó, hogy a test alvás közben megbénítja magát, így amikor az álomban mozgás történik, a fizikai test nyugalomban marad az ágyban. Ha paralízised van, hamarabb tért vissza az öntudatod, azelőtt hogy a tested feloldotta volna a bénítást. Ilyenkor nagyon közel vagy a fázishoz, ezért próbáld meg ugyanúgy minden erőddel elválni a testedtől. Ez valószínűleg nehezen fog menni, de ha kitartóan és elszántan próbálkozol, sikerrel jársz.

3. Előfordulhat, hogy felkelsz az ágyból és elkezded végrehajtani a napi rutinfeladataidat, később azonban kiderül, hogy az egész csak egy álom volt. A **téves ébredés** nagyon realiztikus és éppen ezért megdöbbentő tud lenni.

HASZNOS TANÁCSOK

1. Ha nem sikerül ébredés után mozdulatlan maradnod és kinyitod a szemed, ne ess kétségbe, csak aludj vissza. Idővel és gyakorlással könnyedén menni fog. Legyél magadhoz türelmes és maradj kitartó!

2. Egy héten 2-3 napot gyakorolj, lehetőleg akkor, amikor sokáig tudsz aludni! Ezeken a napokon próbáld meg kihasználni az összes ébredésed!

3. Legyél pozitív és határozott! Nem számít, hogy mennyi sikertelen vagy sikeres kísérleten vagy túl. Minden elalváskor arra kell gondolnod, hogy a következő ébredéskor sikerrel jársz, és meg is teszel mindent ennek érdekében!

4. Adj bele mindent! Amikor próbálkozol, tedd úgy, mintha ettől függne az életed! "Nem számít hogyan, de minden áron sikerülnie kell!" - Ez az agresszív magatartás a leggyakrabban elengedhetetlen a sikerhez.

