

پرواز روح

دکتر کایت هاراری / دکتر رضا جمالیان



انتشارات درسا

Harary, Keith

هاراری، کیت

پرواز روح: خودآموز خارج کردن روح از بدن در ۳۰ روز / نگارش کایت هاراری. ترجمه متن با تحقیقات و اضافات رضا جمالیان. تهران: درسا ۲۷۲ ص. جدول.

ISBN:964-6104-10-X

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا. (فهرست نویسی پیش از انتشار)
عنوان اصلی: *Have an out - of - body*

expericence in 30 days the free flight program.

کتابنامه: ص. /۶۹/ - ۷۶؛ همچنین به صورت زیر نویس.

چاپ سیزدهم: ۱۳۸۶

۱. خروج از بدن. الف وینتروپ، پاملا. *Weintraub, pamela* ب. جمالیان، رضا، ۱۳۱۴ مترجم. ج. عنوان. د. عنوان: خودآموز خارج کردن روح از بدن در ۳۰ روز.

۱۳۳/۹۵

BF۱۳۸۹/۴۵۲

الف ۱۳۷۲

۱۳۸۰

۳۲۰۶-۷۲م

کتابخانه ملی ایران



پرواز روح

دکتر کایت هاراری | دکتر رضا جمالیان

انتشارات: درسا- تیراژ: ۲۲۰۰ جلد - چاپ سیزدهم: ۱۳۸۶

لیتوگرافی: فیلم گرافیک - چاپ: غزلباران - صحافی: منصوری

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

تلفن: ۶۶۴۶۴۵۷۷-۶۶۹۶۳۰۳۵

ISBN:964-6104-10-X

شابک: X ۱۰-۶۱۰۴-۹۶۴

●
●
●
**HAVE AN
OUT-OF-BODY
EXPERIENCE
IN 30 DAYS**

●
●
●
●
THE FREE FLIGHT PROGRAM

●
**KEITH
HARARY,
PH.D., AND
PAMELA
WEINTRAUB**



فهرست عناوین

۹	مقدمه مترجم
۱۳	اولین آشنایی من
۱۶	کتابهای دوپزشك مشهور آمریکایی
۱۸	تجربیات مترجم در زمینه احساس خروج از جسم
۲۰	گزارش صدساله انجمن تحقیقات روحی انگلستان
۲۱	احساس خروج روح از جسم در تسخیر روح
۲۲	احساس خروج روح از جسم ومدی تیشن
۲۸	یوگا واحساس خروج روح از جسم
۲۸	ادراك خروج روح از بدن و طرفداران اسپری تیسسم
۳۲	توجیه وتبیین روش القای ادراك خارج از بدن
۴۱	يك تحقيق علمي درباره احساس خروج روح از بدن
۴۲	تعریف
۴۴	توضیحاتی درباره «خانم - ز»
۴۷	امتحان مقدماتی

۴۹	اقدامات آزمایشگاهی
۵۲	طبیعت خواب
۵۵	نتایج
۶۳	بحث و نتیجه گیری
۶۹	فهرست منابع
۷۷	آشنایی با مؤلفان کتاب
۸۱	مقدمه نویسندگان
۹۳	هفته اول: آماده کار شدن
۹۵	روز اول: از میان آینه
۱۰۱	روز دوم: حالات تغییر یافته‌ای از آگاهی
۱۰۹	روز سوم: يك دیدگاه شنیداری
۱۱۳	روز چهارم: يك سفر سرشار از احساس
۱۱۹	روز پنجم: روش لوور
۱۲۵	روز ششم: بلیط برگشت
۱۲۹	روز هفتم: از زندگی مادی دور نشویم
۱۳۱	خلاصه برنامه هفته اول
۱۳۷	هفته دوم: آمادگی برای پرواز کردن
۱۴۱	روز هشتم: صعود بر بلندای جسم
۱۴۵	روز نهم: اتاقی با يك منظره
۱۴۷	روز دهم: در آنجا بودن
۱۵۳	روز یازدهم: لذت خرید از يك فروشگاه

۱۵۹ روز دوازدهم: در درون شما و بدون شما

۱۶۳ روز سیزدهم: کارنا تمام

۱۶۷ روز چهاردهم: روزهایی از آینده سپری شده شما

۱۷۱ خلاصه برنامه‌های هفته دوم

۱۷۹ هفته سوم: ارتفاع گرفتن

۱۸۳ روز پانزدهم: پرواز شبانه

۱۸۷ روز شانزدهم: هیچ جایی مانند خانه نیست

۱۹۱ روز هفدهم: نوای موسیقی

۱۹۷ روز هیجدهم: جا کوزی در آسمان

۲۰۳ روز نوزدهم: خط سیر خاطرات

۲۰۹ روز بیستم: يك برنامه خیلی خصوصی و دوستانه

۲۱۱ روز بیست و یکم: يك برنامه روحی یا روحانی

۲۱۳ خلاصه هفته سوم

۲۲۱ هفته چهارم: پرواز

۲۲۳ روز بیست و دوم: مشاهدات شبانه

۲۲۷ روز بیست و سوم: صبح روز بعد

۲۳۱ روز بیست و چهارم: پرواز شاعرانه

۲۳۵ روز بیست و پنجم: وقت سفر

۲۴۱ روز بیست و ششم: مسخ

۲۴۵ روز بیست و هفتم: ادراکات گسترش یافته

۲۵۱ روز بیست و هشتم: ارتباط گسترش یافته

۲۵۵	خلاصه هفته چهارم
۲۶۳	روزیست ونهم وسی ام: پرواز آزاد
۲۶۷	ضمیمه
۲۷۱	سایر آثار مترجم در زمینه علوم باطنی

مقدمه مترجم

«ترا از روح می پرسند، بگو: روح ابداع
پروردگار من است و شما را از این علم نداده اند
مگر اندکی.»

سوره الاسراء، آیه ۸۵

روح، این همراه همیشگی بشر، این جزء و پاره مبارک وجود، این
ناشناخته بزرگ که جویندگان بسیاری را از دیر باز تا کنون به تلاشی پویا
واداشته است، ولی کمتر راه به منزل مقصود برده اند، مقوله ای است که
از گذشته ای بسیار دور مطرح نظر بوده است: فلاسفه، حکما، روانشناسان
و روانکوان به تلاشی سخت دست یازیده اند تا ماهیت آن را بشناسند و
پرده از شگفتی های آن بردارند. هر يك با دیدگاه خاص خود به آن نگر بسته
و سعی در شناخت آن کرده اند. و عجب است که همچنان ناگشوده باقی
مانده است، چرا که بخشی از اسرار ربانی است که هرگز به طور کامل
بر بشر کشف نخواهد شد، مگر اندکی. برای ما مسلمانان که کلام استوار
خداوند را در قرآن سر لوحه افکار و کردارمان قرار داده ایم، حقیقت روح

همان است که در سوره فوق آمده است. بنابراین تلاش پژوهشگرانی - همچون نگارنده - بادرک کامل این حقیقت بوده است که این علم و معرفت اندک و ناچیز خود را بکار گیریم، چرا که هر چه دامنه این پژوهش گسترش می یابد، درستی کلام پروردگار از حیث پیچیدگی و شگفتی های روح ظاهر می شود و انسان را به تحسین و امی دارد. به گفته همکار صاحب دل و دانشمند جناب آقای دکتر هادی منافی، سرپرست سازمان نظام پزشکی و ریاست هیئت مدیره انجمن هیپنوتیزم ایران: «آنچه که در خطاب الهی «قلیل» است، برای ما انسانها بسیار عظیم و کثیر می باشد و شایسته است از این عطیه الهی در راستای شناسائی خالق و مخلوقات او، بیشتر و بهتر استفاده شود.»

انگیزه مترجم در برگرداندن به فارسی کتاب حاضر، چند هدف بوده است:

- ۱- آگاهی ها و تجربه های علمی و عملی نگارنده درباره روح و مسائل مربوط به آن، که نیاز به تکامل بیشتری داشت.
- ۲- «دانستن» از نیازهای اولیه بشر است و ارضاء این احساس و کسب اطلاعاتی درباره روح و تظاهرات آن، یکی از قدیمی ترین تمایلات بشری است، که می بایست در جهت شناخت آن گام برداشت.
- ۳- جمع آوری و ارائه اطلاعات عملی و تجربی درباره روح - هر قدر قلیل و ناچیز باشد - در شرایطی که وطن ما در زمره معدود کشورهای است که شالوده فکری مردم آن بر اساس عقیده به معنویت، معاد، روح و زندگی پس از مرگ بنا شده است.
- ۴- وفاداری به اساسنامه انجمن هیپنوتیزم پزشکی ایران، که

تحقیقات و بررسی‌هایی در زمینه مقولات فراحسی را توصیه و تأکید کرده است.

۵- تبیین و روشنگری پیرامون مضمون «احساس خروج از بدن» که به شهادت کتب عرفانی ما که در قسمت‌های بعدی این مقدمه به برخی از آنها اشاره می‌شود، در ۱۰۰۰ سال گذشته بارها مورد توجه، بحث و نقد بوده و هست.

۶- از لحاظ پزشکی، از آنجا که بیشتر بیماران به خاطر تسکین درد به پزشک مراجعه می‌کنند و پیدا کردن راه‌های ساده و عملی برای مقابله با درد از اهداف هیپنوتیزم پزشکی است، تدارک و تکمیل روش‌هایی برای احساس خروج روح یا آگاهی از بدن، بسیار مهم و با اهمیت است. زیرا در این شرایط، دیگر بیمار کوچکترین احساس دردی در جسمی که فکر می‌کند روح یا آگاهی از آن خارج شده، ندارد. اینجانب در یکی از کتابهایی که ترجمه کرده‌ام اهمیت و کاربرد عملی آنرا در جراحی‌های بسیار وسیع- همین‌طور در تسکین انواع دردها و از جمله رفع آلام بیماران سرطانی- به وضوح نشان داده‌ام.

۷- این کتاب شامل انبوهی از کلی‌گویی‌ها و ذکر مطالب حیرت‌انگیز برای رضایت خاطر عوام نیست بلکه نه تنها متن اصلی کتاب، بلکه ذکر تجربیات عملی اینجانب، با وضوح و قطعیت کامل می‌تواند به پیدایش این پدیده جالب که از صدها سال قبل عرفای ما آنرا «خلع بدن» می‌نامیده‌اند بیانجامد. و اینجانب در اینجا اعلام می‌کنم و متعهد می‌شوم که

در هر محفل علمی - از جمله در دانشکده های پزشکی، دندان پزشکی، مامایی و روانشناسی - آماده اصالت موضوع و روش ارائه آنرا در حضور تعداد زیادی از افراد، تقدیم دانشجویان و اساتیدی کنم که به جای قبول و رد بی دلیل، شوق آلود یا عناد انگیز این مضمون، به مشاهده، بررسی و نقد عینی و عملی آن در شرایط دانشگاهی و پژوهشی علاقه دارند.

«ادراك خروج از بدن» و احساس اینکه روح یا آگاهی فرد از جسمش جدا شده و از خارج دارد به جسمش می نگرد و یا دور از کالبدش به کارهای دیگری مشغول است، در بسیاری از کشورهای جهان مقوله ای شناخته شده است و از صدها سال قبل بشر در بیشتر تمدن ها با آن آشنایی داشته است. به طوری که در درس بیست و هفتم این کتاب ملاحظه می - فرمایید، کسانی که عملاً به این تجربه و احساس رسیده اند، آنرا نوعی تخیل و توهم نمی انگارند، بلکه با ارائه مواردی از روشن بینی و کسب اطلاعات عینی از مناطق دور دست، به آن جنبه واقعی و علمی می دهند، و به باور آنان، بسیاری از تجربیات و مشاهدات معتبر، از اصالت استنباط آنان حمایت می کند. برای آنکه خوانندگان گرامی بیشتر با این مضمون جالب و اسرار آمیز آشنا شوند، در این مقدمه شمارا با شرح گزارش های بیشتری آشنا می سازم و در ضمن به ذکر تعدادی از مشاهدات و تجربیات شخصی خودم در این زمینه اشاره می کنم که نه تنها شاهدان عینی این مشاهدات، که خوشبختانه افراد متعدد و موجهی هستند، بر وقوع آنها شهادت می دهند، بلکه در قسمت های تجربی، در هر موقع و در هر شرایطی، حاضر به تکرار و انجام مجدد آنها هستم.

دکتر رضا جمالیان

تجربیات و تحقیقات شخصی مترجم پیرامون
خروج روح از بدن

اولین آشنایی من

در بمباران‌های شدید تهران در جریان جنگ تحمیلی عراق به ایران من به اتفاق همسرم برای مدتی به خارج از شهر، یعنی کرج رفته بودیم، و حتی در این مدت هم من مشغول ترجمه کتابهایی در زمینه علوم باطنی بودم.

يك روز دختر صاحب‌خانه (خانم شیرین - ص) که از بستگان نزدیک همسر من می‌باشد، برای ما تعریف کرد که در بعضی از شب‌ها احساس می‌کند در آستانه خوابیدن، روح او از تنش خارج شده و به طرف بالا و سقف می‌رود و از آنجا به خوبی بدن خودش و خواهرش را که در يك اتاق خوابیده‌اند، مشاهده می‌نماید. در این شرایط ضمناً او احساس می‌کند که زنی غوطه‌ور در فضا به طرف او می‌آید و در حالیکه به آرامی دست او را می‌گیرد، با هم در فضای بالای شهر حرکت کرده و برخی از وقایعی را که روز بعد اتفاق می‌افتند، به چشم خود مشاهده می‌کنند.

برای نمونه، او تعریف می کرد که چند روز قبل وی در این شرایط «مشاهد» کرد که گوئی دایی او صبح به درخانه آنها آمده و به پدرش اطلاع داده که دیگر راضی نیست با همکارانش کار کند. موقعی که پدرش از او پرسید پس می خواهد چه کاری بکند، او جواب داده بود که قصد دارد یکی از مغازه های خالی روبروی خانه آنها را اجاره کرده و به ساندویچ - فروشی تبدیل کند و حداقل روزی ۰۰۰ / ۲۰ ریال در آمد خواهد داشت. این دختر خانم که حالا در رشته مدیریت صنعتی تحصیل می کند، تعریف کرد که این رؤیا یا رؤیت را او برای جمعی از اهل خانه در سر میز صبحانه در ساعت ۷/۵ صبح روز بعد تعریف کرده بود و ساعت ۸/۵ صبح همان روز این روشن بینی عیناً و بدون کوچکترین اختلافی در جلو خانه آنها به وقوع پیوسته بود.

یکی دیگر از کسانی که به صورت عادی شبها دچار این احساس می شود، خانم بسیار جوانی است که مادر يك دختر ۵ ساله بوده و دانشجوی سال آخر دوره لیسانس مامایی در یکی از دانشکده های علوم پرستاری و مامایی در تهران می باشد. او به این صورت از حال و هوای خود سخن می گوید:

«شبها لحظاتی قبل از خواب احساس می کنم که روحم از کالبدم جدا شده و نیم یا يك متر بالاتر از بدنم در هوا به حالت غوطه ور باقی می ماند. اگر در این لحظات به عللی از خواب بیدار شوم، این حالت نامطبوع به من دست می دهد که گوئی روحم ناگهان بر جسمم سقوط کرده و پس از دخول در آن از خواب بیدار می شوم...»

این خانم که با همسر و دخترش در نزدیکی مطب من زندگی می‌کنند، در کلاس‌های آموزش زایمان بی‌درد با هیپنوتیزم دانشکده مامایی هم شرکت کرده بود و علاقه زیادی به مطالب پاراپسیکولوژیک نشان می‌داد. برخی از استعدادهای ذاتی او، علاوه بر احساس قدرت شفا بخشی دردها و از جمله دردهای زایمانی، داشتن توانایی دستنویسی خودکار است و در حالت خلسه - حتی در حالت بیداری عادی - احساس می‌کند که کنترل دست او گاهی توسط روح يك فرد مرده صورت می‌گیرد. در يك جلسه میهمانی عصرانه در شهرک غرب که با حضور این خانم و خواهرش و نیز عده‌ای از جمله یکی از مشهورترین نویسندگان زن ایران تشکیل شده بود، من توانستم در شرایط خلسه هیپنوتیزمی، مشخصات کامل این فرد را که با دست خود او نوشته می‌شد بدست بیاورم، و این مضمون در پاراپسیکولوژی يك پدیده ساده و سهل‌الوصولی است که خانم دکتر روانشناس (مول) تحقیقات زیادی در این زمینه انجام داده است.

او در دانشکده مامایی در جریان آموزش هیپنوتیزم، به خوبی به احساس خروج از جسم رسید و احساس کرده بود که در این لحظات روح او به خانه‌شان و در کنار دخترش - در حدود ۷ کیلومتری - پرواز کرده است. در مهر ماه ۱۳۷۰ موقعی که بار دیگر به مطب من آمده بود برای من و منشی‌ام به شرح این نوع مطالب پرداخت و اجازه داد بدون ذکر نام، از این خاطرات در این کتاب به روشنگری و ارائه تحقیقات مستند استفاده شود.

از آنجایی که این مضامین را باید در کتابهای «پاراپسیکولوژی»

مطالعه کرد، من چند کتاب را در این زمینه مطالعه کردم و یک مورد مشابه که در آمریکا تحت بررسی دقیق علمی قرار گرفته بود به صورت خلاصه ترجمه کردم که حدود ۴ سال قبل در صفحه علمی اطلاعات درج شد (ترجمه متن کامل این مطلب در پایان این مقاله به این کتاب اضافه شده است).

کتاب‌های دو پزشک مشهور آمریکایی

در سال‌های گذشته تألیفات دو پزشک آمریکائی به نام‌های دکتر مایکل ب. سابوم و دکتر ا. مودی توسط مترجمان متعددی ترجمه و چاپ شده است. در این کتاب‌ها که بر اساس مصاحبه با تعداد زیادی که بر اثر سکته یا تصادف، برای مدت کوتاهی قلب آنها از حرکت ایستاده بود تهیه شده، بیشتر این بیماران پس از رسیدن به زندگی دوباره، از دریافت‌ها و احساس‌هایی یاد کرده‌اند که کاملاً مشابه و معادل ادراکات خارج از حسی است. احساس آنها در عبور از یک دالان تاریک، ملاقات با وجودی نورانی و... به علت غیر مرتبط بودن با موضوع کلی این کتاب مورد بحث قرار نمی‌گیرد.

برای آشنایی شما با این مطالب مستند، فشرده‌ای از این کتاب‌ها را که به زبان فارسی هم ترجمه شده‌اند، برای شما بیان می‌کنیم.

اولین کتاب با عنوان «بازگشت به زندگی» توسط آقای فرخ سیف بهزاد ترجمه و در خرداد ۱۳۶۳ توسط انتشارات فاریاب منتشر شده است. دکتر «الیزابت کوبلر-راس» در مقدمه این کتاب به مطالب زیر اشاره می‌کند: «پژوهش‌هایی از آن‌گونه که دکتر مودی در این کتاب ذکر

کرده، بسیاری از این پرسش‌ها را روشن خواهد ساخت و آنچه را که مامدت دو هزار سال آموخته‌ایم - که پس از مرگ زندگی دیگری وجود دارد - تأیید خواهد کرد... همه این بیماران، غوطه خوردن خارج از جسم خود را حس کرده‌اند، و این حالت با آرامش و تمرکز کامل همراه بوده است.»

در سال ۱۳۶۹ این کتاب با نام «زندگی بعد از مرگ» توسط خانم مینا بیگلری دوباره ترجمه و از طریق انتشارات اسپرک منتشر شده است. از مطالعه این کتاب‌ها این تفکر به خواننده القاء می‌شود که ادراک خروج از بدن تنها در لحظات مرگ پدید می‌آید و اگر با اقدامات درمانی یا خود به خود، فرد به زندگی برگردد، دوباره این روح یا ادراک خارج شده از تن به بدن برمی‌گردد و زندگی ادامه می‌یابد. به عبارت دیگر، این همکاران پزشک معتقدند که احساس خروج روح از بدن تنها در شرایط مرگ موقت ایجاد می‌شود.

در سال ۱۳۶۳ انتشارات میر (گوئنبرگ) هم کتابی با نام «اسرار تجدید حیات بیماران محتر» از پزشک متخصص بیماری‌های داخلی و قلب آمریکایی به نام دکتر مایکل سابوم را منتشر کرده. در سال ۱۳۶۸، این کتاب و کتاب دیگری که این پزشک متخصص آمریکایی بر اساس مصاحبه با بیماران از مرگ برگشته آمریکایی و در قالب یک بر نامه تحقیقاتی پزشکی تألیف کرده بود، با نام «خاطرات مرگ» ترجمه خانم سودابه فضایی توسط انتشارات زرین منتشر شده است.

در تمام صفحات کتابهای فوق هم مضمون و مطلب اصلی این است که این افراد پس از سکت قلبی یا تصادف در شرایط مرگ، دچار این

احساس شده‌اند که روح آنها از بدنشان خارج شده و در بالای کالبد آنها به حالت غوطه‌ور در فضا قرار داشته و ضمن دیدن فعالیت تیم پزشکی که برای زنده شدن آنان فعالیت می‌کرده، حتی صدای آنها را می‌شنیده‌اند و پس از زنده شدن، این روح دوباره به تن برگشته و زندگی مجدد برقرار شده است.

تجربیات مترجم در زمینه احساس خروج روح از جسم

در تیرماه ۱۳۷۰ یک کلاس آموزش زایمان بی‌درد با هیپنوتیزم در یکی از دانشکده‌های مامایی تهران برگزار شد که در حدود ۳۰ دانشجوی بسیار با استعداد و علاقمند به هیپنوتیزم پزشکی و مسایل روحی در آن شرکت داشتند. در دو جلسه آخر، پس از القای یک «ریلاکس شدن» بسیار عمیق و آگاهانه به دانشجویان، در شرایط جلسه عمیق تلقین کردم که آنها در این لحظات احساس می‌کنند که به تدریج روحشان مانند بخار از تن آنها خارج شده و به جسمشان در پایین می‌نگرد. پس از پایان جلسه، حدود ۴۰ درصد از دانشجویان به وضوح ادراک خارج از جسمی خویش را گزارش دادند و برخی از آنها اظهار داشتند که احساس می‌کرده‌اند روح آنها به سالن مجاور و یا بالاتر از سقف و یا به مناطق خیلی دور تر رفته است. چند روز بعد عین این جلسه را در حضور خانم کتایون افجه‌ای عضو هیأت تحریریه مجله زن روز (که در حال تهیه یک گزارش در مورد هیپنوتیزم علمی و انجمن هیپنوتیزم پزشکی ایران بود) تکرار کردم و نتایج مشابهی به بار آمد. گزارش این بانوی دانشمند که با مهارت‌ها و قابلیت‌های عالی ژورنالیستی همراه شده بود، از شنبه ششم مهرماه ۱۳۷۰

در مجله زن روز در صفحات «از جهان علم» منتشر گردیده است.

این تجربه را بار دیگر در مرداد ماه ۱۳۷۰ در کلاس هیپنوتیزم پزشکی مستقر در نظام پزشکی انجام دادم و در حدود ۶ نفر از دانشجویان به وضوح به این احساس رسیده بودند و جریان آنرا بیان داشتند.

در جلسات فامیلی و دوستانه بر روی برخی از سوژه‌ها این تجربه را تکرار کردم و احساس خروج از بدن به شکل کامل پدیدار گردید. در هیچ کتابی ندیده بودم که به صورت گروهی در عده‌ای احساس خروج از جسم ایجاد شده باشد. لذا با کمال میل، نه تنها حاضرم به هر فرد آگاه به هیپنوتیزم علمی به صورت روشن و کامل، تکنیک القای احساس خروج از جسم را بیاموزم، بلکه برای تمام افراد محقق و از جمله اساتید و دانشجویان دانشکده‌های پزشکی، دندانپزشکی، مامایی، پرستاری و روانشناسی تهران و شهرستانها که شك و تردیدی در مطالب فوق دارند، حاضرم این تجربه را در حضور آنان انجام دهیم. برای انجام این کار، تنها يك کلاس بی سروصدا، در حدود ۳۰ دانشجوی ۲ روز وقت برای برگزاری سه جلسه ریلاکس شدن گروهی لازم است.

تجربیات اینجانب نشان می‌دهند که احساس خروج روح از جسم لزوماً ارتباطی با مرگ موقتی یا دائمی ندارد و در شرایط عادی هم می‌توان آنرا در عده زیادی از افراد جامعه - نه همه - ایجاد کرد.

در مشاهدات دکتر مودی و دکتر سابوم - همین طور در مطالب مندرج در این کتاب - به ایجاد قدرت روشن بینی و «رؤیت» مناطق دور اشاره شده است، که در این زمینه هم اینجانب مشاهدات بسیار جالبی دارم که بیان آنها موجب اطاله کلام می‌شود. هر چند امکان اثبات آنها وجود دارد ولی احتمال تکرار آنها - برعکس ایجاد احساس خروج از

جسم - به راحتی و همیشه مقدور نیست.

اگر با زبان يك هیپنوتیزور پزشك بخواهیم در این باره صحبت کنیم، این پدیده در شرایطی در فرد یا افرادی قابل القاء است که این افراد (حداقل) به پله ۱۸ از «جدول دیویس و هوسبان» که عمق خلسه را مشخص می کند رسیده باشند. شرح جدول دیویس و هوسبان در چند ترجمه از جمله کتابهای هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی، زایمان بی درد با هیپنوتیزم و تئوری‌ها و کاربردهای هیپنوتیزم وجود دارد.

گزارش صدساله انجمن تحقیقات روحی انگلستان

در زمستان ۱۳۶۷ فرزندان محمد (بهنام) در پاریس از انتشار کتاب جالبی خبر داد که بر اساس مطالعات یکصدساله انجمن تحقیقات روحی انگلستان در زمینه مسایل روحی انتشار یافته بود و گروهی از دانشمندان بزرگ - از جمله چند نفر از برندگان جایزه نوبل - در این پژوهش‌ها دخالت داشته‌اند.

این کتاب در شهرهای پاریس و تور توسط اینجانب ترجمه شد و پس از مدت‌ها تردید در ضرورت و لزوم انتشار آن، بالاخره در سال ۱۳۶۹ با نام «قدرت‌های روانی هیپنوتیزم، قابلیت‌های ماوراءالطبیعی حالات هیپنوتیزمی» توسط شرکت نشر و پخش ویس منتشر گردید و مطالعه این کتاب را به کلیه کسانی که به مقولات و مضامین روحی و روانی علاقه دارند - از جمله برای مشاهده گزارش‌های مستندی مرتبط با مطالب این کتاب - دعوت می‌کنم. در فصل پنجم کتاب فوق گزارش‌های بسیار زیادی درباره روشن بینی و «سفرهای روحی» وجود دارد. از جمله در صفحه ۷۵

این کتاب در زیر عنوان تجربیات «دکتر بجورخم» به یک سفر روحی-خروج روح از بدن و فرستادن آن به صدها کیلومتر دورتر- حکایت می‌کند که دختر خانمی در این سفر نه تنها اطلاعات زیادی درباره وضع خانهاش داد، بلکه پدرش را در حال مطالعه روزنامه‌ای دیده و یکی از تیرهای این روزنامه را هم خوانده بود. بعد به سطور زیر برخورد می‌کنیم:

«... دقایقی پس از این جلسه، والدینش به او تلفن کردند و از حادثه شگفت‌آوری خبر دادند. آنها اظهار داشتند که دقایقی قبل در طی مشاهده عجیبی، تصویر شبح مانند روح گونه‌ای از دخترشان را در خانه مسکونی خودشان دیده‌اند و ترسیده‌اند که شاید حادثه بدی برای او پیش آمده باشد.»

احساس خروج روح از جسم در تسخیر روح

در استان‌های جنوبی ایران، به ویژه هرمزگان و بلوچستان، به «زار» و تسخیر روح اعتقاد دارند، و این تفکر در جهان در حدود یک میلیارد نفر طرفدار دارد. به طور خلاصه، در سایه باور قومی و فرهنگی به وجود زار، طرفداران این عقیده در ایران تحت تأثیر آهنگ‌های تند طبل‌ها و حرکات تندوریتیک بدن به این احساس دچار می‌شوند که گویی زارها که ارواحی نیک نفس، محافظ و گاه شرور هستند، از میان موج‌های خلیج فارس یا دریای مکران خارج شده و کالبد آنها را تسخیر می‌کنند. این مطلب مفصلاً در کتاب روح‌های تسخیر شده^۱ آمده است و مشاهدات اینجانب

۱- روح‌های تسخیر شده، تألیف دکتر ویلیام سارجنت، ترجمه دکتر رضا

دراستانهای جنوبی ایران و برخی از کشورهای آفریقایی به آن اضافه شده است.

در جزیره ترینیداد در آمریکای مرکزی، بر اثر شرکت در مراسم تسخیر روح، برخی از احوال پدیدمی آیند که در فصل نهم کتاب روح-های تسخیر شده به این صورت به آنها اشاره شده است:

«... یکی از زنان در مراسم عضویت در گروه، پس از فرورفتن به حالت خلسه برای ۹ روز، سست و گیج در بستر افتاده بود. به این حالت خلسه طولانی که در بین افراد این گروه و برخی از گروه‌های دیگر پدیدمی آید، (سفر) اطلاق می‌شود. این زن تعریف می‌کرد که پس از خوابیدن در بستر، احساس کرد که روحش از بدنش خارج گردید و در این حالت «سنت میشل»^۱ را در لباده سرخی مشاهده کرد. پس از آن، او به بالاتر و بالاتر رفت و سنت میشل وی را تشویق می‌کرد که از نردبانی بالا رود و کوشش کند که به نوک آن برسد. او در انجام این کار موفق شد و پس از آن متوجه گردید که از کهکشان راه شیری به باغ ابدیت راه یافته است. او در این قسمت از فضا، جهانی بسیار زیبا را مشاهده کرد و از این دیدار بسیار خوشحال بود و از موفقیت خویش در این صعود موفقیت آمیز مسرور بود... او از زنانی یاد می‌کرد که در سفرهای خود، هفت بار کوشش کرده‌اند تا از نردبان بالا روند و برخی هرگز به نوک آن نرسیده بودند...»

دکتر ویلیام سارجنت در این جزیره، در یک جلسه دیگر، اطلاعات بیشتری در این زمینه کسب کرده بود که به این ترتیب در پایان بخش فوق به شرح آن می پردازد:

«در لحظه شروع مراسم، ابتدا، خواندن سرودهای مذهبی آغاز می شود و پس از آن انجام حرکات تند و سریع جسمی و تکان دادن های تند و مکرر سر انجام می گیرد و در نهایت به یک جلسه هیپنوتیزمی می انجامد.

در این شرایط، نواری به شکل باندر که بر آن علایم اسرار- آمیزی نقش بسته، به جلوی سرفرد داوطلب می بندند و در حالی که دست و پای او را بهم بسته اند، وی را در کف اتاق به حال خود می گذارند و برای مدت ۸ روز و گاه بیشتر او را در این وضعیت رنج آور قرار می دهند... در طول ۷ روز مسافرت، روح این افراد کالبد آنان را ترک گفته و به کشورهای مختلف، به ویژه سوریه و هند می روند. مردی تعریف می کرد که در این سفر در سوریه سقایی می کرده است.

فردی دیگر در طول سفر خود به آمریکا و چین، مدتی کشیش و مسئول کلیسا بوده... آنها به این مسأله عجیب هم اعتقاد دارند که ارواحی از کشورهای دیگر در طول سفر پسر رنج خود به کشور آنها می آیند و به صورتی ناشناس در مراسم آنان شرکت می کنند. بنابراین حضور هر فرد غریبه ای در اطراف خود را به عنوان روحی سرگردان و مشکوک تلقی می کنند...
... برخی در طول این سفرها به برکت (نعمت زبانها) یعنی

صحبت کردن با زبان افرادی که به کشور آنها سفر کرده‌اند،
 نایل می‌گردند...»

به این ترتیب معلوم می‌شود که باور داشتن به احساس خروج روح
 از بدن، تنها به ممل شرقی منحصر نمی‌شود، بلکه در تمام نقاط جهان
 طرفداران و معتقدان بسیار زیادی دارد.

احساس خروج روح از جسم ومدی تیشن

در شرایط مدی تیشن و «ریلاکس شدن آگاهانه» آن، اگر فرد
 به اندازه کافی عمیق شود، احساس خروج از جسم در او پیدا می‌شود.
 دلیل ما انبوهی از دلایل و شواهد است که به ارائه برخی از آنها می
 پردازیم:

در صفحه ۲۹۶ کتاب مرصادالعباد^۱ که یکی از معتبرترین کتب
 صوفیه در زمینه سیر و سلوک عملی است، در فصل شانزدهم (در بیان بعضی
 وقایع غیبی و فرق میان خواب و واقعه^۲) در موقوع شرح احوال سالکان در
 شرایط خلسه، برخی از ادراکات آنها را به این صورت شرح می‌دهد:
 «... و اگر انوار بینهایت بیند و عالم‌های نامتناهی و طیران و
 معاریج و عالم بیرنگی و بی‌وزنی و طی زمین و آسمان و رفتن
 بر هوا...»

در فصل هیجدهم (در بیان مکاشفات و انواع آن) در صفحه ۳۱۳

۱- مرصادالعباد: نگارش نجم‌الدین ابوبکر بن محمد بن شاه‌اور بن انوشروان
 رازی، به اهتمام آقای محمد امین ریاحی، از انتشارات علمی و فرهنگی.
 ۲- منظور از واقعه، حالت خلسه است.

کتاب فوق به مطالب زیر برخورد می‌کنیم:

«و بیشتر خرق عادات که آنرا کرامات گویند در این مقام پدید آید، از اشراف بر خواطر و اطلاع بر مغیبات و عبور بر آب و آتش و هوا و طی زمین و غیر آن. و این جنس کرامات را اعتبار زیادی نباشد.»

به نظر می‌آید که در گذشته‌های دور و تاریخی، هیاو و تآکید بر روی ادراک خروج جسم، زیاد بوده تا به حدی که پیرهرات خواجه عبدالله انصاری که مانند مؤلف مرصادالعباد (نجم‌الدین رازی ملقب به دایه) برای چیزی که بسیاری از صوفیان و عرفا برای آن اهمیت بسیار زیاد قایل و آن را از کرامات می‌دانسته‌اند، اعتباری قایل نبوده و به این ترتیب به تمام سالکان و عرفای نسل‌ها نصیحت می‌کند:

«... اگر به هوا پری چون مگسی باشی، و اگر بر آب روی چون حسی باشی، دل به دست آرتا کسی باشی.»

در عصر ما هم در مدی‌تیشن ایرانی و اسلامی، احساس خروج از جسم با سهولت فراوان بسیار پدید می‌آید. یکی از همکاران دندانپزشک اینجانب که در طریقت درویشی نعمت‌الهی سیر و سلوک می‌کند، در خلوت برایم بیان داشت که هر شب بعد از عبادت و ذکر، احساس می‌کند در حدود یک متریونیم روح او بسالاً تر از جسمش قرار می‌گیرد. طرفداران مدی‌تیشن «مهاریشی ماهش یوگی» هم تحت عنوان «برنامه پروازسیت» در باره آن سخن گفته و به کمک اسلایدهایی که در دوره آموزش برای دانش‌آموزان خود نمایش می‌دهند، سعی می‌کنند این پرواز روحی را نوعی پرواز جسمانی تلقی کنند.

نه تنها در مدی تیشن ایرانی و مدی تیشن مهاریشی ماهش یوگی، حتی در ذن مدی تیشن که در شرق آسیا طرفداران زیادی دارد، در حالت خلسه عمیق این احساس پرواز پیدا می شود که در کتاب ترجمه شده «ذن راهی بسوی روشنائی»^۱ در صفحه ۲۸ از سالکی یاد می شود که (شش ماه بعد از خلوت گزینی... زیر نظر مستقیم يك راهب ۸۸ ساله بسیار مجرب) به آن دست یافته است:

«... ناگهان احساس کردم به درون هوا کشیده شده ام. نفسم کاملاً عمیق شده بود و بعد از چند دمیدن عمیق احساس کردم به سطح بالاتری ارتقاء یافته ام...»

... معمولاً این تجربه بعد از ۴۰ دقیقه مدی تیشن یا بیشتر در من حاصل می شد. ایجاد این حالت هیچگونه رابطه ای با خواست من نداشت. بالعکس اگر سعی در این مورد از جانب من می شد، تمامی به موانع بر می خورد.»

همان طوری که در این کتاب به وضوح نوشته شده، آنها درست از وسایل و امکاناتی استفاده می کرده اند که صوفیان ما به آن دسترسی داشته اند و عبارت بوده از:

الف. خلوت گزینی به صورت چله نشینی های طولانی.

ب. تمرکز بر روی ذکر یا به قول آنها تمرکز بر کلمات پیرش دو گن.

ج. سیروسلوک زیر نظر پیری آگاه.

۱- ذن، راهی بسوی روشنائی، نگارش هو کواند میو لاسال، ترجمه خنام فرشته صدر ثقه الاسلامی، از انتشارات پاسارگاد ۱۳۶۳.

د. استفاده از تنفس‌های عمیق یوگایی.

در صفحه ۳۱ کتاب این استادپیر، در موقع تشریح حالت روشن شدن یا اشراق، با وضوح می‌گوید:

«دو گن به این نکته اشاره نمود و گفت هنگامی که این تجربه برای اولین بار به او دست داد، بدن و روحش از یکدیگر جدا شدند...»

... بعضی از افراد تعریف توماس مرتون را به کار می‌برند که گفته است در تجربه مرموز در راه صعود به حقیقت، در این لحظه ضمیر آگاه وجود، مانند جامه‌ای خاکی که به وسیله رطوبت سنگین شده باشد بدور می‌افتد و وجود باطنی آزاد گشته و به سوی خدا سیر می‌کند.»

در رساله «تحفه فقیر» نوشته جبرئیل خرم آبادی در صفحه ۱۶۱ تحت عنوان بعضی وقایع و فتوحات خلوات می‌خوانیم:

«پس چون مرد سالک به جذبه روی از اسفل السافلین طبیعت بگرداند و به اعلام علین شریعت آرد و ریاضت و مجاهده بر قانون سنت و متابعت پیش گیرد و به اشارت شیخ به مداومت ذکر به شرط نفی و اثبات مشغول گردد، وی را بر ملک ملکوت عبور پدید آید... در واقعه چنان بیند که از نشیب‌ها و کوچه‌ها و جایگاه‌های تاریک بیرون آید و بر خرابه‌ها و شکسته‌ها و تل‌ها و کوه‌ها می‌گذرد... و بر این موضع رفتن و پریدن و دویدن و بر بلندیها رفتن و بروادیها طیران کردن...»

به این ترتیب به صورتی روشن به کمک مجاهده (مدی‌تیشن) و با

د. استفاده از تنفس‌های عمیق یوگایی.

در صفحه ۳۱ کتاب این استادپیر، در موقع تشریح حالت روشن شدن یا اشراق، با وضوح می‌گوید:

«دو گن به این نکته اشاره نمود و گفت هنگامی که این تجربه برای اولین بار به او دست داد، بدن و روحش از یکدیگر جدا شدند...»

... بعضی از افراد تعریف توماس مرتون را به کار می‌برند که گفته است در تجربه مرموز در راه صعود به حقیقت، در این لحظه ضمیر آگاه وجود، مانند جامه‌ای خاکی که به وسیله رطوبت سنگین شده باشد بدور می‌افتد و وجود باطنی آزاد گشته و به سوی خدا سیر می‌کند.»

در رساله «تحفه فقیر» نوشته جبرئیل خرم‌آبادی در صفحه ۱۶۱ تحت عنوان بعضی وقایع و فتوحات خلوات می‌خوانیم:

«پس چون مرد سالک به جذبه روی از اسفل السافلین طبیعت بگرداند و به اعلام علین شریعت آرد و ریاضت و مجاهده بر قانون سنت و متابعت پیش گیرد و به اشارت شیخ به مداومت ذکر به شرط نفی و اثبات مشغول گردد، وی را بر ملک ملکوت عبور پدید آید... در واقعه چنان بیند که از نشیب‌ها و کوچه‌ها و جایگاه‌های تاریک بیرون آید و بر خرابه‌ها و شکسته‌ها و تل‌ها و کوه‌ها می‌گذرد... و بر این موضع رفتن و پریدن و دویدن و بر بلندیها رفتن و بروادیها طیران کردن...»

به این ترتیب به صورتی روشن به کمک مجاهده (مدی‌تیشن) و با

روش تکرار «مانترا» یادکر مداوم، امکان رسیدن یادرك واقعه یا خلسه مقدور شده و در خلسه عمیق احساس طیران بروادی‌ها حاصل می‌آید.

یوگا و احساس خروج روح از جسم

از آنجا که یوگا هشت مرحله دارد و مرحله هفتم آن «دیانا» یا مدی‌تیشن است، بنابراین آنچه که در این ارتباط مطرح گردید، در بطن یوگام جای می‌گیرد.

در برخی از مکاتب یوگا، یوگی به کمک ریلاکس شدن بسیار پیشرفته آنقدر حرکات بدن و متابولیسم پایه را کم می‌کند که در نگاهی سطحی شبیه به افراد مرده می‌شود و یوگی با خلع تن، روح را آزاد می‌کند و گاه برای اتصال به انرژی کیهانی، احساس می‌کند که به ستاره‌ای دور دست دسترسی پیدا می‌کند.

برخی از یوگیان معتقدند که با تقویت انرژی کندالینی و فعال شدن مرکز انرژی‌ها سرار، روان برای پیوستن به ابدیت آزاد می‌شود.

پاتانجالی برای یوگی ۳۶ قدرت و توانایی قابل است که برخی از آنها عبارتند از کوچک یا بزرگ شدن، ناپدید گشتن، سبک شدن، سنگین گردیدن، پرواز و... .

ادراك خروج روح از بدن و طرفداران «اسپری تیسم»

همان‌طوری که از واژه فرانسوی اسپری تیسم و سایر اصطلاحات و منابع این مکتب معلوم می‌شود، در دو بیست سال گذشته این افکار از

مکاتب روحی فرانسوی اخذ شده‌اند.

آقای نورالدین چهاردهی اخیراً «دریک کتاب مفصل^۱» مطالب بسیار جالبی درباره طرز پیدایش این مکتب در ایران نگاشته و آقای دکتر خلیل خان اعلم الدوله ثقفی طبیب مخصوص مظفرالدین شاه را بنیانگذار اسپری تیسیم در ایران می‌داند. بر اساس آنچه که در صفحه ۲۵۹ این اثر جالب نوشته شده، دکتر اعلم الدوله «... در مجاورت کاخ سکونت داشت و با کمک علم روحی، شاه را بر آن داشت که فرمان مشروطیت را امضا کند و عکسی در خانواده خلیل ثقفی موجود است که اعلم الدوله فرمان را به شاه داده و قلم به دستش داده که امضا نماید و قوام السلطنه هم در عکس دیده می‌شود...»

بر اساس اصول هیپنوتیزم و اثرات تلقینات بعد از هیپنوتیزمی، این ادعا می‌تواند صحیح باشد و امکان پیدایش چنین پدیده‌ای موجود است. در صفحات دیگر این کتاب، از جلسات روحی تهران که زیر نظر دکتر اعلم الدوله برگزار می‌شده نام برده شده و با دقت محل آنها و نام شرکت کنندگان در این جلسات را که بسیاری از آنها شخصیت‌های سیاسی و نظامی قرن اخیر هستند، آمده است. همچنین انبوهی از پدیده‌های جالب و شرح ارتباطات روحی با مشاهیر تاریخی ذکر شده، که این مطالب با توجه به سابقه تحصیلی و قدرت فکری افراد، به صورت‌های کاملاً مختلفی می‌توانند مورد تفسیر قرار بگیرند.

۱- اسپری تیسیم، ارتباط با ارواح- نوشته نورالدین چهاردهی، چاپ و

در يك كتاب ترجمه شده از «حسن سعد» با نام «وجود و بقای روح»^۱ مطالب بسیار جالبی درباره ادراك خارج از جسم وجود دارد که عیناً به نقل قسمت‌هایی از آن می‌پردازم:

فصل سوم

مواردی که شبیح از بدن جدا می‌شود و خود آگاهی در آن متمرکز است.

این پدیده معمولاً در موقعیت‌های زیر قابل تحقیق است:

خواب طبیعی، در حالت خواب مصنوعی، در زمان بیهوشی، طی بحران‌های زمان نقاهت، هنگام نقصان‌های عصبی، در موقع تضعیف روحیه و حالات بحرانی.

در شرایط عادی جسمانی و روانی، وقوع این پدیده نادر بوده و اگر هم تحقق یابد هنگامی است که بدن کاملاً در استراحت است، مخصوصاً کمی بعد یا قبل از خواب طبیعی...

... (روح) در خارج از بدن سیر کرده و تقریباً همیشه پاره‌ای وقایع حقیقی را احساس و یا اوضاعی از دور مشاهده می‌نماید.

... خانم کنتس، يك بانوی با معرفت که پروفیسور هیسلوپ شخصاً معرف او بوده... ماجرایش را بسدین گونه نقل کرده

۱- فتوکپی فصل سوم این کتاب و برخی از منابع دیگر این مقدمه توسط دوست دانشمندم آقای علیرضا زنگنه که در موسسه پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی کار می‌کنند برای اینجانب ارسال شده که موجب نهایت تشکر است این کتاب اخیراً توسط انتشارات خوشه چاپ شده است-م

است: «چهار یا پنج دفعه هنگامی که دراز کشیده بودم، احساسی غیر قابل توصیف داشتم، مثل اینکه خود را خارج از بدنم حس می‌کردم. هر دفعه خودم را می‌دیدم که به حالت دراز کشیده بالای بدنم در حال شناورم و پیکرم را می‌نگرم و آگاه بر اشیاء اطرافم می‌باشم. در این مواقع کمال آزادی بر وجودم حکمفرما و ضمناً تداوم این حالت منوط به اراده خودم بود...»

در قسمتی دیگر در باره احساس يك بیمار مبتلی به سنگ کلبه پس از استشمام قدری کلروفورم «داروی بیهوشی» چنین نقل قول می‌کند: «درد به کلی مرتفع شد و به ناگاه خودم را به فاصله دو متری تخت خوابم دیدم که پیکرم آنجا بی‌حس و حرکت افتاده بود و نظار داش می‌کردم.»

يك پزشك دیگر به نام دکتر فرانتس هارتمان در مجله اوکولت چنین می‌نگارد:

«يك روز در جزیره سیلان به اتفاق یکی از دوستانم جهت کشیدن دندان به يك دندان‌ساز مراجعه کردم. بلافاصله بعد از استشمام کلروفورم خودم را ایستاده پشت صندلی دندان‌ساز و بدنم را روی صندلی افتاده دیدم. همه چیز را در اطرافم تشخیص می‌دادم و صحبت‌ها را می‌شنیدم. خواستم یکی از ابزارهای دندان‌سازی را از روی میز بردارم ولی موفق نشدم زیرا انگشتانم از درون ابزار عبور کرد.»

توجیه و تبیین روش القای ادراك خارج از بدن

در این کتاب برای ایجاد ادراك خروج روح از جسم عمدتاً «از ریلاکس کردن هشیارانه» استفاده شده است. به این ترتیب که در فرد به تدریج يك حالت شل و کرخت شدن گسترده جسمی ایجاد می شود ولی در این جریان، انسان از لحاظ فکری و آگاهی کاملاً هشیار باقی می ماند. در اینجا لازم می دانم برای مشخص شدن خواص روحی ریلاکس شدن یا وارهدگی، سطوری از کتاب نیروهای شگرف مغز^۱ را برای شما عیناً نقل کنم:

«فروید دو پدیده تله پاتی و روشن بینی را بقایای نیروهای لازمی می دانست که بشر پیش از تاریخ به آن مجهز بوده است. تله پاتی، برای برقرار کردن ارتباط و روشن بینی یا مکاشفه، برای بقاء، رشد و گسترش قوهی تعقل و منطق بهر کود و تضعیف نیروهای مذکور انجامیده است، ولی نه به آن پایه که اثری از آنها بر جای نماند. جرثومه های این نیروها دریاخته های مغزی ما محفوظ مانده است و می توان آنها را پرورش داد. برای این منظور، خود آگاهی منطقی و تعقلی قشر مخ، کورتکس، باید جای خود را به عملکردهای ابتدایی تر رینانسفال بدهد. می دانیم که رینانسفال قدیمی ترین بخش مغز است که بعدها در طول تکامل انسانی، زیر پوشش قشر جدیدی قرار گرفته است که کورتکس نو نامیده می شود و جایگاه عملکردهای

۱- نیروهای شگرف مغز، تألیف کریستیان ه. گود فرو آ ترجمه دکتر ناصر

ذهنی پیشرفته تر است (تعقل، منطق و استدلال). اطلاعات و پیامهای مستقیم و مکاشفه آمیز حاصل از رینانسفال یا مغز ابتدایی، در اثر بعضی از حالت‌های ثانوی ممکن است به آستانه خود آگاهی برسد.

اینک چند نمونه:

کارل نیکلایف، با توسعه توانایی‌های خود برای دستیابی به حالت وارheidگی و تمرکز، به صورت یکی از بزرگترین عاملان تله پاتی در شوروی درآمده است. پس از دریافت پیامی از طریق تله پاتی، وی معمولاً نیم ساعت وقت لازم دارد تا خود را در حالت وارheidگی تام قرار دهد.

... هوم، واسطه مشهور انگلیسی، پیش از به ظهور رسانیدن پدیده‌های فوق عادی، به حالت وارheidگی درمی آید...
در بخشهای آینده خواهیم دید که بعضی از شفا دهندگان که مدعی هستند بیماران را با نیروی اندیشه درمان می کنند، (کالیس، ایزالتینا، آریگو، چاپمن و دیگران) پیش از عمل لزوماً به حالت خلسه درمی آیند.»

مطالب ذکر شده در بالا نشان می دهند که در شرایط متعارف هشیاری و آگاهی کامل نمی توان به مضامین متعالی و غیر متعارف دست یافت و لاجرم باید خود را در شکل تغییر یافته یا متفاوتی از آگاهی قرارداد، که یکی از راحت ترین آنها قرار گرفتن در یک شرایط آرامش کامل جسمی است که با وجود دارا بودن شباهت‌هایی با هیپنوتیزم، تفاوت‌هایی هم بین آنها هست. هر چند از تکنیکهای ریلاکس شدن برای ایجاد و یا

عمیق کردن خلسه هیپنوتیزمی می‌توان استفاده کرد، ولی این‌حالت در مدی‌تیشن، یوگا، ذن و بسیاری از تمرین‌های پاراپسیکولوژیک هم‌مورد استفاده قرار می‌گیرد و در عین حال هویت جداگانه دارد.

در حالی که در سطور بالا فروید با زبان روانشناسی و باتکیه به ساختمان قشر مغز، از استعداد های انسان‌های نخستین سخن می‌گوید، یکی از چهره‌های معروف عصر ما - مهاریشی ماهش یوگی - در کتاب مدی‌تیشن، عرفان کهن^۱ به این صورت در این باره داد سخن می‌راند:

«در بدو خلقت، انسان‌های «ساتویک» در پهنای گیتی زندگی می‌کردند، منظور من از انسان‌های «ساتویک» کسانی هستند که روانی بسیار خالص و ناب داشتند، خیلی نزدیک به آفریدگار. پس از مدتی همه آنان در جهان غیر متظاهر و بدون نمود، مستحیل شدند. اگر آفرینش مجددی صورت بگیرد، بسا دیگر این روان‌های خالص و ناب پدیدار می‌شوند.

در آغاز آفرینش، تمام زمین و آسمان در صفا و پساکی بگری قرار داشتند. در این محیط پاک و مبرا از پلیدیها، روان‌های منزه و پاکی زندگی می‌کردند و در این بستر شایستگی، وارستگی و خردمندی، دانش و دهاها شکل گرفت و این دانشها توسط «ریشی»ها جمع‌آوری شدند. ریشی‌ها افرادی پیغمبرگونه بودند و ریشی به معنای فردی است که بیشتر غرق تفکر و اندیشه است...»

۱- مدی‌تیشن، عرفان کهن، نگارش مهاریشی ماهش یوگی، ترجمه دکتر

اگر بخواهیم از مطالب بالا به نتیجه‌ای برسیم، باید بگوییم که احساس خروج از جسم همیشه با بشر بوده و احتمالاً در بدو خلقت وسعت و گسترش بیشتری داشته است. با پیشرفت زندگی اجتماعی، بسیاری از استعدادهای فطری و ذاتی بشر که در مغز قدیمی بود - و این مغز بر اساس منطق قیاسی و تعبدی عمل می‌کرد - بر اثر تکامل و تسلط نیمکره‌های مغز که از فرط رشد و تورم دچار چین خوردگی‌های زیادی شده است. منکوب و سرکوب شدند. هنوز هم اگر انسان بتواند در شرایط وارheidگی یا ریلاکس شدن کامل قرار بگیرد، با نوعی حذف موقتی مغز، عقل دوراندیش و مصلحت‌گر حذف می‌شود و بار دیگر استعداد های متعالی انسانهای پاك و راستین اولیه ظاهر می‌شود که یکی از آنها استعداد یا قدرت ادراك خروج از جسم است.

اگر فردی ظهور این پدیده را در شرایط مدی تیش، پاراپسیکولوژی، «زار» و مراسم ادیان شوق‌انگیز، برخی از شرایط خود بخودی مانند شرح حال دو خانم جوان ایرانی ذکر شده، بسیاری از شرایط صعب و غیرمتعارف مانند آثار دکترا ساپوم و دکترا مودی و... را نادیده بگیرد، به این صورت می‌تواند به توجیه این پدیده بپردازد:

تکنیک‌ها و روش‌هایی که در متن این کتاب برای ایجاد آمادگی برای رسیدن به احساس خروج از جسم مورد استفاده قرار می‌گیرد، هر چند در متن کتاب اصلاً از لغت «هیپنوتیزم» استفاده نشده، ولی کاربرد هشیارانه دانش‌های هیپنوتیزمی است. در این شرایط، آشکار شدن ادراك خروج از بدن مانند پدیده دستنویسی اتوماتیک، نگریستن در جام بلورین یا جام

جم، به حرکت در آوردن پاندول ویسا میز معروف به احضار ارواح و بسیاری از نمودهای دیگر تظاهرات ضمیر ناخود آگاه است که به شهادت تاریخ در تمام دوران به سادگی توانسته ضمیر آگاه و قضاوت عقل سلیم را دچار اشکال و اغتشاش نماید. از سوی دیگر، اگر این پدیده را به نوعی به هیپنوتیزم مرتبط سازیم، نه تنها اصالت و حقانیت آن تضعیف نمی شود، بلکه جنبه علمی و عینی قویتری هم پیدا می کند.

آنچه که امیدواریم خواننده ما تا به حال به آن رسیده باشد، به صورت خلاصه این چنین است:

۱- ادراك خروج روح از جسم يك پدیده حقیقی و واقعی است که در تمام طول تاریخ- از جمله در ایران- برای صاحبان علوم خفیه شناخته شده بوده و در عصر ما هم به صورت خودآموز و هم به صورت استفاده از انواع علوم غیبی قابل ارائه است.

۲- توجه جامع و مانعی برای معرفی این حال و هوا وجود ندارد، بنابراین هر فردی می تواند با توجه به سابقه آموزشی و تجربه زندگی خویش به صورتی آنرا توجه کند. در این «مقدمه طولانی» هم ما تعداد زیادی از این نظریات را مطرح کردیم، ولی نتیجه گیری را به خود شما وامی گذاریم.

۳- دانشکده های روانشناسی کشور وسیع ما، با استادان و دانشجویان با استعدادی که دارند، شایسته است در این زمینه به جای جنجال های لفظی، به تحقیقات عینی و عملی بپردازند و ماهیت و خصلت آنرا - کما هو حقه- برای عموم آشکار سازند. برای چندمین بار این بی مقدار

تکرار می کند که باشوق و علاقه حاضر به آموزش دانشجویان و همکاری با کادرهای آموزشی در گوشه و کنار کشور هستم و مضمونی ناب، بسیار اعجاب انگیز، مرموز و تا حدودی سهل الوصول در مقابل آنهاست تا قدرت و کارآیی ذهنی و علمی خویش را نشان دهند.

مترجم معتقد است که برای درک و فهم متن اصلی کتاب، این مقدمه طولانی و آنچه که از کتاب پاراپسیکولوژی در مورد ادراک خارج از جسم ترجمه کرده‌ام، ضروری و لازم است. امیدوارم شما هم پس از مطالعه دقیق و صبورانه این کتاب، به همین نتیجه گیری رسیده باشید.

ترجمه این کتاب درباره «پرواز روح» در پایان تابستان ۱۳۷۰ مصادف با پرواز فرزندم بهنام به ایران و قبول شدن فرزند دیگرم بهمن در مهندسی پرواز در دانشگاه تورنتو بود که این ترافیک پروازها را به فال نیک می گیرم و ترجمه این کتاب را به دو فرزند عزیزم تقدیم می دارم.

در تهیه این کتاب، اطلاع و آشنایی با استعدادهای درخشان خانم های دانشجو «شیرین. ص» و «سیما. ع» در دارا بودن خروج از جسم در شرایط عادی و نزدیک به خواب، برایم بسیار مهم و انگیزه بزرگی بوده است.

همینطور اراده و تمایل آقای دکتر مرتضی مهاجر معاونت محترم آموزشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و عضو انجمن هیپنوتیزم پزشکی ایران در برگزاری کلاس آموزش زایمان بی درد در دانشکده مامایی این دانشگاه که شرایط را برای آزمایش و اجرای پدیده القای ادراک خروج از جسم گروهی آماده ساخت، از اهمیت زیادی برخوردار است.

امیدوارم این مقدمه خوانندگان گرامی را به اندازه کافی نسبت به پدیده احساس خروج از جسم و سابقه فرهنگی آن در ایران و وجود پراکنده آن در جامعه آگاهی داده باشد.

از خوانندگان دانشمند تقاضا دارد اگر در فرهنگ و معارف غنی کشور به موارد دیگری از سابقه تاریخی این پدیده برخورد کردند، مترجم را آگاه سازند. همین طور از آنهایی که تمرینات این کتاب را با دقت و حوصله انجام داده و به نتایج یا مشکلاتی برخورد کردند - و یا نسبت به این مجموعه پیشنهاد، انتقاد و یا نظریات اصلاحی دارند - خواهشمندم از طریق نامه به آدرس (تهران، چهارراه نظام آباد - سبلان، روبروی دارو - خانه فارس، مطب دکتر سید رضا جمالیان، کد پستی ۱۶۴۱۶) اینجانب را آگاه سازند.

این کتاب در شرایطی منتشر می شود که تا به حال بیش از ۲۰ جلد کتاب از مهمترین و جدیدترین منابع در زمینه علوم پوشیده (هیپنوتیزم، خودهیپنوتیزم، پاراپسیکولوژی و یوگا) را ترجمه کرده ام و با چند کتاب در زمینه، زن که به زودی منتشر می شوند، در واقع یک دایره المعارف کامل و جامع در جریان شکل گرفتن است که حداقل به ۳۰ جلد می رسند.

آن گروه عظیم از هموطنان عزیزم که اشتهایی ناب و سیری ناپذیر برای کسب دانش هایی دارند که در تمام عصرها و نسلها پوشیده و پنهان نگاه داشته می شدند، به صورتی صمیمانه و صادقانه در این مجموعه با بیانی ساده و رسا به انبوهی از اطلاعات و آگاهی های ناب برخورد می کنند که در گذشته ها رسیدن به آنها با دهها سال سیر و سلوك در خانقاه ها و یا زندگی به روش رهبانیت هم امکان پذیر نبود.

اولین آشنائی من / ۴۹

امیدوارم و از خدا می‌خواهم انسان‌های شریفی که به این دانش‌ها
و معارف دسترسی پیدا می‌کنند، تنها در راه سعادت، سلامت و آرامش
مردم از آنها استفاده کنند و افراد و افکار شرور و پلید به ساحت این علوم
- به ویژه مهارت‌های عملی آنها - دسترسی پیدا نکنند.

دکتر سیدرضا جمالیان

زمستان ۱۳۷۰

يك تحقيق علمي دقيق

درباره

احساس خروج روح از بدن

مطالب اين قسمت، فصل جداگانه‌اي از يك كتاب بسيار مفصل در زمينه پاراپسيكولوژي است كه توسط مؤسسه انتشاراتي سيگنت^۱ در بيشتر از ۵۰۰ صفحه در آمريكا منتشر شده و در صفحات ۱۷۳ تا ۱۹۶ با عنوان «احساس خروج از بدن، يك بررسي سايكوفيزيولوژي» توسط دكترتارت استاد روانشناسي در دانشگاه ديوييس كاليفرنيا اين مطالب نگاه شده شده است. دكترتارت معتقد است: اگر از روشهاي علمي براي بررسي وتوجيه مفاهيم سنتي ايسدئولوژيك استفاده شود، اين نگرش به مراتب منطقي تر از آنست كه به شكلي در بست اين مقولات را طرد كنيم.

پروفيسور تارت از آن گروه از استادان روانشناسي آمريكا است كه از حدود ۲۰ سال قبل به پژوهشهاي پاراپسيكولوژيك روي آورده‌اند و معتقد است كه: انسان داراي استعدادها وقدرتهاي كشف نشده زيادي است كه با اصطلاحات معمول ومرسوم در اين دنياي مادي شرح وبسط

1- The Signet Handbook of parapsychology. Edited By
Martin Ebon pp 173 - 198

آنها بسیار مشکل است. بشر از قابلیت‌های خود، بیشتر به صورت نادرستی استفاده کرده و با گرفتار کردن خویش در تار و پود خرافات، به توهمات بیمارگونه‌ای دچار شده است...

این مقاله حاصل تحقیقاتی است که در زمینه احساس خروج از جسم توسط او نگاشته شده و با اصطلاحاتی که از گذشته به ما به ارث رسیده، حالت فردی را مشخص می‌کند که روح از بدنش خارج شده است. هر چند این تحقیقات با روش علمی صورت گرفته و به نتایج خوبی هم رسیده، ولی يك تحقيق هرگز مسأله به این مهمی را حل نمی‌کند. در ضمن، نتایج به دست آمده نشان می‌دهند که چطور ماتریالیست‌های اولیه چشمان خود را برای مشاهده این تجربیات بسته و اصولاً بحث و تحقیق در این زمینه‌ها را مردود و مطرود دانسته بودند. ما باید منتظر پژوهش‌ها و بررسی‌های بیشتری باشیم که هنوز انجام نشده‌اند.

تعریف پدیده احساس خروج روح از بدن

پدیده احساس خروج از بدن در بسیاری از مواقع در حاشیه پژوهش‌های روحی قرار گرفته و توجه زیادی به آن نمی‌شود. این در حالی است که بررسی در این زمینه نه تنها به علت خصلت خود موضوع بسیار جالب است، بلکه در روشن شدن و اثبات ابدی روح هم به ما کمک می‌کند. با آنکه این پدیده از مدت‌ها قبل برای بشر شناخته شده بوده، این بی‌توجهی عمدتاً به این علت است که روش‌های تحقیقی علمی در این باره مشکل به نظر می‌رسند. در بسیاری از موارد، این حالت در انسان‌ها تنها یکبار در عمر پدیدار می‌شود. بسیاری از کسانی که مدعی قدرت در ایجاد این حالت

شده‌اند که کارشناسان پاراپسیکولوژی آن را «طرد جسم کوبی» می‌نامند، حاضر نشده‌اند که در برابر دانشمندان - نه در خفا و در کنار مریدان خویش - این تجربه را تکرار کرده و به نمایش بگذارند. از سوی دیگر، دانشمندان آن‌چنان فاصله‌ای از گروهی از متخصصان علوم غیبی گرفته‌اند که حاضر نیستند هیچگاه با آنها وارد بحث و مذاکره شوند، بنابراین همکاری تحقیقاتی خیلی دور از ذهن جلوه می‌کند. در دهه‌های گذشته دور، در سال ۱۹۱۹ کارینگتن با عنوان «يك پدیده بدیع روحی» و در سال ۱۹۰۹ دوروی در فرانسه با عنوان «شبح زنده» به کمک هیپنوتیزم به ایجاد این حالت دست یافته بودند.

بنابراین ما با پدیده‌ای روبرو هستیم که به صورتی نادر ظاهر می‌گردد و زمان پیدایش آن کاملاً نامشخص است و در مقابل پیدایش خود به خود و غیرمشخص آن نمی‌توانیم روش‌های تحقیقی مؤثری را طراحی و اجرا کنیم. در موقعی که ما وسایل علمی برای ثبت و بررسی آماده‌اند، به این پدیده دسترسی نداریم. در سالهای اخیر روبرت کروکال و هورنل هارت تحقیقاتی را در این زمینه شروع کردند ولی به رغم درخشش مقدماتی، پس از مدتی این پژوهش‌ها نیمه‌کاره باقی ماندند. بنابراین دانش ما درباره طبیعت و بنیان این پدیده و علل احتمالی پیدایش آن به جایی نرسیده است.

از سالهای گذشته، من نسبت به این مسأله علاقه‌مند بودم و بادوستان و آشنایانم در این زمینه صحبت می‌کردم. در حدود ده دوازده سال پیش من بایکی از دختر خانمهای فامیلم صحبت می‌کردم که او اظهار می‌داشت

گهگاه دچار این حالت می‌شود و کثرت پیدایش آن در او زیاد بوده و به ۲ تا ۴ بار در هفته می‌رسد. این خانم که در این نوشته مایلم بانام (خانم-ز) از او یاد کنم، حاضر شد در آزمایش‌هایی که برای تحقیق در این زمینہ انجام می‌دادم، شرکت کند. قصد من این بود که در این بررسی‌ها نکات مربوط به سایکوفیزیولوژی (نکات روانشناسی- فیزیولوژیک) این پدیده را مشخص کنم. این مقاله به شرح طرز انجام این آزمایش و دستاوردهای آن می‌پردازد.

توضیحاتی درباره خانم - ز

خانم-ز يك دختر خانم بیست و دو ساله، ازدواج نکرده و با دو سال تحصیلات دانشگاهی است که به علت نیاز به کار کردن، دانشکده را نیمه‌کاره رها کرده بود. او امیدوار بود که پس از جمع‌آوری کمی پول، دوباره به تحصیل مشغول شود. او دختری خونگرم و بسیار باهوش است و به جریان تحقیقاتی که در پیش بود، علاقه و شوق زیادی نشان می‌داد. از لحاظ روانشناسی، توصیف ویژگی‌های این خانم بسیار سخت و مشکل است. بررسی‌های من در طول هفت ماهی که کم و بیش با او سروکار داشتم، نشان می‌داد که او دارای شخصیتی بالغ و زیرک است. در برخی از موارد نوساناتی در روحیه او پیدا می‌شد و دست به انجام کارهایی می‌زد که در این شرایط با مشخصات بیماران مبتلی به اسکیزوفرنی (جنون جوانی) مطابقت می‌کرد. این خانم نتیجه يك ازدواج ناموفق و قطع شده پدر و مادرش بود و او از يك رشته از پدیده‌های پاراپسیکولوژیکی نام می‌برد که بین او والدینش از يك سو و پدر و مادر بزرگ‌هایش از سوی

ديگر اتفاق افتاده بود. در سال گذشته او چند هفته به علت بيمارى روانى در بيمارستان بسترى شده بود و بسا آنكه مشكلات زندگى و شخصى فراوانى داشت، ولى هرگز آنها را در جريان اين بررسى ها دخالت نداد. ادراكات خروج از جسم اين دختر خانم هميشه تقريباً مشابه و يكنواخت بود. كرار آدر ايام هفته يكى دوبار در نيمه هاى شب از خواب مى پرید و در اين لحظات احساس مى كرد كه روح او از تنش خارج شده و نزديك به سقف قرار گرفته است. در اين شرايط، او معتقد بود كه كاملاً بيدار است. اين حالت چند ثانيه تا نيم دقيقه طول مى كشد. در اين لحظات او مى تواند به كالبد خود كه در بستر خفته است نگاه بكنند پس از لحظاتی دوباره به خواب فرو مى رفت و اوضاع به حالت عادى بر مى گشت. تا آنجا كه او به ياد مى آورد، اين جريان چند بار در هفته و در تمام عمر براى او اتفاق مى افتاد. موقعى كه او بچه بود، نمى دانست كه اين حالت غير عادى و يا نادر است. او تصور مى كرد همه افراد در حالت خواب با اين وضع روبرو مى شوند. موقعى كه در سنين نوجوانى بود، با چند نفر از دوستانش در اين باره صحبت كرد و پس از آن كه متوجه شد آنها به صورت عجيب و غريبى به او نگاه مى كنند، صحبت درباره اين مضمون را متوقف كرد. موقعى كه بررسى هاى ما شروع شد، او كوچكترين مطالعه اى در اين زمينه نداشت. در اين جريان، او اظهار علاقه كرد كه مطالبى در اين زمينه را مطالعه كند. از آنجا كه اين مطالعات ممكن بود بر روى الگوهاى رفتارى و افكار او تأثير بگذارد، از او تقاضا كردم كه تا پايان تحقيق به اين كار دست نزنند و خوشبختانه او قبول كرد.

خانم - ز در سالهاى گذشته نه كوششى کرده بود كه تغييرى در اين

حالات به وجود آورد و نه توجیه و تفسیری در این باره می کرد او فقط می دانست که این حالت با خواب و رؤیا متفاوت است. اوضماً از تفسیرها و توجیهاتی که جدیداً توسط تیم تحقیق درباره او می شد کمی گیج و بهت زده به نظر می رسید.

در برخی از موارد خانم - ز در جریان این تجربه احساس می کرد که روح او به نقاط دور دستی پرواز کرده است و این مسأله با غوطه ور شدن در فضای بالای کالبدش فرق می کند. در اینجا ما به نقل یکی از این جریانات می پردازیم و نمی توان به سادگی آن را يك کابوس و یا يك دريافت خارج از حسی^۱ نام برد. در سن پانزده سالگی او با يك «روبیای صادق» برخورد داشته است. او به یاد می آورد که در این رؤیا، گویی يك دامنی شطرنجی پوشیده بود - در حالی که او هرگز دامن نمی پوشید و بیشتر از شلواری استفاده می کرد - و در دل شب در یکی از محلات خلوت و دور افتاده شهر مشغول حرکت بود. او گاهی این بدن را فرد دیگری تصور می کرد و خود را در تعقیب او احساس می نمود. در يك لحظه او با حادثه وحشتناکی روبرو شد. او متوجه شد که ناگهان فردی به این دختر حمله کرد و پس از تجاوز به او، او را تا سرحد مرگ کتک زد و بعد وی را در يك جوی آب انداخت. او پس از این رؤیای وحشتناک از خواب پرید و نامدتی به شدت وحشت زده بود. روز بعد در روزنامه ها خبری منتشر شد که شب قبل دختری که يك دامن شطرنجی پوشیده بود، در همان خیابان و منطقه ای که

۱ - بیشتر صفحات کتاب «تقویت نیروهای روحی و روانی» تألیف زاک مارتین،

ترجمه دکتر رضا جمالیان اشارات ویس به شرح انواع ادراکات خارج

حسی مانند حس ششم: تله پاتی: آینده نگری، روشن بینی، پسیکومتری

و... پرداخته است. مترجم.

او در خواب دیده بود، توسط فردناشناسی مورد تجاوز قرار گرفته و پس از آن که تا سرحد مرگ او را مضروب کرده بودند، وی در يك جوی آب رها شده بود. این خاطره در خانم - ز تأثیر زیادی گذاشته بود و در برخی از رفتارهای بعدی او هم اثر می گذاشت که یکی از آنها را در جریان آزمایش مشاهده می کنیم.

امتحان مقدماتی

در جریان این تحقیقات من دو مسأله متفاوت را با هم تعقیب می-کردم. در یکی از آنها این پدیده را يك فرآیند روحی تصور می کردم و مایل بودم در این تحقیقات به نوعی ارتباطی بین آن و رؤیاهای شبانه پیدا کنم. از سوی دیگر، من به جنبه دریافت های خارج از حسی این پدیده هم علاقه داشتم. در برخی از تجربیات خروج از جسم، فرد مورد آزمایش احساس می کند که به جا های دوری رفته و اطلاعات درست و دقیقی را بیان می دارد که به صورت عجیب و غیر قابل توجیهی با حقایق عینی وفق می دهد. تنها توجیه و تفسیر ممکن در این موارد این است که فرد به وسیله ادراکات خارج از حسی توانسته به این اطلاعات دسترسی پیدا کند. این جنبه از آزمایش که در مقولات پاراپسیکولوژیک می گنجد، از جذابیت زیادی برخوردار است.^۱

۱- در حدود سال های ۱۳۶۳. يك عصر جمعه به منزل یکی از نزدیکانم رفتم. صاحبخانه خانمی در حدود ۶ ساله است که خود او و سه نفر از فرزندان تحصیل کرده اش در شرایط هیپنوتیزمی به سادگی و سرعت به مرحله سوم نامبولیستی می رسند. آن روز در يك گردهمایی خانوادگی يك هیپنوتیزم گروهی بزرگ را ترتیب دادم.

در صحبت‌هایی که با خانم - ز داشتم، به او متذکر شدم که در پژوهش‌هایی که در پیش است، من به هر دو جنبه فوق در جریان ادراك خارج از بدن او علاقمند هستم. من از او درخواست کردم که در خانه چند آزمایش‌مقدماتی انجام دهد تا مشخص شود که این احوال او نوعی خواب و خیال‌پردازی است و یا از قدرتها و استعدادهای روحی خاصی حکایت می‌کند. در اجرای این خواسته من، او تجربیاتی به این صورت انجام داده بود:

او ۱۰ کارت انتخاب کرد و بر روی هر کدام یکی از اعداد يك تا

→ در آن روزها من املای از پدیده خروج روح از بدن نداشتم و موقعی که در حالت هیپنوز، خانم صاحب‌خانه اظهار علاقه کرد که به ادراك - شهر زادگاهمان - برود، من با تلقیناتی این کار را انجام دادم که امروز آنها را مشابه الفای خروج از جسم می‌دانم.

برای انجام این کار، به او تلقین کردم که روح او به آرامی از جسمش خارج شده و به ادراك می‌رود. موقعی که از او خواستم به منزل برادر کوچکم برود، او اظهار داشت کسی در خانه نیست. در مراجعه به خانه برادر دیگرم هم او همین جواب را داشت. ولی وقتی که به خانه خواهر کوچکم رفت، با وحشت اظهار داشت «... از اینجا برویم، يك جوان مرده و زنها دارند به شدت خودشان را می‌زنند و شیون می‌کنند...» متأسفانه تحقیقات بعدی نشان می‌داد که تمام حرف‌های او درست بوده و در آن لحظات در آن خانه يك مجلس ترحیم و فاتحه بر اثر مرگ يك جوان برقرار بوده است.

این روشن‌بینی در يك جلسه خانوادگی پدید آمد و این خانم در باره این خاطره با آقایان دکتر روزبانی و علی بیات هم مکرراً صحبت کرده است. این خانم دارای استعدادهای شگرف روحی است و حتی در بیداری متعارف، پس از نگاه در گوی کرستال، به مرحله رؤیت و شهود می‌رسد و برای بررسی‌های پاراپسیکولوژیک «مدیوم» بی‌نظیری است. مترجم

ده را نوشت و آنها را در جعبه‌ای جای داد. شب‌ها وقتی که می‌خواست بخوابد، این کارت‌ها را کاملاً مخلوط می‌کرد و بدون آنکه به آنها نگاه کند، یکی از آنها را در نقطه مرتفعی در اتاق خوابش قرار می‌داد. به این ترتیب، او نمی‌توانست از پایین به این عدد نگاه کند، ولی اگر می‌توانست در نزدیکی سقف قرار بگیرد، از بالا می‌توانست این عدد را بخواند و آنرا در حافظه‌اش نگهدارد و هنگام صبح صحت یا سقم آنرا بامشاهده کارت بررسی کند.

پس از چند هفته موقعی که او را دیدم، به من گفتم که هفت شب این تجربه را انجام دادم و در همه شب‌ها نتیجه به دست آمده با کنترل انجام شده درست بود. هر چند به این نوع اظهار نظر ها که امکان تحقیق درباره صحت آنها وجود ندارد نمی‌توان زیاد تکیه کرد، ولی به من این امیدواری را داد که بر روی این نکته هم در پژوهش‌هایم توجه و تأکید داشته باشم.

اقدامات آزمایشگاهی

من توانستم در مدت ۲ ماه در ۴ شب غیر پشت سر هم، این خانم را در آزمایشگاه خواب تحت نظر بگیرم. در تمام این شب‌ها امکانات مشابهی به خدمت گرفته شده بود که اینک به شرح آنها می‌پردازم.

هر شب به شرح زیر از او الکترو آنسفالوگرافی - تهیه نوار از فعالیت‌های الکتریکی مغز - به عمل می‌آمد. دیسک‌های نقره‌ای الکترودها در روی فرق سر، اکسی پیتال راست، فرونتال راست (بالای پیشانی و پایین رستنگاه مو) قرار داده می‌شد. الکترو آنسفالوگرافی به صورت دو قطبی - پیشانی به فرق سر - و فرق سر به استخوان اکسی پیتال صورت

می گرفت و به صورتی مداوم با (دستگاه مدل هفت پلی گراف گراس) با سرعت ۱۰ میلیمتر در ثانیه صورت می گرفت.

به کمک پیمانیه کوچکی که بر روی چشم راست سوژه قرار گرفته بود، حرکات تند چشم^۱ ثبت می شد و در تمام برنامه های آزمایشگاه خواب، دو کانال الکترو آنسفالو گراف و یک کانال ثبت حرکات چشم در شرایط خواب مشغول به کار مستمر بودند.

مقاومت پایه پوستی^۲ و عکس العمل گالوانیک پوستی^۳ هم اندازه گیری می شد.

در دو شب از چهار شب به کمک دستگاه ویسره ای^۴ اندازه گیری تعداد ضربانات قلب و فشار خون صورت می گرفت. به این ترتیب که یک شعاع نورانی را از انگشت او عبور می دادیم و پس از عبور آن از یک چشم الکترو نیک، از روی مقدار الکتریسته و نوسان آن فشار خون و تعداد نبض مشخص می گردید.

آزمایشگاه خواب از دو اتاق مجاور هم تشکیل می شود که به کمک پوشش های اکوستیک از ورود سرو صدا به داخل اتاق ها جلوگیری می شود. یک پنجره کوچک این دو اتاق را از لحاظ کنترل دیداری به هم مربوط می کند و دو اتاق از طریق آیفون (نوعی بلندگو یا تلفن) به هم مربوط می شوند. اتاق بیمار نسبتاً تاریک نگهداشته می شود و در اتاق دیگر پژوهشگر ناظر یا پرستار، علاوه بر نظارت به ثبت دستگاه های ذکر

1- Rapid Eye Movement (REMs)

2- Basal Skin Resistences (BSR)

3- Galvanic Skin Responses (GSRs)

4- Photo Ple Thymograph

شده، خود نکات مهمی را که مشاهده می کند ثبت می کند.

سوژه در تخت راحتی به صورتی می خوابید که نظارت پرستار بر او راحت و آسان باشد. الکترودهایی که بر روی سر او قرار گرفته، هر چند کمی برای خواب ناراحت کننده است، ولی در ضمن از تحرك و جابجایی او جلو گیری می کند و اگر او برخیزد و حرکت کند، این اتصالها قطع می شوند.

در بالای سر بیمار يك ساعت دیواری نصب شده بود و هر شب آزمایش پس از استقرار سوژه در بستر، من از کامپیوتر يك عدد ۵ رقمی اتفاقی (راندوم) را استخراج و بدون آنکه آنرا مشاهده کنم، بر روی يك صفحه شبیه فتوکپی ثبت کرده و این ورقه را بالای ساعت قرار می دادم. خود من از آن جهت این عدد را مشاهده نمی کردم تا احتمال تله پاتی بین من و سوژه از بین برود. این عدد ۵ رقمی از لحاظ بررسی های پاراپسیکولوژیک بسیار مهم و اساسی بود، زیرا اگر واقعاً روح یا آگاهی او به سقف نزدیک می شد، می توانست از آن بالا این عدد را مشاهده کند. مشاهده این عدد برای افرادی که در پایین قرار می گرفتند، غیر ممکن بود.

به بیمار گفته می شد که به خوبی بخوابد و سعی کند و یا امیدوار باشد که يك تجربه خارج از بدن داشته باشد. از او خواسته شد اگر روحش به سقف نزدیک شد، از آن بالا این عدد پنج رقمی را بر روی ساعت مشاهده کند و آنرا به خاطر بسپارد. قطعاً از کانال دیگری، از جمله از طریق صحبت با من، سوژه نمی توانست اطلاعاتی درباره این عدد کسب کند.

طبیعت خواب

از آنجا که گروهی از خوانندگان ماممکن است به یافته‌های جدید علمی در محدوده سایکوفیزیولوژی خواب آگاهی نداشته باشند، به شرح مختصر این مطالب می‌پردازیم:

خواب در این مقاله نوعی از حالت انسان است که مراحل مختلف آن بامنحنی‌های الکتروانسفالوگرام به شرح زیر مشخص می‌شوند.

* مرحله اول از ترکیب بی‌نظم «امواج تتا» تشکیل می‌شود که ۴ تا ۸ دور در ثانیه تناوب دارند. به صورتی اتفاقی، برخی فعالیت‌های الکتریکی با ولتاژ کم هم مشاهده شده و به ندرت فعالیت شبه آلفا-امواجی ۱ تا ۲ تناوب کند تراز امواج آلفای شرایط بیداری سوژه- و به ندرت امواج آلفا (با ۸ تا ۱۳ دور در ثانیه).

* مرحله دوم شامل فعالیت الکتریکی بامنحنی‌های دوکی شکل است که ۱۴ دور در ثانیه تناوب دارند.

* مراحل سوم و چهارم. به مقدار زیاد و در حال افزایشی (گاهی تا ۱۰۰ درصد) از امواج دلتا را دارند که ۱ تا ۳ دور در ثانیه نوسان داشته و دامنه آنها بسیار زیاد بوده و همراه با آنها فعالیت‌های دوکی شکل هم مشاهده می‌شود. مرزبندی دقیق و قاطعی بین مراحل دوم، سوم و چهارم خواب وجود نداشته و قضاوت‌ها در این زمینه فردی و یا قراردادی است و درصد امواج دلتا در این دوره‌ها يك معيار مهم طبقه‌بندی است.

مرحله اول از آن جهت به راحتی از مراحل بعد قابل تشخیص است که در آن امواج دلتا و دوکی وجود ندارند.

مراحل ۱ تا ۴ خواب با شاخص فعالیت الکتریکی مغز لزوماً، و

همیشه با مراحل عمق خواب‌ها از سبک تا سنگین یا عمیق، همسو نیستند. برای اجتناب از بحث‌های پیچیده تخصصی، ما خواب را به دو دوره تقسیم می‌کنیم.

* دوره اول خواب که با مرحله اول فعالیت الکتریکی مغز همگام و معادل است.

* دوره دیگر بدون تمایز شامل مراحل دوم، سوم و چهارم فعالیت الکتریکی مغز شده و آن دوره (غیر از دوره اول خواب) نامیده می‌شود. اگر سوژه از این دوره خواب بیدار شود و احساس او در این دوره از خواب پرسیده شود، در دوره اول که در فواصل ۱۰ دقیقه تا ۵۰ دقیقه بعد از خوابیدن حاصل می‌شود، فرد رؤیا یا خواب می‌بیند. ولی در دوره غیر از دوره اول، به استنباط خاصی می‌رسد که می‌توان آنرا معادل با فکر کردن دانست.

در دوره اول خواب، يك سلسله حرکات تند و هماهنگ در کره‌های چشمی قابل رؤیت است که در اصطلاح پزشکی به آنها (REMs) اطلاق می‌شود و نوع این حرکات هماهنگ با خواب یا رؤیایی است که سوژه در این مرحله می‌بیند. این حرکات تند چشمی در (غیر از دوره اول خواب) مشاهده نشده و تنها احتمال دارد در این مراحل برخی از حرکات کند و چرخشی در چشم‌ها پدیدار گردند.

دوره اول خواب را ما دوره رؤیا دیدن می‌نامیم و این شاخص فعالیت مغزی و پدیده‌های ذهنی مرتبط با آنست. در دوره بعدی خوابیدن، از رؤیا خبری نیست و مغز فعالیت‌های دیگری دارد که موضوع بحث ما در این مقاله نیست. در تمام دوره وزمانی که منحنی الکتریکی مغز مرحله

اول الکترو آنسفالو گرام را نشان می‌دهد، حرکات تند و همسوی چشمی هم وجود دارند و به عبارت دیگر رؤیت رؤیا وجود دارد، اعم از اینکه سوژه پس از بیداری این خواب‌ها را به یاد بیاورد یا نه.

در سوژه‌های سالم، دوره‌های اول و غیر اول خواب با نوساناتی جابجایی شوند و بر اثر آن در هر دوره اولی، سوژه خواب جدید یا متفاوتی می‌بیند. در موقع شروع خواب - از چند ثانیه تا یکی دو دقیقه - فعالیت الکتریکی مغز مرحله اول آنسفالو گرام را نشان می‌دهد ولی از حرکات تند چشمی نشانه‌ای نیست. در این دوره کوتاه، سوژه بیشتر به خیال‌بافی ذهنی مشغول است و هنوز رؤیا به معنای متعارف آنرا مشاهده نمی‌کند. در هر دوره ۹۰ دقیقه‌ای، یک دوره رؤیا دیدن فرامی‌رسد و هر دوره از دوره قبلی طولانی‌تر است. اولین دوره پیدایش رؤیا ممکن است به ۱۰ دقیقه برسد ولی چهارمین یا پنجمین دوره خواب دیدن ممکن است تا ۵۰ دقیقه طول بکشد. به طور خلاصه، دوره اول خواب ۲۰ تا ۳۰ درصد کامل زمان خواب را در افراد جوان تشکیل می‌دهد و ۳ تا ۴ نوسان را شامل می‌شود. هر چند این مقادیر و نسبت‌ها در یک فرد نسبت به فرد دیگر اختلافاتی را نشان می‌دهد، ولی این اختصاصات در یک فرد مشخص ثابت بوده و در شب‌های مختلف تفاوتی بایکدیگر ندارند.

در یک دوره خاص از منحنی مرحله اول الکترو آنسفالو گرام، سوژه ممکن است چند رؤیای متفاوت ببیند و حرکات بزرگ و چشمگیر بدن سوژه بانوع و موقع این رؤیاها مرتبط است.

نتایج

شب اول

اولین شب خوابیدن در آزمایشگاه خواب یا رؤیایك شب توجیهی تلقی شده و نتایج به دست آمده در پژوهش های فیزیولوژیک به حساب نمی آید. این بدان علت است که در نتیجه «تأثیرات اولین شب» پرسش های زیادی در مرحله اول خواب پدید آمده و عمدتاً رؤیاها به این موضوع مربوط می شوند که او یک شب را در شرایط تجربی به سر می آورد.

در شب اول، خانم - زخیلی زود به خواب رفت و سریعاً در مدت نیم ساعت به مرحله چهارم خواب رسید. اوسه بار دوره اول خواب را که مربوط به دیدن رؤیا می شود پشت سر گذاشت. پس از اولین دوره رؤیا دیدن، به صورت پراکنده ای لحظاتی پیش آمد که در آنها امواج شبه آلفا و امواج دو کی شکل نسا کاملی در منحنی های الکترو آنسفالو گرام ظاهر گردید. یکی از یافته های غیر عادی در این شب، پیدایش حرکات تند چشمی در مرحله اول خواب آلودگی و در لحظات آغازین به خواب رفتن بود که پدیده بسیار غیر متعارف و نادر به حساب می آید. حرکات تند چشمی هرگز در انسانهای سالم و طبیعی در مرحله خواب آلودگی پیدا نمی شوند ولی کراراً در نار کولپتیک ها - کسانی که برای خوابیدن دارو مصرف می کنند -

مشاهده شده است. ولی دلیلی وجود نداشت که نشان دهد خانم سه ربه بار کولپسی دچار است. شاید علت پدید آمدن این حرکات، خمیالپردازیهای رؤیاگونه او باشد. زیرا بارها وی به وجود این حالت در خودش در موقع به خواب رفتن اشاره کرده بود.

در آن شب خانم سه ربه احساسی در باده در الک خروج از بدن را گزارش نکرد.

شب دوم

در شب دومی که خانم سه ربه در اتاق خوابیده بود، پدیدهای بسیار جالبی اتفاق افتاد.

پس از آنکه او به خواب رفت، در ده دقیقه اول، به صورت متناوب منحنی‌های نمایانگر خواب آلودگی و حالت خواب پدید آمدند. پس از آن برای دقیقه‌ای منحنی‌ها سیمای خراب آلودگی را پیدا کرد که در آن گاهی امواج تناوبی و مقدار زیادی امواج شبه آلفا پدید آمدند که این امواج يك ب يك و نیم دور در ثانیه کم‌تر از امواج آلفای مغز او در شرایط بیداری بودند. سپس این امواج آرام و نسبتاً پهن شدند و این مرحله در ۱۳ ثانیه به تشکیل امواج منتهی گردید، که شبیه به امواج آلفا در شرایط بیداری می‌شدند که تقریباً نمایش ممتد داشتند و آنگاه حرکات بدنی تندی پدید آمد. پس از لحظاتی او اظهار داشت که بیدار شده بود و در لحظات شروع بیداری این احساس را داشت که روح از تنش خارج شده و به نزدیک سقف رسیده و در آنجا در فضا به حالت غوطه‌ور باقی مانده است. در این لحظات، ضربات قلب او ۷۱ ضربه در دقیقه بود

و مقاومت پایه پوستی (BSR) در این مدت تغییری نکرده بود. تغییری در عکس العمل گالوانیک پوستی (GSRs) در این زمان مشاهده نگردید. حرکات جسمی هم در این مراحل دیده نشد و از حرکات تند چشمی هم خبری نبود.

پس از آن خانم - ز دوباره به خواب رفت و به سرعت به مرحله دوم رسید. این دوره نیم ساعتی به طول انجامید و آنگاه به مرحله سوم و بعد از نیم ساعت به مرحله چهارم رسید. سپس به مرحله اول رؤیا رسید که سیمای الکترو آنسفالوگرافی آن معمولی بود و حرکات تند چشمی هم وجود داشت. پس از آنکه این رؤیا به پایان رسید، او برای يك ساعت و نیم به مرحله دوم خواب رسید و بعد ۲ دقیقه در مرحله اول بود. پس از این دوره، يك منحنی غیر طبیعی دیگر ظاهر گردید که يك دقیقه طول کشید و در این زمان امواج شبه آلفا و امواج باولتاژ کم و خوب رشد نکرده دو کی شکل زمان خواب پدید آمدند. پس از آن برای مدت دو دقیقه امواج شبه آلفا باولتاژ کم پدید آمدند و از امواج تتا و دو کی خبری نبود. سپس حرکات تند چشمی ظاهر گردید و خانم - ز از خواب برخاست. در این چهار دقیقه آخر، از حرکات تند چشمی اثری نبود، همین طور ضربانات قلب در حدود ۷۴ ضربه در دقیقه بود. ضمناً در این مدت مقاومت پایه پوستی (BSR) ثابت و خبری از عکس العمل گالوانیک پوستی (GSRs) ظاهر نشد. پس از آن دو حرکت جسمی و بعد امواج آلفای کندی ظاهر گردید و امواج ضعیف دو کی به این الکترو آنسفالوگرام غیر عادی خاتمه داد. این جریان درست ساعت ۳ و ۱۵ دقیقه بعد از نیمه شب اتفاق افتادند. پس از بیدار شدن، او فریاد کشید: یادداشت کنید، ساعت سه و

سیزده دقیقه. در صحبت‌هایی که فردا صبح به عمل آمد، معلوم شد که او به حالت خروج از جسم و موج در هوا در آمده بود و تا حدودی ارتفاع گرفته بود که بتواند ساعت را ببیند، ولی نه آن قدر که موفق به مشاهده عدد روی ساعت بشود.

فردا صبح او از خواب بسیار وحشتناکی حکایت کرد که دیشب دیده بود و آنقدر برای او ناراحت کننده بوده که مایل بود آن را فراموش کند. تمام قسمت‌های خواب به یاد او نمانده بود و اوقسمت‌های پراکنده‌ای از این کابوس را به شرح زیر - بریده بریده - بیان می‌کرد.

شب دوشنبه... يك دختر جوان (۱۳ تا ۱۶ ساله)... خار ج از خانه... ضربات دشنه به بدنش... ضربات سهمگین بر سرش... يك اتوموبیل سفید که برای او آشنا بود... قاتل يك مرد جوان و آشنای دختر...

عصر آن روز در شماره ۲۰ آوریل ۱۹۶۵ روزنامه «سان فرانسیسکو کرونیکل» تحت عنوان «قتل يك دختر جوان در مارین» مطالب زیر نوشته شده بود. (مارین شهر کوچکی در فاصله تقریبی ۶۵ کیلومتری آزمایشگاه خواب ما بود).

«جسد يك دختر بسیار زیبای دبیرستانی در سر اشیب‌های پوشیده از گل و گیاه نزدیکی جنگل مائردر کنار شهر مارین دیروز بعد از ظهر پیدا شد. او به صورت وحشیانه‌ای با ضربات جسم نافذی به سر و ورود چند دشنه به بدنش به قتل رسیده بود... معاینات پزشك قانونی نشان می‌داد که او قبلاً مورد تجاوز قرار نگرفته است...»

این قربانی جوان «نویتا» نام دارد و شانزده ساله است و دوست پسر نوزده ساله اش به نام «ویر جیلیو» سه روز است ناپدید شده است... مقتول در يك ملاقه پیچیده شده بود و تی شرت گلی و دامن پیچازی به تن و جورابه‌های سفید به پا داشت.

پزشك قانونی حدس می‌زند که ۳ روز است این دختر کشته شده است... دوست پسر او يك اتوموبیل سفید توندربرد مدل ۱۹۶۰ را دارا می‌باشد...»

در کرونیکل ۲۱ آوریل پلیس حدس زده بود که توسط دوست پسرش کشته شده و اتوموبیل قاتل هم پیدا شده است.

در اتوموبیل آلت قتاله که يك دسته بلند است، پیدا شده است. اتوپسی (کالبد شکافی) نشان می‌دهد که شش ضربه سنگین به سرش وارد آمده که یکی از آنها جمجمه اش را خرد کرده بود.

در شماره روز ۲۲ آوریل اظهار شده بود که قتل در داخل اتوموبیل به وقوع پیوسته بود و مردابی از خون مقتول در داخل اتوموبیل پیدا شده است. به علت اهمیتی که این قتل از لحاظ روانی بر روی جامعه داشته، پلیس فدرال FBI مأمور پیگیری این جنایت هولناک شده است.

اگر دقیقاً به تجزیه و تحلیل جریانات پردازیم، از روشن بینی خانم - ز در بیان مطالب زیر واقعاً حیرت زده می‌شویم:

۱. مقتول همانطوری که بیان شده بود، يك دختر خانم شانزده ساله بود.

۲. موقعیت استقرار جسد خارج از خانه بود.

۳. مرگ بر اثر ضرباتی بود که به سرش وارد شده بود.

۴. اشاره به شکستن سر یا جمجمه.

۵. اشاره به ماشین سفید رنگ که هم متعلق به قاتل و هم جنایت در آن

به وقوع پیوسته بود.

۶. قاتل يك مرد جوان بود که با دختر آشنا بود.

شب سوم

در شب سوم برای چندمین بار از روی شکل منحنی آنسفالوگرام و حرکات تندچشمی حدس زدیم که خانم - ز مشغول ادراك خروج از تن است و شرحی که فردا صبح توسط خودش بیان شد، از این مطالب حمایت می‌کرد.

شب چهارم

بر اساس گزارشی که مسئول آزمایشگاه نوشته بود، در این شب خانم - ز تصمیم گرفته بود تا شکل صحیح ادراك خارج از جسمی را ارائه دهد. هر چند من نسبت به عملکرد او در شبهای قبل راضی و خشنود بودم، ولی او نسبت به دستاوردهای خودش نارضی و عصبانی به نظر می‌رسید و مایل بود امشب پس از غوطه‌ور شدن در فضا آن قدر ارتفاع بگیرد تا بتواند عدد هدف را مشاهده و بیان کند.

پس از رفتن به بستر، خانم - ز به سرعت به خواب رفت و در کمتر از پانزده دقیقه مراحل سه و چهار را پشت سر گذاشت. شب خیلی عادی و معمولی به نظر می‌آمد. در دوثلث اول شب، چندین مرحله اول خواب نمایان شد که در سوزن‌های عادی به همین صورت است. یکی از این

مراحل اول، همراه با حرکات تندچشمی در حدود نیم ساعت به طول کشید. در این شب، دستگاه الکترو آنسفالو گرام به خوبی کار نمی کرد و پارازیت هایی با فرکانس شصت دور در ثانیه منحنی های غلط و نابجا «آرت فکت» به وجود می آورد و برای مقابله با این پدیده نیاز به فیلتر کردن با امواج نسبتاً زیاد پیدا می شود. ضمناً در این زمان، حرکات تندبدنی او پارازیت های زیادی را به وجود می آورد. در حدود ساعت ۵ و ۵۰ دقیقه از کانال اکسی پیتال امواج کند و بلندی ثبت می شد که آن را «آرت فکت» و پارازیت تلقی می کردم و امواج نمایانگر حرکات تندچشمی محسوس نبود. در ساعت ۵ و ۵۷ دقیقه نوسانات پارازیت تقلیل پیدا کرد و نمایی شبیه مرحله اول خواب را پیدا کرد و نوسانات تندچشمی هم ثبت شده بود. برای من مشکل بود که بدانم در این لحظات سوژه بیدار شده بود و یا در مرحله اول خواب قرار داشت. این جریان ادامه داشت تا در ساعت ۶ و ۴ دقیقه خانم - ز بیدار شد و اعلام داشت که عدد هدف را رؤیت کرده و (عدد ۲۵۱۳۲) می باشد. حرف او درست بود و من از او خواش کردم که بخوابد و بیست دقیقه دیگر او را بیدار کردم تا به سر کار خود برود. در این لحظه، او دستاوردهای خود را در شب قبل به این صورت گزارش کرد. «من بیدار شدم، هوای اتاق تاریک و خفه به نظر می آمد. در این لحظات؛ غوطه ور بودن در فضا را احساس می کردم و لحظه به لحظه بیشتر ارتفاع می گرفتم. من تصمیم داشتم تا هر چه بیشتر به بالا بروم بلکه بتوانم عدد هدف را مشاهده و به خاطر بسپارم. در بین دقایق ۵ و ۵۰ دقیقه و ساعت ۶ صبح من می توانستم عدد پنج رقمی مورد نظر را که بر بالای ساعت قرار داشت بخوانم.»

از آنجا که او این عدد ۵ رقمی را به درستی خوانده بود، از لحاظ ریاضی و حساب، احتمال اینکه این کار اتفاقاً صورت گرفته باشد، به اندازه یک صد هزارم احتمال وجود داشت که بسیار بعید و غیر قابل قبول است. مجموعه شواهد و آثار از این نظریه حمایت می کرد که او در جریان یک احساس خروج از بدن، توانسته از روشن بینی و رؤیت و شهود استفاده کند. روز بعد من و یکی از همکارانم به نام دکتر آرتور هاستینگ به دقت اتاق را معاینه کردیم تا متوجه بشویم آیا این امکان وجود داشته که خانم - ز مارا فریب بدهد یا نه؟ اگر با دید بدبینانه و بسا نازک خیالی فراوان به تفسیرهایی دست می زدیم، این امکان بعید به نظر نمی آمد. از جمله اینکه او چیزی شبیه به آنتن اتومبیل که کوتاه و بلند می شود، زیر پیراهن خواب خود پنهان کرده باشد که بر روی آن یک آینه کوچکی نصب شده باشد و از طریق باز کردن آن، عکس این عدد را در روی آینه دیده باشد. باری، ما در د کوراسیون و موقعیت اتاق تغییراتی به وجود آوردیم که در این شرایط دیگر کوچکترین احتمالی برای هر گونه شک و تردید باقی نمی ماند. ولی متأسفانه برای خانم - ز از لحاظ خانوادگی اجباری به وجود آمد که او را مجبور کرد به قسمت جنوبی کالیفرنیا برود و به این ترتیب پنجمین شب آزمایش دیگر هرگز انجام نشد.

بحث و نتیجه گیری

در طول چهار شبی که خانم - ز در آزمایشگاه خواب بود، سه بار احساس غوطه‌ور بودن در فضا و دوبار احساس خروج از جسم را به صورت کامل پیدا کرد. به قول خود او، غوطه‌ور شدن در هوا کوششی بود که او برای خروج از جسمش به آن دست می‌زد تا بتواند بالای کالبدش قرار بگیرد. این کوشش معمولاً موفق نبود و دوباره او به تنش بر می‌گشت بنابراین شایسته نیست که يك احساس خروج از جسم کامل تلقی شود.

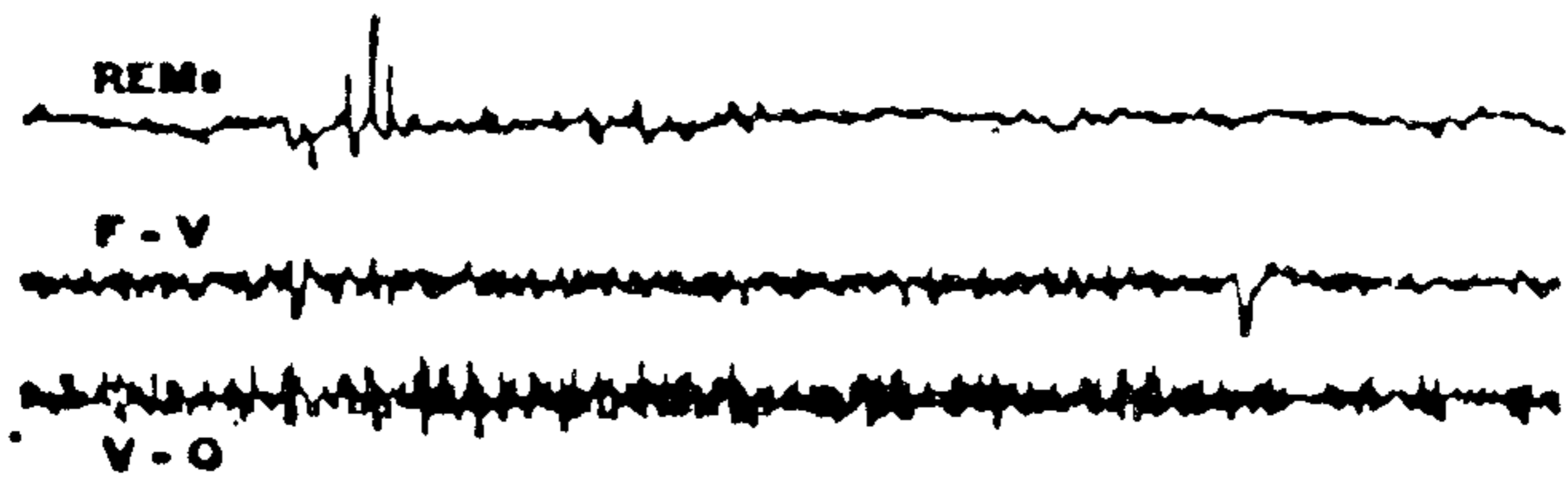
تنها در شب آخر يك پدیده خروج از جسم با ضمیمه پاراپسیکولوژیک آن به صورت روشن بینی پدید آمد (خواندن عدد هدف) از لحاظ علمی، به سختی می‌توان بر روی موضوعی اظهار نظر کرد که عمدتاً بر روی گفته‌ها و ادراکات غیر قابل کنترل فرد دیگری بنا شده باشد.

اینکه این تجربه در زمان خواب یا بیداری پدید می‌آید، بر اساس آنچه که در منحنی الکتروانسفالوگرام مشاهده می‌شود، این پدیده در مرحله اول خواب با فعالیت شبه آلفا و در آستانه بیداری متعارف پدید می‌آید.

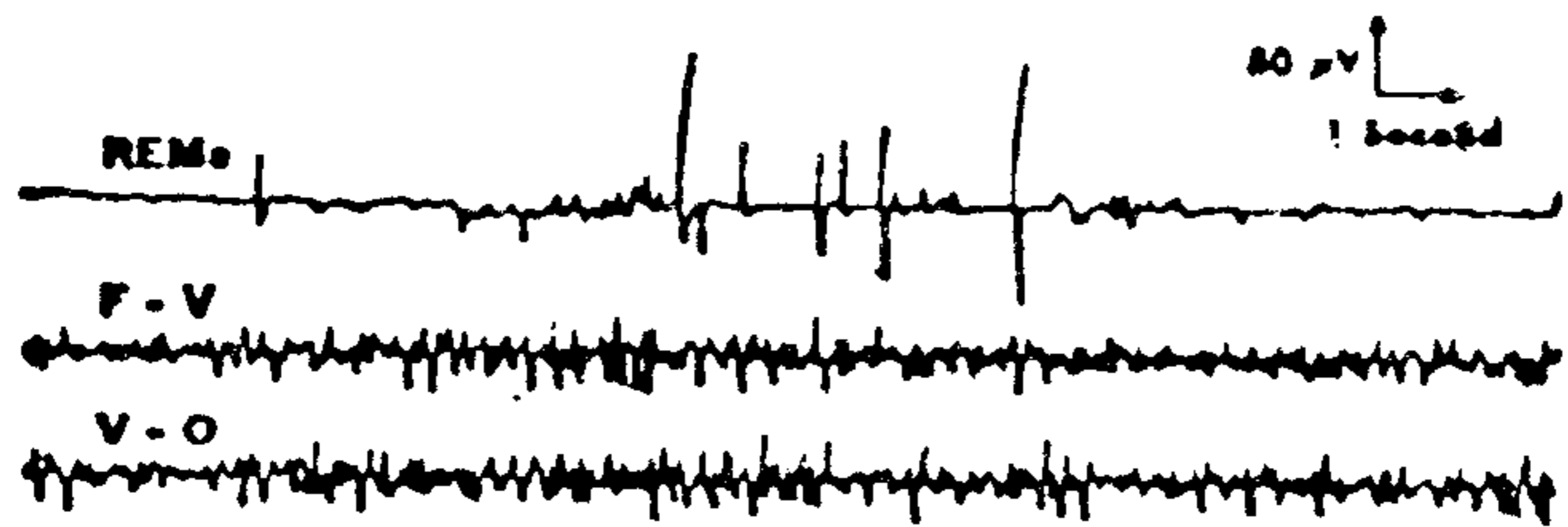
این موج‌های آلفا يك تا يك و نیم سیکل در ثانیه از امواج آلفای زمان بیداری سوژه کندترند. در این زمان، حرکات تند چشمی وجود ندارند

و تغییراتی در BSR و فعالیت خودبخود GSRs مشهود نیست.

با اطمینان کامل می توان اظهار داشت که خانم - ز احساس خروج از جسم خویش را در مرحله اول خواب پیدا نمی کرد، زیرا در این زمان هم امواج عادی الکترو آنسفالو گرام موجود بود و هم حرکات تند چشمی ثبت می شد. برعکس موقعی احساس خروج از جسم پدید می آمد که امواج شبه آلفا ظاهر و حرکات تند چشمی ناپدید می گردید.^۱



بیدار - ریلاکس



شکل ۱: نمونه ای از الکترو آنسفالو گرام خانم - ز در زمان بیداری و ریلاکس بودن و نمونه دیگری در شرایط خواب دیدن و حرکات تند چشمی

در شکل (۱) منحنی فعالیت الکتریکی مغز سوژه در شرایط بیداری

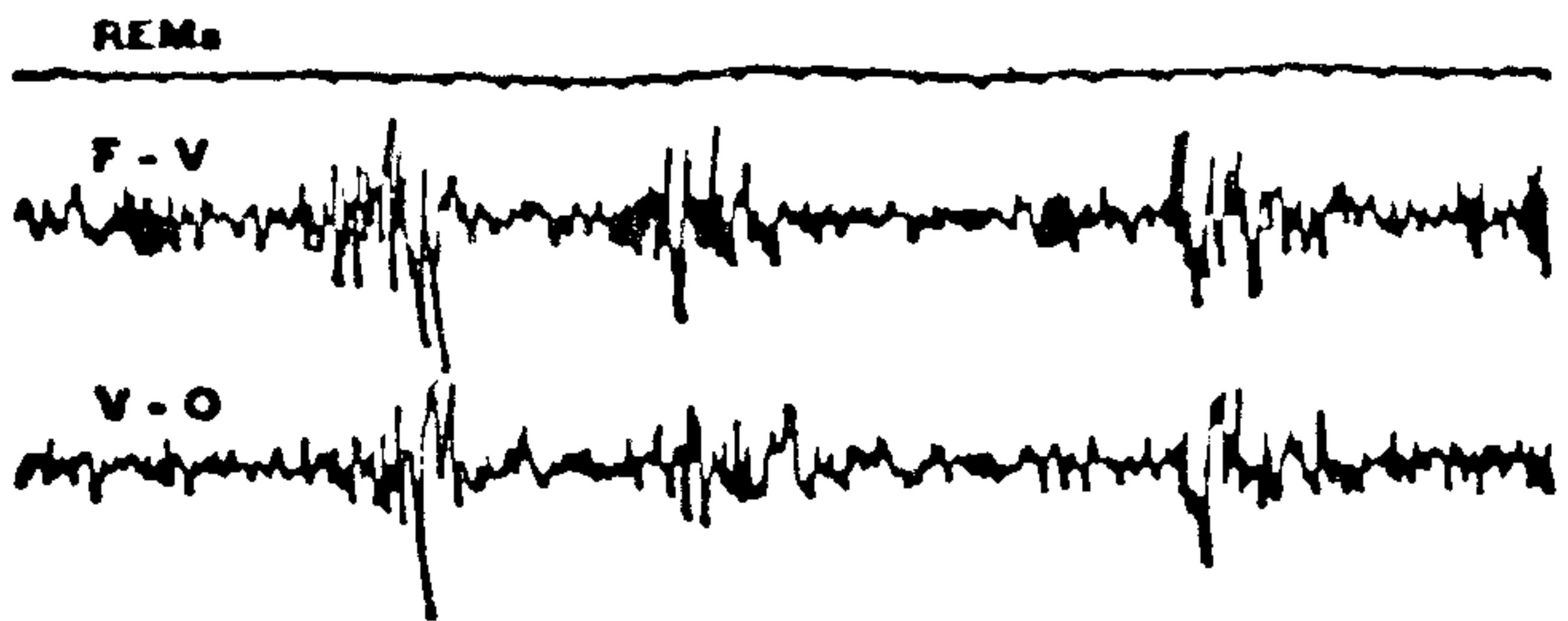
۱: معنای علائم اختصاری بالای منحنی ها به شرح زیر است:

- REMs حرکات تند چشم ها

- F-V کانال الکترو آنسفالو گرام پیشانی - فرق سری

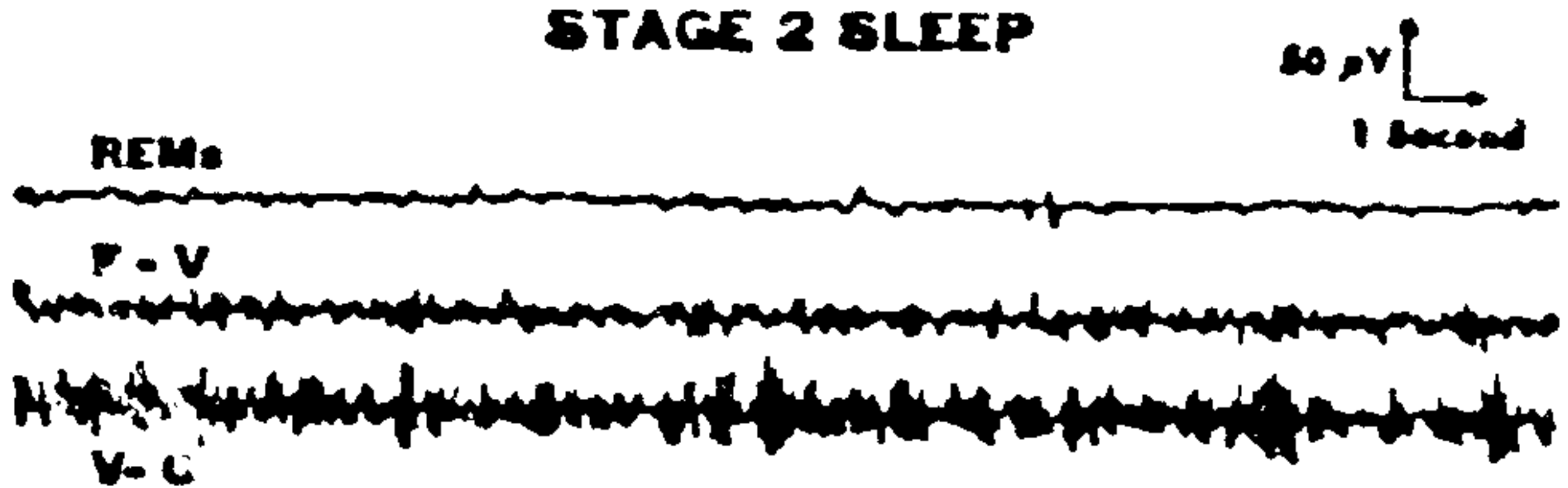
- V-O کانال الکترو آنسفالو گرام فرق سری - اکسی پیتال

وریلاکس بودن و مرحله اول خواب نشان داده شده است.



مرحله ۲ خواب

STAGE 2 SLEEP



شکل ۲. نمونه‌ای از الکتروانسفالوگرام در مرحله دوم خواب در خانم - ز و نمای شبه آلفا که سوژه در زمان احساس خروج از جسم نشان می‌داد.

در شکل دوم که از مرحله دوم خواب گرفته شده نمای برجسته و نمایان امواج آلفا به چشم می‌خورند و زمانی در شب دوم را نشان می‌دهند که سوژه اظهار می‌داشت احساس خروج از جسم را تجربه می‌کند. به این ترتیب معلوم می‌شود احساس خروج از جسم با فعالیت‌های نوروفیزیولوژیک بارز و مشخصی همگام است. مخلوطی از آنچه که در مرحله اول خواب مشاهده می‌شد، عبارت بودند از:

- فعالیت بارز شبه آلفایی

- فقدان حرکات تند چشمی

— عدم تغییرات در مقاومت پوست

مجموعه این پارامترها نه در خواب، نه در بیداری و نه در خواب-آلودگی مشاهده می‌شوند و نمای کاملاً متفاوت و ویژه‌ای دارند.

وضع منحنی‌های مغزی خانم- ز در شب اول شبیه فردی بود که داروهای خواب آور مانند «کلرپرومازین» مصرف کرده بود. ولی وفور امواج آلفا در این سوژه بسیار جالب توجه بود. این تجربه از آنجا جالب است که اخیراً بر اثر تحقیقاتی که در ژاپن صورت گرفته، معلوم شده که در شرایط ذن مدی تیشن، امواج آلفا با ریتم کند در منحنی الکترو-انسفالوگرام ظاهر می‌گردند.

تحقیقات جالب زوبک نمایانگر آنست که در شرایط تنهایی و گوشه‌گیری، تعداد امواج آلفا در مغز زیاد می‌شوند: ساندرز متوجه شده که در انزوای طولانی‌تر، انسان خیال می‌کند فرد دیگری در کنار او خوابیده و تا حدودی در بعضی از قسمتهای بدن با او شریک است.^۱

آنچه که در این تجربیات برای ما روشن شد، با آنچه که طرفداران علوم غیبی در زمینه برون فکنی جسم کوکبی، وجود طناب نقره‌ای که روح خارج شده از جسم را به پیشانی بدنش وصل می‌کند، حالات شبه مرگ که لزوماً با این احساس همراهند و... بیان می‌دارند، قابل تطبیق نبود. در این زمان که او احساس خروج از جسم را بیان می‌کرد، نه در حالت اغما و نه در شرایط شبه مرگ قرار داشت. اصولاً امواج آلفا در

۱- توجه فرمایید که عرفای قدیم با چله نشینی، خلوت گزینی و زندگی رهبانی در مناطق دور افتاده و متروک به حالاتی می‌رسیدند که امواج آلفای مغزی زیاد و همراه با احساس حالات متعالی و متبرکی بوده است - مترجم

شرایط اغماء مشاهده نمی‌شوند.

آنچه که در صفحات قبل بیان شد، کوششی برای استفاده از وسایل علمی برای شناخت يك پدیده مرموز و ناشناخته بود که آنرا با برخی از تظاهرات فیزیولوژیک ارتباط دادیم.

آنچه که انجام شده آغاز کار بود. با این دستاوردهای ناچیز و نه‌چندان دقیق نمی‌شود به نتیجه‌گیری نهایی رسید. بلکه باید به انتظار بود تا مطالعات گسترده‌تر و بیشتری صورت بگیرند.^۱

۱- از آنجا که دسترسی به منابع و مراجع این مقاله با سیستم مدرن برخی از کتابخانه‌های پزشکی ایران به ویژه «مدلاین» در شرایط کنونی به سهولت قابل دسترسی هستند، برای استفاده همکاران عیناً در دنباله این مطلب که تا حدودی خلاصه شده بود آورده می‌شوند - مترجم

فہرست منابع

1. Agnew, H., Webb, W., and Williams, R. «The First Night Effect: An EEG Study of Sleep.» *Psychophysiology*, Vol. 2, 1966, 263–266.
2. Aserinsky, E., and Kleiman, N. «Regularly Occurring Periods of Eye Motility and Concomitant Phenomena during Sleep.» *Science*, Vol. 118, 1953, 273–274.
3. —. «Two Types of Ocular Motility Occurring in Sleep.» *Journal of Applied Physiology*, Vol. 8, 1955, 1–10.
4. Baldrige, B., Whitman, R., and Kramer, M. «A Simplified Method for Detecting Eye Movements during Dreaming.» *Psychosomatic Medicine*, Vol. 25, 1963, 78–82.
5. Berger, R. «Tonus of Extrinsic Laryngeal Muscles during Sleep and Dreaming.» *Science*, Vol. 134, 1961, 840.
6. Berger, R., and Oswald, I. «Eye Movement during Active and Passive Dreams» *Science*, Vol. 137, 1962, 601.

7. Brown, C., Ciddon, D., and Dean, E. «Techniques of Plethysmography.» *Psychophysiology*, Vol. 1, 1965 253–266.
8. Carrington, H. *Modern Psychical Phenomena*. New York: Dodd, Mead and Co., 1919.
9. ———. *Your Psychic Powers and How to Develop Them*. New York: Templestar Publishers, 1958.
10. Crookall, R. *The Study and Practice of Astral Projection*. London: Aquarian Press, 1961.
11. ———. *More Astral Projections: Analyses of Case Histories*. London: Aquarian Press, 1964.
12. ———. *The Techniques of Astral Projection*. London: Aquarian Press, 1964.
13. Davis, P., Gibbs, F., Davis, H., Jetter, W., and Trowbridge, L. «The Effects of Alcohol upon the Electroencephalogram (Brain Waves).» *Quarterly Journal for the Study of Alcohol*, Vol. 1. 1941, 626–637.
14. Dement, W. «Dream Recall and Eye Movements during Sleep in Schizophrenics and Normals.» *Journal of Nervous and Mental Disease*, Vol. 122, 1955, 263–269.
15. ———. «The Effect of Dream Deprivation.» *Science*, Vol. 131, 1960, 1705–1707.
16. Dement, W., and Kleitman, N. «Cyclic Variations in EEG during Sleep and Their Relation to Eye Movements, Body Motility, and Dreaming.» *Electro-*

- encephalography and Clinical Neurophysiology, Vol. 9, 1957, 673-690.
17. ———. «The Relation of Eye Movements during Sleep to Dream Activity: An Objective Method for the Study of Dreaming.» *Journal of Experimental Psychology*, Vol. 53, 1957, 339-346.
18. Dement, W., Rechtschaffen. A.: and Gulevich, G. «The Nature of the Narcoleptic Sleep Attack.» *Neurology*, Vol. 16, 1966, 18-33.
19. Dement, W., and Wolpert, E. «The Relation of Eye Movements, Body Motility, and External Stimuli to Dream Content» *Journal of Experimental Psychology* Vol. 55, 1958, 543-553.
20. Domhoff B., and Kamiya, J. «Problems in Dream Content Study with Objective Indicators, II. Appearance of Experimental Situation in Laboratory Dream Narratives.» *Archives of General Psychiatry*, Vol. 11, 1964, 525-528.
21. Durville, H. *Le Fantome des Vivants*. 23, Rue Saint Merri, Paris. Librairie du Magnetisme, 1909.
22. Engel, G., and Rosenbaum, M. «Delirium III. EEG Changes Associated with Acute Alcoholic Intoxication.» *Archives of Neurology and Psychiatry*, Vol. 53, 1945, 44-50.
23. Engel, G., Webb, J., and Ferris, E. «Quantitative EEG Studies of Anoxia in Humans. Comparison with Acute Alcoholic Intoxication and Hypoglycemia.»

Journal of Clinical Investigation, Vol. 24, 1945, 691-697.

24. Foulkes, D. «Dream Report from Different Stages of Sleep.» Journal of Abnormal and Social Psychology, Vol. 65, 1962, 14-25.
25. ———. The Psychology of Sleep. New York, Scribner's, 1966.
26. Fox, O. Astral Projection, A Record of Out-of-the-Body Experiences. New Hyde Park, New York, University Books, Inc., 1962.
27. Hall, P. «Digest of Spirit Teachings Received Through Mrs. Minnie E. Keeler.» Journal A.S.P.R., Vol. 10, November and December, 1916, 632-660, 679-708.
28. ———. «Experiments in Astral Projection.» Journal A. S.P.R., Vol 12, January, 1918, 39-60.
29. Hart, H. «Hypnosis as an Aid in Experimental ESP Projection.» Paper read at First International Conference of Parapsychological Studies, Utrecht, 1953.
30. ———. «Traveling ESP.» Proceedings of the First International Conference of Parapsychological Studies New York, Parapsychology Foundation, Inc., 1955.
31. ———. «Six Theories about Apparitions.» Proc. S P. R., Vol. 50, 1956, 153-239.
32. Hawkins, D., Puryear, H., Wallace, G., Deal, W., and Thomas, E. «Basal Skin Resistance during Sleep and 'Dreaming.» Science, Vol. 136, 1962, 321-322.

33. Heron, W. «The Pathology of Boredom.» *Scientific American*, Vol. 196, 1957, 53–56.
34. Hill, D., and Parr, G., eds. *Electroencephalography. A Symposium on its Various Aspects.* New York: Macmillan 1963.
35. Hirat, T. «An Electroencephalographic Study of Zen Meditation (Zazen): EEG Changes during Concentrated Relaxation.» *Psychiatria et Neurologia Japonica*, Vol. 5, 1960, 5.
36. Hishikawa, Y., and Kaneko, Z, «Electroencephalographic Study on Narcolepsy.» *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, Vol. 18, 1965, 249–259.
37. Kamiya, J. «Behavioral, Subjective, and Physiological Aspects of Drowsiness and Sleep» In D. Fiske and S. Maddi, eds., *Functions of Varied Experience* Homewood, Illinois: Dorsey Press, 1961.
38. Kasamatsu, A., and Hirai T. «Science of Zazen.» *Psychologia*, Vol. 6, 1963, 86–91.
39. Kasamatsu, A., Hirai, T., and Ando, N. «EEG Responses to Click Stimulation in Zen Meditation.» (Reprint, no other details available.)
40. Kleitman] N. «Patterns of Dreaming. » *Scientific American*. Vol. 203, 1960, 81–88.
41. ———. *Sleep and Wakefulness.* Chicago: University of Chicago Press, 1963. (2nd ed.)
42. Lester, B., and Guerrero - Figueroa, R. «Effects of

- Some Drugs on Electroencephalographic Fast Activity and Dream Time» *Psychophysiology*, Vol. 2, 1966, 224–236.
43. Muldoon, S., and Carrington, H. *The Phenomena of Astral Projection*. London: Rider and Co., 1953
44. ———. *The Projection of the Astral Body*. London: Rider and Co., 1956.
45. O'Connell, D., and Tursky, B. «Silver-silver Chloride Sponge Electrodes for Skin Potential Recording.» *American Journal of Psychology*, Vol. 73, 1960, 302–304.
46. Ophiel (pseudonym). *The Art and Practice of Astral Projection*. San Francisco: Peach Publishing Co. 1961.
47. Oswald, I. *Sleeping and Waking: Physiology and Psychology*. New York: Elsevier, 1962.
48. ———. «Physiology of Sleep Accompanying Dreaming.» In *Scientific Basis of Medicine: Annual Review*, 1964.
49. Pierce, C., Mathis, J., and Jabbour, J. «Dream Patterns in Narcoleptic and Hydrancephalic Patients.» *American Journal of Psychiatry*, Vol. 122, 1965, 402–404.
50. Rechtschaffen, A., and Verdone, P. «Amount of Dreaming, Effect of Incentive, Adaptation to Laboratory, and Individual Differences.» *Perceptual and Motor Skills*, Vol. 19, 1964, 947–958.

51. Rechtschaffen, A., Verdone, P., and Wheaton, J. «Reports of Mental Activity during Sleep.» *Canadian Journal of Psychiatry*, Vol. 8, 1963, 409-414.
52. Rechtschaffen, A., Wolpert, E., Dement, W., Mitchell, S., and Fisher, C. «Nocturnal Sleep of Narcoleptics.» *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, Vol. 15, 1963, 599-609.
53. Roffwarg, H., Dement, W., Muzio, J., and Fisher, C. «Dream Imagery: Relationship to Rapid Eye Movements of Sleep.» *Archives of General Psychiatry*, Vol. 7, 1962, 235-258.
54. Romano, J., and Engel, G. «Delirium: Electroencephalographic Data.» *Archives of Neurology and Psychiatry*, Vol. 51, 1944, 356-377.
55. Silverman, D. «Retrospective Study of the EEG in Coma.» *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, Vol. 15, 1963, 486-503.
56. Snyder, F. «The New Biology of Dreaming.» *Archives of General Psychiatry*, Vol. 8, 1963, 381-391.
57. ———. «Progress in the New Biology of Dreaming.» *American Journal of Psychiatry*, Vol. 122, 1965, 377-391.
58. Tart, C. «Technical Note: Use of Strain Gages to Measure Rapid Eye Movements.» Paper, Association for the Psychophysiological Study of Sleep, New York, 1963.
59. ———. «The Influence of the Experimental Situation in Hypnosis and Dream Research: A Case Report.»

American Journal of Clinical Hypnosis, Vol. 7, 1964,
163-170.

- 60.—.«The Concept of Trance.» Manuscript in Preparation.
61. Whitman, R., Pierce, C., Maas, J., and Baldrige, B.
«The Dreams of the Experimental Subject.» Journal
of Nervous and Mental Disease, Vol. 134, 1962, 431-439.
62. Williams, H., Tepas, D., and Morlock, H. «Evoked
Responses, to Clicks and Electroencephalographic
Stages of Sleep in Man.» Science, Vol. 138, 1962,
685-686.
63. Wood, P. «Dreaming and Social Isolation.» Unpublis-
hed doctoral dissertation, University of North Carolina,
1962.
64. Yram (Pseudonym). Practical Astral Projection. New
York: Samuel Weirer, 1965.
65. Zubek, J., Welch, G., and Saunders, M. «Electroen-
cephalographic Changes during and after 14 Days of
Perceptual Deprivation.» Science, Vol. 139, 1963,
490-492.

آشنایی با مؤلفان این کتاب

کیت هاراری^۱ دارای درجهٔ دکترا در روانشناسی است که بیشتر تجربیات خود را در رشته‌های مشاوره بالینی و روانشناسی تجربی و عملی انجام داده است. از آنجا که او از پیشگامان تجربه عملی و علمی در زمینه احساس خروج از بدن می‌باشد، بنابراین شهرتی جهانی دارد. تا بحال بیشتر از ده مقاله، کتاب و یا فصلی از کتاب را درباره این پدیده جالب و دل‌انگیز نوشته است. «کیت هاراری» با همکاری خانم وینتروب^۲ کتاب دیگری به نام (خواب دیدن ارادی در ۳۰ درس) را تألیف کرده‌اند و اثر مشترك دیگر آنها به نام «مسابقه ذهن» جزء پرفروش‌ترین کتاب‌های سال آمریکا بوده است. دکتر «کیت هاراری» مدیر پژوهش در انستیتوی تحقیقات پیشرفته در لوس آنجلس می‌باشد.

برای اولین بار شهرت و درخشش دکتر «کیت هاراری» در موقعی شروع شد که از اوایل سالهای ۱۹۷۰ در دانشگاه «دوک» با عده‌ای از برجسته‌ترین دانشمندان جهان، پژوهش‌های گسترده‌ای را در زمینه احساس خروج از بدن شروع کردند. او نه تنها یک عضو فعال تیم تحقیق، بلکه طراح پروژه بررسی در این زمینه هم به حساب می‌آید. او معتقد بود که در دامنه

وسیع علوم می که به دانشهای باطنی یا خفیه معروف شده‌اند، کسی که تنها از راه مطالعه و خواندن کتاب وارد شود، به جایی نمی‌رسد و تنها از طریق تجربه است که می‌توان در این رشته به پیشرفت‌هایی ناآل شد. به قول او، راه شناخت این دانش‌ها عینیت است و نه ذهنیت.

دکترهای آری درجه د کترای خود را از دانشگاه معتبر دوک گرفته و حتی قبل از فارغ التحصیل شدن به صدها نفر از دانشجویان مشتاق این دانشگاه طرز رسیدن به ادراک خروج از جسم و برخی از قابلیت‌های روانی جالب دیگر را آموزش داد و حدود او هم به خوبی و به سرعت می‌تواند در شرایط احساس خروج از جسم قرار بگیرد. او توانست از یک پدیده مرموز و اسرار آمیزی، که حتی در مورد اصالت و حقیقت آن بین دانشمندان اختلاف بود، وسیله و امکانی فراهم سازد که هزاران نفر حتی برای تسکین کنجکاو و با کسب لذت و نشاط به آن روی آورند.

خانم پاملا وینتراوب^۱ از دبیران ارشد مجله بسیار معروف و معتبر «اومنی»^۲ است. و به ویژه در ۸ سال اخیر فعالیت بیشتری در این نشریه دارد. او قبلاً به صورت یک عضو بزرگسته در مجله علمی «کاشف»^۳ کار می‌کرد و مقالات بسیار جالبی از او در مجلات معتبر آمریکا چاپ شده است. در شرایط کنونی، او سردبیری بخش کتابهای جانبی مجله اومنی را برعهده دارد. در ضمن، کاتالوگی که در آن پدیده‌های عجیب و غریب جهان جمع آوری می‌شود، زیر نظر او تنظیم می‌گردد و کتاب‌هایی را که به صورت مصاحبه تهیه می‌شوند، کنترل علمی و ویرایش می‌کند در طول خدمت

1- Pamela Weintraub 2- Omni

3- Discoverer

آشنائی با مؤلفین این کتاب / ۷۹

مطبوعات یا انتشاراتی خویش، او در پروژه‌های تحقیقاتی زیادی شرکت کرده که یکی از آنها پروژه بررسی اصالت و طراحی روش‌های علمی و کاربردی برای احساس خروج از بدن است.

این دو مؤلف، موفقیت در تهیه این کتاب را مرهون همکاران و دانشمندان بسیار زیادی می‌دانند که ذکر نام آنها لزومی ندارد.

برای اولین بار قسمت‌هایی از این کتاب در سال ۱۹۸۸ در مجله «اومنی» چاپ شد. چاپ این کتاب نخستین بار در سال ۱۹۸۹ توسط انتشارات «سنت‌مارتین» صورت گرفت. این ترجمه فارسی بر اساس چاپ دوم کتاب حاضر که در سال ۱۹۹۰ توسط انتشارات «اکوارین» در انگلستان نشر شده، صورت گرفته است.

مقدمه مؤلفان

چنین به نظر می آید که گوئی شما از بستر به خارج پرتاب شده و یا در نیمه های شب آنقدر از رختخواب به بالا پریده اید که در نزدیکی سقف قرار گرفته اید. این پدیده، به صورتی خودکار و بی مقدمه هم ممکن است پدید آید، مثلاً در لحظاتی که در یک صندلی بسیار راحت در شرایط آرامش یا ریلاکس بودن عمیق قرار گرفته و به موسیقی آرامی گوش می دهید و یا به حالت چرت فرورفته باشید. برای عده زیادی این حالت در شرایطی پدید می آید که فرد بر روی تخت عمل جراحی دراز کشیده و ناگهان قلب او از حرکت باز می ایستد. برخی از افراد دیگر در موقعی با این پدیده آشنا می شوند که در یک بزرگراه در یک تصادف شدید زخمی می شوند و فرد مجروح منتظر امداد مانده است. در این شرایط، انسان احساس می کند که گوئی جسم و روح او از یکدیگر جدا شده اند. به این پدیده «تجربه خروج روح از بدن» گفته می شود.

ماهیت تجربه خروج روح از بدن چیست؟ هیچ کس به خوبی از این موضوع اطلاع ندارد. برخی از کسانی که این پدیده را تجربه کرده اند، می گویند به نظر آنها این طور می آید که به اصطلاح در این شرایط، آگاهی آنان از کالبدشان خارج می شود. در بسیاری از موارد، این

جدایی زیاد و فاصله دار نیست و این طور به نظر می آید که گویی روح آنها از بالا - نزدیک به سقف - به جسم بی حرکت خودشان و دیگر اشیاء و افراد کف اتاق نگاه می کند. در برخی از موارد، این روح ناظر از سقف اتاق به بالاتر نفوذ کرده و به نقاط نزدیک یا بسیار دوری در کره زمین مسافرت کرده است. بسیاری از کسانی که تجربه خروج روح از بدن را داشته اند، چنین قضاوت کرده اند که این احساس با آنچه در شرایط رؤیا و یا حالات خواب گونه روزانه احساس می شوند متفاوت است. ثبت منحنی الکتریکی امواج مغزی و سایر پدیده های فیزولوژیک در آزمایشگاهها نمایانگر این حقیقت هستند که واقعاً این پدیده ها با یکدیگر متفاوتند. بر اساس برخی از گزارش های مستند، گروهی از این افراد در این شرایط ویژه می توانند نقاط دوری را مشاهده کنند و یا بر رفتار انسانها و حیوانات در مناطق دور دست تأثیر بگذارند. کسانی که به علوم غیبی و عرفان اعتقاد دارند، اظهار می دارند این مشاهدات دلیل روشن و قاطعی بر وجود روح بوده و نشان می دهد که این روح از بدن جدا شده و بعد از فنای جسم هم می تواند به بقای خویش ادامه بدهد. برخی از متخصصان روانشناسی این پدیده را نوعی توهم می انگارند. در تفسیر و توجیه این پدیده جالب، انبوهی از تضادها و اختلافات در عقاید و آراء وجود دارد، ولی در شرایط ریلاکس بودن گسترده، خستگی و استرس های فیزولوژیک، این پدیده ممکن است بارها اتفاق بیفتد.

با وجود آنکه طبیعت و ماهیت تجربه خروج روح از بدن کاملاً مشخص نشده، ولی در تمام طول تاریخ و به صورت های مختلف این حالت پدید آمده است. در شرایط کنونی، پژوهشگران زیادی در این زمینه بسیار

اسرار آمیز مطالعه و تحقیق می کنند و یکی از مضامین دلچسب در دامنه بررسی های معمول در زمینه آگاهی می باشد. آنهایی که به این پروازها و سفرهای روحی توفیق پیدا کرده اند، معتقدند که مرزهای آگاهی و دریافت آنان بسط زیادی پیدا کرده و به ادراکات و احساسات لطیفی دست یافته اند که در گذشته اصلاً برای آنها قابل تصور نبودند.

با توجه به مطالب و مراتب فوق، باور همگانی بر این است که وجود این شرایط نوعی نشانه از وجود يك پیشرفت روحی گسترده است و در شرایطی تحقق پیدا می کند که فرد به فرقه و تشکیلات روحی خاصی ایمان داشته و از رژیم غذایی ویژه ای پیروی کند. به نظر آنها، برای رسیدن به این مدارج روحی به این نیاز هست که انسان در صومعه ای دور افتاده به زندگی رهبانی روی آورد و از سحر تا نیمه های شب به خواندن اذکار و اوراد خاصی پردازد. حقیقت آنست که هیچ کدام از مطالب فوق حقیقت ندارند و مانعی وجود ندارد که هر فردی بتواند خروج روح از بدن را احساس و تجربه کند. در صفحات بعدی يك برنامه دقیق و روشن ارائه می شود که پس از سی روز تمرین شما هم بتوانید این احساس را با اراده بوجود بیاورید. پشتوانه علمی و عملی این ادعای ما تجربیات زیادی است که در نوزده سال گذشته در دانشگاه «دوک» و در آزمایشگاه های پیشگام روانشناسی در لوس آنجلس و برخی از مراکز علمی دیگر داشته ایم. این برنامه ها که در ازهر گونه تبلیغات و ادعاهای اسرار آمیز بیان می گردند، نشان می دهند که هر فردی بدون کمک تشریفات پر رمز و راز و یا استفاده از مواد مخدر و یا روانگردان می تواند به این تجربیات و ادراکات برسد.

البته این تضمین وجود ندارد که تمام افرادی که این برنامه را اجرا می کنند به احساس خروج روح از جسم نایل آیند، ولی این اطمینان وجود دارد که اکثریت عظیمی به این حالت دست یابند و همه خوانندگان کتاب که به دقت برنامه پیشنهادی را به کار برده اند، ظرفیت خلاقیت ذهنی، امکانات فراگیری، ایجاد ارتباط بهتر با دیگران و قدرتهای باطنی خویش را افزایش دهند و شرایط مختلف، از جمله وضع زندگی افراد، نمی تواند از این پیشرفت ها جلوگیری کنند. بسیاری از کسانی که این تمرینات را انجام دهند، به دریافت ها و ادراکات بسیار مهم و پیچیده ای دست می یابند که در ضمن آنکه این موفقیت ها ارزان بدست می آیند، بسیار گران بها هستند. مهمتر اینکه تمام این موفقیت ها و ادراکات پر ارزش در خلوت خانه شما حاصل می شوند.

شما سفرتان را در هفته اول به صورتی شروع می کنید که در آغاز به تقویت یک سلسله امکانات روان شناسی می پردازید که در جریان کار به آنها نیاز پیدا می کنید تا به صورتی موفقیت آمیز خروج از بدن را تجربه کنید. در ابتدا شما یاد می گیرید چگونه بیشتر به حواس پنجگانه خودتان توجه کنید و ارتباط و آگاهی بیشتر با کالبدتان داشته باشید و به نکات ریزی که در جهان اطراف شماست، توجه نمایید. در این جریان، شما به تکنیک «ریلاکس شدن آگاهانه» تسلط پیدا می کنید، به این معنا که در شرایطی که جسم شما در یک شرایط ریلاکس بودن عمیق و گسترده وارد می شود، ذهن و فکر شما کاملاً آگاه و هشیار باقی بماند. با تمرینات هفته دوم، شما بیشتر و عملاً این ریلاکس بودن آگاهانه را احساس می کنید و در این جریان این مهارت و قابلیت را پیدا می کنید که بتوانید به کمک تصویر-

های ذهنی، نقاط دور را هر قدر که ممکن باشد دقیق تر مجسم و احساس کنید. هر قدر این قدرت و قابلیت تجسم ذهنی مناطق دور دست در شما بیشتر شکل بگیرد، شما به تدریج بهتر خروج روح از قالب تن و سفر خارج از بدن را احساس می کنید. در هفته سوم، شما این امکان را پیدا می کنید که به مدد یک همراه یا همگام و یا در هنگام رویا، خروج روح از بدن را احساس کنید. در هفته چهارم شما بر بقیه مقاومت های ناخود آگاهانه ای غلبه پیدا می کنید که در راستای رسیدن به سفر روحی ممانعت بخرج می دهند. در این شرایط، با اتکاء به تجربیاتی که در سه هفته قبل بدست آورده اید، این قدرت و امکان را پیدا می کنید که به تدریج خروج روح از بدن را به صورتی ارادی با دقت و قدرت بیشتری احساس یا ایجاد کنید.

بر اساس تجربیاتی که ما کسب کرده ایم، بیشترین و بهترین نتایج در زمینه رسیدن به تجربه خروج روح از جسم، در شرایطی حاصل می شود که فرد مراحل تجربی و تمرین بر روی درس ها را پله به پله و گام به گام بیماید. این امکان را برای خودتان فراهم بسازید که این سی درس را لااقل در مدت سی روز طی کنید تا برای هر مرحله وقت کافی را صرف کنید. کسانی که در تمرین ها و سیروسلو کهای روحی وارد می شوند، هرگز نباید عجله به خرج بدهند. هر چند این برنامه برای سی روز و به صورت سی درس تهیه شده، ولی اگر نیاز داشتید که آرامتر این مراحل را طی کنید، هرگز بخود فشار وارد نسازید. اگر در محدوده زمانی طولانی تری می توانید این برنامه را بهتر طی کنید، به همین صورت اقدام کنید. باری، برنامه پرواز روحی را با توجه به اوقات فراغت خویش و اوقات آزادی که دارید تعدیل کنید، ولی هرگز این برنامه را زودتر از سی روز تمام نکنید.

سعی نکنید در فراغت تعطیلات آخر هفته، کثرت کارها و مشغولیات طول هفته را جبران کنید. به این معنی که اگر دوروز در هفته تعطیلی دارید، سعی نکنید در این ایام با انبوه ساعات بیکاری، بیشتر از دو برنامه یا درس را تمرین کنید. هر چند برخی از تمرین‌های پرواز روحی بسیار ساده و راحت بنظر می‌آیند، ولی اگر بر روی هر یک به اندازه کافی وقت صرف نکنید، احتمال دارد که به موفقیت نهایی نرسید. اگر به صورتی تدریجی این سلسله تمرینات را پشت سر بگذارید، شما تسلط بیشتری بر قوای روحی خویش پیدا می‌کنید. چون در این مدت تعدادی از تغییرات رفتاری و احساسی بایستی در شما شکل بگیرند، اگر به صورتی تدریجی و کامل درس‌های خود را خوب یاد بگیرید، به نتیجه پایانی نمی‌رسید.

برخی از ترس‌ها و تردیدها وجود دارند که نمی‌گذارند آرامش و احساس ریلکس بودن کامل و گسترده در فرد تمرین‌کننده پیدا شود. شاید مهمترین و بیشترین ترسها این باشد که فرد خیال کند پس از آنکه روح از بدنش جدا شد، دیگر به جسم برنگردد! گویی آنها تجربه خروج روح از جسم را کاملاً مشابه با مردن و برگشتن به حالت عادی را معادل و مشابه زنده شدن می‌انگارند. هر چند اطلاعات ما درباره مفاهیم آگاهی روح، احساس خروج روح از بدن و... نه تنها کامل نشده بلکه بسیار ابتدائی و ناچیز می‌باشند، ولی هر فردی که در این راستا گام برمی‌دارد، می‌داند که تجربه خروج روح از بدن با مردن و دوباره زنده شدن تفاوت‌های بسیار زیادی دارد. تجربیات علمی و عملی هیچگونه شباهتی بین تجربه خروج روح از بدن و زنده شدن پس از سکنه‌های ناقص پیدا نکرده است. ما تصور می‌کنیم که شما با توجه و تأکید بر قدرت‌ها و نیروهای

درونی خویش، به تجربه خروج روح از تن دست می‌یابید و در این زمینه قدرت‌ها و نیروهای خارجی نقشی ندارند. در طول تجربه، شما همیشه بر وجود خود مسلط هستید و احساس ضعف و ناتوانی نمی‌کنید، مگر اینکه واقعاً به این ضعف و ناتوانی ایمان و اعتقاد داشته باشید. در این شرایط هم خود شما با قدرت تصور و تخیل خودتان، یک احساس ضعف و ناتوانی را در وجود خویش ایجاد کرده‌اید.

ما به شما توصیه می‌کنیم که تمرینات بعدی را به این خاطر انجام دهید که حوزه‌های انرژی‌های درونی و باطنی خویش را توسعه دهید و با قدرت‌ها و بینش‌هایی که قبلاً فاقد آن بوده‌اید، به خود نیرو ببخشید. اگر شما مانند اکثریت افرادی بشوید که می‌توانند تجربیات خارج از جسم را انجام دهند، توجه پیدا می‌کنید که میزان تسلط شما بر حوادث و پدیده‌های سفر روحی، از تسلط شما بر حوادث روزانه بیشتر می‌شود.

اگر در جریان این تمرین‌ها شما احساس ناراحتی یا ترس کردید و مایل بودید که به شرایط عادی برگردید، به راحتی و با سهولت زیادی می‌توانید این کار را انجام دهید، زیرا شما همیشه در وضعیت ریلاکس بودن هشیارانه بر وجود خویش تسلط دارید. هر چند شرکت در این برنامه‌ها خطری برای سلامتی ندارد و همه افراد به راحتی می‌توانند این تمرینها را انجام دهند، با وجود این در صورت وجود تردید یا ترس فراوان می‌توانید با یک پزشک صاحب صلاحیتی مشورت کنید.

برای اینکه از این تجربه بیشترین لذت و بهره را ببرید، این تمرین را در مکان آرام و دل‌انگیزی انجام دهید تا هیچ کس مزاحم خلوت و تنهایی شما نشود. ما به شما توصیه می‌کنیم که بیشتر بر روی صندلی‌های

راحت و دسته‌دار، این تمرینها را انجام دهید و کمتر به داخل يك مبل بسیار راحت فرو بروید، زیرا در این شرایط بیشتر این احتمال وجود دارد که شما در خواب راحتی فروزید. در جریان تمرینها لباس‌های زیرین خود را کمی شل کنید و ساعت و وسایل تزئینی را از خویش دور سازید. قبل از شروع به کار، چند نفس عمیق و آرام بکشید تا در وضعیت راحتی و آرامی قرار بگیرید. به نتیجه کاری که انجام می‌دهید ایمان داشته باشید و سعی کنید حتماً این کارها را در خلوت و برای خودتان انجام دهید.

هر قدر بیشتر در شرایط يك ریلاکس بودن عمیق و گسترده قرار بگیرید و هر اندازه که زیادتر آرام و بدون اضطراب باشید، این احتمال بیشتر وجود دارد که شما به موفقیت برسید. برای رسیدن سریعتر به هدف عجله نداشته باشید. در بسیاری از موارد، احساس خروج روح از جسم در شرایطی پدید می‌آید که شما چندان انتظار رسیدن به آن نداشته باشید و به چیزهای دیگری فکر می‌کرده‌اید. این برنامه‌ها با دقت و ظرافت زیادی طراحی شده‌اند تا شمارا در شرایطی قرار بدهند که از لحاظ روانی برای احساس این پدیده آمادگی داشته باشید. تصور نکنید که این برنامه‌ها به صورتی مکانیکی و کلیشه‌ای به ادراک خروج از بدن منجر می‌شوند. خود را مجبور به کسب موفقیت در لحظه خاصی ندانید.

برنامه رسیدن به احساس خروج از جسم به صورت يك جریان مستقیم نیست که در پایان آن فرد به موفقیت یا شکست برسد. این مسأله بسیار مهم است که بدانید در هر مرحله‌ای از این برنامه، شما ممکن است به این احساس دل‌انگیز دسترسی پیدا کنید. در طول این برنامه، لحظات متعددی پیش‌بینی شده که امکان خروج روح از جسم برای فرد فراهم

می‌شود، بنابراین در هر لحظه و در هر گام ممکن است شما این موفقیت را کسب کنید. لذا در لحظات اولیه هم امکان رسیدن به هدف وجود دارد. صرف نظر از اینکه شما چه موقعیت اجتماعی دارید، این برنامه‌ها برای لذت و نشاط اکثریت افراد جامعه طراحی شده است. اگر شما قدرت تفکر و تجسم بسیار خوبی داشته باشید، در طول زمان می‌توانید در موقعیت‌های متعددی احساس خروج روح از بدن را پیدا کنید. با تغییر نوع موسیقی آرامی که می‌شنوید، این امکان برای شما پدید می‌آید که خروج روح از جسم را به صورت‌های متفاوتی احساس کنید و یا برای پرواز روحی خویش اهداف متفاوتی را در نظر بگیرید. با گذشت زمان این امکان برای شما فراهم می‌گردد که سکوی پرواز را در عمیق‌ترین نقاط ضمیر ناخودآگاه خویش قرار دهید و به این ترتیب از آرزوها و امکانات پوشیده و مخفی باطن خویش آگاهی پیدا کنید.

پس از انجام این تمرینات به صورتی درست و گام به گام، ممکن است شما به این تجربه برسید یا نرسید، ولی اگر با قدرت و صبوری این برنامه‌ها را انجام داده باشید، بیشتر این احتمال مطرح می‌گردد که به موفقیت برسید و پرواز خارج از بدن را احساس کنید.

هفته اول

آماده کار شدن

- روز اول: از میان آئینه
- روز دوم: حالات تغییر یافته
- روز سوم: يك دیدگاه شنیداری
- روز چهارم: يك سفر سرشار از احساس
- روز پنجم: روش لوور
- روز ششم: بلیط برگشت
- روز هفتم: از زندگی مادی دور نشویم

هفته اول

آماده‌کار شدن

رسیدن به احساس خروج روح از بدن به این معنا نیست که شما جسم خودتان را رها کنید و از حقایق زندگی روزانه به دور بمانید. برعکس این تجربه به شما این امکان و قدرت را می‌دهد که خیلی بهتر بتواند بین جسم و روح خویش به برقراری ارتباطی سازنده و آموزنده نایل آید و حقایق محیطی را بهتر بشناسید. در واقع هر قدر که شما از لحاظ جسمی و روحی در وضعیت ریلکس‌تر و آرام‌تری قرار بگیرید، سرعت درک و عمق احساس خروج روح از جسم برای شما بهتر و عملی‌تر می‌گردد.

اولین گام را به صورتی انتخاب می‌کنیم که شما درک فیزیولوژیک خیلی بهتر و دقیق‌تری را نسبت به جسمتان پیدا کنید. با گذشت روزهای هفته، به تدریج شما این امکان را پیدا می‌کنید که توجهتان را از برون به درونتان معطوف و منعکس سازید. در این جریان، شما بیشتر از درون و عوامل محیطی آگاه می‌شوید.

پس از اینکه هفته تمرین را پشت سر گذاشید، شما آگاهی بسیار گسترده‌تری نسبت به کالبدتان پیدامی‌کنید و ادراکات عصبی و جریان‌ات الکتریکی یا عصبی منشاء گرفته از آنها برای شما آشنا تر و با معنا تر می‌شوند. در این شرایط شما بایستی این قدرت و مهارت را پیدا کنید که به سرعت از خلوت درون به جهان برون توجه کنید و با درمیان شلوغی و تفرقه برونی، به وحدت درونی توجه و تمرکز پیدا کنید.

در طول هفته اول شما این امکان را پیدا می‌کنید تا به یک شکل یا حالت تغییر یافته ذهنی که «ریلاکس شدن آگاهانه» است دست یابید. در این شرایط در حالی که جسم شما در یک وضعیت ریلاکس بودن بسیار عمیق و گسترده قرار گرفته، ولی ذهن و فکر شما بسیار هشیار و آگاداست. در این جریان، آگاهی شما نسبت به جسمتان کاهش و نسبت به فکر و روحتان افزایش پیدا می‌کند. حتی در این مرحله هم شما این امکان را پدید آورده‌اید که به صورتی سست و نسبی بین جسم و فکر شکاف و جدائی پدید آورید.

روز اول

از میان آئینه

تمرین زیر این امکان را برای شما فراهم می‌سازد تا بتوانید آشنایی و ارتباط بیشتری با بدن خویش پیدا کنید و در نتیجه ارتباط بهتری بین آنچه که از لحاظ فیزیولوژی و روانشناسی وجود خویش می‌انگارید، برقرار سازید. برای این کار، در یک اتاق کاملاً محفوظ یا در حمام خانه در مقابل یک آئینه بزرگ به حالت برهنه قرار بگیرید، در حالی که نور نسبتاً کمی - ترجیحاً از پشت سر - می‌تابد. در این شرایط، از فرق سر تا نوک پا به کلیه قسمت‌های بدنتان به دقت نگاه کنید. اگر منصفانه و دقیق این رؤیت و بررسی را انجام دهید، در لحظات پایانی ممکن است به این نتیجه برسید که تصویر ذهنی شما از خودتان با آنچه که عملاً وجود دارد و شما مشاهده کردید، تا حدود زیادی متفاوت است. هنگام بررسی بدنتان، به مشاهده و ثبت ذهنی کلیه مشخصات بدنتان پردازید، از جمله خال‌ها، آثار بریدگی‌های و سایر ویژگی‌هایی که وجود شمارا از دیگران

متمایز می سازند. شما در موقعی که در يك عكس دسنة جمعی خودتان را در میان جمعی می شناسید، چه چیزی باعث می شود تا خودتان را از بقیه تشخیص دهید؟ چه اختلافاتی بین این کالبدی که در آئینه در مقابل شما قرار گرفته با آنچه که از خودتان در ذهنتان می انگارید وجود دارد؟ در سال های اخیر با رشد و نمو و یا رسیدن به آستانه سالمندی، چه تحولاتی در وجود شما پدید آمده است؟ قضاوت و ارزشیابی شما درباره کالبدتان چیست و دوست دارید چه تغییراتی در بدن شما پیدا شوند؟

در همان دقایقی که ساکت و آرام در برابر آئینه به کالبد خویش می نگرید، برای لحظاتی چشمانتان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. در عالم خیال، بانهایت قدرت تفکر و تجسم، آنچه را که در آئینه در برابر شما وجود داشته، دوباره مجسم کنید. پس از لحظاتی، بعد از آنکه يك دم عمیقی کشیدید، همراه با بازدم آرام، آهسته آهسته چشمانتان را بکشاید و دوباره به تصویرتان در آئینه بنگرید. پس از مدت کوتاهی بار دیگر در شرایط آرامش و ریلاکس بودن، دوباره يك دم عمیق بکشید و به آرامی چشم هایتان را برهم بگذارید. در این شرایط، دوباره بدنتان را در مقابل خودتان مجسم کنید. بار دیگر در موقع يك بازدم آرام چشمانتان را باز کنید و آنچه را که در پرده پندار شما نقش بسته بود، با آنچه که واقعاً در برابر شما وجود دارد، باهم مقایسه و به تصحیح و تکمیل تصویر ذهنی خویش از کالبد خودتان پردازید. اگر این تمرین را به دقت و در يك آرامش و سکوت کامل انجام داده باشید، مسلماً نکات متعددی را کشف یا رؤیت می کنید که در پرتو آنها شناسایی خیلی بهتر و دقیقتری را از جسمتان برای شما امکان پذیر می سازد. سعی کنید در سایه دستاوردهای

جدید عینی به تصحیح دیدگاه‌های خویش در تصویر ذهنی خودتان پردازید. این تمرین در حدود بیست دقیقه تا نیم ساعت وقت شما را می‌گیرد.

هدایت پرواز - قبل از آنکه به انجام تمرین بعدی پردازید، در حدود نیم ساعت استراحت کنید. لباس‌هایتان را بپوشید و کمی در اطراف خانه خودتان قدم بزنید. احیاناً کمی بادبگران صحبت کنید تا حضور مادی شما در این جهان خاکی بیشتر محسوس و ملموس باشد. در شرایطی که راه می‌روید، به حرکات ظریف و متعادل اندام‌ها و مفاصل خویش دقیق شوید. با قدرت و تفکر و تجسم سعی کنید به صورتی ناخودآگاهانه برخی از نقاط بدن خویش را حرکت دهید. اگر دقت کنید، در زندگی روزمره بسیاری از حرکات و فعالیت‌ها که آنها را ارادی و مولود تصمیم و خواست خویش می‌پندارید، به صورتی ناخودآگاهانه و خارج از اراده شما صورت می‌گیرند. تمام حرکات هماهنگ و سریعی را که در حین رانندگی انجام می‌دهید - همین طور حرکات‌های دقیق و ظریف صدها عضله و مفصل شما در موقع دویدن و راه رفتن - به شکلی ناخودآگاه کنترل می‌شوند. در شرایط عادی، شما کمتر به این جریان فکری عظیم و قدرتمند می‌اندیشید.

پس از آنکه این استراحت یازنگ تفریح نیم ساعته را به پایان رسانید، بر روی یک صندلی بسیار راحت قرار بگیرید و تمام قسمت‌های بدن خود را در یک حالت ریلکس بودن قرار دهید. در این لحظات

چشمان شما باید باز باشند. به آرامی چند نفس عمیق و آرام بکشید و در همین لحظات بدو وضعیت و حالت قسمت های مختلف بدن خویش بیندیشید که در يك آرامش مسترده و عمیق قرار گرفته است. زمان مناسبی است که مقایسه ای بین وضع عضلات و مواصلات خویش بدو وجود بیاورید. یعنی در زمانی که شما در حال حرکت و فعالیت بودید و هم در این زمان که در حال آرامش و سکون قرار دارید. سعی کنید با قدرت تجسم و خلاقیت ذهنی خویش وضع حرکت قلب خودتان را که مشغول زدن است، در میان قفسه سینه تان احساس کنید. توجه به راه بیاید که هر قدر ریلاکس تر و آرام تر شوید، تعداد ضربات قلب شما هر کم تر و آهسته تر می گردند. به آرامی انگشتان دست ها و پاهایتان را حرکت دهید. به اختلافی که در زمینه احساس و ادراک اعضای درونی و اندام های سطحی وجود دارند توجه و تعمق کنید. همان طوری که با چشمان باز در حدود ده یا پانزده دقیقه آرام و بی حرکت قرار گرفته اید. توجه کنید بجای آنچه که قبلاً به ادراک حقایق و پدیده های محیطی از طریق حواس پنجگانه می بردا-حتید، دنیایی شکفت، با تحرك و اسرار آمیز هم در درون وجود شما قرار دارد. برای مثال، فکر کنید که سر راس های چشمان شما دو دریچه بسیار عجیب هستند که تابش های نوری از آنها به ته چشم می ناید و پس از يك سلسله تبادلات و تغییرات بسیار پیچیده (شیمیایی - الکتریکی - عصبی - ادراکی)، شما به رؤیت آنچه که در اطراف شما اتفاق می افتند. ناهل می گردید. اگر قدرت تجسم و تخیل بسیار خوبی داشته باشید در حالی که چشمانتان را بسته و عمیقاً ریلاکس شده اید. می توانید احساس با تجسم کنید که لحظه به لحظه بدن شما کوچک و کوچک تر می شود و آنی همان طور آگاه و هوشیار باقی می مانید. آهسته آهسته کالبد خودتان را ضعیف تر و کوچک تر احساس

می‌کنید، درحین آنکه آگاهی و هشیاری شما بیشتر و گسردده‌تر می‌شود. در موقعی که به آهستگی و آرامی نفس می‌کشید، تمام توجه خودتان را به داخل بدن‌تان معطوف کنید؛ پس از مدتی دوباره در عالم خیال بزرگ و بزرگ‌تر شوید تا اینکه به اندازه معمولی و کنونی خودتان برگردید.

دستور پرواز - در این لحظه شما اشتیاق دارید تا به مطالعه بخش دیگر و انجام تمرین‌های بیشتری بپردازید. ولی اکیداً به شما توصیه می‌کنم که لااقل یک شب استراحت کنید و بعد به درس بعدی بپردازید. اینکار از این جهت لازم است که به ضمیر ناخودآگاه شما این فرصت را می‌دهد که کاملاً به جذب تصویر ذهنی جدید و تصحیح تصور قبلی شما از خودتان بپردازد. بجای آنکه عجله داشته باشید، اگر در فرصت‌های موجود به تکرار این تمرین و تمرین‌های دیگر بپردازید، در این شرایط امکان و احتمال موفقیت شما بیشتر می‌شود.

برای مثال، در شبی که در پیش است بهتر است که بارها تصویر ذهنی جدیدی را که از بدن‌تان کسب کرده‌اید در فکرتان مجسم و تکرار کنید. بعدها در شرایط متعددی می‌توانید در هر فرصتی این تمرین را تکرار کنید. مثلاً موقعی که در فرودگاه یا یک اتاق انتظاری بیکار هستید و یا در اتوبوس یا قطار قرار گرفته‌اید، هر قدر بیشتر این تمرین‌ها را تکرار و تکرار کنید، آثار و نتایج آن‌ها بیشتر و زیادتر می‌شوند. هر قدر در زندگی روزمره مشغول و فعال باشید، باز هم لحظاتی را برای تمرین پیدا می‌کنید.

حالات تغییر یافته‌ای از آگاهی

حالا شما باید آماده شوید که يك تکنیک ویا مهارت بسیار جالب و مفید به نام «ریلاکس شدن گسترده ولی آگاهانه» را یاد بگیرید. دانشمندان و پژوهشگران که در ارتباط با آرامش دادن به تنش روانی و یا روانشناسی ورزشی تحقیقات و تجربیات زیادی را کسب کرده‌اند، به این نتیجه رسیده‌اند که این تکنیک در ایجاد آرامش و افزایش تمرکز بسیار مفید و مؤثر است. این روش همچنین در برنامه پرواز آزاد نقشی بسیار مهم و سرنوشت ساز به عهده دارد. به طوری که قبلاً هم اشاره کردیم، در این شرایط و در حالی که جسم شما در يك وضعیت و شرایط ریلاکس بودن عمیق و گسترده قرار گرفته، با وجود این فکر شما بسیار فعال و هشیار باقی می‌ماند. موقعی که شما در يك آرامش زیاد قرار بگیرید، به نظر می‌آید که بدن شما به تدریج در يك وضعیت غبار آلوده یا نسبتاً محوی عقب نشینی می‌کند، در حالی که پدیده‌های محیطی بیشتر فکر و آگاهی

شما را از خود حذب می‌کنند. اگر شما بتوانید جسم خود را آرام و ریلاکس کرده و در عین حال آگاهی شما بسط و گسترش پیدا کند، در این شرایط این امکان را پیدا می‌کنید تا آگاهی خویش را بر روی وضعیت‌های دوردست متمرکز سازید. بدون آنکه از محدودیت‌ها و تنگناهای جسمی که مریخ روح را از بلندپروازی و طبعان باز می‌دارد، رنج ببرید و با بدن و شرایط جسمی در آرامش و ابتکار روحانی شما مانعی ایجاد کند.

برای شروع این کار، بر روی صندلی راحتی قرار بگیرید و تمام عضلات بدن خویش را شل و رها کنید. تصور کنید که جریانی از یک انرژی گرم به آرامی از نوک پا به قسمت‌های مختلف بدن شما نفوذ می‌کند. با حرکت کند و آرام این جریان به تدریج عضلات بدن شما آرام، شل و کاملاً ریلاکس می‌شوند. از نوک انگشتان و کف پاها شروع کنید و پس از آنکه یک گروه از عضلات کاملاً شل و ریلاکس شدند، به عضلات قسمت بعدی پردازید. با کمک قدرت تخیل و تجسم، این جریان آرامش بخش را به ساق پاها، زانوها و بعد رانها روانه سازید. در نهایت، این جریان بسیار کند به عضلات باسن و کمر شما رسوخ پیدا می‌کند و بالاخره به داخل حفره شکم رسوخ می‌نماید.

در همان حالی که پاهایتان را کاملاً رها کرده‌اید، احساس می‌کنید که پاهای سنگین، گرخت و عمیقاً ریلاکس می‌شوند. پس از سنگین و آرام شدن پاها، تجسم کنید که انرژی در جهت حرکت عقربه ساعت در اطراف شکم شما به حرکت در می‌آید. این جریان پر قدرت و کند حرکت انرژی پس از مدتی ستون فقرات شما را در بر می‌گیرد و از این راه به قفسه سینه می‌رسد. تحت تاثیر این جریان انرژی، تمام عضلات موجود در شکم و

الطرف سمت فقرات شما، گام دوم آرام و ریلز کس می شوند.

پس رانک لینه تحت بی بدن شما هملا ریلز کس و آرام گردید، جریان انرژی به آنسختی از طریق دندهها به قسمت های مختلف جدار قفسه سینه و شانهها می رسد و این قسمتها را گرم، کرخت و سنگین می کند. آرام شدن قسمت های پشتی و جلوئی قفسه سینه، تمام اضطرابها و استرسها از بدن شما خارج می شوند و بجای آن آرامش و احساس آسایش عمیق و گسترده جایگزین می گردد. تجسم کنید که جریانهای انرژی از قفسه سینه به آرامی به شانهها و بازوها گسترش پیدا می کند و در سیر تدریجی و کند حویث، تمام قسمت های دو دست را آرام و کرخت می کند. این جریان به آرامی در اطراف دستها می چرخد تا اینکه به نوک انگشتان دو دست برسند. جریان دیگری از این انرژی به گردن شما رسیده و به آرامی به طرف بالا می رود و پس از آرام، شل و کرخت کردن آن، به چانه می رسد. در این شرایط، چانه آنچنان شل و سنگین می شود که معمولاً در حالات خواب این وضعیت را به خود می گیرد. به تدریج عضلات گوبهها و پیشانی هم شل و کرخت می شود و بالاخره آرامش عضلات اطراف کرده چشمها را می گیرد. پس از این که هر گونه فشار و انقباضی از عضلات اطراف کرده چشم دور شد، تمام بدن در يك آرامش و آسایش بسیار عمیقی قرار می گیرد.

حالا احساس می کنید که تمام جریان انرژی که در بدن شما تولید آرامش و آسایش کرده بود، از گردن شما عبور کرده و عضلات آنرا گرمتر و شل تر می سازد. این جریان انرژی پس از آنکه عضلات صورت پیشانی و سر شما را کاملاً گرم، شل و کرخت ساخت - بعد از ایجاد يك

آرامش عمیق - به آرامی از رأس سر شما به خارج راه پیدا کرده و خارج می‌شود.

تمام بدن خودتان را در صندلی آزاد ورها کنید و بگذارید کاملاً در صندلی رها شود. به تدریج بدن شما سنگین و سنگین تر، کرخت و کرخت تر و ریلکس تر می‌گردد، احساس می‌کنید که برخی از قسمت‌های درونی شما سبک تر و فعال تر می‌شود. حتی این امکان وجود دارد که شما این احساس را پیدا کنید که آگاهی شما یک حالت شناور پیدا کرده و گویی در بالای کالبد یا جسم شما قرار گرفته است. اگر شما به این احساس و ادراک رسیدید، در صدد تجزیه و تحلیل آن بر نیایید و کوشش نکنید که در آن تاثیری کرده و یا آنرا تغییر دهید. بگذارید این حالت خود به خود به بسط و شکوفایی خویش اقدام کند.

به یاد داشته باشید که کلید موفقیت در آموزش برای قرار گرفتن در این حالت، این است که جسم شما در نهایت ریلکس بودن قرار بگیرد، در حالی که ذهن و فکر شما کاملاً هشیار باشد. اگر در جریان انجام این تمرین‌ها ناگهان به خواب فرورفتید، نگران نباشید. هر لحظه‌ای که بیدار شدید و توجه پیدا کردید که به حالت خواب فرورفته بودید، به آرامی به انجام بقیه تمرین پردازید، بدون آنکه حرکتی بکنید و یا از جا بلند شوید. در این شرایط پس از یک خواب، شما خیلی ریلکس تر شده‌اید و در این شرایط با ادامه کار می‌توانید به یک آرامش عمیق‌تری برسید.

برای آنکه آگاهی و هشیاری خویش را حفظ کنید، می‌توانید مجسم کنید که این جریان گرم بارنگ‌های متفاوت از بدن شما عبور می‌کند. این تمرین‌ها را در شرایطی انجام دهید که از لحاظ جسمی و

روانی گاهلاً آرام و سر حال هستید و می‌توانید در تمام طول تمرین بیدار بمانید. اگر خسته و خواب‌آلوده باشید، به محض اینکه بدن خود را ریلاکس کنید، فوراً به خواب می‌روید.

پس از اینکه این مهارت و قابلیت را پیدا کردید که جسمتان ریلاکس و فکرتان آگاه شود، هر قدر می‌توانید بیشتر و بیشتر در این شرایط باقی بمانید. این می‌تواند پانزده تاسی دقیقه باشد. برای اکثریت افراد جامعه در این وضعیت، خارج شدن از این وضعیت به صورتی خود به خود در این محدوده زمانی تحقق پیدا می‌کند. اگر در روز دوم تمرین شما توانستید بیشتر از این مدت در شرایط آرامش جسمی همراه با هشیاری و آگاهی باقی بمانید، با قصد و اراده از این وضعیت خارج شوید. (اگر در جریان این ریلاکس شدن به صورت ناگهانی با احساس خروج از بدن مواجه شدید. اصلاً نگران و ناراحت نشوید، بلکه با آرامش کامل از این وضعیت لذت ببرید).

دوره برای خارج شدن از این وضعیت وجود دارد، یکی اینکه ریلاکس بودن خودتان را کمتر کنید و دیگر آنکه میزان آگاه بودن خودتان را کاهش دهید.

اگر آگاهی خودتان را تقلیل دهید، بیشتر این امکان وجود دارد که به یک خواب آرامی فروروید. در طول نوزده سالی که ما به انجام تحقیقاتی در این زمینه پرداخته‌ایم، به این نکته و نتیجه جالب دسترسی پیدا کرده‌ایم که افراد زیادی در جریان خوابی که پس از ریلاکس شدن جسمی به آن دست یافته‌اند، به تجربه خروج از جسم دست یافته‌اند. برای آنکه از حالت ریلاکس بودن جسمی شدید خارج شوید

– بدون آنکه از خواب بیدار شوید – به شما پیشنهاد می‌کنیم که انگشتان دست‌ها و پاهایتان را منقبض کنید و سپس عضلات بدن خویش را کشش دهید. آنگاه از جا بلند شوید و به اطراف خانه نگاه کنید. قبل از آنکه از جا بلند شوید و راه بروید، با دست خود دسته‌صندلی را فشار دهید تا به صورتی تدریجی به دنیای واقعیات وارد شوید. پس از آن می‌توانید کمی دست‌ها و پاهایتان را حرکت دهید و سنگینی اندام‌هایتان را بهتر احساس کنید. آنچه که بیان گردید، روشی ماهرانه و دقیق برای از خواب بیدار شدن است. اگر پس از ریلاکس شدن بر روی يك صندلی راحت، به این صورت به آگاهی یا بیداری معمولی برگردید، برای شما تجربه خوبی فراهم می‌شود تا بعدها پس از تجربه خروج از جسم، به این صورت به شرایط عادی برگردیده به شما توصیه می‌کنیم که در روزهای بعدی که برای برنامه پرواز باقی مانده، حداقل هر روز يك بار این تمرین را انجام دهید. با این تکرار و تمرین، شما به تدریج در تکنیک رسیدن به آرامش جسمی همراه با آگاهی و هشیاری کسب تجربه و مهارت می‌کنید و در روزهای بعد خیلی زودتر به يك آرامش عمیقتر فرومی‌روید. ما به شما توصیه می‌کنیم که حداقل يك بار با کمک یکی از دوستانتان این تمرین را انجام دهید، به این معنی که او به آرامی متن قرار گرفتن در يك وضعیت ریلاکس شدن را برای شما بخواند و شما با نهایت توجه و تمرکز و همگام با او تمرین را انجام دهید.

پس از آنکه به اندازه کافی کسب تجربه کردید، شما می‌توانید به تدریج سریع و سریعتر و بدون کمک فرد دیگری به این حالت برسید. پس از اینکه تدریجاً در این زمینه مهارت کسب کردید، متوجه این نکته

ظریف و جالب می شوید که اگر کالبد شما در یک آرامش و ریلا کس بودن عمیق و بسیط جسمی قرار بگیرد، فکر یا آگاهی شما این احساس و ادراک را پیدا می کند که گویی تا حدودی از بدن شما جدایی پیدا کرده است. این احساس شکلی ساده و مقدماتی از تجربه خروج از بدن بشمار می آید. دستور پرواز - در ظرف چند روز آینده، شما بر روی تکنیک جدید و جالبی کار می کنید که تمرکز بر حس نام دارد. این روش در دهه ۱۹۶۰ توسط دانشمندانی کشف گردید که در باره قابلیت های بالقوه بشری فعالیت می کردند. با کمک این روش، شما می توانید از همه حواس خود آگاهی عمیق تر و دقیق تری را پیدا کنید. پس از مدتی شما این امکان را پیدا می کنید که بتوانید بر روی هر یک از حواس یا مجموعه ای از آنها تمرکز پیدا کنید و این کار را هر موقعی که خواستید انجام دهید. با پیشرفت بیشتر، این مهارت برای شما فراهم می شود تا بر روی هر زمینه خاصی از محیط خویش تمرکز پیدا کنید. اگر این تکنیک را با روش ریلا کس کردن هشیارانه به صورت همگام بکار ببرید، این امکان برای شما فراهم می شود تا بتوانید در حالت بیداری هم تجربه خسار ج از بدن را ایجاد کنید. ضمناً با داشتن این مهارت، این امکان برای شما فراهم می شود که پس از رسیدن به تجربه پرواز روحی، بتوانید بر حسن جریان آن کنترل کنید.

يك دیدگاه شنیداری

در روز سوم بیشترین تأکید و توجه بر روی حس شنوایی است. ما به شکلی ارادی قصد داریم که کار را بسایک احساس غیر بینایی شروع کنیم، زیرا در بیشتر ما، توجه به حس بینایی آنقدر شدید و قوی است که سایر حواس در این میان نادیده گرفته شده و یا به اندازه کافی به آنها توجه نمی‌شود. اگر تجربه را با حس شنوایی آغاز کنید، در این شرایط دیگر سلطه حس بینایی نمی‌تواند سایر جریانات عصبی را که از حواس دیگر به مغز می‌رسد مهار یا تضعیف کند. در این شرایط، در لحظات تجربه خروج از بدن می‌توانید به سایر حواس خودتان هم توجه داشته باشید. تمرین را با قرار گرفتن یا نشستن در يك محل فعال و پرتحرک آغاز کنید. این محل می‌تواند صندلی‌های ایستگاه اتوبوس در يك خیابان، سالن يك موزه و یا ایستگاه قطار یا مترو بوده باشد.

يك نفس عمیق بکشید و پس از آن کوشش کنید تا بر روی صداهای

قلب خود تمر کز نسایید. پس از مدتی می‌توانید این تمر کز را بر روی صداهای تنفسی خود اعمال کنید. در مراحل پیشرفته‌تر کوشش کنید تا به صورتی همگام بر روی صداهای قلبی و تنفسی خود - هر دو - تمر کز کنید. پس از مدتی بر روی سایر صداهایی که از قسمت‌های اطراف می‌آیند، متمرکز باشید. در طول این تمرین‌ها، چشمان خودتان را باز نگه دارید. سعی کنید در حالی که چشمان شما باز هستند، به منبع صدا توجهی نکنید مگر اینکه این کار مطلقاً غیر قابل اجتناب باشد.

پس از مدتی بلند شوید و به آرامی شروع به حرکت کنید. در جریان حرکت هم کوشش کنید ضمن توجه به صداهای تنفسی و قلبی خویش، به سایر صداهایی هم که در اطراف شما ایجاد می‌شوند توجه کنید. سعی کنید تنها به صداها توجه داشته باشید و به سایر حواس خویش اصلاً توجهی نکنید، مگر آنهایی که برای امنیت و سلامت شما در جریان حرکت لازم باشند. در اینجا هم دقت کنید تا به سمت مبدأ صداها حرکت نکنید، مگر آنکه این کار برای شما غیر ارادی و اجباری بوده باشد.

به لایه‌های متعددی از صدا که در اطراف شما قرار گرفته‌اند توجه کنید. همان‌طور که تمر کز می‌کنید، برخی از صداها توجه شما را به خود جلب می‌کنند، در حالی که بقیه در یک همهمه مبهم در زمینه سایر صداها جلوه نمی‌کنند. ابتدا به صداهایی دقت کنید که در کنار شما ایجاد می‌شوند. پس از آن به قسمت‌های دورتر برای شنیدن صداها تعمق کنید. به صورتی انتخابی ابتدا بر روی بلندترین صداها و سپس بر روی آهسته‌ترین صداها توجه پیدا کنید. پس از آن بر روی صداهایی تمرکز کنید که معمولاً آنها را نمی‌شنوید و یا بهتر بگوییم به آنها گوش نمی‌-

دهید. این تمرین‌ها را آنقدر ادامه دهید تا بتوانید به صورتی ارادی بر روی برخی از صداها تمرکز پیدا کنید، در حالی که به سایر صداها توجهی پیدا نمی‌کنید. پس از مدتی کوشش کنید تا به مجموعه صداها توجه کنید بدون آنکه یکی از آنها بیشتر توجه و دقت شما را بخود جلب کند.

دستور پرواز - حداقل يك یا دو ساعت این تمرین تمرکز بر روی صداها را انجام دهید. پس از آن کمی استراحت کرده و بعد از آن به تمرین ریلاکس شدن آگاهانه بپردازید که در برنامه روز دوم با تفصیل درباره آن بحث کردیم.

روز چهارم

يك سفر سرشار از احساس

در روز چهارم این امکان برای شما به وجود می آید تا حواس بویایی و چشایی خود را دقیق تر و حساس تر کنید. کار را با تمرکز بر روی حس بویایی شروع می کنیم. برای اجرای بهتر این تمرین، لازمست که چند ساعت قبل از آن هیچ غذایی را نخورده باشید. (خوردن غذا در برخی از موارد بر روی قدرت و چگونگی حس بویایی نسبت به محیط تأثیر می گذارد). از سوی دیگر حس بویایی در مجاورت اماکن تهیه و توزیع مواد غذایی - همچنین در موقع صرف غذا - هنگامی بیشتر موثر واقع می شود که شما چند ساعت از صرف غذا خودداری کرده باشید. همان طوری که برای تمرین شنیداری در روز سوم مشاهده کردید، در يك محل فعال و جالب، يك گوشه آرام و دنجی را برای نشستن انتخاب کنید محلی را که شما برای تمرین و تقویت حس بویایی خود انتخاب می کنید، نباید همان محلی باشد که برای حس شنوایی انتخاب کرده

بودید. این مکان بایستی «مکانی نو» بوده باشد و لزوماً اشیاء آن از بوهای خوش ضروری است. برای مثال، یک بازار روباز، یک فروشگاه بزرگ و یا یک باغ و وحش مکان‌های مناسبی هستند. یک محل راحت و آرامی را برای نشستن انتخاب کنید و برای آماده شدن چند نفس عمیق بکشید و ریلا کس شوید. در این شرایط به اطلاعاتی توجه و تمرکز کنید که تنها از طریق حس بویایی به شما می‌رسند.

کار را با تمرکز بر روی بوهای آشنایی شروع کنید که مربوط به بدن خودتان است. آیا شما یک ادوکلن یا عطر خاصی را به کار می‌برید؟ اگر این طور باشد، حس بویایی شما نسبت به این بویه تدریج ضعیف و محو می‌شود. برای مثال، دقایقی پس از آنکه شما مقدار زیادی عطریا ادوکلن به بدن‌تان زدید، دیگر احساس این بو برای شما غیرمقدور می‌شود، در حالی که افراد دیگری که در کنار شما هستند، به راحتی این رایحه را استشمام می‌کنند. حالا کف دست‌تان را به جایی بمالید که معمولاً بیشترین میزان ادوکلن یا عطر را به آن نقطه می‌مالید. بعد کف دست‌تان را در جلو بینی خودتان قرار دهید و با نفس‌های عمیقی آن را بو کنید. برای لحظاتی، دوباره این بو را احساس می‌کنید و دوباره اثر آن از بین می‌رود.

آیا بوهای دیگری هم در لباس‌های شما وجود دارند که به آنها توجه نکرده‌اید؟ برای مثال بوی پودر لباس‌شوئی خاصی را که با آن لباس‌هایتان را می‌شوید و یا دئودورانتی را که برای برطرف کردن بوی زیر بغل‌ها بکار می‌برید. اگر شما لباس‌های ضخیمی در رو و لباس‌های نازکتری را در زیر آن می‌پوشید، در این شرایط آیا به اختلافی که در بوهای

آنها وجود دارد توجه کرده‌اید؟ برای لحظاتی صورت خودتان را به داخل پیراهنتان وارد کنید. در این شرایط به بویدن پوست تنتان پردازید. آیا بوی داخل و خارج پیراهن شما باهم یکی هستند؟ حالا به محیط اطراف خود که در نزدیکی شماست توجه کنید همان طوری که شما بر روی بوهایی که در نزدیکی شما وجود دارند توجه و تمرکز می‌کنید، به تدریج بوهای مربوط به تن و لباس‌هایتان برای شما محو و نامحسوس می‌شوند. بدون آنکه چشمانتان را ببندید و یا سرتان را حرکت دهید و یا از جایی که نشسته بودید حرکت کنید، دقت کنید چه بویی در محیط اطراف شما از بقیه قوی‌تر است؟

پس از اینکه در يك نقطه تمرین کردید، برای ادامه آن به نقاط مجاور هم حرکت کنید. سعی کنید به كمك سایر حواستان به سایر بوهایی که در اطراف شما قرار گرفته‌اند دقیق شوید. تنها بر روی آنچه که در کنار یا مجاور شماست دقیق نشوید. به يك منبع بویایی که در کنار شماست تمرکز پیدا کنید و پس از مدتی به يك بویی که از نقطه دورتری می‌آید دقیق شوید. دفعه بفرمایید چطور برخی از بوها بیشتر توجه شما بخود جلب می‌کنند، در لی که بقیه بوها ضعیف‌تر بوده و یا مانند زمینه‌ای برای رایحه‌های اد به کار گرفته می‌شوند.

دستور پرواز - در حدود نیم ساعت تا يك ساعت به این ترتیب بر روی حس بویایی خودتان تمرکز کنید. سپس در حدود پانزده تا بیست دقیقه استراحت کنید و آنگاه به ادامه تمرین پردازید. برای اینکه بیشتر از بیست دقیقه بین دو قسمت فاصله نباشد، بنابراین بایستی تمام این برنامه در منطقه محدودی

صورت بگیرد.

حالا موقعی است که تمرکز بر روی حس چشایی را تمرین کنیم. برای اینکه شما کسب لذت بیشتری کنید، پیشنهاد می‌کنیم که این برنامه در موقع صرف نهار شما اجرا شود. بهتر است که این برنامه در رستوران صورت بگیرد و انجام آن در خانه مناسب نیست، زیرا مقدار زیادی از اوقات شما برای پختن غذا و آماده کردن ظروف و لوازم از بین می‌رود. از سوی دیگر ما نمی‌خواهیم قبل از آنکه شما تجربه را شروع کنید، مدت زیادی با غذا سروکار داشته باشید. (اگر شما اصرار دارید که این آزمایش حتماً در خانه شما برگزار شود، از یکی از افراد دیگر خانواده درخواست کنید که کار تهیه مواد غذایی را انجام دهد.)

اگر تصمیم گرفتید که این تجربه را در خارج از خانه انجام دهید، برای این کار رستورانی را انتخاب کنید که انواع متعددی از غذاهای ملل مختلف داشته باشد. رستوران زیادی وجود دارند که غذاهای متنوعی را را عرضه می‌کنند. رستوران‌های چینی و هندی غذاهای متعددی را می‌پزند که عطر و طعم آنها قوی و گوناگون است. اگر به رستورانی می‌روید، يك سینی یا میزی را انتخاب کنید که غذاهای متعددی را داشته باشند. لزومی ندارد که همه غذاها را کاملاً تا آخر بخورید، می‌توانید برخی از آنها فقط بچشید.

بهتر است برخی از غذاهای انتخابی شما از انواعی باشند که قبلاً آنها را آزمایش نکرده‌اید. ممکن است ترکیب غذاها طوری باشد که معمولاً بایکدیگر خورده نمی‌شوند. برای مثال انواعی از سالادها، دسرها، ترشی، سس و چند غذای گوناگون را انتخاب کنید. حتی اگر رژیم

غذایی داشته و یا انواعی از خوراکی‌ها برای شما ممنوع باشد، هنوز می‌توانید انتخاب زیادی داشته باشید.

پس از آنکه غذاها در جلوی شما چیده شدند، کمی ریلاکس شوید و با نگاه کردن بر روی غذاها فکر کنید که هر غذایی چه طعمی می‌تواند داشته باشد. ابتدا نفس عمیقی بکشید و طعم دهان خودتان را بچشید. سپس يك خوردنی شیرین را بچشید و پس از آن با کمی آب کاملاً دهانتان را بشوید و بعد غذای دیگری را آزمایش کنید. این غذا می‌تواند ترش، شور یا تند باشد. به این ترتیب چند غذا را آزمایش کنید. برای آن‌که از خوردن مجموعه‌ای از غذاهای مختلف دچار اختلال گوارشی نشوید، به شما پیشنهاد می‌کنیم که از هر غذا تنها مقدار کمی بچشید و حتی غذاهایی را که می‌جوید، می‌توانید نخورید. کاملاً دقت کنید که دهان شما در مراحل مختلف چه طعم و کیفیتی دارد. بین خوردن غذاها فاصله‌ای قائل شوید تا پرزهای چشایی شما با شرایط جدید کاملاً عادت کنند. دقت کنید که چطور برخی از غذاها طعم خوردنی‌های دیگر را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند. غذاهایی که کاملاً از ادویه غنی هستند، حتی بدون چشیدن می‌توانید تا حدودی طعم آنها را تشخیص دهید.

سعی کنید ترکیبی از غذاهای گوناگون را باهم بچشید. این تمرین به شما کمک می‌کند که یکی از حواس اصلی خودتان را تقویت کنید و در رسیدن به تجربه خروج از بسدن به شما کمک می‌کند. حس چشایی به اندازه بینایی یا شنوایی مورد استفاده روزمره شما قرار نمی‌گیرد ولی با این وجود، در حفظ سلامتی و تندرستی شما کاملاً مؤثر است. با این وصف، در ساعات متعددی از شبانه روز ماعادت داریم که درباره غذاها فکر کنیم

و یا در روی میز غذا قبل از خوردن و بعد از آن به بررسی آنها بپردازیم. در لحظاتی که شما شدیداً گرسنه هستید، همچنین پشت میز غذا، بقیه حواس شما تحت تأثیر حس چشایی شما قرار می گیرند.

دستور پرواز - حداقل يك ساعت بر روی طعم انواع غذاها تمرکز کنید. پس از آن مدتی استراحت کنید و سپس برای مدت سی دقیقه به تمرین ریلاکس شده پیشرونده بپردازید.

روش لوور^۱

روش لوور به یادگار خاطره رویدادی نام گذاری شده است که نویسنده‌ای به نام دارلن مور^۲ برای اولین بار در محوطه اطراف موزه لوور در پاریس با آن برخورد پیدا کرد. در شب واقعه پس از آنکه این خانم نویسنده در هتل محل اقامت خویش به رختخواب رفت، این احساس به او دست داد که گویی روح او از بدنش جدا شده و از بالا به جسمش که در رختخواب دراز کشیده نگاه می‌کند. این نخستین باری بود که او بدون مقدمه و برنامه‌ای به این احساس دل‌انگیز و مرموز دست می‌یافت. این تجربه بسیار کامل و جامع بود. پس از آنکه روح از جسمش جدا شد، این امکان برای او فراهم شده بود که بتواند بشنود، بوها را احساس کند، ببیند و حتی نقاطی را لمس کند.

برای انجام تجربه لوور، شما نیاز به دوست و همراهی دارید تا به

1- The louvre method

2- Darlene moore

شما کمک کند. برای اینکار يك محل شنوغي را که از افراد، ساختمان و صدا پر باشد انتخاب کنید. این محل نباید جزء اماکنی باشد که شما قبلاً برای تمرینات مربوط به پرواز آزاد آنرا انتخاب کرده‌اید و یا مدتی را در آن گذرانیده‌باشید. يك میدان، پارک و یا کنار دریا نقاط مناسبی برای این تمرین به حساب می‌آیند.

در تمام طول تمرین بایستی چشمان شما بسته باشند این مدت به طور متوسط دو ساعت طول می‌کشد. (به شما توصیه می‌کنیم يك عینک آفتابی بر روی چشمانتان بگذارید تا کمتر وضعیت غیر متعارف شما جلب نظر اطرافیان را بکند.) در تمام این مدت شما با دوستان نباید صحبت کنید و نباید با دیگران هم وارد گفتگو شوید. در این مدت تنها از طریق تماس بدنی، او باید شمارا در گردش در منطقه راهنمایی کند و بدون استفاده از کلام، شمارا با برخی از نکات جالب محیط آشنا سازد.

برای شروع تمرین، با دوستان در يك گوشه قرار بگیرید. يك نفس عمیق بکشید و پس از آن با دقت به صدای تنفس خودتان دقیق شوید و به صداهای محیط اطراف هم توجه داشته باشید. در این شرایط به ترکیب صداها توجه کنید که گویی مانند دواير متحد المرکز یکدیگر را احاطه کرده‌اند. (موقعی که چشمان شما باز یا بسته هستند، به اختلافی توجه کنید که در درك صداها وجود دارد.) برای چند لحظه در نقطه‌ای توقف کنید و به این لایه‌های صوتی توجه نمایید سپس بدون صحبت کردن - فقط با زدن دست به شانه دوستان - به راه ادامه بدهید.

دوست شما باید يك سلسله تجربیات متفاوت از یکدیگر را برای

شما فراهم سازد، و در ضمن بدون آنکه خطری متوجه شما شود، به آرامی شمارا در محوطه بچرخاند. برای مثال، اومی تواند شمارا به نزدیک چشمه آبی ببرد و دست شما را در داخل آب قرار دهد و شما باید به آرامی دستتان را در سطح آب حرکت دهید و اطراف آنرا به دقت لمس کنید. اومی تواند مقداری برگ خشک و لسی خموشبو را در دست شما قرار بدهد و شما پس از لمس و خرد کردن آن، از حواس پساوایی و بویایی خویش برای درک و شناسایی آن استفاده کنید. آنقدر دقت کنید تا مویرگها یا رگبرگهای گیاه را احساس کنید و پس از آن با رگبرگ به صدای تنفس خویش توجه کنید. به این نکته ظریف توجه داشته باشید که احساس لامسه و بویایی شما قبل و بعد از خرد کردن برگها چقدر متفاوت است.

در تمام طول تمرین، دوست شما باید در تحریک حواس شما به جز حس بینایی به شما کمک کند و مخصوصاً از طریق انتقال پیام از راه تماس پوستی کوشش نماید.

کنجکاو باشید. در حالی که دوستان شما را به گوشه و کنار منطقه مورد بررسی می برد، سعی کنید از طریق حواس لامسه، شنوایی، بویایی و چشایی با قسمت هایی از محیط اطراف خویش به صورت خاصی تماس برقرار کنید. توجه کنید که ادراکات شما از طریق حواستان با آنچه که حقیقت و واقعیت دارد، احیاناً چقدر اختلاف دارند. این بررسی های مقایسه ای را در شرایطی می توانید انجام دهید که بر روی یک حس یا مجموعه ای از حواس خودتان تمرکز کرده بودید.

پس از یک ساعت تا یک ساعت و نیم، دوست شما بایستی برای باز

کردن چشمانتان شما را به نقطه آرامی ببرد. این نقطه بایستی سایه باشد تا نور شدید خورشید چشمان شما را آزار ندهد. اگر در طول تمرین از عینک آفتابی استفاده می کرده‌اید، در این موقع می‌توانید عینک خود را بردارید. یکنه نفس عمیق بکشید و به آرامی چشمانتان را باز کنید. دقت کنید که چقدر آگاهی و تصور شما نسبت به اطرافتان با آنچه که قبلاً فکر می‌کرده‌اید متفاوتند. مدت کمی صبر کنید تا با محیط اطراف و آنچه که در اطراف شما قرار دارد، کاملاً عادت کنید.

به یک جریان وسیع از آگاهی توجه کنید که بلافاصله پس از باز کردن چشمان، به مغز شما جریان پیدا می‌کند. به این نکته بسیار مهم توجه داشته باشید که پس از باز شدن چشمها، توجه شما بر روی حس بینایی باعث می‌شود تا قدرت و اهمیت حواس دیگر به صورتی ناگهانی افول و سقوط پیدا کنند. از دوستان بخوانید که بار دیگر شما را در این منطقه گردش بدهد و در این شرایط شما اشیاء و شرایطی را که بدون حس بینایی و با کمک حواس دیگر حس کرده بودید، دقیقتر مشاهده کنید. سعی کنید هر قدر که می‌توانید از طریق بینایی به جمع آوری اطلاعات بپردازید. مخصوصاً بر روی نکات کوچک و ریز توجه و تمرکز کنید. از ترکیب و تلفیق این اجزاء و اشیا کوچک است که تصاویر ذهنی و عینی بزرگتری شکل می‌گیرند. برای مثال موقعی که به چشمه رسیدید، به امواج آب دقیق شوید و یا اگر بار دیگر یک برگ خشکی را در لای انگشتان خویش قرار دادید، به شبکه عظیم، ظریف و اعجاب برانگیز برگ‌ها دقیق شوید. در این مرحله هم مانند گذشته، شما و دوست همراحتان نباید با یکدیگر صحبت کنید، بلکه با استفاده از امکانات دیگر - مانند افراد لال - با هم

ارتباط غیر لفظی پیدا کنید.

سپس در مرکز منطقه مورد بررسی جایی را برای نشستن پیدا کنید و چند نفس عمیق بکشید. به نحوه ادراک رنگها دقیق شوید. شما بیشتر چه رنگهایی را برای انتخاب لباس ترجیح می‌دهید؟ الان چه رنگی در محیط اطراف شما بیشتر به چشم می‌خورد؟ اگر به افق‌های دور متمرکز شوید، چه رنگی بیشتر جلب توجه شما را می‌کند؟

در لحظاتی که به نقاط دور دست دقیق می‌شوید، به چگونگی محو شدن آنچه که در اطراف شما قرار دارد دقیق شوید. اگر به یک سنگریزه یا بوته‌ای که در کنار شما قرار دارند دقیق شوید، اهمیت آن بیشتر از کوه و جنگلی می‌شود که در افق‌های دور دست قرار می‌گیرند، به یک نکته فلسفی دقیق و بسیار مهمی توجه می‌کنید، که کاملاً بستگی به این دارد که کانون توجه شما در کجاست.

چند نفس عمیق بکشید و سپس از طریق همه حواس خود، هر آنچه را که در اطراف شماست جذب نمائید، هرگز در صدد تجزیه و تحلیل اطلاعاتی که به سوی مغز شما جریان پیدا می‌کنند نیفتید، ولی دقت کنید تا تمام آنها را به خوبی و به شکلی کامل و جامع جذب کنید. بعد سعی کنید به احساس و ادراک مجموعه‌ای از چند حس پردازید. برای مثال، می‌توانید به صورتی همگام از حواس شنوایی و چشایی خود استفاده ببرید. مثلاً اگر در کنار دریا هستید و صدای آرامش بخش امواج دریا را می‌شنوید، ضمن احساس رطوبت در هوا و لباس هایتان، کوشش کنید شوری آب دریا را از طریق استشمام بوی آب و احساس رطوبت ادراک کنید. همان طوری که با نگاه، تابش نور آفتاب بر روی امواج دریا را

مشاهده می کنید، از طریق بویایی هم طعم آب دریا را جستجو کنید. در همان حالی که به صداهایی که از دور و نزدیک می آیند دقت می کنید، در آن لحظات هم به فشار و تماس لباس ها به تنتان بیندیشید و همگام با آنها، نرمی ماسه های ساحلی را که در زیر پای شما قرار دارند، احساس کنید.

دستور پرواز - پس از آنکه روش لوور را انجام دادید، استراحت مختصری بکنید و سپس به کارهای متفرقه و یا تفریح پردازید. سعی کنید این کارها هیچگونه ارتباطی با برنامه پرواز شما نداشته باشند. استراحت و کارهای سبک به ضمیر شما این امکان را می دهد که بهتر به جذب و نگهداری مطالبی پردازید که در طول روز به آنها برخورد کرده اید.

روز ششم

بلیط برگشت

روز ششم را با تمرین بر روی «ریلاکس شدن آگاهانه» آغاز کنید، یعنی کاری که در تمام روز به انجام و تکرار آن مشغول بوده‌اید. یک مکان آرام و مناسبی را انتخاب کنید، تا در طول تمرین کسی یا چیزی مزاحم شما نشود. دقت کنید که در این مکان از لحاظ روحی و جسمی در امنیت کامل باشید. چشمانتان را ببندید و به آرامی و آهستگی به یک ریلاکس شدن عمیق و گسترده بروید و در این جریان از تنفس‌های آرام و عمیق بهره ببرید. در همان لحظاتی که شدیداً و عمیقاً ریلاکس شده‌اید، بانهایت دقت بر روی محیط اطراف خودتان که کاملاً در مجاور شما قرار گرفته است، تمرکز کنید.

در همان حالی که در شرایط ریلاکس بودن گسترده و عمیق قرار گرفته‌اید، به ادراکاتتان در روز قبل - در جریان تمرین روش لوور - تمرکز کنید. تصور کنید بدون کمک جسمتان و تنها با قدرت تجسم و

تفکرتان. باز دیگری به آن منطقه برگشته‌اید و به بررسی و تحقیق بر روی پدیده‌های مختلف مشغولید.

بر روی صداهای تنفسی خود تمرکز پیدا کنید. خیال کنید باز دیگری به محلی رفته‌اید که روز پنجم در آنجا به تعمق بر روی صداهای تنفسی خویش پرداخته بودید. تصور کنید که می‌توانید سختی زمین زیر پا و لطافت هوای اطراف بدنتان را با دقت فراوان احساس کنید. صبر کنید تا خاطره این دریافت‌ها هر قدر بیشتر و دقیق‌تر در ذهن شما جذب و ضبط شود. کوشش کنید به جای آنکه تصویر ذهنی از محیط اطراف خود داشته باشید. به نقاط دورتری فکر کنید و آنرا با دقت و ظرافت در خاطرتان مجسم سازید. پس از آنکه این محل جدید کاملاً در ذهن شما شکل گرفت، تلاش کنید به اطراف حرکت کرده و کلیه قسمت‌های مجاور را به خوبی مشاهده کنید.

از لحاظ فکری و ذهنی، همان نقاطی را مشاهده کنید که روز قبل دوست یا راهنمایان شما را به آنجا هدایت کرده است. صداهایی را که شنیده‌اید به یاد بیاورید و بو‌هایی را که استشمام کرده‌اید در خاطرتان زنده کنید. نکات بسیار ریز و کوچکی را که مشاهده کرده بودید، باز دیگری در فکرتان آنها را زنده و مجسم کنید. به تجربیات متعددی فکر کنید که برای شما اعجاب برانگیز بودند. یک باز دیگری با تجسم و تخیل، این حالت را در ذهنتان بازسازی کنید. خیال کنید که شما می‌خواهید باز دیگری - ولی بدون بدنتان - از این محل دیدن کنید، ولی با وجود این همه آن ادراکات حسی را به صورت ذهنی داشته‌اید که در نوبت اول و به شکل جسمی و عینی با آنها برخورد کرده بودید. در این شرایط، شما به دریافت

و احساس کاملاً نوینی می‌رسید، به این معنا که وقتی شما بر روی حواس جدیدی تمرکز و تکیه می‌کنید، جهان را با رنگ و آب و حال و هوای متفاوتی ادراک می‌کنید.

در طول این سفر تخیلی، چشمان خودتان را باز نکنید. بگذارید خاطره تصویری شما از آن محل به کمک قدرت تفکر و تخیل شما به بازسازی خاطره این ناحیه پردازد. از سوی دیگر، در طول این سفر خیالی سعی کنید بر روی قسمت‌های مختلف آن طوری تمرکز و تعمق کنید که گوئی از نقاط مختلف آن دیدن می‌کنید. آنگاه متوجه می‌شوید که برای مشاهده نقاط مختلف در روی یک منظره، لزوماً نیازی نداریم که با جسممان به این مراکز متفاوت سفر کنیم، بلکه این امکان هم موجود است که آگاهی خویش را در یک نقطه به حالت تعلیق در آورده و در همان حال این آگاهی را در محل دیگری متمرکز سازیم. این تعبیر ساده، تفسیر و تبیین سفرهای روحی (باطنی الارض) است و این ادراکات خارج از جسمی همیشه با معیارهای آگاهی متداول و قوانینی که بر زندگی روزمره ما تسلط دارند، همسویی پیدا نمی‌کنند.

حداقل در حدود یک ساعت این تمرین را ادامه بدهید. در طول این سفر نهایت دقت را بکنید تا به طور ذهنی و جسمی همه ادراکات و تجربیاتی را داشته باشید که در شرایط بیداری قبلاً تجربه کرده‌اید. به یاد بیاورید که در اولین روز تمرین در لحظاتی که برای شناسایی دقیق یا بازشناسی خودتان در آئینه به کالبد خودتان نگاه کردید، چه احساسی داشتید؟ بعدها در جریان تمرینات هفته اول موقعی که به بوی نقاط مختلف بدن خویش توجه می‌کردید، چه فکر می‌کردید؟ در لحظاتی که به تمرین در زمینه

ریلا کس شدن آگاهانه مشغول می شوید، نسبت به محیط و حوادث محیطی چه فکر می کنید؟ يك نفس عمیق بکشید و به آرامی انگشتان دست و پاهایتان را جمع و منقبض کنید. با يك کشش طولانی در عضلات بدنانتان هر چه بیشتر حالت رخوت و سستی ریلا کس بودن را از وجودتان خارج کنید و بانگه‌آوردن به چپ و راست بدنانتان، توجه بیشتری به محیط مادی اطرافتان پیدا کنید. می توانید دست‌ها و دسته صندلی را لمس کنید و خشونت و سختی دنیای مادی را احساس کنید و سپس از جا برخیزید و کمی به اطراف حرکت کنید.

اگر این تمرین را به خوبی انجام دهید، در لحظاتی این احساس برای شما پدید می آید که گویی روح شما از بدنانتان خارج شده و در فضا به حالت غوطه‌ور باقی مانده است. در این شرایط به جای آنکه به بررسی این پدیده بپردازید، که آیا واقعاً يك ادراك خارج از جسمی را تجربه می کنید یا نه، بهتر است به چیزی توجه و تمرکز نکنید و بگذارید اوضاع به نحو عادی پیشرفت کنند.

دستور پرواز - در روزهایی که برنامه و تمرین پرواز آزاد را انجام می دهید، اکیداً به شما توصیه می کنیم که برنامه و روند عادی زندگی خودتان را هم انجام دهید. هرگز کوشش نکنید تا از حقیقت و زندگی عادی و مادی کناره گیری کنید. از سوی دیگر به شما توصیه می کنیم تا به صورتی همگام و توأم، برنامه ریلا کس شدن آگاهانه و تمرین بلیط برگشت را در روزهای آینده به شکلی مستمر و دقیق انجام دهید.

روز هفتم

از زندگی مادی دور نشویم

روز هفتم را با القای ریلا کس شدن پیشرونده و آگاهانه آغاز کنید. در حالی که در شرایط ریلا کس بودن آگاهانه قرار دارید، در حدود یک ساعت به تمرین برنامه بلیط برگشت پردازید که قبلاً با آن آشنا شده‌اید. به یاد داشته باشید که برای اولین بار بر روی نقطه‌ای تمرکز کنید که برای نخستین بار تمرین لوور را انجام داده‌اید.

پس از آنکه سفر روحی خویش را انجام دادید، حداقل یک ساعت به انجام یک حرکت جسمی شدید پردازید. این تعادل در زندگی جسمی و روحی برای حفظ سلامتی شما در این زمینه بسیار مفید و مؤثر است و باعث می‌شود تا شما بیشتر از حد معمول به یکی از این دو قطب زندگی جذب و نسبت به دیگری بی‌توجه نشوید. نوع فعالیت جسمی که انتخاب می‌کنید، طیف وسیعی از فعالیت‌ها را برای شما می‌تواند داشته باشد. برای مثال پیاده‌روی، دویدن، ورزش در یک استادیوم، شستن ماشین و

یا بازی بسکتبال با دوستان و همسایگان - نمونه‌هایی از این نوع فعالیت-
 هاست.

پس از آنکه کاملاً با انجام کارهای جسمی و بدنی خسته و یا راضی
 شدید، به کارهایی پردازید که در این جهان خاکی برای انسان‌های فانی
 وجود دارند. به دیداریکی از دوستان یا بستگان خویش بروید و یا در
 يك رستوران غذای لذیذی را بخورید. می‌توانید با موسیقی یا آواز
 خودتان را سرگرم کنید و یا مدتی کوتاه به رانندگی پردازید و یا به سیمنا
 بروید. خیال کنید که امروز تعطیلی شماست و کوشش کنید به صورت
 خوبی خودتان را سرگرم کنید. حتماً يك جشن ساده‌ای بگیرید. شما با
 موفقیت تمرینات مربوط به هفته اول برنامه پرواز آزاد را انجام داده‌اید!

خلاصه برنامه هفته اول ایجاد آمادگی

روز اول از داخل آئینه	روز دوم حالات تغییر یافته آگاهی
بدن خودتان را در آئینه بررسی کنید.	در داخل صندلی خودتان قرار بگیرید.
طبیعی از احساسات درونی را درک کنید.	تصور کنید که انرژی در داخل بدن شما جریان پیدا می کند.
منقبض شدن و منبسط شدن آگاهی در وجودتان را احساس کنید.	عمیقاً عضلات بدنتان را ریلکس کنید.
مرکز توجه خودتان را به داخل و خارج بدنتان تغییر دهید.	یک حالت آگاه بودن ذهنی را ایجاد و حفظ کنید.
	به حالات تغییر یافته از آگاهی وارد شوید.
	به شرایط آگاهی عادی زندگی روزمره وارد شوید.

بقیه خلاصه برنامه هفته اول ایجاد آمادگی

روز چهارم يك سفر سرشار از احساس	روز سوم يك دیدگاه شنیداری
<p>در يك مكان آرام بنشینید که از بوهای متنوع، غنی و سرشار بوده باشد.</p> <p>بوی بدن خودتان را احساس کنید.</p>	<p>در يك محیط پر جنب و جوشی بنشینید.</p> <p>به صداهایی که از درون شما بر می خیزند - مانند صدای تنفس و ضربانات قلب - دقیق شوید.</p>
<p>به بوهایی توجه کنید که در محیط اطراف شما وجود دارند.</p>	<p>به صداهایی دقیق شوید که در محیط شما وجود دارند.</p>
<p>به گوشه و کنار حرکت کنید و راهنمای شما بوهایی باشند که در محیط وجود دارند.</p>	<p>به آرامی راه بروید و فقط بر روی صداها تمرکز کرده و از حواس دیگر تان صرف نظر کنید.</p>
<p>به رستورانی بروید که انواعی از غذاهای گوناگون را داشته باشد.</p>	<p>سعی کنید به صداهای خاصی دقیق شوید و صداهای دیگر را نادیده یا ناشنیده بپذیرید.</p>
<p>غذایی را سفارش دهید که در آن انواع متعددی از طعمها و بوها وجود داشته باشد.</p> <p>همه آنها را بچشید.</p>	

بقیه خلاصه برنامه هفته اول ایجاد آمادگی

روز ششم بلیط برگشت	روز پنجم روش نوور
حالت ریلاکس شدن آگاهانه را در وجود خودتان به وجود بیاورید.	با کمک و هدایت یکی از دوستانتان به یک محل شلوغ و مملو از چیزهای دیدنی بروید.
نقاط مختلف و متنوعی را در ذهنتان مجسم کنید که در روز پنجم مشاهده کرده‌اید.	با کمک دوستان برای مدت یک ساعت بدون کمک گرفتن از حس بینایی، قسمت‌های مختلف این منطقه را احساس کنید.
از لحاظ فکری و ذهنی بار دیگر محلی را مشاهده کنید که امروز دیده‌اید.	چشمان خودتان را باز کنید و بار دیگر به دقت قسمت‌های مختلف این محیط را بررسی کنید.
با تمرکز بر روی نقاط مختلف، سعی کنید از قسمت‌های مختلف این منطقه دیدار کنید.	
پس از یک ساعت، بار دیگر به هوشیاری و آگاهی معمولی در بیداری برگردید.	

بقیه خلاصه برنامه هفته اول ایجاد آمادگی

روز هفتم از زندگی مادی دور نشویم
<p>به حالت ریلاکس بودن آگاهانه برگردید.</p> <p>محللی را در فکر تان مجسم کنید که در روز پنجم مشاهده کرده اید.</p> <p>حداقل یک ساعت در یک کار جسمی شدید و خسته کننده ای وقت صرف کنید.</p> <p>کمی گردش و تفریح کنید.</p>

هفته دوم

آمادگی برای پرواز کردن

- روز هشتم: صعود بر بلندای جسم
- روز نهم: اتاقی بایک منظره
- روز دهم: در آنجا بودن
- روز یازدهم: لذت خرید از یک فروشگاه
- روز دوازدهم: دردرون شما وبدون شما
- روز سیزدهم: کار ناتمام
- روز چهاردهم: روزهایی از آینده سپری شده شما!

هفته دوم

آمادگی برای پرواز کردن

به برنامه هفته دوم پرواز آزاد خوش آمدید! در هفته دوم شما با تمرین‌هایی که انجام می‌دهید، بیشتر و بهتر با حوزه عمل ادراکات خارج از حس آشنا می‌شوید. با تمریناتی که در این هفته انجام می‌دهید، از لحاظ روانی ارتباط و وابستگی‌های شما با جسمتان و جهان اطرافتان گسترش و بسط بیشتری پیدا می‌کند. در سایه این تمرینات شما به مهم‌ترین ویژگی ادراک خارج از حس نزدیک می‌شوید و آن عبارت از احساس ذهنی حضور داشتن در خارج از بدن می‌باشد.

به تدریج در روزهای بعدی هفته، شما این مهارت و قابلیت را پیدا می‌کنید که بتوانید توجه خودتان را بر روی نقاط دور دست متمرکز کنید و حتی نسبت به زمان سبقت و پیشی گرفته و یا به زمان‌های گذشته بازگردید.

موقعی که در این زمینه‌ها به اندازه کافی پیشرفت کردید، به آن قدرت و امکان غیرمتعارف دسترسی پیدا می‌کنید که بتوانید از لحاظ ذهنی و روحی پرواز کنید.

در طول این جریان، شما متوجه این نکته می‌شوید که کدامیک از تکنیک‌های تجربه خارج از جسمی برای شما مناسب‌تر است. برخی از شرکت‌کنندگان در این برنامه، پس از آنکه با روش روشن بینی، آگاهی و هشیاری خویش را در طول اتاق به حرکت در آوردند، به ادراک خروج از بدن نایل می‌شوند، در حالی که برای گروهی از افراد این حالت در شرایط بهتری تحقق پیدا می‌کند که نسبت به سرعت عادی زمان تندتر یا کندتر حرکت کنند. نگران این مسأله نباشید که شما آیا به این مدارج نایل می‌شوید یا نه؟ زیرا در هفته دوم بالاخره ما به شما می‌آموزیم که چگونه بر محدودیت‌ها و نارسائی‌های خویش فایز آید. بالاخره این امکان برای شما فراهم می‌آید که هر موقعی بخواهید با کمک اراده انواع ادراکات خارج از جسمی را تجربه کنید.

در هفته دوم شما بر یکی از محدودیت‌ها یا نارسایی‌های مهمی که سدره پیشرفت در رسیدن به ادراکات خارج از جسمی است نایل می‌شوید و آن ترس بی‌مورد از این مسأله است که نکند روح شما پس از خروج از بدن، دوباره به داخل جسمتان برگشت پیدا نکند. پس از آنکه تمرینات این هفته به پایان رسید، برای برخی از شرکت‌کنندگان در این برنامه ممکن است این احساس پدید آید که احساس پرواز لزوماً بستگی به این ندارد که روح یا آگاهی شما از جسمتان جدا شده و نسبت به آن مفارقت کند. به این معنی که برخی از افراد مانند روح سرگردانی می‌شوند که

آمادگی برای پرواز کردن / ۱۳۹

کالبدمادی خود را رها کرده باشد. در هر صورت این تجربه و ادراک دلپذیر برای همه سیمای واحدی ندارد. برخی گویی از جهان مادی جدا شده و در عالم ارواح و اشباح به سیر و گشت می پردازند و در بعضی از موارد، افرادی دیگر با احساس جدا نشدن از این دنیای خاک کی، به برخی از دریافت های غیر متعارف و متعالی نایل می شوند.

روز هشتم

صعود بر بلندای جسم

در روز هشتم، شما يك مهارت بسیار مهم و اساسی را می آموزید و آن قدرت و قابلیت احساس جدا شدن یا جدا بودن جسم و روان در دو محل متفاوت است. این مهارت نه تنها به شما کمک می کند که به تجربه دل انگیز خروج از جسم نایل آید، بلکه در آینده در هر موقعیتی می تواند به صورتی ارادی این تجربه را داشته باشید.

برای انجام این کار، در يك محیط آرام و امن و بسیار راحتی دراز بکشید و يك وضعیت ریلاکس بودن آگاهانه را ایجاد کنید پس از آنکه به يك ریلاکس بسیار عمیق و گسترده دسترسی پیدا کردید، به این نکته توجه کنید که «داخل جسم بودن» چه احساسی را به همراه دارد. همان طوری که در هفته اول تجربه کردید، در شرایطی که چشمان شما بسته است، با چشم درونی خویش محیط اطراف را در خاطر تان مجسم کرده و با اینکه با این چشم باطنی به گوشه و کنار محل استقرار تان بنگرید. بار دیگر

به این تجسم و تفکر روی آورید که لحظه به لحظه جسم شما کوچک و کوچکتر می شود. سپس تجسم کنید که آگاهی و شعور شما لحظه به لحظه گسترش و انبساط پیدا می کند تا اینکه تمام اتاق را پر می کند. پس از آن احساس کنید که جسم و جان شما به اندازه های طبیعی و واقعی خود رجعت پیدا می کنند. یک نفس عمیق بکشید و پس از آن به صداهایی توجه کنید که در جریان تنفس در درون کالبد شما پدید می آیند.

حالا سعی کنید که کاملاً بی حرکت شوید و در موقع دم و بازدم این ادراک را حاصل کنید که گویی روح شما هر بار چند سانتیمتر از جسم شما به بالاتر صعود می کند. این احساس را پیدا کنید که گویی روح شما بر بالای جسم شما در هوا غوطه می خورد و شما از درون جسمتان به این وجود مواج می نگرید. به خودتان این فرصت را بدهید که با گذشت زمان به این تجربه دل انگیز و مطبوع دسترسی پیدا کنید. در این شرایط، نقطه توجه و تمرکز خویش را به جلو و عقب یا بهتر بگوییم به بالا و پایین بفرستید. یعنی احظاتی از درون جسمتان به روح شناورتان خیره شوید و گاهی از روحتان به کالبد خفته و بی حرکتتان که در کف اتاق دراز کشیده توجه کنید.

این تمرین ها را تا موقعی ادامه بدهید که بتوانید تصور و تجسم مواج بودن را برای دقایق متوالی و بدون ناراحت شدن ادامه دهید. پس از آنکه به این مرحله رسیدید، تجسم کنید که قسمت جدا شده از جسم شما دارد به طرف پایین و به جسم مادی شما می نگرد. سعی کنید بیشترین میزان تمرکز و تجسم را بر روی قسمت مواج و توجه کمتری را بر کالبد مادی خودتان داشته باشید. آنقدر این تصور ذهنی را دقیق و خوب در مخیله

صعود بر بلندای جسم / ۱۴۳

خودتان ترسیم کنید که نکات ظریف بینایی، پساوایی و شنیداری شما هر چه بیشتر با واقعیت تطابق داشته باشد.

احساس نگاه کردن به پایین و به جسم مادی خودتان از يك موقعیت که مستقیماً در بالای جایگاه کالبد شما قرار گرفته باشد، یکی از اساسی ترین و شایعترین پدیده‌هایی است که در تجربه خارج از جسم گزارش شده است. پس از آنکه شما به این احساس دست یافتید، ما به شما پیشنهاد می‌کنیم که به تدریج آگاهی خودتان را به جسم‌تان منتقل سازید.

دستور پرواز - پس از آنکه تمرین بسالا را انجام دادید، يك ساعتی استراحت کنید و غذای مختصری بخورید. سپس برای بار دوم تمرین فوق را از اول آغاز کنید، ولی در این موقع زمان مواجه بودن را به ده تا پانزده دقیقه برسانید. در روزهای آینده در موقع خوابیدن در بستر شبانه، طوری تجسم کنید که دقایقی قبل از خواب، در بالای جسم‌تان به حالت مواجه در آید. در روزهای آینده که برنامه آموزش برای پرواز آزاد را تمرین می‌کنید، هر شب قبل از خوابیدن این برنامه را تکرار کنید.

اتاقی بایک منظره

برای تمرین امروز همان مکان آرام و امنی را انتخاب کنید که روز قبل در آن تمرین کرده بودید. دراز بکشید و یک برنامه ریلاکس شدن آگاهانه را اجرا کنید. به محض اینکه احساس کردید عمیقاً ریلاکس شده‌اید، به صداها و دریافت‌های درونی خودتان تمرکز کنید که با تنفس همراه است. یک بار دیگر کوشش کنید که جهان را از درون خودتان درک کنید.

در این موقع، به جای آنکه مستقیماً بر روی شناور بودن تمرکز کنید، به یک نقطه خاصی در داخل اتاق تمرکز کنید. خیال کنید که آگاهی شما از جسدتان خارج شده و به نقطه‌ای کمی دورتر از جسدتان انتقال پیدا کرده است.

حال تصور کنید که شما یک نقطه آگاهی هستید که در آن سوی اتاق شناور است، و دیگر اینکه از این نقطه جدید و دور افتاده به کالبدتسان

مجموعه آثار

در این کتاب مجموعه آثار شریف المصطفیٰ را گردآوری کرده‌اند. این آثار شامل رساله‌ها، خطب‌ها و کلمات است که در طول عمر مبارک ایشان گردآوری شده است. این مجموعه آثار را می‌توان به دو بخش تقسیم کرد: بخش اول شامل آثار فقهی و حقوقی است و بخش دوم شامل آثار اخلاقی و تربیتی است.

این آثار به زبان عربی و فارسی گردآوری شده است و می‌تواند برای دانشجویان و محققان در زمینه فقه و حقوق اسلامی بسیار مفید باشد. همچنین این آثار می‌تواند برای عموم مردم نیز بسیار آموزنده و الهام‌بخش باشد.

این مجموعه آثار را می‌توان به دو بخش تقسیم کرد: بخش اول شامل آثار فقهی و حقوقی است و بخش دوم شامل آثار اخلاقی و تربیتی است.

این آثار به زبان عربی و فارسی گردآوری شده است و می‌تواند برای دانشجویان و محققان در زمینه فقه و حقوق اسلامی بسیار مفید باشد. همچنین این آثار می‌تواند برای عموم مردم نیز بسیار آموزنده و الهام‌بخش باشد.

این مجموعه آثار را می‌توان به دو بخش تقسیم کرد: بخش اول شامل آثار فقهی و حقوقی است و بخش دوم شامل آثار اخلاقی و تربیتی است.

این آثار به زبان عربی و فارسی گردآوری شده است و می‌تواند برای دانشجویان و محققان در زمینه فقه و حقوق اسلامی بسیار مفید باشد. همچنین این آثار می‌تواند برای عموم مردم نیز بسیار آموزنده و الهام‌بخش باشد.

این مجموعه آثار را می‌توان به دو بخش تقسیم کرد: بخش اول شامل آثار فقهی و حقوقی است و بخش دوم شامل آثار اخلاقی و تربیتی است.

این آثار به زبان عربی و فارسی گردآوری شده است و می‌تواند برای دانشجویان و محققان در زمینه فقه و حقوق اسلامی بسیار مفید باشد. همچنین این آثار می‌تواند برای عموم مردم نیز بسیار آموزنده و الهام‌بخش باشد.

قسمت‌ها هم اسلحه بسیار پر قدرتی است که در رسیدن به موفقیت به شما کمک می‌کنند.

برنامه روزدهم را با استقرار در داخل خانه یا مکان خاصی آغاز کنید که از لحاظ معنوی و احساسی برای شما معنای خاصی داشته باشد. پس از آنکه نقطه خاصی از این مکان را انتخاب کردید، با قدم زدن به جای دیگری بروید که در حدود ده یا پانزده دقیقه پیاده روی از آنجا فاصله داشته باشد. سپس محلی را برای تمرین انتخاب کنید. در جای راحت و آرامی بنشینید و چشمانتان را ببندید. بعد چند نفس عمیق بکشید و مجسم کنید که در صندلی و یا مبل راحتی در خانه خودتان قرار گرفته‌اید، همان جایی که در هفته اول «ریلا کس شدن آگاهانه» را تمرین می‌کردید. در این لحظات، به آرامی چشمانتان را نیمه باز کنید و خیال کنید آنچه را که در اطرافتان مشاهده می‌کنید، قسمتی از یک ادراک خارج از جسمی واقعی می‌باشد. به آرامی چند نفس عمیق بکشید و مجذوب قسمت‌های مختلفی شوید که در اطراف شما قرار دارند.

با فراغت خاطر، همچنان به تماشای محلی ادامه دهید که آن را انتخاب کرده‌اید. به یاد داشته باشید که حالا شما دارید این‌طور وانمود می‌کنید که یک ادراک خارج از جسم واقعی را تجربه می‌کنید. در این جریان، بایستی کوشش کنید تماس و ارتباط انسانی با دیگران نداشته باشید، مگر آنکه به این کار مجبور شوید. اشکالی وجود ندارد اگر شما احساس یا تصور کنید که حضوری روح واره یا شبح‌گونه در این محل دارید.

در این موقع به آرامی از جا بلند شوید و به سوی خانه یا مکان خاصی

که انتخاب کرده بودید براه بیفتید. در این جریان، شما بایستی تنها نقش يك ناظر را داشته باشید. برای مثال، اگر به محل کار یا دفترتان رسیدید، نباید با مطالعه برخی از کاغذها و یا انجام بعضی از کارهای معوق مانده، خودتان را به کارهای دنیوی و روزمره مشغول کنید، بلکه گذری شبح گونه یا روح واره نسبت به این محل داشته باشید. اگر بار دیگر به اتاق خواب خودتان برگشتید، سعی نکنید که آنرا مرتب کنید، بلکه خیلی آرام و سطحی مانند يك نسیم از آن بگذرید.

تلاش کنید حس یا قدرت مشاهده مناظر از راه دور را در خودتان ایجاد کنید، همان کاری را که در هفته اول در موقع حضور در موزه انجام دادید. خیال کنید برای اولین بار می خواهید از محل جدیدی دیدن کنید. به نکات و نقاط ریز آن دقیق شوید و پیش خودتان بگویید که این رؤیت درونی چه احساسی را در شما پدید می آورد؟ چه نوع افرادی در این محل زندگی می کنند؟ آنان نسبت به حضور شبح واره شما در این محل چه عکس العملی نشان می دهند؟

حالا چند نفس عمیق بکشید و این محل را با دقت و ظرافت بیشتری نظاره کنید. اگر این محل تقریباً محل کار شماست، آیا می توانید تفاوت زیادی را که روزها در موقع کار و فعالیت و شب در موقع سکوت و جمود دارد شرح دهید؟ فکر کنید اگر در شلوغترین ساعات روز يك دیدار شبح واره از این محل داشته باشید، به شما چه احساسی دست می دهد؟ به تفاوت هایی فکر کنید که در زندگی روزمره و در دیدار خیالی خروج از بدن با آن مواجه می شوید.

پس از آنکه در حدود پانزده و یا بیست دقیقه از این محل درون خانه

دیدار به عمل آوردید، بار دیگر به همان نقطه بیرونی برگردید که تمرین را از آنجا آغاز کرده بودید. چون تمام تمرکز و توجه شما بایستی به محیط اطرافتان معطوف شده باشد، بنابراین نباید با افرادی که احیاناً در این نقاط دیده می‌شوند و یا از آنجا عبور می‌کنند تماسی برقرار کنید. بار دیگر در جای آرامی قرار بگیرید، چشمانتان را ببندید و پس از کشیدن چند نفس عمیق، این احساس را در خودتان به وجود بیاورید که گویا دوباره در خانه خودتان و در همان مبل راحتی مستقر شده‌اید که در آن تمرین ریلاکس شدن آگاهانه را داشته‌اید. پس از مدتی چشمانتان را باز کنید و به سرعت زیادی به خانه خودتان مراجعت کنید.

پس از رسیدن به خانه، بدون آنکه با کسی صحبت کنید و یا به کاری مشغول شوید، بلافاصله کفش‌هایتان را از پاهایتان خارج کنید و در درون مبل یا روی صندلی خاصی قرار بگیرید که در آن تمرین ریلاکس شدن پیشرونده را انجام می‌دادید. بعد از آنکه کاملاً ریلاکس شدید، به نقاطی در خارج تمرکز کنید که دقایقی قبل در آنجا بودید. همان طوری که در خارج از خانه بر روی «بودن در خانه» تمرکز داشتید، حالا هم بر روی «بیرون از این محل» تمرکز کنید.

چند نفس عمیق بکشید و با دقت فراوان به بازسازی ذهنی منظره خاصی پردازید که صبح با دقت به نقاط مختلف آن دقیق شدید. به یاد بیاورید چگونه به این قسمت‌ها نظاره کرده بودید. سعی کنید مجذوب خاطره چند ساعت قبل بشوید. حالا یک نفس عمیق و آرامی بکشید و خیال کنید در همان محل خارج از خانه قرار دارید. به یاد بیاورید لحظاتی را که شما در خارج از خانه بودید و حواس پنجگانه شما انبوهی از تحریکات

حسی را دریافت می کردند که مربوط به حضور جسمانی در این مکان بود، ولی با وجود این، شما با قدرت پندارتان، خود را در خانه و بر روی مبل یادگیری احساس می کردید.

در این موقع می توانید از ریلا کس بودن آگاهانه خارج شوید. برای رسیدن به این حالت یک نفس عمیق می کشید، انگشتان دست‌ها و پاهایتان را منقبض می کنید و چشمانتان را بازمی کنید. با فشار بر روی دسته صندلی، سختی اجسام مادی را احساس کرده و به اطرافتان نگاه کنید و پس از بلند شدن از روی صندلی، از اتاق خارج شوید.

دستور پرواز - کمی غذا بخورید و قدم بزنید تا دوباره کاملاً به زندگی مادی و دنیوی عادت کنید. حتی می توانید چند کار جسمی یادنیوی انجام دهید. این کارها می توانند شامل مشاهده برنامه‌های تلویزیونی، قدم زدن در اطراف خانه، خوردن غذا یا بستنی و یارفتن به سینما باشد.

باردیگر به تمرین آنچه که انجام داده بودید بپردازید. می توانید همانجایی را که قبلاً در محیط خارج برای تمرین انتخاب کرده بودید، انتخاب کنید، ولی برای تمرین ادراک خارج از حسی مکان دیگری را در نظر بگیرید. اگر قبلاً از اتاق خواب خودتان برای نقطه تمرکز استفاده کرده بودید، حالا می توانید از محل کارتان برای این هدف استفاده کنید.

دستور پرواز - اگر انجام این تمرین کلاً سبب ایجاد اختلال در تعیین موقعیت باشد، به خاطر داشته باشید که تمرین مزبور در راستای هدف کلی ما انتخاب شده است. کمال مطلوب آنست که شما بر اثر ادامه

برنامه پرواز آزاد و نیز تمرینات مختلف مداوم و مرتب، این توانائی را در خود پدید می آورید که بتوانید هر محل مورد نظرتان را تمرکز کنید بی آنکه تابع محدودیت های بسیار زیاد محیط فیزیکی اطراف خود باشید.

لذت خرید از فروشگاه

امروز تا حدودی شما استراحت می کنید زیرا مثل سه روز قبل مجبور نیستید با تمرکزهای متوالی خودتان را نخسته کنید. برعکس، امروز یاد می گیرید که چطور بر روی مکان خاصی تمرکز نکنید، اعم از اینکه این محل برای شما آشنا یا غریبه بوده باشد.

برنامه را با رفتن به یک فروشگاه بزرگ آغاز کنید که تا به حال آنرا ندیده بودید. هدف این است که شما قسمت کوچکی از این فروشگاه را در نظر بگیرید. بدون آنکه قصد خرید چیزی را داشته باشید، از قسمت های مختلف آن دیدن کنید. به طوری که در تجربه های قبلی مشاهده کرده اید، چون این دیدار جبهه شخصی و خصوصی دارد، بنابراین نهایت کوشش را به خرج دهید تا با افرادی که در این محل هستند وارد گفتگو شوید. به این نکته بسیار مهم دقت کنید که در حالی که شما قصد انتخاب و خرید چیزی را ندارید، سعی کنید آن شیئی خاص برای شما چه معنایی

می تواند داشته باشد. اگر شما نخواهید يك فنجان را بخرید و به آشپزخانه خانهتان ببرید، در این شرایط چقدر نسبت به همه فنجانهای بی تفاوت نخواهید بود. محلی را که برای بررسی انتخاب کرده‌اید، برای مدت سی تا چهل و پنج دقیقه به وقت مورد توجه قرار دهید.

دستور پرواز - در حدود بیست دقیقه استراحت کنید و در این مدت از فروشگاه خارج شده و دوباره به آن برگردید.

پس از آنکه دوباره به فروشگاه برگشتید، مکان دیگری را برای تماشا انتخاب کنید. این بار، هدف شما باید این باشد که هدیه کوچکی را برای یکی از دوستان تهیه کنید. قیمت این کادو نباید از حدود دویست تومان^۱ بیشتر باشد.

به این نکته مهم توجه کنید که چگونه احساس شما نسبت به محیط و اشیاء اطرافتان تغییر پیدا می کند، زیرا شما نسبت به فردی که می خواهید برای او چیزی را بخرید، احساس عاطفی یا دوستانه‌ای دارید. توجه کنید وقتی که شما به فردی که می خواهید برای او چیزی بخرید فکر می کنید، درك و احساس شما نسبت به آن چیز تفاوت پیدا می کند.

پس از آنکه هدیه را خریدید و از فروشگاه خارج شدید، کادویی را که خریده‌اید از لفاف یا بسته بندیش خارج کنید و به آن خیره شوید. این جسم در اصل و بنیاد با هزاران جسم مشابه آن که ساخته و فروخته می شوند تفاوتی ندارد، ولی چون در این لحظات در ارتباط با دوستان يك جنبه عاطفی عمیق پیدا کرده است، بنابراین با هر چیز دیگری در جهان برای شما مساوی یا قابل مقایسه نخواهد بود. پس از آنکه به خانه رسیدید،

۱ - در متن يك یا دو دلار ذکر شده بود مترجم.

آنرا در محلی قرار دهید که کاملاً در معرض دید شما باشد و پس از چند روزی آنرا به دوستان هدیه کنید. در این مدت شما می‌توانید در اتاق به حالت ریلاکس عمیق قرار بگیرید و لحظاتی را در خاطرتان مجسم کنید که برای اولین بار در فروشگاه این جسم را مشاهده کردید. برای دقایقی بر روی شکل ظاهری و کاری که انجام می‌دهد تمرکز کنید. پس از آن به جنبه‌های احساسی و عاطفی آن بیاندیشید که آنرا می‌خواهید به فردی بدهید که برای شما معنا و ارزش بسیار زیادی دارد. برای پانزده دقیقه بار عاطفی خود را نسبت به این جسم، متمرکز و از آن دور سازید.

دستور پرواز - قبل از آنکه به قسمت بعدی این تمرین بپردازید، برای چند دقیقه‌ای استراحت کنید.

پس از صرف يك غذای مختصر، گشت و گذاری در اطراف خانه خودتان بزنید و با تمرکز و تجسم، وضع آنجا را قبل از آنکه شما به آنجا بروید، بیاد بیاورید. به خاطر بیاورید که در آن موقع خانه چقدر خالی و بیگانه به نظر می‌آمد و بعداً با پر شدن آن از وسایل و اسباب‌خانه شما، چطور احساس شما نسبت به آن تغییر کرد. یکی از وسایل شخصی خودتان را انتخاب کنید که برای شما معنای خاصی داشته باشد و اولین لحظه‌ای را بیاد بیاورید که با آن روبرو شدید. به یاد بیاورید چگونه این جسم به فضای عاطفی شما راه پیدا کرد و در هاله‌ای از احساسات و علائق شما قرار گرفت. به مجموعه احساس و علاقه خودتان نسبت به تمام وسایلی که در خانه قرار دارند بیاندیشید. این اشیاء چگونه در عکس العمل شما نسبت به محیط اطرافتان اثر می‌گذارند.

برای انجام قسمت دوم این تمرین، به يك حالت ریلاکس شدن

عمیق و آگاهانه وارد شوید. چشمانتان را ببندید و بر روی جسمی تمرکز کنید که شما آنرا از فروشگاه خریده و به خانه آورده‌اید. تصور کنید که شما در حالت موج در هوا، در جلوی آن قرار گرفته‌اید، هر جایی که آنرا قرار داده باشید. به کوچکترین نقاط و نکات ظریف آن تمرکز و تجسم کنید و مورد استفاده بودن آنرا در نظر بگیرید و به بار عاطفی آن که در ارتباط با زندگی شما دارد باندیشید. فکر کنید که شما از اندازه يك نقطه مادی بزرگتر نیستید و در این شرایط می‌توانید در تمام زوایا و قسمت‌های آن قرار گرفته و تصویر درشت و دقیقی از جهات مختلف آن داشته باشید. بعدم جسم کنید که شما به اندازه عادی و معمولی خودتان برگشته‌اید و از يك فاصله به آن جسم می‌نگرید.

يك نفس عمیق بکشید و به‌ار دیگر به برخی از ویژگیهای محیط زندگی خودتان - بجز آن هدیه خریداری شده - فکر کنید. چیز دیگری را در نظر بگیرید و تمام حواس خودتان را بر روی آن متمرکز سازید. به بعضی از نکات ظریف و ظاهراً غیر مهمی باندیشید که در ارتباط با این جسم در شرایط عادی به آن فکر نمی‌کنید. در عالم خیال خودتان را تا اندازه يك نقطه مادی کوچک کرده و در مقابل، آن جسم را بزرگتر از اندازه واقعی خودم جسم و تصور کنید. پس از مدت‌تی دوباره به اندازه طبیعی خودتان برگردید. يك نفس عمیق بکشید و بگذارید هوا به آرامی از ریه‌های شما خارج شود و در این لحظات به احساسی که در داخل کالبد شما وجود دارد باندیشید.

در سی دقیقه بعدی به جنبه‌های احساسی برخی از لوازم دیگری باندیشید که در خانه شما قرار دارند و در مورد همه آنها همان دستور العمل -

های بالا را بکار ببرید.

دستور پرواز - کمی غذا بخورید و بعد خودتان را با کارهایی مشغول کنید که ارتباطی با برنامه پرواز نداشته باشند. قبل از خوابیدن نیز يك بار درس فردا را مرور کنید و به کارهایی بیاندیشید که فردا باید انجام دهید. در موقع خوابیدن، این حالت را تجسم کنید که گویی به کالبد خودتان که در بستر غنوده نگاه می کنید. در این لحظات به کلیه اشیا بی بیاندیشید که در اطراف شما در خانه وجود دارند و برای شما بار عاطفی سنگینی دارند. از جمله به هدیه ای فکر کنید که از فروشگاه خریده اید و در ضمن آماده شوید تا به خواب بروید.

روز دوازدهم

در درون شما و بدون شما

این تمرین را در نخستین لحظات بیدار شدن - قبل از هر کار دیگری - و پیش از برخاستن از بستر انجام دهید. پس از این که احساس کردید که از خواب بیدار شده‌اید، حتی پیش از اینکه چشمانتان را باز کرده و یا حتی تکان بخورید، بر روی تصویر خیالی خودتان، که گویی دارد به پایین و به جسم شما نگاه می‌کند، تمرکز کنید. به اندازه کافی وقت صرف کنید تا این تصویر کاملاً در ذهن شما شکل بگیرد. در این موقع یک نفس عمیق بکشید و بعد یکی از اشیایی را در خاطرتان مجسم کنید که از لحاظ عاطفی و احساسی برای شما معنی دار می‌باشد و در تمرین‌های روز گذشته مورد توجه شما بوده است. یکبار دیگر این حالت را در ذهنتان مجسم کنید که گویی شما در هوا و در جلوی آن شیئی به حالت معلق قرار گرفته‌اید. به خاطرات مربوط به این شیئی و به محیط اطراف آن دقیق شوید. تمام جنبه‌های زیبایی و طرز کار کرد آن شیئی را به خاطر بیاورید و حتی

کوچکترین نکات مربوط به آن، نباید در تصویر ذهنی شما نادیده گرفته شود. در تمام این لحظات مجسم کنید که گویی روح شما به حالت مواج در هوا در جلو آن شیئی قرار گرفته است.

يك نفس عمیق دیگر بکشید و در شرایط درونی، به آنچه که در اطراف بدن شما قرار دارد دقیق شوید. پس از مدتی تصویر ذهنی خاصی را که در مغز شما شکل گرفته است محو و ناپدید سازید و بار دیگر به تصویری خیره شوید که گویی خود شما دارید بر روی صورت جسم خودتان که در بستر خوابیده، نگاه می کند. نظیر این تمرین را شما در روز هشتم هم انجام داده اید. بار دیگر این منظره را در خاطرتان بازسازی کنید که روح جدا شده از تن شما در بالای بسترتان به حالت مواج در فضا به کالبد خفته تان در بستر نگاه می کند.

حالا يك نفس عمیق دیگری بکشید و انگلستان دست ها و پاهایتان را جمع کنید و بعد چشمانتان را باز کنید. پس از آنکه احساس راحتی کردید، به انجام کارهای عادی صبحگاهی خویش پردازید.

دستور پرواز - برای بقیه ساعات روز به انجام کارهای عادی زندگی روزمره خویش پردازید. ممکن است در این مدت برخی از تمرینات مربوط به پرواز آزاد را هم انجام دهید، البته اگر فرصت کافی برای شما وجود داشت.

بعداً در موقع شب و موقعی که برای خوابیدن در بستر قرار گرفتید، بار دیگر به تصویر ذهنی آگاهی، هوشیاری و یا روح خودتان که مشغول نگاه کردن بر جسمتان است تمرکز کنید. در این موقع می توانید بر روی اشیایی تمرکز پیدا کنید که برای شما معنای احساسی و عاطفی خاصی را

دردرون شما و بدون شما / ۱۶۱

دارند. در بامداد روز بعد پس از آنکه از خواب بیدار شدید، تمام برنامه‌هایی را تمرین و تکرار کنید که روز قبل انجام داده‌اید.

دستور پرواز - حالا که برنامه تمرینات روز دوازدهم را فرا گرفته‌اید، این قسمت‌ها را به عنوان جزیی از کارهای عادی و روزمره خود در صبح و شب قرار دهید. پس از مدتی تمرین، شما می‌توانید بر روی هر شیئی مورد علاقه‌تان برنامه تمرکز و تجسم را انجام دهید.

کار ناتمام

در روز سیزدهم از برنامه پرواز آزاد، شما این موقعیت را پیدا می‌کنید که از اشیاء و وسایل آشنا برای ایجاد و القاء ادراک خارج از بدن استفاده کنید. در این جریان، در حالی که شما بر اشیایی تمرکز می‌کنید که از لحاظ احساسی و عاطفی برای شما معنادار هستند، در عین حال به اشیاء و وسایل دیگری هم توجه و تمرکز می‌کنید که به عنوان یک زمینه و شبی غیر مشخص، در پشت و کنار آن اشیاء خاص و معنی‌دار قرار گرفته‌اند. کار را با توجه و دقت بر روی اشیایی شروع کنید که به طور یقین در خانه یا محل کار شما وجود دارد. این اشیاء، برای مثال عکس یا تابلویی می‌تواند باشد که به صورت کج و کوله‌ای بر روی دیوار قرار گرفته و یا کتابی باشد که به حالت کج و معوج در گوشه‌ای از کتابخانه شما قرار گرفته و یا لوله یا بدنه خالی یک خمیر دندان باشد که به تازگی تمام شده و شما هنوز این فرصت یا حوصله را پیدا نکرده‌اید که آنرا به داخل سطل

آشغال بیندازید. موقعی که شما برای اولین بار به این اشیاء توجه می کنید، نخستین احساس و عکس العمل شما بسایستی این باشد که این اشیاء به حالت درست و طبیعی، نویس قرار بگیرند.

ابتدا در برابر انگیزه توجه به این اشیاء، پایداری کنید. یعنی به آن شیئی نگاه نکنید و آنرا به حال خود بگذارید، چند لحظه ای مکث کنید تا پی ببرید که چگونه نیروی مقاومت شما سبب ایجاد يك احساس عمیق و درونی در وجود شما می شود. سپس قوه تصور خود را به کار اندازید و پیش خود مجسم کنید که اگر آن شیئی به طرز صحیحی قرار گرفته باشد، چه وضعیت و منظره ای خواهد داشت.

در بقیه اوقات روز، توجه خویش را بر روی این نکته معطوف دارید که چطور می شود اگر این جسم را در وضع مناسبی قرار دهید. شما عملاً کوششی نکنید تا وضعیت این جسم را میزان کنید ولی همیشه به فکر آن باشید. در شب و در موقعی که می خواهید بخوابید، به اولین لحظاتی فکر کنید که متوجه شدید این جسم در وضع نامناسبی قرار گرفته است. به این احساس درونی خویش توجه کنید که نامرتب بودن اشیاء و ابزار باعث می شوند تا شما احساس ناراحتی بکنید. در این مورد اغراق نکنید و در عین حال نگذارید این فکر از پرده خاطر شما زایل شود. خیال کنید که در نیمه شب بیدار می شوید و این جسم را در وضع مرتبی قرار می دهید. حالا پس از اینکه این تمرین را یاد گرفتید، در هر فرصت و موقعیتی می توانید این برنامه را انجام دهید. در روزهای آینده هم به اشیاء و ابزار دقیق شوید که به اندکی نامرتب در محیط زیست شما قرار گرفته اند. به جای آنکه این نامرتبی ها را میزان و درست کنید، بگذارید

این حالت‌ها و کارهای ناتمام بر روی ضمیر ناخودآگاه یا درونی شما فشار وارد کنند. فکر درست کردن و میزان نمودن اشیاء نامیزان و انجام این کارهای ناتمام می‌توانند به صورت يك محرك و عاملی در ایجاد ادراك خارج از جسمی در شما مؤثر واقع شود.

روزهایی از آینده سپری شده شما

تمرینات هفته دوم را با تمرین خاصی به پایان می‌رسانیم که هدف از آن، تغییر دادن ادراک شما از زمان می‌باشد. برای شروع به کار، چشمانتان را ببندید و به يك حالت ریلاکس عمیق و گسترده آگاهانه فرو بروید. وقتی که کاملاً عمیق شدید، تصور کنید به انجام کارهایی مشغول هستید که برای امروز شما قبلاً طراحی شده‌اند. در انجام کارها عجله نکنید، بلکه برعکس به تصویرهای ذهنی خاصی تمرکز کنید که قرار است شما به آن صورت‌ها بوده باشید، از جمله چگونه احساس کنید و در این روز چه دریافت‌هایی را داشته باشید. صبر کنید تا این تصویرها هر قدر که ممکن است روشن‌تر در ذهن شما پدیدار شوند.

در عالم خیال از بالا به‌شانه‌هایتان بنگرید و يك تصویر دست اول از چیزهایی پیدا کنید که در آینده با آنها روبرو خواهید شد. سعی کنید در این رؤیت از خویش، با چشم باطنی خود چیزهایی را مشاهده کنید که

در شرایط عادی، کمتر به این نکات جزیی توجه پیدا می‌کنید. در این موقع سعی کنید برنامه‌هایی را که در عرض ساعات آینده بایستی انجام دهید، قبلاً رویت و مشاهده کنید. پس از آن يك نفس عمیق بکشید و بعد از جمع کردن و منقبض کردن عضلات انگشتان دست‌ها و پاهای خویش، به انجام کارهای روزانه بپردازید.

در عرض روزی که در پیش دارید، موقعی که شما به انجام برخی از کارها می‌پردازید، تصاویری را به یاد بیاورید که قبلاً شما را در انجام این کارها نشان می‌دادند، در حالی که بدن شما در يك شرایط ریلکس بودن عمیق و گسترده قرار داشت. بنابراین آنچه را که شما درباره آینده مجسم کرده بودید، به حقیقت گراییده است. در لحظاتی که شما در حالت آرامش قرار می‌گیرید، برای لحظاتی مکث کنید و خودتان را در شرایطی احساس کنید که گویی به حالت مواج در هوا در پشت سر جسم خودتان فرار گرفته‌اید. از خودتان پرسید که آیا در این لحظه درست در جایی قرار دارید که بنا بوده در آن نقطه ظاهر شوید یا نه؟ از خودتان پرسید که آیا شما واقعاً در آن نقطه که به نظر می‌آید، مستقر هستید و یا به صورت خیال این حالت را مجسم می‌کنید؟ از خودتان پرسید که در این لحظات آیا يك ادراك خارج از جسمی را تجربه می‌کنید یا نه؟

شما لحظاتی را تجربه کرده‌اید که در طی آن يك «خود» دیگر که در پشت سر شما قرار گرفته بود، به‌شانه‌ها و پشت سر شما نگاه می‌کرد. يك نفس عمیق بکشید و به آرامی «خود»، کنونی را با «خودی» که در پشت سر شما قرار گرفته بود با هم تعویض کنید. بعد با سرعت معقولی آگاهی خودتان را که در «خود»، پشت سری قرار گرفته بود، با «خودی»

که در قسمت جلو قرار گرفته تعویض کنید و در این شرایط به انجام بقیه کارهای روزمره پردازید.

بقیه تسرین‌ها را می‌توانید به این صورت ادامه دهید که «خود»، کنونی شما با «خودی» که به اصطلاح در جلوی شما قرار گرفته، به صورتی همگام باهم زندگی می‌کنید. برای مثال، موقعی که صبح می‌خواهید از منزل خارج شوید، تصور کنید که «خود» جلویی شما قبل از شما یا جلوتر از شما از خیابان گذر می‌کند. نفس عمیقی بکشید و سعی کنید جای «خود» کنونی را با «خودی» که در جلوی شما در حرکت بود با یکدیگر عوض کنید. پس از آن به سرعت به «خود»، کنونی خویش برگردید و به ادامه انجام کارها پردازید.

دستور پرواز - لطفاً قسمت دوم این برنامه را طی ساعت‌های متوالی تسرین کنید. پس از آن برای دو یا سه ساعتی استراحت، به انجام برخی از کارهای عادی روزمره و یا به اصطلاح مادی یا دنیوی پردازید. پس از این فعالیت‌ها، به برخی از تفریحات و سرگرمی‌هایی روی بیاورید که بیشترین لذت و سرخوشی را برای شما به ارمغان می‌آورند، همان کارهایی را که مردم دوست دارند در تعطیلات آخر هفته یا تعطیلات تابستانی انجام بدهند. به این ترتیب برنامه هفته دوم پرواز آزاد را به پایان برسانید.

خلاصه برنامه‌های هفته دوم

روز نهم اتاقی با يك منظره	روز هشتم صعود بر بلندای جسم
به يك حالت ریلاکس بودن آگاهانه وارد شوید.	به يك حالت ریلاکس خود آگانه وارد شوید.
تصور کنید که آگاهی شما از جسمتان خارج شده و در طول اتاق حرکت می‌کند.	تصور کنید که آگاهی و شعور شما در داخل کالبدتان جمع شده و با انبساط پیدا می‌کند.
آگاهی و هوشیاری خویش را به کالبدتان برگردانید.	تصور کنید که به حالت موج بر بالای جسمتان فرامی‌گیرید.
در لحظاتی که می‌خواهید بخواهید، تجسم کنید که روح شما در بالای جسمتان به پرواز درمی‌آید.	تمرکز توجهتان را بین محل استقرار کالبدتان و محل موج آگاهی‌تان رفت و آمد دهید.
	سعی کنید بدون آنکه خسته و یا ناراحت شوید، برای دقایق متوالی بر بالای جسمتان به پرواز درآید.
	برای مدت یکساعت استراحت کنید و بعد به تکرار کارها بپردازید.
	در پایان روز و در دقایقی که می‌خواهید بخواهید، تجسم کنید که گویی روح شما بر بالای جسمتان پرواز می‌کند.

بخش خلاصه بر نامه‌های هفته دوم

روز یازدهم لذت خرید از يك فروشگاه	روز دهم در آنجا بودن
<p>به يك فروشگاه بزرگ بروید. به يك مجموعه‌ای از اشیاء سر بزنید. بسیار دقیقه استراحت کنید. بار دیگر به فروشگاه برگردید و از يك قسمت دیگری از آن دیدن کنید. برای کسی که او را خیلی دوست دارید، يك كادوی كوچك بخرید. پس از آنکه از فروشگاه خارج شدید، در باره چیزی که خریده‌اید به تفکر پردازید. کمی استراحت کنید.</p>	<p>يك مكان مناسب را در داخل خانه انتخاب کنید. به يك محل راحتی بیرون از خانه بروید. در این مکان چشمانتان را ببندید و مجسم کنید که در شرایط ادراک خارج از بدن به خانه برگشته‌اید و در حالیکه هنوز تصور می‌کنید در شرایط فوق هستید. به مکان خاصی که در داخل خانه انتخاب کرده بودید برگردید. به موقعیت درونی خانه طوری بنگرید که گوئی يك شبح هستید.</p>
<p>در خانه، بر روی این جسم که از لحاظ عاطفی برای شما ذی‌قیمت است به تعمق پردازید.</p>	<p>به محل خارج از خانه برگردید و در این شرایط تصور کنید در خانه هستید. به خانه بروید.</p>
<p>به يك حالت ریلکس بودن آگاهانه وارد شوید. تصور کنید که جسم شما بسیار كوچك شده و مثل يك نقطه مادی در جلوی آن قرار می‌گیرد.</p>	<p>به حالت ریلکس بودن آگاهانه برگردید و بر روی محل درون خانه تمرکز کنید. بار دیگر به حالت ریلکس بودن آگاهانه برگردید.</p>

بقیه خلاصه برنامه‌های هفته دوم

ادامه روز یازدهم	ادامه روز دهم
<p>تجسم کنید که مانند نقطه‌ای مادی به حالت موج در جلوی آن کادو قرار می‌گیرد.</p> <p>تجسم کنید دوباره به اندازه طبیعی برمی‌گردید و در این شرایط به آگاهی بیداری برگردید.</p> <p>تجسم کنید که در بالای جسمتان به حالت موج قرار گرفتاید.</p>	<p>در لحظات خواب تجسم کنید که روح شما بر بالای جسمتان پرواز می‌کند.</p>

بقیه خلاصه برنامه‌های هفته دوم

روز سیزدهم کار ناتمام	روز دوازدهم دردرون شما و بدون شما
<p>قبل از آنکه از بستر بلند شوید، تجسم کنید که صورت شما دارد به طرف پایین و به کالبدتان نگاه می‌کند، به اشیایی نگاه کنید که مطمئن هستید در اطراف شما قرار دارند.</p>	<p>قبل از خروج از بستر، تجسم کنید که چهره شما از بالای سرتان به شما می‌نگرد. تجسم کنید که در جلوی یکی از اشیای موجود در خانه به حالت موج درآمده‌اید.</p>
<p>به جسمی توجه کنید که به صورت نامیزان و یا کج قرار گرفته است.</p>	<p>یک بار دیگر چهره خود را مجسم کنید، سپس چشمانتان را باز کنید و از بستر خارج شوید.</p>
<p>موقعی که می‌خواهید به بستر بروید، خیال کنید که زمانی در نیمه شب این اشیاء را مرتب و میزبان می‌کنید.</p>	<p>در موقع خوابیدن در شب، تمام اشیایی را به یاد بیاورید که در خانه دارید، خود را به حالت معلق در بالای اشیای خانه؛ تصور کنید.</p>
<p>مجسم کنید که در بالای سرتان به حالت موج قرار گرفته‌اید.</p>	

بقیه خلاصه بر نامه‌های هفته دوم

روز چهاردهم

روزهایی از آینده سپری شده شما

قبل از آنکه از بستر برخیزید، مجسم کنید که گوئی روح شما دارد به جسمتان در بستر می‌نگرد.

به يك حالت ریلکس بودن آگاهانه وارد شوید.

کارهایی را تجسم کنید که در طول روز آینده به آنها می‌پردازید.

بلند شوید و به انجام کارهای عادی پردازید.

در حالی که به انجام کارها می‌پردازید، تصاویری را به یاد بیاورید که قبلاً آنها را مجسم کرده بودید و تظاهر کنید که «خود» قبلی شما اینک همراه شما می‌باشد.

تصور کنید که آگاهی بسا روح شما به «خود» قبلی شما منتقل شده و سپس به «خود» کنونی شما منتقل شده و سپس به خود کنونی شما بازگشت پیدا می‌کند. در این شرایط به انجام کارهای روزانه پردازید.

موقعی که شب می‌خوابید، تصور کنید که صورت شما در بالای کالبد شما در هوا به حالت مواج در آمده است.

هفته سوم

ارتفاع گرفتن

- | | |
|-----------------|-------------------------------|
| روز پانزدهم: | پروازهای شبانه |
| روز شانزدهم: | هیچ جایی مثل خانه نیست |
| روز هفدهم: | نوای موسیقی |
| روز هیجدهم: | جاکوزی در آسمان |
| روز نوزدهم: | خط سیر خاطرات |
| روز بیستم: | یک برنامه خلی خصوصی و دوستانه |
| روز بیست و یکم: | یک برنامه روحی یا روحانی |

هفته سوم

ارتفاع گرفتن

تمرینات هفته سوم به شما این امکان را می‌دهد که بتوانید در شرایط متنوع تری، پدیده ادراک خارج از جسم را ایجاد کنید. با کمک این آموزش‌ها، شما این امکان را پیدا می‌کنید که در آستانه خوابیدن و یا در لحظات اولیه بیدار شدن، پدیده ادراک خارج از جسمی را به طور ارادی ایجاد کنید. در قسمت‌هایی از این بخش، شما این مهارت را پیدا می‌کنید که بتوانید با یک فرد دیگر به صورت مشترک پدیده فوق را تجربه کنید. قبل از آنکه به مطالعه صفحات بعد پردازید، بر روی این موضوع تفکر کنید که از نقطه نظر شما احساس خروج از جسم چیست و چه وقایعی ممکن است در این جریان اتفاق بیفتند؟ اگر شما انتظارات اغراق آمیزی در این زمینه داشته باشید، این احتمال مطرح می‌شود که حتی در گذشته، شما با این حالت مواجه شده ولی ماهیت آنرا درک نکرده باشید. درک نادرست از برخی مفاهیم و یا اطلاعات ناصحیح درباره بعضی از مسائل

پاراپسیکولوژیک مانند جسم کو کبی، وجود روح مجرد، طناب نقره‌ای و... می‌توانند در فهم صحیح ادراک خارج از جسم، اختلال ایجاد کنند. به بیان دیگر، انتظارات شما از این تجربه، بساید واقع بینانه و عاری از اغراق و گزافه باشد. برنامه پرواز آزاد می‌تواند افق‌های تازه‌ای از تجربه را بر روی شما بگشاید، ولی چنانکه اجازه دهید که این تجربه‌ها جریان یابند، از تجربه‌های بیشتری برخوردار خواهید شد، آنگاه کشف خواهید کرد که اگر این تجربه‌ها را در شرایط خاص خودتان بشناسید و تفسیرها و تعبیرهای نظام‌های عقیدتی باطن‌گرائی، علم‌غیب یا گزارش‌های بی‌اساس را در این کار دخالت ندهید، تجربه‌های یادشده برای شما معنا و اهمیت دیگری خواهد داشت. چنانکه خود را محدود به انتظارات انعطاف‌ناپذیر نکنید، شاید پی‌ببرید که تجربه خروج از جسم شما از ویژگی‌های بی‌نظیر و تازه‌ای برخوردار می‌باشد.

در این لحظات که در حدود نیمی از راه را پیموده‌اید، ممکن است دچار این تردید باشید که آیا تا به حال به اندازه کافی پیشرفت داشته‌اید یا نه؟ اگر در طول تمرینات گذشته با این پدیده برخورد کرده باشید، جواب مثبت این سؤال را دریافت کرده‌اید. اگر تا کنون این پدیده دل‌انگیز را احساس نکرده‌اید، کاملاً مطمئن باشید که با اجرای دقیق و مرتب تمرینات، در آینده این امید وجود دارد که شما بتوانید به هدف دلخواه خودتان برسید.

به کسانی که تا به حال به یک تجربه خارج از جسم دسترسی پیدا نکرده‌اند، این قول و امید را می‌دهیم که در سایه تمریناتی که بر اساس تجربیات آماری بزرگ تهیه شده‌اند و با توجه به تکنیک‌های علمی

ارتفاع گرفتن / ۱۸۱

بر قدرتی که در صفحات بعد ارائه می‌شوند، تعداد بسیار زیادی از این افراد بزودی به آرزوی خویش نایل می‌شوند این روشها بسیار جالب و جدید هستند و مانند هر پدیده نویی، می‌توانند توجه و علاقه شما را به طرف خود جلب کند.

روز پانزدهم

پروازهای شبانه

در پانزدهمین روز برنامه پرواز، شما این امکان را پیدا می‌کنید تا بتوانید در موقع رفتن به بستر خواب، حالت ادراك خارج از بدن را در خودتان به وجود بیاورید. کار را با دیدار از يك موزه یا مکان مشابهی شروع کنید که يك احساس قوی و مثبت را در شما ایجاد می‌کند. محلی را انتخاب کنید که اگر هم برای شما آشنا باشد، ولی جزء مکان‌هایی نباشد که شما قبلاً در آنجا تمرین‌هایی در زمینه پرواز آزاد را انجام داده باشید. هر موزه‌ای در زمینه‌های میراث فرهنگی، تاریخ طبیعی و یا نجوم، می‌تواند برای این هدف در نظر گرفته شود.

لااقل برای مدت دو یا سه ساعت در محیطی که انتخاب کرده‌اید، به تعمق و نظاره عمیق و ممتد پردازید و هر چیزی را که در خارج از این محدوده وجود دارد، در این مدت فراموش کنید. قبل از خروج از این موزه، از فروشگاه آن چند کارت پستال یا مجسمه‌های كوچك به عنوان

یارگاری تهیه کنید. مشاهده این تصاویر و اشیاء می‌توانند خاطره حضور شما در این محل را با احساسی که داشته‌اید، در شما زنده کند. قبل از این که شب و موقع خواب فرا برسد، این اشیاء را در جایی نزدیک به تخت خواب خودتان، که در عین حال وضع مشخصی داشته باشند، قرار دهید. قسمت بندی این برنامه را شما موقعی انجام خواهید داد که برای خوابیدن به بستر سبانه می‌روید. پس از آنکه برای خوابیدن لباسها را از تنان خارج کردید، به خودتان بگویید که امشب برای يك ادراك خارج از بدن آماده می‌شوید. برای مثال، شما یابستی چند بار این جمله را در ذهنتان تکرار کنید: «من به خودم این اجازه و امکان را می‌دهم تا يك تجربه خارج از جسم داشته باشم.»

به خودتان نگویید که امشب سعی و کوشش می‌کنم تا بلکه بتوانم این تجربه را داشته باشم، زیرا معمولاً این واژه را در موقعی به کار می‌بریم که درباره نتیجه کارمان تردید داشته باشیم. فقط به ضمیر باطنی خودتان اجازه بدهید که برای پیدایش این حالت آمادگی داشته باشد. موقعی که به خودتان این اجازه را می‌دهید، سعی کنید تا خاطرتان از هر گونه تفکر دیگری خالی و عاری شده باشد. پس از آن در حالت استراحت قرار بگیرید.

بسته به اینکه چه نوع آمادگی و زمینه سازی در فکر و ذهن شما پدید آمده باشد، طیف وسیعی از انواع پدیده های خارج از بدن ممکن است در شما به وجود بیایند. به طور مثال، می‌توانید به سادگی این احساس را در خود پدید آورید که گوئی در زمانی از شب از خواب بیدار شده و از بستر خارج شده‌اید و به جسم خود در بستر خواب می‌نگرید. از طرف

دیگر، شما می‌توانید تصور کنید که سرگرم دیدن خواب ورؤیای روشن - بینی هستید که به تدریج یا ناگهان تبدیل به يك تجربه ادراك خارج از جسم می‌شود. اگر وجود شما برای خواب‌های روشن بینی مستعد است، که در طول آن می‌دانید که در حال خواب دیدن هستید، شما می‌توانید نوع دیگری از این تمرین را انجام دهید. این طریق که به خودتان اجازه بدهید که در طول یکی از این رؤیاها، يك ادراك خارج از جسم را تجربه کنید.

اگر دوست داشته باشید، در موقع خواب می‌توانید به خودتان اجازه دهید که ذهن و فکرتان به موزه‌ای که امروز، صبح از آن دیدن کردید، «بازگردد».

پس از اینکه تمرین پرواز شبانه را کاملاً یاد گرفتید، این تمرین بایستی قسمتی از برنامه همیشگی و هر شب شما باشد. هر شب قبل از اینکه به خواب بروید، به خودتان این اجازه یا فرمان را بدهید که امشب يك پدیده خارج از جسم را تجربه خواهید کرد. اگر در نیمه‌های شب به‌عللی بیدار شدید، پس از اینکه دوباره خواب‌استید بخوابید. بار دیگر این تمرین را تکرار کنید. این تمرین آنقدر سهل و آسان است که شما می‌توانید آنرا در شرایط ریلکس شدن عمیق و آگاهانه و سایر تکنیک‌های تخیلی که در دو هفته گذشته یاد گرفته‌اید، انجام دهید.

دستور پرواز - لطفاً قبل از آنکه بخوابید، دستور العمل روز شانزدهم را مطالعه کنید.

روز شانزدهم

هیچ جایی مانند خانه نیست

اجازه دادن به خودتان برای احساس کردن يك ادراك خارج از جسم موقعی می تواند مفیدتر و موثرتر باشد که با برخی از تکنیک های روانشناسی - مثلاً مشابه با آنچه که در سطور بعدی می آید - همراه و همگام شده باشد. این تمرین را ابتدا در هنگام صبح و قبل از آن که می خواهید از بستر خارج شوید انجام دهید، یعنی همان موقعی که به خودتان دستور می دهید که از بستر جدا شوید. برای انجام این تمرین، پس از بیدار شدن، فوراً حرکت نکنید و همان طور چشمانتان را بسته نگاه دارید. اگر شما صبح ها با صداهای بلندی مثلاً صدای زنگ ساعت یا آواز خروس همسایه از خواب بیدار می شوید، برای انجام موفقیت آمیز این برنامه نیاز به يك برنامه آرامتری برای صبح بعد دارید. برای مثال، به جای زنگ ساعت، می توانید به کمک رادیوهایی که در ساعت معینی در صبح روشن می شوند این کار را انجام دهید.

پس از اینکه بیدار شدید، چند لحظه‌ای صبر کنید تا رختخوابتان را در زیر بدنتان حس کنید و به صداهای بامدادی گوش کنید و بوی اتاق را استشمام نمایید. به احساس دل‌انگیز و دلچسبی توجه کنید که از بودن در خانه و کاشانه به شما دست می‌دهد. يك نفس عمیق بکشید و چشمانتان را باز کنید. قبل از آنکه برخیزید و به کارهای روزانه مشغول شوید، برای چند لحظه به گوشه و کنار اتاق نگاه کنید.

برای اجرای قسمت بعدی تمرین، يك محل غیر عادی را انتخاب کنید تا شب را در آن بگذرانید. برای این کار، می‌توانید از يك اتاق نشیمن، حمام و یا آشپزخانه استفاده کنید. اگر برای شما مقدور باشد، می‌توانید شب را در هتل و یا در خانه یکی از دوستانتان بگذرانید. درست در لحظاتی که می‌خواهید بخواهید، و همین‌طور در موقعی که بامداد از خواب بیدار می‌شوید، سعی کنید با تصور و تجسم، همان احساس‌هایی را در خودتان به وجود بیاورید که در منزل خودتان آنها را احساس و تجربه کرده‌اید.

پس از اینکه این تکنیک را تجربه کردید، می‌توانید در هر محل غیر عادی و دور افتاده‌ای که قرار می‌گیرید، این تمرین را انجام دهید. اگر به‌عللی به مسافرت یا تعطیلات آخر هفته می‌روید، کوشش کنید این تمرین را انجام دهید. همیشه این جمله زیبارا به یاد داشته باشید که: «هیچ‌جایی مانند خانه و کاشانه خودتان نیست.»

همان‌طوری که ممکن است حدس بزنید، این تمرین را به صورتی معکوس هم می‌توانید انجام دهید. به این صورت که در شرایطی که در بستر خودتان در خانه خوابیده‌اید، مجسم یا تصور کنید که در آن لحظه

در جای دیگری هستید. به جای تصور این اماکن معمولی و متداول می‌توانید این سفر روحی را در نقاطی مانند تخت جمشید^۱، کنار دریای مازندران و یا آرامگاه سعدی و حافظ، انجام دهید.

این تصور و تجسم قوی در موقع خوابیدن و بیدار شدن در محل دیگر، موقعی در ایجاد و القاء ادراک خارج از جسم بسیار مفیدتر و مؤثرتر می‌شود که به خودتان اجازه بدهید در هنگام به خواب فرورفتن هم یک ادراک خارج از بدن را داشته باشید و یا این دورا با هم ترکیب و تلفیق کنید.

۱- به جای اماکنی در آمریکا که برای اکثریت عظیمی از هم‌وطنان ما ناشناخته است، محل‌های آشنایی را در ترجمه انتخاب کرده‌ایم - مترجم

روز هفدهم

نوای موسیقی

پدیده ادراك خارج از جسمی در حالات متنوعی می‌تواند پدید آید که خود شما آنها را به وجود می‌آورید. یکی از مؤثرترین این راهها، ایجاديك حالت ذهنی خاصی است که بر اثر شنیدن موسیقی پدید می‌آید. برای بسیاری از افراد گوش کردن به يك موسیقی پر احساس و پرتحرك یکی از بهترین و نزدیکترین راههایی است که آنان را به تجربه خارج از جسم می‌رساند.

تکنولوژی جدید این امکان را فراهم آورده که هر فردی در هر شرایطی می‌تواند يك دستگاه پخش صوت كوچك را حمل کند و در هر جایی که اراده کند، به آهنگ‌های دلخواه خویش گوش فرادهد. برای افرادی که دردنیای غرب زندگی می‌کنند، برخی از آهنگ‌های الهام بخش و دل‌انگیز کلاسیک از موسیقیدانان بزرگ وجود دارند که در زیرنویس این صفحه به برخی از مشهورترین و مؤثرترین آنها اشاره

می‌کنیم^۱.

برخی از هنرمندان حتی با موسیقی جاز نیز قطعاتی مانند «رؤیای بارنگی» را پدید آورده‌اند که برای این هدف مناسب هستند. برخی از هنرمندان مانند کیتارو و وان‌جلیس با سازهای الکترونیك قطعات بسیار دل‌انگیزی را خلق کرده‌اند. بسیاری از آهنگ‌های روز به‌جای آنکه ایجاد تمرکز کنند، موجب حواس‌پرتی می‌شوند و برخی از آهنگ‌های موسیقی آرام به‌جای القاء ادراك خارج از بدن، انسان را به خواب طبیعی فرومی‌برند. موسیقی پاپ و راک انسان را در يك حالت تحريك جسمی و هیجان فرومی‌برند و برای هدفی که ما در پیش داریم مفید و مناسب نیستند.

دستور پرواز - قبل از آنکه به مطالعه قسمت‌های بعدی این کتاب بپردازید، لازمست دو قطعه موسیقی را که هر يك در حدود يك

۱ - هندل: اراتور یومسیح

بتهوون: میسا سولمنیس («مس» رماژور، اپوس ۱۲۳)

موزارت: موسیقی خا کسپاری یا مس بزرگ، درسی مینور.

ویوالدی: گلوریا (سونات).

برامس: رکویم (سرود یادبود مردگان).

باخ: فوگ برای ارگ، رمینور.

توضیح ویراستار - برای خوانندگانی که علاقمند به موسیقی سنفونیک نباشند،

قطعات زیر توصیه می‌شود:

- مجموعه آثار فریدون شهبازیان (ارکستر).

- قطعات پیانوی استاد جواد معروفی و فریبرز لاچینی.

- مجموعه آثار دهلوی (ارکستر).

- سنفونی‌های «پرسپولیس» و «مینیا تورهای ایرانی» اثر امان‌الله حسین

نوای موسیقی / ۱۹۳

ساعت طول بکشد، تهیه یا بر روی نوار ضبط کنید. این دو نوار بایستی دو نوع موسیقی با دو حال و هوای متفاوت را داشته باشند.

در روز هفدهم ابتداء يك حالت ریلاکس بودن آگاهانه را در خودتان به وجود بیاورید و سعی کنید از يك قطعه موسیقی به عنوان زمینه کار استفاده کنید. هدف از این کار این است که احساس کنید این ابتکار چه تغییراتی در احساس درونی شما به وجود می آورد.

کار را با استقرار در يك وضعیت دور افتاده و پرت ولی امن شروع کنید، که با محل ریلاکس شدن شما که يك صندلی یا میز راحت است، متفاوت باشد. پله های نجات در کنار ساختمان، پله های عقب ساختمان، صندلی های اتوموبیل خودتان که در محل آرامی پارک شده است و گوشه ای خلوت از يك پارک یا محوطه دانشگاه می توانند برای این هدف مفید باشند. اگر می ترسید یا صلاح نمی دانید که این تمرین را به تنهایی انجام دهید، می توانید از یکی از دوستان خود خواهش کنید که همراه شما بیاید ولی از دور و بی سرو صدا مواظب شما باشد.

پس از آنکه به محل انتخابی خودتان رسیدید، مکانی را انتخاب کنید که امن، راحت و آرام باشد و کسی مزاحم شما نشود. دستگاه ضبط صوت را روشن کنید و صدای آنرا در سطح مناسبی میزان کرده و آنرا نزدیک گوشتان قرار دهید. پس از آن سعی کنید تا به يك حالت ریلاکس بودن آگاهانه فروروید.

پس از آنکه به يك حالت عمیقی از ریلاکس شدن رسیدید، تجسم کنید که در صندلی خانه تان و در جای تمرین همیشگی خودتان قرار

گرفته‌اید. بدون آنکه اصرار کنید یا فشاری به خودتان وارد کنید، بگذارید این احساس به شما نزدیک و یا از شما دور شود. در حالی که در همین شرایط آرامش عمیق هستید تصور کنید که صورت شما از بالا به طرف بدن‌تان که در پایین است نگاه می‌کند. به موسیقی آرام متن توجه کنید و این امکان را فراهم سازید که این آهنگ شما را به دنیای خود یا حال و هوای خویش ببرد. تجسم کنید که شما در حال موج بودن در فضا، در بالای کالبدتان قرار دارید.

بگذارید در طول ساعتی که در پیش دارید این احساس با شما باشد. تجسم کنید که روح یا آگاهی شما در ارتفاع زیاد در فضا، خیلی بالاتر و دورتر از جسم شما قرار گرفته است. سعی کنید از آن بالا به اطراف نگاه کنید. دقت کنید که چطور روحیه شما تحت تأثیر نوسانات آهنگ موسیقی تغییر و تهیج پیدا می‌کند. پس از آنکه آهنگ موسیقی به پایان رسید، تلاش کنید به آرامی بار دیگر به حالت هوشیاری عادی و روزمره برگردید. قبل از اینکه بلند شوید و از این مکان خارج شوید، حداقل در حدود بیست دقیقه در یک شرایط ریلاکس بودن باقی بمانید.

دستور پرواز - در حدود سه ساعت به کارهای عادی و بدون ارتباط با برنامه پرواز بپردازید.

پس از آنکه به خانه رسیدید، قسمت بعدی موسیقی را گوش کنید و در شرایطی که در صندلی راحت خودتان قرار گرفته‌اید، یک بار دیگر به حالت ریلاکس بودن آگاهانه فروروید. توجه کنید که احساسات و تصورات شما بر اثر گوش دادن به موسیقی، تا چه اندازه تحریک شده

در شرایطی که در خانه هستید، در یک فرصت دیگر می‌توانید به همان قطعه موسیقی گوش کنید که در بیرون از خانه آنرا شنیده بودید. آهنگ موسیقی ممکن است بار دیگر شما را به جایی ببرد که دفعه قبل در آنجا این قطعه موسیقی را شنیده بودید. این احتمال هم وجود دارد که شما دوباره همان احساس عاطفی را پیدا کنید. اگر دقت کنید، همراه شدن موسیقی باعث می‌شود تا شما در مقایسه با روزهای اول تمرین، در وضعیت عمیق‌تری قرار بگیرید.

دستور پرواز - به محض اینکه شما این تمرین را با موفقیت انجام دادید، ممکن است مایل باشید در شرایط مختلف و با آهنگ‌های دیگر هم این تجربه را تکرار کنید تا ببینید در قدرت و سرعت پیدایش ادراک خارج از جسمی چه تغییری ایجاد می‌کند. چون انسان نمی‌تواند در تمام ساعات شبانه‌روز و در همه جا یک ضبط صوت را همراه داشته باشد، این امکان باقی می‌ماند که یک آهنگ را در خاطره خودتان ضبط یا حفظ کنید. هر وقت که احساس کردید زمان و مکان برای تمرین آماده است، این آهنگ ذهنی را «بنوازید» و به انجام کار بپردازید.

همان طوری که در روزهای آینده تمرینات مربوط به برنامه پرواز را انجام می‌دهید، متوجه می‌شوید اگر درست قبل از رفتن به خواب به برخی از قطعات موسیقی انتخاب شده گوش کنید، شما در شرایط خیلی بهتری قرار می‌گیرید و رسیدن به ادراکات خارج از بدن برای شما خیلی راحت‌تر می‌شود.

«جاکوزی» در آسمان

در روز هیجدهم شما تعداد زیادی از تکنیک‌هایی را که قبلاً یاد گرفته‌اید با هم ترکیب کرده و در یک موقعیت جدید که برای ایجاد احساس خروج از جسم بسیار مناسب است، آنها را به کار می‌برید. این محل مناسب، محیط آرام و ریلکس کننده استقرار در یک وان آب گرم و یا جاکوزی است.

اگر برای شما امکان پذیر باشد، ترجیحاً به جای وان، از جاکوزی استفاده کنید، زیرا در این وسیله مطبوع درجه حرارت به راحتی تنظیم و ثابت نگهداشته شده و جریان مستمر و یکنواخت آب از سوراخ‌ها، و احساسی که پرتاب آب توسط آب فشان‌های پر قدرت جداری ایجاد می‌کند، برای القاء احساس خروج از بدن بسیار مناسب است. وان آب-

۱- Jacuzzi جاکوزی یکی از تجهیزات حمام‌های سونا و شبیه وان معمولی حمام است که از بدنه آن، آب همراه با حباب‌های هوا، با فشار خارج می‌شود و اثر آرامش‌بخش و نوازشگری بر روی بدن دارد. مترجم

گرم با سهولت بیشتری دردسترس است. ولی جا کوزی هم در بسیاری از کشورهای جهان در داخل مجموعه حمام‌های مدرن سونا وجود دارد و به مراجعین کرایه داده می‌شوند. تهیه وان آب گرم راحت‌تر بوده و در بسیاری از هتل‌ها، باشگاه‌های ورزشی و یا خانه دوستان و بستگان شما وجود دارد. اگر خرطوم متحرک دوش را در وان آبی که نیمه خالی است قرار داده و آنرا در سرعت کندی تنظیم کنید، احساس جریان آب در اطراف بدن شما پدید می‌آید. در این شرایط باید فرد دیگری مواظب شما باشد تا وان از آب لبریز نشود.

چون این احتمال وجود دارد که در داخل آب وان عمیقاً ریلاکس شوید، بنابراین لازم است یکی از محارم یا دوستان نزدیکتان در کنار شما باشند تا در شرایط اضطراری احتمالی به شما کمک کند. توجه داشته باشید که هیچگاه نباید این تمرین را تنها انجام دهید. وقتی این تمرین را انجام می‌دهید، بهتر است یک لباس شنا بپوشید زیرا در این شرایط شما خیلی بیشتر احساس راحتی می‌کنید. برای آنکه در محیط مرطوب حمام خطر برق‌گرفتگی پدید نیاید، از وسایل صوتی برقی استفاده نکنید و ضبط صوت را برای پخش مجدد آن قطعه موسیقی که روز هفدهم شنیده‌اید، دوست یا همراه شما روشن کند.

درجه حرارت آب را در یک سطح متوسط و ملایم میزان کنید. چون شما لااقل سی دقیقه در وان باقی می‌مانید، اگر درجه حرارت آب زیاد باشد، برای شما غیر قابل تحمل و فرسایش دهنده خواهد شد.

۱- تا آنجایی که در آگهی‌های تجارتنی روزنامه‌های کشورمان مطالعه کرده‌ام،

جا کوزی لااقل در تهران وجود دارد- مترجم.

جاکوزی در آسمان / ۱۹۹

پس از ورود به وان آب، دست‌ها و پاهایتان را دراز کنید و در یک وضعیت بسیار راحتی قرار بگیرید. خودتان را کاملاً رها کنید ولی مواظب باشید که خیلی به زیر آب فرو نروید. اگر در یک جاکوزی مستقر شدید، آب فشان‌ها را باز کنید و در وسط آنها قرار بگیرید، به این ترتیب نوسانات آب را در اطراف بدن خویش حس می‌کنید ولی فشار آب را مستقیماً بر روی بدنتان احساس نمی‌کنید.

پس از آنکه چشمانتان را بستید و در یک حالت ریلاکس و آرامش هشیارانه‌ای فرورفتید، دوست یا همراه شما بایستی ضبط صوت را روشن کند. حرکت آرام آب فشان‌ها این احساس را در شما به وجود می‌آورد که گویی یک جریان پر قدرت انرژی در درون کالبد شما به حرکت در می‌آید. این احساس باعث می‌شود تا تمام قسمت‌های بدن و از جمله تمام عضلات کالبد شما در یک حالت آرامش قرار بگیرد. پس از آنکه آمادگی کافی پیدا کردید، دوست شما بایستی به آرامی متن زیر را برای شما بخواند، و در مواقعی که مشخص شده، کمی مکث یا سکوت کند.

«به آرامی به خودتان بگویید - همان طوری که یک فکر در مغز حرکت یا جریان پیدا می‌کند - شما مایلید که یک احساس خروج از جسم را داشته باشید. برای رسیدن به این حالت، به خودتان فشار نیاورید و فقط تنها در این باره فکر کنید و در عین حال سعی کنید که در یک حالت آرامش گسترده‌تری قرار بگیرید (سکوت).

در همان حالی که خود را ریلاکس و ریلاکس ترمی کنید، به جریان مطبوع آبی توجه کنید که در اطراف بدن شما جریان

دارد و به موسیقی آرامش بخشی که به صورت زمینه مناسب برای عمیق تر شدن نواخته می شود، بیندیشید. تصور کنید که بدن شما دارد بسط و گسترش پیدا می کند و بلندتر می شود (سکوت).

فکر کنید که بدن شما دارد به تدریج در آب اطراف محو و مستهلک می شود تا حدی که احساس می کنید که شما با آبهای اطرافتان یکی شده اید و حد فاصل مشخصی بین شما وجود ندارد (سکوت). خیال کنید که سر شما در بالای بدنتان و از آن بالا دارد به تنتان نگاه می کند (سکوت). در همان شرایطی که آگاهی شما سبک و سبکتر می شود، جسم شما هم سنگین و سنگینتر می شود.

يك نفس عمیق بکشید و رطوبت گرم را که در اطراف شما وجود دارد جذب و احساس کنید. يك نفس عمیق دیگر بکشید و تصور کنید که در جای دیگری دارید این نفس را انجام می دهید. سعی نکنید يك محل دیگری را برای این کار انتخاب کنید. شما تنها خودتان را ریلکس و آرام کنید. نوای موسیقی و افکاری که در ناخود آگاه شما مستقر شده اند، به شما کمک می کنند تا این محل را پیدا کنید. اگر شما در يك حالت عمیق قرار بگیرید، حتما این محل را پیدا می کنید. پس از آنکه این امکان جدید در ذهن و ضمیر شما ظاهر گردید، تصور کنید که تمام این جریانات در آن مکانی شکل می گیرند که ضمیر ناخود آگاه شما انتخاب کرده است (سکوت).

جاکوزی در آسمان / ۲۰۱

حالاً در شرایطی که جسمتان را کاملاً در آب‌ها کرده‌اید، فکر شما در محل دیگری به فعالیت مشغول است. لافل بیست دقیقه در این احساس و ادراک جالب و غیرمتعارف باقی بمانید. «

در این شرایط، شما و فردی که این متن را برایتان می‌خواند، بایستی بیست دقیقه ساکت و آرام باقی بمانید. پس از پایان این مدت، او دستورالعمل زیر را می‌خواند.

«حالا به آرامی دوباره به تن خودتان توجه کنید و بگذارید در وضع عادی قرار بگیرید.»

دستور پرواز - پس از پایان این تمرین، بدن خود را با آب سرد یا ملایم بشوید و خشک کنید. پس از آن دراز بکشید و پیش از اینکه بلند شوید و به کارهای عادی بپردازید، لافل نیم ساعت استراحت کنید.

روز نوزدهم

خط سیر خاطرات

در روز نوزدهم شما با استادی بیشتر می‌توانید بر نقاط دور دست، بهتر تأثیر بگذارید. در این روز، شما دوباره برخی از تکنیک‌هایی را که در روزهای قبل فرا گرفته‌اید، با یکدیگر تلفیق کرده و آنها را در فضای گرم و بخار آلود يك محل مناسب برای ریلکس شدن - یعنی يك حمام سونا - بکار می‌برید. مانند روز قبل، کار را با ریلکس شدن آگاهانه در وان حمام، که جریان آب به آن وارد می‌شود و یا يك جاکوزی، آغاز می‌کنید. بار دیگر شما به این نیاز دارید که یکی از بستگان شما در این تمرین‌ها به شما کمک کند و برخی از نقش‌های فرعی را به عهده بگیرد.

قبل از شروع به تمرین، يك محل آشنا و دوست داشتنی را انتخاب کنید که مسایل هستید در این تمرین بر روی آن تمرکز کنید. این محل می‌تواند یکی از اتاق‌های خانه پدری شما، خوابگاهی که در دوران تحصیل در دانشگاه در آن مقیم بودید و یا محل دیگری باشد که از لحاظ

عاطفی و احساسی برای شما با ارزش است.

دستور پرواز - بسیاری از افراد دوست دارند که بر روی خاطرات زمان کودکی خود تمرکز کنند. اگر شما خاطره و یا حادثه بسیار بدی را در این دوران به یاد ندارید، می‌توانید همین انتخاب را داشته باشید. اگر از خانه پدری خود در دوران کودکی خاطرات به شدت ناراحت کننده‌ای دارید، می‌توانید محل دیگری را برای تمرین و تمرکز انتخاب کنید. یک ساحل زیبا که زمانی از آن دیدن کرده‌اید، یک مسجد^۱ یا عبادتگاهی که در آن یک احساس آرامش و معنویت بسیار عمیقی را داشته‌اید.

حالا در خاطرتان آهنگ موسیقی خاصی را مرور کنید که با محلی که در ذهنتان مجسم کرده‌اید مربوط باشد و به نوعی خاطره آنرا برای شما زنده یا مجسم کند. اگر این محل، خانه پدری شما باشد، یکی از آهنگ‌هایی را به یاد بیاورید که در آن دوران بیشتر می‌شنیده‌اید. اگر محل شبانه‌روزی ایام تعطیل را به خاطر می‌آورید، چه آهنگی بیشتر از بلندگوها پخش می‌شد؟ اگر (هم وطنان مسیحی) کلیسایی را به یاد می‌آورند، بر روی یکی از آهنگ‌های دل‌انگیز تری تجسم کنید که در آن دوران می‌شنیدید. اگر نمی‌خواهید موسیقی را با موقعیت مکانی خاصی پیوند بزنید، آهنگی را به یاد بیاورید که بیشترین تأثیر را بر روی شما داشته است. وقتی که در مورد موسیقی دلخواه، با خودتان به توافق رسیدید، این آهنگ را در حدود ۴۵ دقیقه در یک نوار ضبط و آماده کنید.

۱ - در متن انگلیسی کلیسا نوشته شده است - مترجم

هنگامی که کار انتخاب موسیقی را به پایان رسانیدید، می توانید بقیه کار را ادامه دهید. حالا به همان محل بروید که روز هیجدهم رفته بودید، و درجه حرارت آب را در حد دلخواه خودتان تنظیم کنید، سپس وارد آب شوید و در یک وضعیت آرامی قرار بگیرید. سپس خودتان را در یک شرایط ریلاکس عمیق و آگاهانه قرار دهید و در ضمن مواظب باشید که زیاد در داخل آب فرو نروید. در حینی که موسیقی متن نواخته می شود، ارتعاشات آب هم به شما کمک می کند تا احساس کنید که یک جریان انرژی در قسمت های مختلف بدن شما حرکت کرده و تمام اجزاء بدن شما را در یک آرامش عمیق و گسترده قرار می دهد. در این شرایط متوجه می شوید که وارد شدن به یک ریلاکس آگاهانه خیلی راحت تر و عملی تر است و نسبت به اوقات دیگر، وقت خیلی کمتری را از شما می گیرد. مانند روز قبل فکر کنید که می خواهید ادراک خارج از بدن را تجربه کنید. در این شرایط آرامش عمیق، تجسم کنید که حاشیه بدن شما با آب لرزانی که در اطراف شما جریان دارد، با یکدیگر ادغام و یکی شده اند. وقتی که شما به این حد از آرامش رسیدید، از همراه خودتان بخواهید که با صدای آرام مطالب زیر را برای شما بخواند. اگر لازم باشد، متناسب با محلی که در ذهنتان مجسم می کنید، این متن را می توانید کمی مختصر کنید.

«تجسم کنید که شما در محل دلخواه مستقر شده اید. تصور کنید که در آن محل ایستاده یا نشسته اید و با تمام حواس خود، به ادراک محیط می پردازید (سکوت). چه صدا هایی را شما می شنوید؟ (سکوت). دیگران در آن محل سرگرم انجام چه

کارهائی هستند؟ (سکوت). به خودتان اجازه دهید که احساسات عاطفی شما برداشت خود از محیط پیرامونتان را تجربه کند (سکوت). آیا این تجربه شما را خوشحال یا غمگین می کند؟ (سکوت). آیا چیز خاصی در آنجا برای شما اتفاق افتاده؟ (سکوت). درباره این محیط موجود شما چه احساسی دارید؟ (سکوت). به نقطاتی توجه کنید که قبلاً به آنها توجه زیادی نداشته اید. در این شرایط چه احساسها و ادراکاتی را نسبت به آنها دریافت می دارید؟ حالا این محل را از یک زاویه و دیدگاه جدیدی مورد بررسی قرار دهید. (سکوت) اگر به اتاقی می اندیشید، سعی کنید از بیرون، از داخل و از سقف، قسمت های مختلف آنرا مشاهده کنید. (سکوت) در شرایطی اتاق را تجسم کنید که گویی شما بروی زمین و به پشت خوابیده اید و دارید به سقف نگاه می کنید (سکوت). در این لحظه این اتاق را در شرایطی مجسم کنید که گویی از اتاق مجاور به آن می نگرید. (سکوت) در این لحظات خیال کنید که در حال حرکت در داخل این ساختمان هستید و از زوایای مختلف، قسمت های مختلف این محل را مشاهده کنید (سکوت).

در حالی که در آب غوطه ورید، احساس کنید که در محل مورد تجسم در فضا جا به جا می شوید. بگذارید این احساس غوطه ور شدن یا بودن در فضا هر چه بهتر و دقیقتر در وجود شما شکل بگیرد، بدون آنکه این پدیده را تجزیه و تحلیل کنید.

خط سیر خاطرات / ۲۰۷

می کنید. لا اقل در حدود بیست دقیقه در این حال و هوا باقی بمانید. شما در این وضعیت، نوعی آگاهی متفاوت را تجربه و احساس می کنید. اگر احساس ناراحتی کردید، به موسیقی توجه کنید تا آرامش بیشتری بر وجود شما غلبه کند. در این شرایط، بیشترین دقت را بکنید تا هر چه بیشتر به آن محل دل-انگیز و خاطره‌انگیز توجه و تمرکز داشته باشید.)

در این لحظه، خوانندگان کتاب و کسانی که تجربه پرواز روحی را تمرین می کنند، بهتر است در حدود بیست دقیقه را در سکوت و آرامش بگذرانند. پس از آن به مرور درس روز بعد پردازید و آنرا حفظ کنید. «حالا به تدریج توجه خودتان را به جسمتان متمرکز سازید و به آهستگی به شرایط عادی برگردید.»

دستور پرواز- پس از پایان تمرین، بدن خود را با آب سرد یا ولرم بشویید و خشک کنید. پس از آن نیمساعت تا يك ساعت استراحت کنید و آنگاه به انجام کارهای روزانه پردازید.

روز بیستم

يك برنامه خیلی خصوصی و دوستانه

در این روز، شما در زمینه بسیار جدیدی به تمرین و کسب تجربه می‌پردازید. این تمرین را بایستی با یکی از دوستان انجام دهید، دوستی که از لحاظ عاطفی و روحی خود را به او خیلی نزدیک احساس می‌کنید. اگر این تمرین مشترک را می‌خواهید با کمک یکی از افراد خانواده انجام دهید، این فرد بایستی کسی باشد که بایکدیگر در يك اتاق نمی‌خواهید و در اتاق‌های مجزایی استراحت می‌کنید.

صبح روز بیستم وقتی که بیدار شدید، به حالت آرامش عمیق توأم با هشیاری فروروید و در این شرایط تجسم کنید که گویی از طرف سقف اتاق دارید به خودتان نگاه می‌کنید. پس از آنکه از بستر بلند شدید، پس از صرف صبحانه و انجام کارهای روزانه، يك گردش، بازدید، قدم زدن و یا يك برنامه جالب دیگر را با یکدیگر شروع کنید و با اشتیاق و علاقه آن را به پایان برسانید. برای مثال، می‌توانید با هم در خیابان

گردش کنید، به کافه، محل ورزش، فروشگاه و یا هر جایی که دوست دارید بروید. سعی کنید این برنامه مشترک خیلی زیبا، پراحساس و دلپذیر بوده باشد.

سعی کنید تمام جریانات مربوط به این برنامه مشترک را با تمام وجودتان احساس کنید. برای مثال، اگر به خیابان رفته بودید، نه تنها مناظر و دیدنی‌ها، بلکه صداها، بوها و درجه حرارت محیط را هم در ذهنتان ضبط کنید. اگر با همراهتان در یک خانواده زندگی می‌کنید، حتماً شب بعدرا در اتاق‌های مجزا بخوابید.

قبل از خوابیدن، شما و همراهتان در یک لحظه مشخص که قبلاً دربارهٔ زمان آن بایکدیگر توافق کرده‌اید، به بستر بروید و هر یک جداگانه در یک حالت ریلاکس عمیق و گسترده قرار بگیرید. در این لحظه کوشش کنید یک بار دیگر کلیه برنامه‌های روز قبل را که باهم انجام داده بودید، در خاطرتان تکرار کنید.

پس از اینکه احساس کردید که نزدیک است به خواب بروید، به خودتان بگویید که می‌خواهید یک ادراک خروج از جسم را تجربه کنید. در این شرایط کوشش کنید تا آگاهی شما به تدریج از جسمتان خارج و در بالای سطح اتاق قرار بگیرد و از سقف به کالبد شما که در بستر آماده خواب شده است، نگاه کند.

روز بیست و یکم

يك برنامه روحی یاروحانی

صبح پس از آنکه از خواب بیدار شدید، قبل از آنکه چشمانتان را باز کنید، خود را در يك حالت آرامش عمیق و گسترده قرار دهید و در این شرایط سعی کنید تا از بالای سقف، خودتان را در رختخواب مشاهده کنید.

امروز باردیگر با دوست یا همراه دیروزیتان به انجام يك سلسله گردشها و بازدیدها پردازید. مشاهده پارکها و بازدید از بازارها و فروشگاهها برای هدفی که در پیش دارید می تواند بسیار مفید واقع شود. تعداد اماکنی را که دیده و یا جاهایی را که مشاهده کرده اید، هر قدر بیشتر و متنوعتر باشند بهتر است.

در برنامه امشب هدف این نیست که تمام قسمت های بازدید شده را يك باردیگر مشاهده کنید، بلکه هر يك از شما می خواهید قسمت هایی از این برنامه ها را بازبینی کنید و صبح با یکدیگر این موضوع مهم را بررسی

کنید که این بازدید شبانه شما که در فاصله دور از هم به رؤیت آن نایل گردیده‌اید، چقدر با هم شبیه بوده‌اند.

این احتمال وجود دارد که هنگام شب، شما و دوستان به رؤیت نقاط جدید یا دیدار از نقاط نویی نایل آید که در روزهای قبل اصلاً آنها را مشاهده نکرده بودید.

شما و دوستان تصمیم بگیرید که در مکان‌های دور از هم، در لحظه خاصی به بستر بروید و هر يك در يك ریلکس عسقی و گسترده فرو بروید. در این شرایط بکوشید تا در يك وضعیت یا ادراك خروج از جسم قرار بگیرید و در این لحظات صحنه يك بازدید همراه با دوستان را مجسم کنید. کوشش کنید که تمام برنامه این دوروز را تکرار نکنید، بلکه سعی کنید يك برنامه آزاد را انجام دهید. در لحظات نهایی، با دیدگر آمدن به این اتاق و نگاه از سقف به بستر را تکرار کنید.

پس از این که شما به حالت خواب قرار بگیرید، این احتمال وجود دارد که شما بار دیگر به ادراك خروج از بدن نایل آید.

دستور پرواز - اگر این تمرین‌ها را تکرار کنید، این احتمال وجود دارد که شما و دوستان نه تنها در بیداری، بر خوردها و برنامه‌های جالبی را با یکدیگر انجام دهید، بلکه این امکان عالی هم برایتان پیدا می‌شود که در عالم رؤیا هم با هم برنامه‌های جالبی را انجام دهید و چه بسا اگر هر روز آنها را با یکدیگر تکرار کنید، از تشابه زیاد برخی از آنها تعجب کنید.

خلاصه برنامه هفته سوم / ارتجاع گرفتن

روز شانزدهم هیچ جایی مانند خانه نیست	روز پانزدهم پرواز شبانه
<p>قبل از اینکه از بستر بلند شوید، تجسم کنید که گویی شما دارید از بالا به کالبد خودتان در پایین نگاه می کنید. بعد چشمانتان را باز کنید و بلند شوید. يك محل غیر عادی را برای گذراندن شب انتخاب کنید.</p>	<p>قبل از اینکه از بستر بلند شوید، تجسم کنید که گویی شما دارید از بالا به کالبد خودتان که در پایین است، نگاه می کنید. از يك موزه و یا یکی از اماکن عمومی دیگر دیدن کنید و ساعاتی را به خوشی بگذرانید.</p>
<p>شب پس از اینکه در بستر قرار گرفتید، در لحظات نزدیک به خواب تصور کنید در بستر همیشگی خودتان هستید و دارید از بالا به کالبد خودتان نگاه می کنید. در این شرایط برای خوابیدن آماده شوید.</p>	<p>پس از اینکه به بستر رفتید، به خودتان این امکان را بدهید که يك تجربه خروج از جسم را داشته باشید. بعد به این موضوع فکر کنید که گویی از بالا خودتان را در جریان گردش روزانه مشاهده می کنید. در پایان کار، برای خواب آماده شوید.</p>

بقیه خلاصه برنامه هفته سوم / از تفاع گرفتار

روز هفدهم
نوای موسیقی

که به حالت هشیاری عادی برگردید.
قبل از برخاستن از بستر، برای بیست دقیقه در بستر باقی بمانید.

برای مدت سه ساعت استراحت کنید.

پس از آن برگردید و بساردیگر پس از شنیدن نوار دوم موسیقی، به حالت ریلاکس هشیارانه فرو روید.

در همان لحظاتی که دارید به حالت خوابیدن نزدیک می شوید. به خودتان این امکان را بدهید که یک تجربه خروج از جسم را داشته باشید، و در این شرایط صورت موج شما در هوا، از بالا به تنتان در پایین نگاه کند.

قبل از اینکه در این محل غیر آشنا از بستر بلند شوید، خیال کنید که در رختخواب خودتان فرار دارید. در این شرایط سعی کنید از بالا به بسترتان نگاه کنید.

دو قطعه موسیقی متفاوت را انتخاب کنید که هر یک حال و هوای خاصی داشته باشند. در این شرایط از هر یک به اندازه یک ساعت نوار بر کنید و بارها به هر یک گوش کنید.

مکانی دور افتاده، آرام و خیال انگیز را دور از خانه انتخاب کنید. نوار موسیقی را بدکار بیاندازید و به یک ریلاکس هشیارانه فرو روید.

تجسم کنید که گویی در خانه و در جایی قرار دارید که همیشه در آن نقطه تمرین ریلاکس شدن را انجام می دهید.

به موسیقی گوش کنید و تجسم کنید که گویی از بالا دارید به جسمتان در پایین می نگرید.

پس از آنکه موسیقی تمام شد، سعی کنید

بقیه خلاصه برنامه هفته سوم/ ارتفاع گرفتن

روز هیجدهم
جاکوزی در آسمان

به يك حالت هشيارى عاى و معمولى برگرديد.

قبل از آنكه كارهاى عاى و معمولى خودتان را شروع كنيد، برائى مدت بيست دقيقه استراحت كنيد.

شب هنگام كه برائى خوابيدن آماده شديد، يك تجربه خروج از جسم را تمرين كنيد. در اين شرايط، تجسم كنيد كه گويى صورت شما مواج در هوا است از بالا دارد به جستان در پايين مى نگرد. پس از آن برائى خواب آماده شويد.

قبل از آنكه از بستر خارج شويد، تجسم كنيد در حالى كه صورت شما در هوا به حالت مواج قرار دارد، دارد به پايين و به جستان مى نگرد.

همراه با يكى از دوستان يا بستگانان يك وان را برائى شروع برنامه آماده كنيد و آنرا از آب نسبتاً گرم پر كنيد. در حالى كه شما به يك ريلاكس آگاهانه فرو مى رويد، دوست شما همان نوار موسيقى را برائى شما پخش كند كه روز قبل آنرا شنيده بوديد.

به مطالبى كه در برنامه روز هيچدهم در صفحات قبلى نوشته شده دقيقاً توجه داشته باشيد.

تجسم كنيد كه بدن شما دارد منبسط شده و گسترش پيدا مى كند و كناره هاى آن دارد با آب اطراف تنتان يكى مى شود.

خيال كنيد كه الان در جاي ديگرى هستيد. برائى مدت بيست دقيقه اين مكان متفاوت را در خاطرتان مجسم و زنده نگاهداريد.

بقیه خلاصه برنامه هفته سوم/ ارتفاع گرفتن

روز نوزدهم
خط سیر خاطرات

قبل از شروع به کارهای معمولی، در حدود سی دقیقه استراحت کنید.

وقتی دارید می خوابید، يك بار ديگر حالت خروج از جسم را تجربه کنید، یعنی تصور کنید که صورت موج شما در فضا، دارد به پایین و به جستان می نگرد.

قبل از آنکه از بستر خارج شوید، تجسم کنید که صورت شما در هوا به حالت موج در آمده و دارید به جستان به طرف پایین نگاه می کنید.

یکی از جاهایی را که کاملاً با آن آشنا هستید انتخاب کنید و بر روی آن تمرکز کنید.

يك آهنگ یا مجموعه ای از آهنگ های را انتخاب کنید که یاد آور شما از حضور در مکان فوق در گذشته باشد. زمان این موسیقی در حدود ۴۰ دقیقه باشد.

با دوستان به همان سونایی بروید که دیروز در آنجا بودید.

در حالی که دوستان موسیقی را پخش می کنند، شما به يك ریلا کس آگاهانه فرو روید. در این شرایط تجسم کنید که در آن مکان قدیمی و آشنا هستید و به دستورات داده شده در برنامه روز نوزدهم توجه داشته باشید.

به هشیاری عادی روزانه برگردید و

بقیه خلاصه برنامه هفته سوم / ارتفاع گرفتن

روز بیستم و یکم يك برنامه روحی یا روحانی	روز بیستم يك برنامه خیلی خصوصی و دوستانه
<p>قبل از اینکه از بستر برخیزید، تجسم کنید که صورت مواج شما در فضا دارد به جسمتان در پایین می‌نگرد.</p> <p>برخی از برنامه‌های بسیار جذاب و دل‌انگیزی را در خاطر تان بیاورید که امروز صبح انجام داده‌اید.</p> <p>امشب هم مثل شب گذشته، شما و همراهتان بایستی در اتاقهای جداگانه بخوابید.</p> <p>به يك حالت ریلاکس هشیارانه فرو روید و در این شرایط برخی از برنامه‌های جالب امروز را در خاطر تان دوباره زنده کنید.</p> <p>تجسم کنید که گویی درست در این لحظه شما و دوستان دارید یکی از برنامه‌های صبح را دوباره تکرار می‌کنید.</p> <p>هر موقع برای خواب آماده شدید، يك تجربه خروج از جسم را انجام دهید. تجسم کنید که دوست شما در هوا در بالای بدن شما به صورتی معلق قرار گرفته است.</p>	<p>قبل از اینکه از بستر برخیزید، تجسم کنید که صورت مواج شما در فضا دارد به جسمتان در پایین می‌نگرد.</p> <p>برای انجام يك برنامه مشترک، یکی از بهترین دوستان یا نزدیکانتان را انتخاب کنید.</p> <p>مطمئن باشید که امشب شما و این فرد در دو اتاق مجزا از یکدیگر می‌خوابید.</p> <p>قبل از خوابیدن، شما و دوستان به يك حالت ریلاکس هشیارانه فرو روید.</p> <p>در این شرایط، شما و دوستتان از لحاظ جسمی و روحی با یکدیگر برنامه‌ها و مناظری را بازنگری کنید که امروز دیده بودید.</p> <p>در لحظات فرود رفتن در بستر، به يك تجربه خروج از جسم دست بزنید و در این شرایط صورت شما از بالا به جسمتان در پایین نگاه کند.</p>

هفته چهارم

پرواز

روز بیست و دوم:	مشاهدات شبانه
روز بیست و سوم:	بامداد روز بعد
روز بیست و چهارم:	پرواز شاعرانه
روز بیست و پنجم:	وقت سفر
روز بیست و ششم:	مسخ ^۱
روز بیست و هفتم:	ادراکات گسترش یافته
روز بیست و هشتم:	ارتباط گسترش یافته

۱- برگرداندن صورتی به صورت زشت تر؛ دیگرگون ساختن (فرهنگ معین)
مقصود نویسنده این است که يك انسان در عالم خیال تصور کند که به صورت
يك حیوان درآمده است (نوعی مسخ) - ۲

هفته چهارم

پرواز

در جریان هفته چهارم شما با تکنیک‌های جدیدی برای انجام پرواز آزاد آشنا می‌شوید و از تقویت کنندگان بسیار پر قدرت و مؤثری مانند محرومیت از خواب، شور و هیجان و تغییراتی در ادراک شما از زمان، استفاده می‌کنید. شما از مجموعه این روش‌ها و متدها می‌توانید برای ابداع و کشف راه‌های نویی برای رسیدن به هدف پرواز استفاده کنید. تا وقتی به برنامه روزسی‌ام برسیم، شما می‌توانید روش دلخواه خودتان را انتخاب کنید، همان طوری که در مجموعه‌ای از لباس‌ها و اتومبیل‌ها، شما لباس و اتومبیل دلخواه خویش را انتخاب کرده‌اید.

به محض این که شما توانستید مجموعه‌ای «از ادراکات خارج از جسم را پدید آورید، درک شما محدود به آن چیزی خواهد بود که هر فرد مبتدی قادر به درک آنست: تعداد و انواع ادراک‌های خارج از جسم، بستگی به میدان گسترده عواطف و چشم‌اندازها دارد. ادراکات خارج از جسم

امکان دارد که از لحاظ شدت و ضعف و ایجاد احساس جدا شدن روح از بدن، به مقدار کم و بیش متفاوت باشند. به هر حال این ادراکات، از لحاظ شکل و محتوی، شاید با یکدیگر تفاوت داشته باشند. بهر حال ادراک خروج از بدن با آنچه که در شرایط عادی و هشیاری متداول احساس می‌شود، متفاوت بوده و بسیاری از ادراکات غیر متعارف در زمان انجام آنها پدید می‌آیند. مهمترین مانعی که می‌تواند در این پیشرفت‌ها و اکتشافات روحی برای شما مانعی به وجود بیاورد، فقط محدودیت یا عدم کارگیری مؤثر از قدرت تجسم و تفکر شماست.

از سوی دیگر، در هفته چهارم شما بسا این حقیقت بزرگ آشنا می‌شوید که همه یا بسیاری از پدیده‌های مرتبط با ادراک خروج از جسم «واقعیت» عینی دارند. شما می‌توانید با برخی از تجربیات خویش به این نتیجه برسید، همان طوری که بسیاری از تجربیات ما که در مؤسسه تحقیقات روانشناسی دانشگاه «دوک» - و جاهای دیگر صورت گرفته‌اند، از این دیدگاه حمایت می‌کنند.

همیشه مرزی بین دریافت‌های خود در شرایط پرواز و در آنچه که در زندگی عادی وجود دارند، قابل شوید. همان طور که این دریافت‌ها را در یکدیگر داخل نمی‌کنید، در ضمن نگذارید یکی از آنها در رسیدن به مدارج پیشرفته‌تر، مانع و رادعی برای دیگری به وجود آورد. پرواز از جسم بایستی افق‌های دلپذیرتری در زندگی شما به وجود آورد و در سایه آن به توافق و هماهنگی بیشتری با دیگران نایل آید.

روز بیست و دوم

مشاهدات شبانه

برای بسیاری از کسانی که در آتش اشتیاق رسیدن به ادراک خروج از جسم می‌سوزند، محرومیت از خواب ممکن است کلید و راه حل باشد. شما زمینه و شالوده این کار را با ایجاد تغییر در آگاهی در روز بیست و دوم به دست می‌آورید.

دستور پرواز - برای این که بتوانید این برنامه را به خوبی انجام دهید، بایستی از لحاظ جسمی و روحی کاملاً سالم باشید. اگر به سلامتی خویش شک دارید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید. اگر هم کاملاً سالم و سر حال باشید، هنوز هم برنامه بی‌خوابی ممکن است در برنامه کاری روزانه شما اختلالی ایجاد کند. بنابراین در شرایطی به انجام این تمرین‌ها بپردازید که روزها زیاد مشغول کار نباشید. لذا قبلاً مطالب مربوط به روزهای بیست و دوم و بیست و سوم را مطالعه کنید و بعد زمان

و شرایط مناسب برای انجام آنها را فراهم سازید.

از بامداد روز بیست و دوم خود را برای يك برنامه بیست و چهار ساعته محرومیت از خواب آماده کنید. صبح پس از این که از خواب بیدار شدید، قبل از اینکه چشمانتان را باز کنید و یا حتی تکان بخورید، تجسم کنید که گویی صورت مواج در فضای شما دارد به پایین و به جسم خفته شما نگاه می کند. به اندازه کافی صبر کنید تا این تصویر ذهنی شما واضح و کامل شود. پس از آن فکر کنید که روح شما در بالاتر از جسم شما در حال غوطه خوردن در فضا است. در این شرایط، با تمام قدرت حواستان، به تجسم حضور روحتان در فضا پردازید و در این شرایط به پایین و از جمله به کالبدتان خیره شوید. این وضعیت را حداقل سی دقیقه ادامه دهید. پس از آن به حالت هشیاری عادی برگردید و پس از منقبض کردن انگشتان دست و پاهایتان، بر خیزید و به انجام کارهای روزانه خویش پردازید.

در طول روز سعی کنید تا آنجا که می توانید انرژی خود را تلف نکنید. کمتر غذا بخورید و از کارهای فرسایش دهنده بپرهیزید. به این موضوع دل انگیز فکر کنید که در ساعات بعدی شما تجربیات بهتر و جالبتری را در زمینه ادراک خروج از جسم خواهید داشت. سعی کنید هر چه بیشتر به این موضوع فکر کنید. هر چند نسبت به این پدیده اشتیاق دارید، ولی خودتان را به انجام اجباری آن وادار نکنید.

در طول روز به انجام کارهای عادی پردازید. اگر بعد از ظهر می خوابیدید، حالا این زمان را به کارهای بسیار سبک و راحتی مانند تماشای برنامه های تلویزیون، گوش کردن به موسیقی و یا خواندن کتاب بگذرانید. موقعی که شب رسید، احساس می کنید که سرعت گذشت زمان

دردل شب با آنچه که در روز درك می کنید متفاوت است. اگر در حدود نیمه‌های شب در گوشه عزلت و تنهایی باشید، این زمان تندتر یا کندتر از زمان معادل آن در روز برای شما می‌گذرد.

از سوی دیگر شب زنده‌داری نوعی بصیرت و قدرت شهود به شما می‌دهد و این تصور را برای شما پدید می‌آورد که بسیاری از مضامینی که در روزتها می‌توانید به آنها فکر کنید، در این شرایط آنها را احساس و ادراك می‌کنید، در حالی که با برخی از آنها خیلی فاصله زمانی دارید. حتی در نیمه‌های شب این پدیده برای شما عینیت پیدا می‌کند که گویی خود شما شاهد جریاناتی هستید که با شرکت خود شما در حالت وقوع و گذر هستند. این شرایط این امکان و قدرت را برای شما فراهم می‌سازند تا در محدوده جسم‌تان زیاد محبوس نشوید. شما این امکان را پیدا می‌کنید تا در نحوه ادراك خودتان از وقایع محیطی، تغییراتی فراهم سازید. هر قدر شب می‌گذرد، شما این تصور را در خودتان بیشتر تقویت کنید که از بندهای تن رها و رها تر می‌شوید.

پنجره را بگشایید و به دل تاریکی‌ها خیره شوید. به آرامی چند نفس عمیق بکشید و احساس کنید که گویی قسمتی از شب را دارید به داخل بدنتان جذب یا داخل می‌کنید. با هر بازدمی که انجام می‌دهید، مقداری از تاریکی شبانه را به شب پس‌دهید. این احساس را در خودتان به وجود بیاورید که گویی شما با تمام کائنات و موجودات به يك وحدت و اتصالی نایل آمده‌اید. برای لحظاتی صبر کنید تا اتصال حیات و وجود خود را با آنچه که در اطراف شما قرار گرفته، ثابت و کامل کنید. پس از آن پنجره را ببندید و آرام و بی‌حرکت در شرایط بیداری باقی بمانید.

پس از آنکه آثار سحر و شفق پدید آمد، دوباره پنجره را باز کنید
و به آسمان دقیق شوید که لحظه به لحظه بیشتر و بیشتر از نور اشباع می شود.
دقت کنید چگونه شواهد فعالیت و زندگی در اطراف شما ظاهر می گردد.
به حرکت اتمبیلها، انسانها و حیوانات در اطرافتان توجه پیدا کنید.

صبح روز بعد

بامداد روز بعد را شما با تمرینات مرحله بعدی محرومیت از خواب ادامه می‌دهید که از شب قبل این ریاضت را شروع کرده‌اید. ابتدا بر آورد کنید که شما چه حالی دارید، اگر شدیداً احساس کسالت و رنجوری می‌کنید، بهتر است که برنامه را از همین جا قطع کنید. حتی برنامه تا به این حد هم، با شکست مواجه نشده است. اگر شما به سمت رختخواب بروید و قصد خوابیدن داشته باشید، این احتمال شدیداً وجود دارد که قبل از خوابیدن یک تجربه خارج از بدن را داشته باشید.

اگر شما قدرت و توان ادامه کار را داشته باشید، در این شرایط این امکان برای شما فراهم می‌شود که با قدرت و صلابت بیشتر و به ترتیب زیر به سیر و سلوکتان ادامه دهید. پس از آنکه انوار طلایی آفتاب جهان را نورانی و درخشان کرد، پس از صرف یک صبحانه مختصر، تصمیم بگیرید که یک پیاده روی سبک را انجام دهید. در حدود بیست تا سی دقیقه پیاده

روی کنید ولی توجه داشته باشید که زیاد از خانه دور نشوید. در موقعی که مشغول پیاده روی هستید، به اطرافتان به دقت نگاه کنید و توجه کنید که چقدر اطراف شما با آنچه که در شرایط عادی مشاهده می کردید متفاوت است. به رایحه و درجه حرارت هوا توجه کنید، حتی به صداهای ظریف مانند صدای يك پرنده بامدادی یا صدای ملایم اتوموبیل یکی از همسایگان که به سر کار خود می رود.

پس از اینکه به خانه برگشتید، بلافاصله کفش ها را از پایتان خارج کنید، به يك موسیقی آرام بخش گوش دهید، روی مبل یا يك صندلی راحتی دراز بکشید و به آهستگی و دريك حالت ریلاکس هشیارانه قرار گیرید. بکشید تا قیافه و صورت خویش را در فضا به صورتی تجسم کنید که گویی از بالا دارد به پایین و به جسمتان نگاه می کند.

به دقایق قبل توجه پیدا کنید که در اطراف خانه مشغول قدم زدن بودید. تجسم کنید که بار دیگر به همان نقاط برگشته اید و در این شرایط در حالی که در فضا غوطه می خورید، به مناظر زیر پای خویش نگاه کنید. ابتداء هوا را درست به همان صورتی احساس کنید که دقایقی قبل در شرایط پیاده روی با آن مواجه شده بودید. این تجربه را آنقدر طبیعی و عادی انجام دهید که گویی واقعاً دوباره از آن محیط دیدن می کنید. در حالی که در نهایت آرامش و هشیاری هستید، سعی کنید در حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه از این شرایط دل انگیز لذت ببرید. سپس قصد و ارادهتان برای رسیدن به يك حالت ادراك خروج از جسم را تقویت کرده، و بعد به خودتان تلقین کنید که به خواب آرامی فروروید.

اگر وضع سلامتی و توان جسمی شما اجازه می دهد، می توانید باز

هم به مدت محرومیت از خواب خویش بیفزایید. این کار را می‌توانید با طولانی‌تر کردن این زمان ۲۴ ساعت محرومیت از خواب انجام دهید. يك شکل دیگر آن به این ترتیب انجام می‌شود که در هفته‌های آینده، هر شب به صورت مشخصی کمتر از روزهای قبلی بخوابید. در این جریان به سلامتی خود توجه داشته باشید و اگر ناراحت شدید، به پزشک خودتان مراجعه کنید.

دستور پرواز - پس از آنکه تمرین محرومیت از خواب را انجام دادید، سعی کنید در طول روز آرام و فارغ از تنش باشید. در پایان این روز پس از این که خواستید به خواب بروید، بار دیگر تکنیک‌هایی را تمرین و تکرار کنید که در برنامه روز پانزدهم قبلاً با آنها آشنا شده بودید.

دو زیست و چهارم

پرواز شاعرانه

تمرین های روزیست و چهارم صرفاً جنبه شاعرانه دارند. در این تمرین ها، شما فرامی گیرید که چگونه وارد قلمروی تجربه خارج از جسم از طریق ایجاد شور و شوق شوید، که حالتی که بسیار شدید و احساسی دارد و به نوعی توجیه و تفسیر ادراکات شاعرانه خارج از جسم است.

تمرین امروز را می توانید به تنهایی و یا همراه با یک دوست انجام دهید تا دریافت ها و مشاهدات خویش را بتوانید با یکدیگر مقایسه کنید. بنابراین کار را با قرار گرفتن در یک شرایط آرامش هشیارانه شروع کنید. از تمام تکنیک هایی که در روزهای قبل برای عمیق شدن فرا گرفته اید، برای عمیق تر شدن استفاده کنید. برای آنکه از لحاظ شنیداری هم به پرواز شاعرانه و روحانی شما کمک شود، می توانید از یک موسیقی بسیار خیال انگیز و پراحساس کمک بگیرید. برای آنکه محیط بیشتر شاعرانه باشد، می توانید از چراغ های کم نور ولی رنگی بهره بگیرید و محیط را

باسوزاندن چوب عود یا سایر مواد مشابه معطر کنید و یا اینکه به صورتی ساده مقدار زیادی به خودتان عطر واد کلن بزنید.

با قدرت تصور، خودتان را با دوستان در یک جنگل زیبای بلوط تجسم کنید که در کنار آبشاری قرار گرفته‌اید. سعی کنید نه تنها از لحاظ دیداری، بلکه از نقطه نظر شنیداری صدای دلپذیر آب را بشنوید و با قدرت بویایی، رطوبت آبشار و رایحه جنگل را احساس کنید.

اگر لحظات غروب را در خاطرتان مرور کنید، می‌توانید به شکست نور آفتاب در میان ابرهای غروب نگاه کنید و سفونی رنگ‌ها و نورها را نظاره‌گر باشید.

شکست نور آفتاب در میان شاخه‌های درخت، خیلی بهتر آن چیزی را در خاطر شما آشکار می‌سازد که گیسوهای خورشید نام گرفته و در نور قرمز و بنفش غروب، قرص خورشید و دایره کامل آن بهتر در بایوی و خودنمایی می‌کند.

در این شرایط سعی کنید خودتان را غوطه‌ور در فضا احساس کنید. در این حال و هوا به سوی قرص خورشید و به سمت گیسوهای نورانی آن حرکت کنید. عظمت آسمان‌ها و وسعت جهان، همراه با بیکرانگی فضا و زمان را با حقارت کالبد انسان و عمر کوتاه او مقایسه کنید تا تصور واقعی‌تر و بهتری از انسان در برابر کائنات داشته باشید.

سعی کنید از اعماق فضا به کره خاکی حقیری که از آنجا به چیزی به حساب نمی‌آید، نگاه کنید. شاید قبلاً با دیدن عکس‌ها و فیلم‌هایی که فضا نوردان و سفینه‌های فضایی از نقاط دور دست فضا گرفته‌اند یا فیلم‌های علمی، با این نوع مناظر و دیدگاه‌ها آشنا شده باشید.

با قدرت تخیل و تصویری توانید به دریافته‌ها و شهودهای بیشتری هم نسایل آید. پس از آنکه کاملاً از سیر آفاق لذت بردید، از شرایط آرامش و ریلاکس بودن خارج شوید و مشاهدات و دست‌آوردهای خودتان را با آنچه که دوست و همراه شما احساس کرده، با یکدیگر مقایسه کنید.

روز بیست و پنجم

وقت سفر

تا به حال شاید شما توجه کرده باشید که در برنامه‌های مربوط به پرواز آزاد روح، آن گروه از محدودیت‌هایی که در زندگی عادی وجود دارند، به چشم نمی‌خورند. در این برنامه نه تنها این امکان برای شما فراهم می‌شود که از نقاط و سرزمین‌های دور دیدن کنید، بلکه کسب آگاهی و حتی دیدار از وقایعی که در زمان‌های گذشته اتفاق افتاده‌اند، برایتان مقدور است.

در برنامه روز بیست و پنجم شما این امکان را پیدا می‌کنید تا یک تجربه ذهنی در زمینه بازگشت به زمان‌های گذشته را تجربه کنید. برای کسب تجربه در زمینه مشاهده مناظر و حوادث گذشته، به زمان‌های ماقبل تاریخ برمی‌گردیم. به دورانی که دایناسورها بر تمام نقاط زمین تسلط داشتند.

برای رسیدن به این حالت، یک نفس عمیقی بکشید و احساس کنید

که در فضا به حالت غوطه‌ور فرار دارید. در این شرایط احساس می‌کنید که سربالای یکی از باطلاق‌های بزرگی قرار دارید که انبوهی از دایناسورها در آن زندگی می‌کنند. لازم نیست به صورتی تدریجی به زمان‌های گذشته برگردید. کافیست این امکان را فراهم سازید که به تدریج محیط اطراف شما در پرده‌ای از مه ناپدید شود و از میان این فضای مه‌آلود، به تدریج زیستگاه دایناسورها پدیدار گردد.

یک نفس عمیق بکشید و در یک شرایط آرامش عمیق‌تر قرار بگیرید. در این شرایط سعی کنید تا بوی دایناسورها و سرخس‌های عظیم‌الجثه‌ای را که این حیوانات از آنها تغذیه می‌کردند، احساس کنید. اگر بیشتر دقت کنید، صدای خرخر یکی از انواع این حیوانات به نام «برونتوساروس» را که مشغول خوردن سبزی در کنار یک مرداب است، می‌شنوید. در گوشه‌ای دیگر، یکی دیگر از انواع این حیوانات به نام «آلرساروس» مشغول غذا خوردن است. بر اثر حرکت این حیوان بسیار بزرگ، شاخه‌های سرخس خم می‌شوند و پستانداران کوچکی که شبیه به موش هستند، از ترس فرار می‌کنند. به حرارت و رطوبت زیادی که در محیط اطراف وجود دارد توجه کنید. در این منطقه، شما با مشاهدات تازه‌ای آشنا می‌شوید. از جمله انواعی از دایناسورها را مشاهده می‌کنید که قبلاً تصویر آنها را در کتاب‌ها و اسکلت‌آنان را در موزه‌های علوم طبیعی مشاهده نکرده بودید. به این ترتیب، در شرایط ادراک خسار ج از جسم، شما موفق شده‌اید که مناظری از زمین در دوران قبل از تاریخ را مشاهده کنید.

در یک تجربه دیگر شما می‌توانید نظاره‌گر مصر در زمان ساختن

انهرام بوده باشید. برای رسیدن به این هدف، يك نفس عمیقی بکشید و خود را در بالای صحراهای مصر در آن زمان احساس کنید. در این لحظات احساس می کنید که بر فراز صحراهای مصر به حالت غوطه‌ور در فضا قرار دارید. شما می توانید بوی هوای به شدت گرم و خشک را احساس کنید. اگر دقت کنید، صدای کشیده شدن سنگ‌های بسیار بزرگی را می شنوید که برای نصب در ساختمان هرم‌ها بر روی زمین کشیده می شوند. شما صدای هزاران کارگری می شنوید که در این شرایط طاقت فرسا مشغول کار هستند. در حالی که در فضا، در وضعیت شناور قرار دارید، به چهره پرهیبت و اسرارآمیز ابوالهول نگاه کنید. اگر به سیر و گشت آزاد در این قسمت‌ها ادامه دهید، به مناظر و مطالبی برخورد می کنید که قبلاً کسی به آنها توجه نکرده و در کتب مصرشناسی هم چاپ نشده است.

این احتمال وجود دارد که گاهی شما به این زمان و مکان برگردید و از مصر در دوره باستان فاصله بگیرید. این موضوع نباید برای شما نگرانی‌ساز باشد، بلکه بار دیگر به آن حال و هوا توجه و تمرکز کنید. به این ترتیب توجه و تمرکز شما شدت و دقت بیشتری پیدا می کند و به يك ادراك خارج از جسم کامل تبدیل می گردد.

این منزلگاه روحی خویش را حفظ کنید و لااقل در حدود بیست دقیقه در گوشه و کنار آن به گشت و گذار پردازید و از زوایای مختلف آن را مورد بررسی قرار دهید. پس از انجام این مسافرت، بدون آنکه به حالت هشیاری عادی برگردید، به مکانی ناشناس در هزاران سال آینده بروید و دقیقاً به مشاهده و مطالعه پردازید.

همان طوری که برای مطالعه در گذشته‌های دور، برخی از مضامین

بسیار جالب و حیرت‌انگیز را انتخاب کرده بودید، برای آینده هم به همین اندازه خوش سلیقه باشید. برای مثال، ممکن است وضعیت منطقه مسکونی خودتان را در سیصد سال بعد در ذهنتان مجسم سازید و یا اینکه از یک ایستگاه فضایی در ماه، به کره زمین نگاه کنید. قبل از آنکه به زمان و مکان کمونی برگردید، لااقل بیست تا سی دقیقه به مشاهده و مطالعه بسیار دقیق پردازید. در لحظات پایانی، برای برگشت به هشیاری عادی و وضعیت عادی، انگشتان دستها و پاهایتان را جمع و منقبض کنید و پس از آن چشمانتان را باز کرده و به اطرافتان نگاه کنید. قبل از اینکه بلند شده و به انجام کارهای عادی و دنیوی پردازید، کمی صبر کنید.

اگر با این پروازهای روحی به مطالعه نقاط جالب تاریخی پردازید، به دست‌آورد های دل‌انگیزی توفیق پیدا می‌کنید. برای مثال ما دو نفر (مؤلفین کتاب) در جریان تمرین‌های شخصی از بالای خرابه‌های رم قدیم Stone-Henge^۱ پرواز کردیم و با دقت از این مناطق بازدید کردیم. مقایسه مشاهدات عینی ما در این شرایط، با آنچه که عکس‌های هوایی از این مناطق نشان می‌داد، نمایانگر این واقعیت بود که ما به دیدارهای دقیق‌تر و بیشتری دست یافته بودیم.

۱- (Stone-Henge) یک اثر ماقبل تاریخ است که در دشت سالیسبوری (واقع در ایالت ویلت شایر انگلستان) قرار دارد. این اثر شامل یک دایره بزرگ از سنگ‌های عظیمی است که در درون آن یک دایره کوچک و چهار سنگ کوچکتر قرار دارد. این اثر که می‌گویند به عصر «نوسنگی» و اوایل عصر برنز تعلق دارد (۱۲۰۰-۱۷۰۰ ق.م)، در گذشته‌های دور منزلگاه یک قوم آسمانی بود که از خورشید به زمین آمده بودند و از این محل به عنوان رصدخانه استفاده می‌کردند.

برای کسانی که قدرت تمرکز و تجسم زیادی داشته و می‌توانند به يك حالت ریلاکس بودن عمیق برسند، این سیر و گشت‌ها اندازه و یا پایانی ندارد. شما می‌توانید به آرامی نظر گاه کنونی خودتان از زمان و مکان را در هاله‌ای از ابرمحو کنید و سپس منظره خاصی در صدها یا هزاران سال قبل را برای خودتان مشخص نمایید. مدتی به گشت و گذار در این منطقه پردازید و پس از آن بدون آنکه به هشیاری عادی برگردید، به هزاران سال آینده گریز یا گذاری بزنید و با دقت گوشه و کنار را مشاهده کنید و به خوبی دیده‌ها و شنیده‌های خویش را به خاطر بسپارید.

روز بیست و هشتم

مسخ

اگر شما زن هستید، آیا مایل بودید دقیقی به جای کلتوپساترا یا ماری کوری بودید؟ اگر شما مرد هستید، آیا هرگز مایل بوده‌اید به جای نیوتون یا ذکریای رازی بودید؟ اگر اشتیاق دارید که کاش می‌شد شما فرد دیگری می‌بودید، تمرین روز بیست و هشتم به این آرزوی شما جامعه عمل می‌پوشاند. قرار گرفتن در شرایط خروج از جسم، این امکان را به شما می‌دهد که به جای هر انسان، حیوان یا موجود دیگری بوده باشید. برای شروع این کار صبح به یک باغ وحش، اکواریوم بزرگ و یا پارک حیوانات شهرتان بروید و با کمال دقت در حرکات و رفتار آفریده‌های خدا دقیق شوید. به همه حیوانات سرکشی کنید ولی توجه بیشتری را به حیواناتی معطوف کنید که در دلتان نسبت به آنها محبت و علاقه بیشتری احساس می‌کنید.

وقتی به حیوان دلخواه خود رسیدید، حداقل برای مدت سی دقیقه

به حرکات و رفتار آن حیوان دقت کنید. روحیات و حرکات خودتان را با آنچه که در باره این حیوان می‌دانید مقایسه کنید. فکر کنید که اگر حیوانی که در مقابل شما قرار دارد این قصد مقایسه را داشت، به چه صورتی این کار را انجام می‌داد. لحظاتی در جای راحتی قرار بگیرید و ریلاکس شوید و چند نفس عمیق بکشید. برای لحظاتی فکر کنید که اگر شما به جای این موجود زیبا بودید، در این شرایط چه احساسی داشتید. در حالت آرامش احساس کنید که به تدریج اندام‌های شما تغییر شکل می‌دهد تا به صورت این حیوان درمی‌آید. تصور کنید دارید از سوراخ چشم‌های این حیوان به خودتان می‌نگرید، کمی بیشتر از حیوان فاصله بگیرید و از این زاویه به مشاهده و مطالعه ادامه دهید.

به‌خانه برگردید و به‌مبل یا گوشه راحتی و آرامی پناه ببرید و به‌یک حالت ریلاکس هشیارانه وارد شوید. از یکی از دوستان در خواست کنید موقعی که شما کاملاً در شرایط آرامش قرار گرفتید، به آهستگی متن زیر را برای شما بخواند، شما می‌توانید به آهستگی این مطالب را در یک نوار کاست ضبط کنید و ترتیبی بدهید که در لحظات دلخواه پخش شود. اگر حافظه دقیق و قدرت تجسم زیادی داشته باشید، می‌توانید این مطالب را در حافظه خودتان حفظ کنید.

« در شرایطی که شما کاملاً ریلاکس شده‌اید، حیوانی را به‌یاد بیاورید که امروز صبح آن را مشاهده کردید. در حالی که چشمانتان را بسته‌اید، تجسم کنید که گویی حیوان دارد به‌صورت شما می‌نگرد. به آهستگی احساس می‌کنید که شما به آن حیوان تبدیل شده‌اید. تجسم کنید که شما به آن حیوان دلخواه تبدیل شده و در محیط طبیعی آن قرار

گرفته‌اید. از نقطه نظریك حیوان، بوها، صداها و احساس‌های دیگری را که مربوط به محیط طبیعی آن می‌شود، در خاطر تان زنده و مجسم کنید.»
 حالا در شرایطی که احساس می‌کنید به يك حیوان تبدیل شده‌اید، به آسمان نگاه کنید. تصور کنید که شما می‌توانید يك حباب نورانی و رنگارنگ بسیار بزرگی را مشاهده کنید که در بالای سر شما در حال حرکت است. يك نفس عمیق بکشید و تمام حواس خود را متوجه این حباب زیبا کنید که به آرامی در فضا حرکت می‌کند. حالا تجسم کنید که آگاهی شما به آرامی از تنتان و مانند بخار بسیار لطیفی خارج می‌شود و به آهستگی به داخل این حباب وارد می‌گردد. به تدریج تمام فضای این حباب را آگاهی شما تشکیل می‌دهد. در این لحظه احساس می‌کنید که شما در داخل حباب در فضا غوطه‌ور شده و حیوان در زیر پای شما قرار دارد.

يك نفس عمیق بکشید و احساس کنید که این حباب دارد در بالای تن واقعی شما به آرامی حرکت می‌کند. پس از مدتی به آهستگی حباب به سمت پایین می‌آید و بالاخره به بدن شما تماس پیدا می‌کند. يك نفس بکشید و در این لحظه احساس می‌کنید که دوباره به داخل جسمتان وارد شده‌اید. به آرامی چشمانتان را باز می‌کنید، انگشتان دست و پایتان را منقبض می‌کنید و به حالت هشیاری عادی و بیداری وارد می‌شوید.»

دستور پرواز - همان طوری که از این تمرین نتیجه‌گیری کرده‌اید،

۱- برای بسیاری از ما، صحبت تبدیل شدن به يك حیوان ممکن است توهین‌آمیز باشد. ولی اگر به جنایات، ویرانگری‌ها، تجاوزات، خشونت‌ها، قتل‌عام‌ها، تخریب محیط زیست و... که توسط انسانها صورت گرفته بیندیشیم، شاید تا حدودی این خودخواهی ما تقلیل پیدا کند.

به کمک ادراک خارج از جسم شما می‌توانید تبدیل شدن به طیف وسیعی از حیوانات و حتی اجسام را تجربه کنید. روز دیگر شما می‌توانید از سوراخ چشمان یک دلفین به جهان نگاه کنید و روزی دیگر به قالب یک کانگورو در آئید. شما می‌توانید مبدل شدن به یک غنچه معطر رزرا تجربه کنید و در اوج این ماجراجویی روحی، به یک نقطه بی‌شکل از آگاهی در فضا تبدیل گردید. شاید این دل‌انگیزترین و خراطره‌انگیزترین نوع مسخ باشد که در شرایط خروج از جسم آنرا تجربه و احساس می‌کنید.

ادراکات گسترش یافته

چون شما در تمرین‌های خروج از جسم، بیشتر بروی قدرت تصور خویش تکیه می‌کنید، ممکن است در شما این عقیده شکل بگیرد که به خواهد بداند آیا در ارتباط با مسائل واقعی و خارجی این احساس درونی با حقایق و وقایع برونی ارتباطی دارد یا نه؟ در تمرینات روز بیست و هفتم و بیست و هشتم شما این امکان را پیدا می‌کنید تا از طریق انجام برخی از آزمایش‌های فردی و غیر رسمی، حقیقت و حقیقت این پدیده را مورد بررسی قرار دهید.

این آزمون‌ها را شما می‌توانید در شرایطی انجام دهید که در ایجاد ادراک خارج از جسم به پیشرفت بسیار زیادی نایل آمده و یا در مراحل مقدماتی و ابتدایی انجام آن باشید. در واقع این تجربیات از آنجا که با تمرکز درونی شدیدی همراه هستند، خود می‌توانند به ایجاد حالت خروج از جسم منتهی شوند.

انگیزه ما در تشویق شما برای انجام این تجارب شخصی، بر-
 دستاوردهای بسیار جالب توجهی متکی هستند که در آزمایشگاه دانشگاه
 دوک و سایر لابراتوارها صورت گرفته‌اند. این تجربیات در سالهای بعد از
 ۱۹۷۳ با شرکت «کایت هارارای» (یکی از دو مؤلف این کتاب)، یک
 استاد روانشناس دیگر به نام رابرت موریس و تعدادی از دستیاران و افرادی
 بود که در این آزمایشگاه‌ها بر روی پدیده مرموز و اعجاب برانگیز ادراک
 خروج روح از جسم به مطالعه می‌پرداختند. یکی از اهداف اساسی این
 گروه این بود که بدانند آیا این احساس تنها جنبه درونی و تخیلی دارد
 یا اینکه حقایق عینی و برونی مشخصی هم در آن به چشم می‌خورد. دکتر
 هارارای شخصاً نسبت به نتایج این بررسی‌ها خیلی کنجکاو بود، زیرا
 خود او به سهولت می‌توانست این احساس خروج از جسم را در خویشتن
 به وجود بیاورد. نتایج این تحقیقات آن بود که در شرایط کاملاً کنترل
 شده، دریافت‌های او از دنیای برونی که با حالت ادراک خروج از بدن
 کسب می‌کرد، به مراتب بیشتر از آن چیزهایی بود که از روی حدس و
 گمان مطرح می‌ساخت.

آنچه که در این بررسی‌ها موجبات تعجب پژوهشگران را فراهم
 ساخت، اطلاع از این حقیقت بود که دکتر هارارای در لحظات قرار گرفتن
 در وضعیت خروج روح از بدن، می‌توانست در برخی از موارد به بعضی
 از نقاط دوردست نگاهی بیندازد. در دورشته از تحقیقات علمی کنترل
 شده، که یکی در دانشگاه دوک و دیگری در انجمن تحقیقات روحی آمریکا
 صورت گرفت، او توانست با کمال دقت تعداد زیادی از اشیای غیر مرتبط
 با یکدیگر و غیر منداول را که در یک اتاق در بسته آزمایشگاه در پهلوی هم

قرارداده شده بود، مشاهده و دیددهای خود را بیان دارد. در یکی از این تحقیقات، فاصله بین دکترها را ای و مکانی که با سفر روحی از آن دیدن کرده بود، در حدود ۲۵۰ متر بود. در یک بررسی دیگر در یک آزمایشگاه دور دست، با چراغ نئون یک شکل هندسی نورانی را به وجود آورده بودند و دکترها را ای با گسترش آگاهی یا سفر روحی توانست آنرا مشاهده و با کمی اختلاف، شکل آنرا بر روی کاغذ ترسیم کند.

تیم پژوهشگران متوجه این نکته بسیار بدیع شدند که دکترها را ای می تواند از دور با برخی از افراد ارتباط برقرار کند، و این مضمون با نام جنجال برانگیز «تله پاتی» سابقه ای دیر آشنا دارد. برای مثال، چندین بار افراد گروه توانستند قرار گرفتن دکترها را ای را در شرایط خروج از جسم احساس کنند، در حالی که بین او و این افراد در حدود دو کیلومتر فاصله بود. این سفرهای روحی ها را ای نه تنها برای انسانها، بلکه برای برخی از حیوانات هم قابل احساس بود. برای مثال، در لحظاتی که از دور اعلام می کرد که در شرایط خروج از جسم به نزدیکی گربه محبوب خود می رود، در رفتار و حرکات گربه تغییراتی پیدا می شد که معمولاً این حالات پس از مشاهده دکترها را ای پدید می آمدند. انبوهی از این گزارشها در ۱۰ تا ۱۲ مجله و کتاب منتشر و منعکس شده اند و این مشاهدات می تواند در شما انگیزه و شوق کافی پدید آورند تا به انجام تجربیات بیشتری روی آورید. ما قویاً به شما توصیه می کنیم که در شرایط خروج از جسم، قدرت روشن بینی خویش از دور را امتحان کنید. برای انجام این کار، یکی از دوستان شما می تواند تعدادی از ابزار و لوازم غیر مرتبط با یکدیگر را در روی میزی دور از شما قرار دهند و شما در شرایط خروج از جسم این

اجسام را رؤیت و نتیجه را گزارش دهید.

واضح است که برخی از دوستان شما ممکن است این تجربه را جدی نگیرند و خیلی خوب همکاری نکنند. در این شرایط، شاید لازم باشد که شما از طریق گفتگو و بحث، آنها را قانع کنید که به طور جدی به موضوع بنگرند. از آنها درخواست کنید که از قراردادن اشیاء بسیار عادی و معمولی برای این کار خودداری کنند.

اگر دوست شما درباره هدف و طرز تحقیق سؤال کرد، شما می توانید بگویید که شما این قدرت و قابلیت را پیدا کرده اید که می توانید روح یا آگاهی خویش را از تنان خارج و آنها را تا نقاط دور دست گسترش دهید. در این شرایط، شما این امکان را پیدا می کنید که حتی در یکی از اتاق های در بسته او وارد شده و مشاهدات خود را بعداً برای او بازگو کنید.

پس از اینکه دوست شما وسایل را در اتاق دیگر و دور از چشم شما قرارداد، شما باید در يك محیط آرام و دور از مزاحمت به يك حالت ریلکس عمیق فرو بروید و از تنفس های عمیق برای پیدایش آرامش بیشتر بهره بگیرید. احساس کنید که روح شما دارد آهسته آهسته از بدن شما خارج می شود و در این موقع موقعیت اطراف را در هاله ای از مه ناپدید کنید و از طریق روحی، آگاهی خویش را به اتاقی متوجه و متمرکز کنید که اشیاء زیادی برای آزمایش شما در آن قرارداد شده است.

با قدرت تصور و تجسم، به محل آزمایش سر بزنید و از زوایای مختلف اشیاء و ابزار موجود در آنرا مشاهده و رؤیت کنید. برای رسیدن به این حالات، به خودتان فشار وارد نیاورید. پس از آنکه موفق به رؤیت

شدید، سعی کنید در حدود پانزده دقیقه باقی بمانید. این موضوع بسیار مهم است که تنها به حس بینایی خویش تکیه نکنید از حواس بویایی، پساوایی و شنیداری خویش هم کمک بگیرید. پس از اخذ نتیجه، به تدریج به سطح آگاهی بیداری برگردید و بلافاصله آنچه را که دیده‌اید بیان کنید و در صورت نیاز، به طراحی شکل و وضعیت آنها پردازید.

پس از آنکه به بیان و ترسیم مشاهدات خویش پرداختید، شما همراه با دوستان باید از محل مزبور دیدن کنید و در شرایط واقعی به مقایسه و نتیجه‌گیری پردازید.

توجه بفرمایید که در شرایط آزمایشگاهی این تجربیات به شکل مشکلاتی صورت می‌گیرند زیرا همه وسایل و ابزار به صورت اتفافی و غیر مرتبط با یکدیگر انتخاب می‌شوند. بنابراین به کمک این تجربیات و با مشاهده درجاتی از حقیقت، به این نتیجه‌گیری بسیار مهم می‌رسید که در خروج روح از جسم مقداری اصالت و واقعیت عینی و خارجی وجود دارد.

دو زیست و هشتم

ارتباط گسترش یافته

در روز بیست و هشتم شما به تجربیات شخصی گسترش بیشتری می‌دهید و کوشش خواهید کرد که در شرایط ادراک خروج از جسم، از فاصله‌های دور با دیگران تماس برقرار کنید. به شما پیشنهاد می‌کنیم که تمرینات امروز را درست مانند دیروز شروع کنید و از دوستان درخوابتان بخواست کنید که مجموعه‌ای از اشیاء غیرمرتبط را در اتاقی دور از دید شما ولی بانظم و ترتیبی نوین قرار دهد. از دوست خودتان تقاضا کنید که در حدود یک ساعت در طول آزمایش، به حالت ریلاکس ولی با چشمان باز قرار بگیرد و در این شرایط به صورت بسیار ریلاکس و بی‌تفاوتی، تنها به دریافت واحساس افکار، تأثیرات، احساس‌ها و تصاویری باشید که احیاناً دریافت می‌کند و به دقت آنها را یادداشت کند.

از سوی دیگر، در حدود ۱۰ دقیقه قبل از زمانی که دوست شما به حالت ریلاکس در می‌آید، شما هم به تدریج به یک آرامش عمیقی وارد

شوید و در این مدت با کشیدن نفسهای عمیق خود را در آرامش بیشتری قرار دهید. پس از آنکه حالت خروج از جسم را در خویش به وجود آوردید، سعی کنید با گسترش آگاهی یا سفر روحی، به اتاق آزمایش دسترسی پیدا کنید و از زوایای مختلف آن به بررسی اشیایی که برای آزمون قرار گرفته‌اند بپردازید. در این دیدار سعی کنید با دوست خود به نوعی تماس برقرار کنید، از جمله سعی کنید او را لمس کنید.

پس از پایان این تجربه، به ثبت دستاوردهای خویش بپردازید. از جمله نام و موقعیت اشیای مورد آزمایش را به دقت یادداشت کنید و در عین حال هر کوششی را که برای برقراری ارتباط با دوستان از فاصله دور انجام داده‌اید، مشخص نمایید، پس از پایان این یک ساعت، شما و دوستان یکدیگر را ملاقات کنید و به تبادل و مقایسه یادداشت‌ها بپردازید. این احتمال وجود دارد که دوست شما در مدتی که شما به سفر روحی مشغول شده بودید، یک احساس سنگینی و یا فشار روحی را کرده باشد. از سوی دیگر، این امکان هم وجود دارد که دوست شما برخی از ادراکات و احساسات دیگر را هم گزارش کند. از دوستان بپرسید آیا در این مدت او به نوعی وجود شما را احساس کرده بود یا نه؟

اگر دوست شما مایل باشد و با این کار توافق کند، این امکان وجود دارد که با هم توافق کنید که در زمانهای بیشتری با یکدیگر ارتباط برقرار کنید. برای انجام این کار، می‌توانید در زمان‌های خاصی دور از یکدیگر با هم تماس برقرار کنید. پس از اینکه این برنامه با موفقیت انجام گرفت، می‌توانید بدون قرار قبلی هم برای برقراری تماس کوشش کنید.

در مراحل پیشرفته‌تر می‌توانید این تمرینات را با دوستان دیگری

ارتباط گسترش یافته / ۲۵۳

حتی به صورت يك گروه - انجام دهید و در برخی از تجربیات خویش، حیوانات دست آموز خود را هم برای احساس وجود شما در شرایط خروج از جسم شرکت دهید. در جریان بررسی های بیشتر، سعی کنید زمینه های جدیدی را برای تحقیق و تجربه انتخاب کنید و در جریان کار خودتان به آزمایش های تازه ای سوق داده می شوید.

بد شما تبریک می گویم که تمرینات هفته چهارم پرواز را انجام داده اید، و صادقانه آرزوی کنیم که شما در هر زمینه ای - از جمله در انجام این تمرین ها و استمرار در این طریق - موفق باشید.

خلاصه برنامه‌های هفته چهارم/ پرواز

روز بیست و دوم مشاهدات شبانه

پنجره را باز کنید و با دقت به تغییرات آسمان و از جمله نور باران شدن آن با پرتوهای خورشیدی پردازید.

صبح پس از بیدار شدن قبل از آنکه چشمانتان را باز کنید، احساس کنید که صورت شما به حالت موج در هوا، دارد به پایین و به تنتان می‌نگرد. پس از آن احساس کنید که روح شما در بالای تنتان در شرایط موج قرار گرفته است. پس از این تمرین‌ها، چشمانتان را باز کنید و از جا برخیزید.

به کارهای روزانه خودتان برسید.

در لحظاتی که نمی‌خواهید بیدار شوید، خودتان را به خواندن کتاب، مشاهده تلویزیون و یادیدن فیلم مشغول کنید.

پس از اینکه شب شروع شد، به مشاهده و بررسی گوشه و کنار خانه پردازید. پنجره اتاقتان را باز کنید و تجسم کنید که وجود شما به تدریج دارد با تاریکی یکی می‌شود.

پس از مدتی پنجره را ببندید و در گوشه‌ای به آرامی قرار بگیرید. در موقع سحر و ظاهر شدن آثار صبح،

بقیه خلاصه برنامه‌های هفته چهارم / پرواز

روز بیست و سوم

بامداد روز بعد

و تأکید کنید و در این شرایط خودتان را برای خوابیدن آماده کنید.

اگر در بامداد شدیداً احساس خستگی و فرسودگی می‌کنید، به رختخواب بروید و خود را برای يك احساس خروج از جسم در شرایط رؤیا آماده کنید.

اگر هنوز قدرت و توان کافی دارید، يك صبحانه سبك بخورید و پس از آن پانزده تا بیست دقیقه در اطراف خانه به قدم زدن پردازید.

به خانه برگردید و در حالی که به يك نوار موسیقی گوش می‌کنید، خودتان را در شرایط ادراک خروج از جسم قرار دهید.

تجسم کنید که چهره‌ی مواج شما در فضا دارد به پایین و به سمتان نگاه می‌کند.

خطا طره قدم زدن‌تان را در ذهنتان زنده کنید و تجسم کنید که از بالای این مسیر دارید پرواز می‌کنید.

اراده و تما یلتان را به قرار گرفتن در يك شرایط خروج از جسم تکرار

بقیه خلاصه بر نامه‌های هفته چهارم/ پرواز

روز بیست و چهارم
پرواز شاعرانه

آنچه را که احساس کرده‌اید، بادر یافت-
های دوست یا همراهان مقایسه کنید.

به تشابه تمثیلات و صنایع ادبی با
احساس خروج از جسم توجه کنید.

در يك شرايط شاعرانه و به كمك نور
كم و موسیقی خیال انگیز، هر چه بیشتر
در يك آرامش عمیق فروروید.

با قدرت تجسم و تخیل، خودتان را در
يك جنگل زیبا و در کنار يك آبشار دل-
انگیز احساس کنید.

در غروب‌بی که در آسمان سفونی رنگها
پدید آمده، خودتان را مواج در فضا
احساس کنید.

در فضای بیکرانه به تماشای ستارگان،
شهاب‌ها و سایر پدیده‌های آسمانی
بپردازید.

از دل فضای بی کرانه به زمین حقیر و
خاکی نگاه کنید.

بقیه خلاصه برنامه‌های هفته چهارم / پرواز

روز بیست و پنجم
وقت سفر

برای مدت بیست دقیقه به زمان‌های آینده سفر کنید.

به تدریج به شرایط عادی آگاهی برگردید و پس از آن به انجام کارهای عادی و روزمره خود پردازید.

قبل از آنکه صبح پس از بیدار شدن چشمانتان را باز کنید، احساس کنید که به صورت موج در فضا قرار گرفته‌اید و از بالا به کالبدتان می‌نگرید. پس از آن چشمانتان را باز کنید و از جا برخیزید.

به يك حالت آرامش آگاهانه وارد شوید.

افکار و توجه‌تان را به يك زمان بسیار دور متمرکز کنید و با صبر و حوصله، در این شرایط به بررسی و تحقیق بپردازید و مشاهدات خودتان را دقیقاً بخاطر داشته باشید.

اگر رؤیت مستقیم زمان‌های گذشته برای شما مشکل باشد، می‌توانید فضای اطراف خودتان را قبلاً در يك شرایط مه‌آلودی محو کنید.

حداقل برای مدت بیست دقیقه در موقعیت زمان‌های گذشته باقی بمانید و پس از آن این موقعیت را به تدریج در خاطرتان محو کنید و بعد به زمان آینده بروید.

بقیه خلاصه برنامه‌های هفته چهارم/ پرواز

روز بیست و هشتم

مسخ

تجسم کنید که حباب با کالبد شما یکی می‌شود.

شب موقعی که می‌خواهید بخوابید، دوباره اراده خودتان را برای قرار گرفتن در یک شرایط ریلاکس بودن آگاهانه تقویت کنید.

قبل از اینکه از بستر خارج شوید، بد چهره مواج در هوای خودتان بنگرید که به پایین و بد شما می‌نگرد.

در طول روز به یک باغ وحش، آکواریوم و یا پارکی سر بسز نید و به یک حیوان دوست‌داشتنی دقیق شوید.

برای مدت بیست دقیقه به آن حیوان تمرکز و توجه دقیق بکنید.

پس از آن به صورت ذهنی آن حیوان را تجسم کنید.

از حیوان فاصله بگیرید ولی همچنان به آن دقیق شوید.

به خانه برگردید و یا در همانجا به حالت آرامش عمیق و هشیارانه فروروید.

به دستورات درس بیست و هشتم در ایجاد مسخ توجه و دقیقاً به آن عمل بکنید.

در حالت تبدیل شدن به حیوان، به طرف بالا و یک حباب بزرگ و مواج نگاه کنید و بعد سعی کنید با آن یکی شوید.

تجسم کنید که این حباب در فضا و در بالای کالبد انسانی شما غوطه می‌خورد.

روزهای بیست و نهم رسمی است

پرواز آزاد

با تمرین‌های زیادی که تا به حال انجام داده‌اید، به میزان زیادی استعدادهای درونی خویش را گسترش داده و به قابلیت‌هایی دست یافته‌اید که در سایه آنها می‌توانید هر موقع که مایل باشید، به ادراک خارج از جسمی نایل شوید. در جریان این تمرین‌ها، به این نکته مهم هم توجه پیدا کرده‌اید که برخی از آنها از بقیه برای شما مناسب‌تر و مفیدترند. تجارب زندگی، سابقه تحصیلات و نوع مطالعات شما در زمینه علوم باطنی در این راستا بسیار مؤثر و مفید واقع می‌شود. در این لحظه، شما این امکان و موقعیت را پیدا کرده‌اید که بار دیگر به مطالعه و بررسی همه آنها بپردازید و از میان آنها مجموعه‌هایی را برای خودتان انتخاب کنید. به شما این توصیه و تأکید را می‌کنیم که اگر لازم بدانید، حتی در برخی از این تمرین‌ها تغییراتی می‌توانید بدهید.

به شما توصیه می‌کنیم که برنامه صبح را به صورتی انجام دهید

که بارها در روزهای قبلی آنرا انجام داده‌اید. خیلی مهم است که این تمرین هر باامداد بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب و قبل از گشودن چشمها صورت بگیرند. در این شرایط، این طور تجسم کنید که گویی صورت معلق شما در فضا، از بالا دارد به پایین و به تن نیمه خفته شما می‌نگرد و یا اینکه شما را می‌بیند، پس از آن، توجه خودتان را به نقطه دورتری متوجه سازید که مایل به دیدار از آن هستید. در این شرایط، اگر زمان به شما اجازه بدهد که شرط اولیه انجام این کار، داشتن اوقات فراغت است. بایستی در حدود پانزده تا بیست دقیقه در این شرایط باقی بمانید. پس از اینکه از این سیر و گشت راضی شدید، می‌توانید به تدریج به آگاهی عادی برگردید و پس از آن به دنبال کارهای عادی و روزمره خود بروید.

در طول روز اگر شرایطی پدید آمد که شما می‌توانستید به یک تمرین خروج از جسم روی آورید، حتماً این کار را انجام دهید.

حتی اگر در شبها هم وقت و حوصله داشته باشید، می‌توانید با یکی از دوستان نزدیکتان به انجام یک تجربه مشترک دست بزنید. شما در تمرینهای روزهای قبل با این تکنیک آشنا شده‌اید. اگر با یکی از دوستان یا اعضای خانواده در حالی که آنها مواظب شما هستند در داخل وان آب گرم و در شرایط غوطه‌ور بودن و به کمک موسیقی این کار را انجام دهید، نتایج آن خیلی بیشتر خواهد بود. این مسأله از نهایت اهمیت برخوردار است که در حالی که در آب غوطه‌ورید، یک دوست یا یک همراه از شما مراقبت کند تا خطر غرق شدن در آب پدید نیاید. شما در این شرایط می‌توانید از سفرهای روحی بسیار پرابهتی لذت ببرید و به وسعت آگاهی‌ها و دریافتهای خویش بیفزایید.

در شبها و لحظاتی که نزدیک به خوابیدن هستید، اراده و تمایل خویش را در این زمینه که مایلید یک تجربه خروج از جسم را داشته باشید تقویت کنید، و همگام با آن، به یک ریلاکس بسیار عمیق وارد شوید. در این لحظات شما می‌توانید به تنهایی و یا همراه با روستتان به سفرهای روحی روی آورید.

این تمرین‌ها را در روزی هم انجام دهید. در این روز، برای اولین بار از روش انتخابی خودتان استفاده کنید. چند روزی طول می‌کشد تا شما با تکنیک‌های انتخابی خودتان، که بیشتر برای شما جالب و مطلوب هستند، به موفقیت‌ها یا فتوحات روحی بیشتری دست یابید. حالا وقت آنست که شما برای خودتان جشن بگیرید! شما موفق شده‌اید تکنیک‌های بسیار جالبی را برای گسترش دریافت‌ها و ادراکات خویش بیاموزید. شما می‌توانید با کمک آنها به ابعاد استعدادها و قابلیت‌های خویش وسعت ببخشید. شما از لحاظ نظری، و تا حدودی عملی، در برنامه پرواز آزاد موفق شده‌اید. هر چند در این لحظه متن اصلی این کتاب به پایان می‌رسد، ولی زمان تمرین‌های بیشتر و فتوحات روحی پرثمرتر شما آغاز می‌گردد! موفق باشید!

ضمیمه

چند نکته دربارهٔ افراد معلولی که این کتاب را می‌خوانند

برای رعایت سهولت، دستورات این کتاب با تصور خوانندگان نوشته شده که کاملاً سالم هستند. برخی از خوانندگان عزیز ما که دچار برخی از معلولیت‌های جسمی هستند، می‌توانند با رعایت نکات ویژه‌ای، کاملاً از این مجموعه استفاده کنند. در واقع در «مؤسسه روانشناسی پیشرفته» که این مجموعه آموزشی در آنجا تحقیق و طراحی گردید، یکی از اهداف ما اینست که نه تنها افراد عادی جامعه، بلکه کسانی که دچار برخی از معلولیت‌های جسمی هستند بتوانند قابلیت‌های جسمی خویش را گسترش دهند. بنابراین ما از خوانندگان معلول خود می‌خواهیم که در این تمرین‌ها با ما همراهی کنند و با توجه به محدودیت‌های خاصی که دارند، به ترتیبی که در سطور زیر به آنها اشاره می‌شود، تدابیر خاصی را ارائه کنند.

برای مثال، در اولین درس، ما به شما توصیه کرده‌ایم که در نور

يك شمع به بررسی یا بازشناسی دقیق کالبدتسان پردازید. اگر شما نابینا باشید، این کار را می‌توانید با لمس دقیق و تدریجی قسمت‌های مختلف بدن خود انجام دهید. در تمرین دیگری به شما توصیه شده است که برای رسیدن به شکل نسویی از ادراك جهان، چشمان خود را بسته و از طریق گوش، به دریافت اطلاعات پردازید. خوانندگان آنی که نابینا هستند، می‌توانند این تمرینات را با مسدود کردن قدرت شنوایی خویش به انجام رسانند.

برخی از خوانندگان ما که ناشنوا هستند، می‌توانند با کمی ابتکار از این درس بهره‌برند. برای مثال، در آن قسمت‌هایی که خواسته شده شما بر روی صدای تنفس خویش تمرکز کنید، آنها می‌توانند بر طرز احساس تنفس خود تمرکز کنند. اگر کمی دقت به خرج داده شود، شما برای فراگرفتن تمام این درس، می‌توانید برای حواس ضعیف یا دچار اختلال خویش معادلی پیدا کنید و به تمرین ادامه دهید.

اگر برخی از خوانندگان ما بر روی صندلی چرخدار قرار گرفته و می‌توانند راه بروند، در آن قسمت‌هایی که از شما می‌خواهد تا در اطراف خانه قدم بزنید، این عزیزان می‌توانند در قسمت‌های درونی خانه تا حدودی که می‌توانند جابجا شوند.

سعی کنید تا آنجا که می‌توانید، هیچ يك از درس‌ها را حذف نکنید، بلکه با کمی ابتکار آنها را به صورتی که برای شما مناسب و مطلوب باشند، تعدیل کنید. اگر سرعت يك درس در يك روز زیاد تصور می‌کنید، می‌توانید مطابق کشش و علاقه خود این کار را انجام دهید.

به خاطر اشتیاق و علاقه‌ای که به این درس نشان می‌دهید، صمیمانه

از شما تشکر و قدردانی می‌کنیم. ما مطمئن هستیم که در پرتو این برنامه، شما می‌توانید به استعدادها و قابلیت‌های درونی خویش بیفزایید و در احساس و دریافت شما از زندگی بهتر مؤثر واقع شوند.

کایت‌های هاراری و پاملایو بنتروب

سایر آثار مترجم در زمینه علوم باطنی

- ۱- هیپنوتیزم علمی نوین. نگارش دکتر ریچارد شروت (روانپزشک) پرزیدنت انستیتوی تحقیقات هیپنوتیزم در آمریکا. انتشارات اطلاعات.
- ۲- بررسی علمی خود هیپنوتیزم نگارش دکتر ریچارد شروت. انتشارات اطلاعات.
- ۳- شگفتیهای هیپنوتیزم. تألیف والتر. ب. جیپسون. انتشارات اسپرک.
- ۴- نحوه کاربرد قدرت خود هیپنوتیزم. تألیف ژوزف هاریمن انتشارات اسپرک.
- ۵- هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی. قسمتی از کتاب هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی هارتلند با تجدید نظر دکتر واکسمن (۱۹۸۹) انتشارات اسپرک.
- ۶- کاربرد هیپنوتیزم در بیماریهای زنان و مامایی و جراحی، تألیف هارتلند و هیلگارد. انتشارات اسپرک.
- ۷- مدی تیشن، طریقت باطنی. تألیف نائومی همفری. شرکت نشر و پخش ویس.
- ۸- مدی تیشن، عرفان کهن. تألیف مهاریشی ماهش یوگی. شرکت نشر و پخش ویس.

۹- پندیده‌های روانی هیپنوتیزم «پاراسایکولوژی» گزارش یکصد
ساله انجمن تحقیقات روحی انگلستان. تألیف سیمئون ادموندز شرکت
نشر و پخش ویس.

۱۰- تئوریها و کاربرد هیپنوتیزم. تألیف دکتر روانپزشک رافایل
رودز. شرکت نشر و پخش ویس.

۱۱- چگونگی تقویت ادراکات خارج از حسی «پاراسایکولوژی»
نگارش زاک مارتین. شرکت نشر و پخش ویس.

۱۲- زایسان بی درد با هیپنوتیزم. تألیف دکتر ویلیام کروجر
(متخصص بیهوشی و متخصص زنان). استاد دانشگاه شیکاگو. انتشارات
نوید شیراز.

۱۳- ترك سيگار با هیپنوتیزم. تألیف لسلی لکرون. مؤسسه کتاب
کیهان.

۱۴- روح‌های تسخیر شده. تألیف دکتر روانپزشک ویلیام سارجنت
به اضافه تحقیقاتی از مترجم در آفریقا و استان‌های جنوبی ایران. مؤسسه
امیر کبیر.

۱۵- درخت یوگا. تألیف ب. ک. س. آین گار. انتشارات
جمال الحق.

۱۶- هنر یوگا. تألیف ب. ک. س. آین گار. نشر گستره.

۱۷- سلامتی و برازندگی با آموزش یوگا «یوگا درمانی» تألیف

سونیار پچموند. انتشارات جمال الحق.

۱۸- هیپنوتیزم هارتلند. قسمت‌های دیگری از کتاب هیپنوتیزم

پزشکی و دندانپزشکی هارتلند (۱۹۸۹) انتشارات جمال الحق.