

Royabin.ir

نویسنده: فرشته خاکی

Royabin.ir

آموزش پرواز روح | آموزش مرحله به مرحله برون فکنی کالبد اختری

مجموعه آموزش [پرواز روح](#) یا برون فکنی کالبد اختری سایت رویابین، در قالب چندین درس ارائه می شود. در این مجموعه آموزشی، علاوه بر آشنایی با مباحث تئوری این پدیده، به طور عملی و گام به گام نحوه برون فکنی کالبد اختری نیز آموزش داده خواهد شد.

آموزش ها شامل بررسی تک تک عوامل مهم در پرواز روح (از پرورش تمرکز فکر تا کار بر چاکراها) می شود



جلسه اول: آشنایی با پدیده پرواز روح و پاسخ به سوالات پیرامون آن

شاید واژه پرواز روح رو شنیده باشید و براتون سوال شده باشه که آیا ما قادر هستیم که قبل از مرگ چنین پدیده ای رو تجربه کنیم؟

اصلا این پدیده چگونه صورت می گیرد؟

در طی این پدیده، پس از تحریک مراکز اصلی و فرعی کالبد انرژی مون، جسم ثانویه ای رو ساخته و کالبد اختری ما به همراه آگاهی ما وارد اون جسم می شه.

این که روی کلمه آگاهی تاکید کردم به این خاطر که ما هر شب در هنگام خواب هم این پدیده رو تجربه می کنیم ولی چون آگاهی ما با این فرآیند همراه نشده، بنابراین متوجه برون فکنی هایی که هر شب به طور خودکار انجام می دیم نمی شیم.

فرق خواب و برون فکنی با مرگ؟

در هنگام مرگ هم کالبد انرژی ما به شدت تحریک می شه و خودش رو آماده ورود برون فکنی و انتقال آگاهی ما می کنه. با این تفاوت که ارتباط انرژی بین کالبد فیزیکی و کالبد اختری برای همیشه از بین می ره.

این رابط به طناب نقره ای رنگ نام داره، امتدادی از جسم انرژی ماست که بین کالبد فیزیکی ما و کالبد اختری ارتباط برقرار می کنه. همچنین آگاهی ما در هنگام مرگ کاملا جسم فیزیکی رو ترک می کنه.

این در حالی هست که در پرواز روح، آگاهی ما در جسم فیزیکی ما هم حضور داره. به همین دلیل که اگه در حین برون فکنی و یا خواب شبانه، کسی ما رو بیدار می کنه، سریعا به جسممون بر می گردیم.

—ممکنه که در پرواز روح اتفاقی بیفته که این طناب نقره ای پاره بشه و ما مرگ رو تجربه کنیم؟

چنین چیزی غیر ممکنه. افرادی بودند که حتی به قصد سعی در پاره کردن این طناب انرژی داشتن ولی موفق نشدن. همچنین شما به راحتی می تونید به دور ترین فضاها عالم سفر کنید ولی هیچ اتفاقی برای این طناب نیفته.

اگر قرار بود که به این راحتی این طناب آسیب ببینه در این صورت باید مدت ها پیش در طی خواب شبانه این اتفاق رخ می داد.

پس یعنی پرواز روح خطری نداره؟

پرواز روح تفاوتی با خوابیدن نداره. جز اینکه اولی به صورت هوشیار و دومی به صورت ناآگاهانه رخ می ده. اگر خواب برای ما خطری نداره، برون فکنی هم همین طور..

البته خیلی باید مواظب ورودی های اطلاعاتی در حین پرواز روح باشید. در واقع ممکنه اطلاعات معنوی رو دریافت کنید که تصور کنید بخشی از حقایق الهی هستند که چنین نیست.

فرق پرواز روح با رویابینی آگاهانه چیه؟

بسیاری از افراد هر چند که این دو پدیده رو مشابه هم می دونن ولی تفاوت های بسیاری با هم دارن. در رویابینی آگاهانه ما تنها به درون ناخودآگاه خودمون سفر می کنیم. وقایعی که تجربه می کنیم تنها زایده ذهن و تخیل ما هستند. حتی موجوداتی که فکر می کنیم در طی رویابینی واقعی به نظر می رسن تنها نمادی از پیام های ناخودآگاه ما هستند.

ولی در پرواز روح، همون طور که گفته شد، ما آگاهی مون رو به خارج از جسم فیزیکی انتقال می دیم. بنابراین، جهان ها و موجوداتی که با اونها رو به رو می شیم ماهیت واقعی و جدای از هویت ما دارند. بنابراین این دو پدیده، سفری هستند در خلاف جهت همدیگه. یکی شون ما رو به درون و دیگری ما رو به دنیای بیرون هدایت می کنه..

فواید پرواز روح؟

شاید مهمترین فایده اون، رویارویی با تجربه ای مشابه مرگه. بیشتر کسانی که پرواز روح رو تجربه کردن و خودشون رو جدای از جسم فیزیکی شون دیدن، باوری جدید نسبت پدیده مرگ پیدا کردن. در واقع ترس از زنده نبودن و مردن در این افراد تا حد زیادی از بین رفته. پرواز روح شاید بهترین گواهی باشه برای وجود جهانی پس از مرگ.

فایده دیگه اون دستیابی به اطاعاتی هست که شاید نتونیم به راحتی در دنیای فیزیکی به اونها دست پیدا کنیم. در واقع می شه از پرواز روح به عنوان راهی برای تجربه دست اول معنویات و آغازی بر سفر بعد روحی مون استفاده کنیم.

امکان ارتباط با روح مردگان و اینکه آیا موجب ترس ما نمی شن؟

گاهی روح خود افراد متوفی با دیدن تجربه برون فکنی شما به پشتون می یان و یا اینکه خودتون می تونید تحت شرایطی در طی سفر روحی تون، با اونها ملاقات کنید..

اما به هیچ وجه نترسید. میزان واکنش پذیری عصبی ما در هنگام بیداری با حالت رویابینی و پرواز روح خیلی فرق داره. حتما همه شما کابوس های زیادی رو تو خواب هاتون دیدید ولی هیچ کدومشون به قدری شما رو نترسونده که برای مثال منجر به ایست قلبی و حوادث ناگوار دیگه بشه.

در واقع ما در طی خلسه و یا امواج مغزی پایین، که برای رویابینی یا پرواز روح مناسب هستند، ظرفیت بیشتری برای تجربه صحنه های ناگوار داریم. در واقع تحریک پذیری اعصاب ما تا حد زیادی کاهش پیدا می کنه. ولی در هنگام بیداری، تجربه هر کدوم از اون کابوس ها یا صحنه های ناگوار می تونه آسیبهایی شدیدی رو به دلیل بالا بودن تحریک پذیری اعصاب به ما بزنه.

بنابراین این ترس شما در حالت بیداری کاملاً طبیعی و لی هنگام پرواز روح، نسبت به خیلی از این صحنه های ناگوار بی اهمیت و خونسرد باقی می مونید

آیا می شه موقع پرواز روح، خونه همسایه رو سرک کشید؟

در هر صورت نباید چنین کاری رو کنید. تجسس در هنگام پرواز روح اگرچه گاهی اوقات موفقیت آمیزه ولی بیشتر مواقع به خاطر ماهیت منفی این نیت شما، ممکنه به جهان های پست و منفی جذب بشید و در اونها تجربه های ناخوشایندی رو تجربه کنید.

در واقع، قوانین دنیای روحی بسیار سخت گیرانه تر از قوانین دنیای فیزیکی ما هستن. بنابراین باید خیلی مراقب نیت ها و خواسته هاتون در هنگام پرواز روح باشید. چون در عوالم روحی، شبیه شبیه رو سریعاً جذب می کنه.

بنابراین افکار و نیت پاک داشته باشید تا جذب تجربه های پاک و مثبت بشید و از سفر معنویتون لذت ببرید.

می دونم سوالای زیادی رو در ذهنتون دارید... در طی جلسات آموزش، سعی می کنیم که به تک تک اونها پاسخ بدیم. این جلسه رو همین جا به پایان می رسونیم و در جلسه بعد به اصول پایه ای تمرینات پرواز روح خواهیم پرداخت.

جلسه دوم آموزش پرواز روح

آشنایی با اصول مهم در [پرواز روح](#)

پرواز روح یا برون فکنی کالبد اختری بسیار پیچیده تر از روایینی آگاهانه بوده و نیاز به پرورش یک سری توانایی های ذهنی، جسمی و انرژیکی داشته و که باید حدوداً از چند ماه تا چند سال روی آنها کار شود و سپس به خود پرواز روح اقدام شود.

سه پایه اصلی مهم و انکار ناپذیر در پرواز روح:

- ۱ - [تمرکز فکر](#) بسیار بالا
- ۲ - وانهادگی جسم به صورت پیشرفته
- ۳ - مهارت کامل بر گردش انرژی در بدن و گشایش همه چاکراهای اصلی و فرعی بدن

استادی در هر سه مرحله فوق برای داشتن یک تجربه واقعی برون فکنی، حیاتی است. اگر کسی بدون مهارت در هر یک از موارد فوق، اصطلاحاً موفق به پرواز روح شد در این صورت تنها رویابینی آگاهانه انجام داده و برون فکنی رخ نداده است.

یادگیری وانهادگی بدن نیازمند زمان طولانی نیست و در طی چند روز تا چند هفته نیز می توان آن را یاد گرفت. بخش گشایش چاکراهای جسم انرژیکی ما حدوداً به چند ماه تمرین نیاز دارد و آن هم زمان طولانی محسوب نمی شود.

تنها بخش تمرکز فکر است که ممکن است در بهترین حالت از چند ماه تا چند سال طول بکشد. بنابراین لازم است که توجه خاصی به آن کرده و زمان زیادی را صرف آن کنیم.

تمرکز فکر تنها متوجه ساختن آگاهی در جهت خاص و موضوع خاص نیست. در هنگامی که خواب هستیم هم ما به چیزی فکر نمی کنیم ولی تمرکز فکر محسوب نمی شود. در واقع باید قادر باشیم که هنگام به خواب رفتن هم هوشیار بوده و ذهن خود را بیدار و متمرکز نگاه داریم. این بخش سخت تر از بخش متوجه سازی آگاهی به یک شیء یا موضوع خاص است.

البته راه میانبری هم برای داشتن پرواز روح سریع تر هست و آن از طریق [رویابینی آگاهانه](#) است.

در واقع هنگامی که در خواب آگاه شدیم، تمام صحنه های موجود در رویا را به طور ارادی حذف کرده و خود را در جسم خود می بینیم. سپس با افزایش ارتعاشات جسم انرژی (که در هنگام خواب بسیار سیال تر از زمان بیداری هستند)، جسم ثانویه را تولید کرده و آگاهی خود را به داخل آن انتقال می دهیم.

در واقع در این روش نیازی به پرورش تمرکز فکر نداریم زیرا امواج مغزی ما در حالت رویابینی در سطح پایینی قرار داشته و تمرکز فکر بسیار راحت است. جسم ما هم که چون در حالت خواب است بنابراین کاملاً ریلکس است و نیازی به ریلکس کردن مجدد ندارد. همچنین در این حالت، چاکراهای ما گشاده هستند و سیالیت انرژی در آن بالا است و می توان به راحتی آن را با نیروی فکر هدایت کرد.

تنها در صورتی که بخواهیم از بیداری کامل وارد حالت برون فکنی کالبد اختری شویم لازم است که تمرینات چند ماهه تا چند ساله پرواز روح (یعنی پرورش تمرکز فکر، فعال سازی چاکراها و وانهادگی بدن) را به طور روزانه و مستمر انجام دهیم و چاره دیگری نداریم.

تمرین این بخش:

آشنایی با خلسه سبک و ریلکس مقدماتی بدن

در این جلسه برای آشنایی با حالت خلسه و انجام ریلکس مقدماتی بدن، فایل صوتی آماده شده که می توانید با استفاده از آن به لایه عمیق تری به وجود خود سفر کنید. این عمل منجر به پرواز روح نمی شود ولی کم کم ذهن و بدن شما را در صورت تمرین روزانه، آماده تجربه برون فکنی در آینده خواهد کرد.

این تمرین را هر روز در اوقاتی که خیلی خواب آلود و خسته نیستید انجام دهید. مهارت پیدا کردن در این تمرین مقدماتی، راه را برای تجربه خلسه عمیق و ریلکس پیشرفته که بعدا معرفی خواهد شد، هموار می کند.

می توانید یا از خود این فایل صوتی استفاده کنید و یا فایلی مشابه آن را برای خود درست کنید. حتی پس از ممارست در این تمرین می توانید به طور ذهنی و تنها با استفاده از پیش زمینه صوتی که تنها موزیک آرامش بخش دارد، مراحل مربوطه را تجسم کرده و خلسه سبک را تجربه کنید.

اگر مبتدی هستید در این صورت لازم است که ابتدا از فایل صوتی (یا نمونه زیر یا نمونه تهیه شده توسط خودتان) استفاده کنید. در غیر این صورت اگر تنها به طور ذهنی و بدون استفاده از فایل الگوی صوتی، این تمرین تصویرسازی ذهنی را انجام دهید، پس از چند دقیقه یا تمرکز فکر خود را از دست داده و مشغول فکر کردن به امورات روزمره خود خواهید شد و یا اینکه صرفا خوابتان خواهد برد.

[دانلود فایل صوتی](#)

جلسه سوم پرواز روح

تجربه خلسه عمیق

در این جلسه قصد داریم که تمرین مراقبه (تصویر سازی ذهنی) را به همراه ریلکس کردن بدن ادغام کرده تا کم کم تجربه بیدار ماندن ذهن و به خواب رفتن جسم (که برای برون فکنی ضروری است) را تجربه کنید.

یکی از موانع پرواز روح (و همچنین رویابینی آگاهانه)، به خواب رفتن ذهن قبل از خوابیدن جسم است. در واقع این اتفاقی است که هر شب رخ می دهد. اما برای برون فکنی نیاز داریم که ذهن ما تا آخر عملیات، هوشیار بماند تا فلج عضلات را تجربه کنیم.



رسیدن به این مرحله نیازمند تمرینات طولانی است.

در ابتدا ذهن عادت ندارد که دیرتر از بدن به خواب رود و آن به دلیل ایجاد چنین عادت است که ما در طول عمرمان ایجاد کرده ایم. بنابراین بهتر است که کم کم سعی کنیم تمرین ایجاد فلج عضلات (به خواب رفتن بدن و بیدار ماندن ذهن) را در خود تبدیل به عادت کنیم و همواره هوشیارانه وارد مرحله خواب شویم. این حالت با روش مستقیم ورود به رویاهای آگاهانه اندکی مشترک است.

عادت دادن ذهن برای بیدار ماندن و ورود به مرحله فلج عضلات، گاهی به چند ماه تمرین نیاز دارد.

در طی تمرین این جلسه ممکن است که وارد رویاهای آگاهانه شوید ولی هر بار که چنین اتفاقی افتاد، تمام صحنه های رویا را در ذهن خود محو کنید و اجازه دهید که در خلاء ذهنی خود و در حالت تمرکز باقی بمانید.

قصد ما ورود به رویاهای آگاهانه نیست بنابراین هر چند که ممکن است وسوسه شوید آنها را دنبال کنید ولی به طور عمد، از آنها فاصله بگیرید و سریع آنها را محو کنید و در رختخواب یا صندلی خود باقی بمانید. البته با تمرین این جلسه قرار نیست پرواز روح هم انجام دهیم. زیرا مقدمات و تمرینات بسیاری برای انجام کامل برون فکنی باقی مانده است.

پس هدف از تمرین زیر چیست؟

فعلا هدف، تنها رسیدن به حالت خلسه عمیق و بیدار نگه داشتن ذهن و فلج عضلات است... همین.

این که چگونه متوجه شویم به این حالات رسیده ایم یا خیر، در انتهای تمرین توضیح داده شده است.

تمرین این جلسه:

پس از چند ساعت خواب، بیدار شوید و حتما بر روی یک صندلی بنشینید. اگر بر روی زمین دراز بکشید در این صورت حتما بدون شک خوابتان خواهد برد. دلیل بیدار شدن پس از چند ساعت خواب این است که ذهن شما کمی استراحت کرده و در اثر خستگی به خواب نرود (وگرنه به دلیل ظهور سریع امواج تتا که برای رویابینی اهمیت دارد، نیست). البته آن قدر هم هوشیار نباشید که نتوانید دوباره به خواب روید.

طوری بر صندلی بنشینید که اعضای بدن شما کاملا امکان استراحت را داشته باشند ولی سر شما به جایی تکیه داده نشده باشد.

پس از کشیدن نفس های عمیق، بدن خود را از پا گرفته تا سر، مرحله به مرحله ریلکس کنید. برای ریلکس کردن، چند ثانیه عضلات پا را منقبض کرده و در آن حالت نگه دارید و سپس رها کنید... همین طور به ترتیب، عضلات ران، شکم، پشت، سینه، دست ها، شانه، گردن، صورت و پشت سر... .

در آخر نیز کل بدن خود را منقبض کنید و سپس رها کرده و اجازه دهید که کاملا وانهادده شود. حتی یک جای تنش هم در بدن شما باقی نماند و به طور ۱۰۰% وانهادده و ریلکس شده باشید.

مرحله ریلکس بدن، بسیار بسیار مهم است. بنابراین تا آنجا که می توانید بر این قسمت وقت بگذارید. هنگامی که جسم ما وانهادده باشد، ذهن نیز آسان تر متمرکز شده و سریع تر وارد خلسه می شود.

سپس، تمرین تصویرسازی ذهنی که در جلسات قبل آموختید را انجام دهید. یک شیء که در فضای خانه تان است را مرحله به مرحله تصویرسازی کنید و سعی کنید آن را همانطور که هست در ذهن خود مجسم کنید. در حالت ورود به خلسه، ذهن ما کمتر دچار حواسپرتی می شود اما به هر حال اگر حواستان پرت شد، سریعاً دوباره تصویرسازی ذهنی خود را ادامه دهید.

کم کم وارد حالت خلسه می شوید. از نشانه های آن، کاهش تعداد تنفس و عمیق تر شدن است. همچنین رفته رفته جسم خود را احساس نمی کنید و یا کمتر حس میکنید. هر چه قدر که می گذرد، عمل تصویرسازی ذهنی، آسان تر شده و حتی ممکن است آن را با وضوح بیشتری ببینید.

تا اینجا در مرحله امواج مغزی آلفا هستید و خلسه آرامش بخش را تجربه می کنید.

اگر خوابتان نبرد و یا حواسپرتی شما را از تصویرسازی ذهنی غافل نکرده باشد، کم کم پس از چند دقیقه وارد امواج مغزی تتا می شوید. در این حالت عضلات شما بی حرکت و سنگین می شوند و حتی اگر بخواهید هم نمی توانید آنها را تکان دهید (دلیلی هم ندارد که بخواهید آنها را تکان دهید).

از اینجا به بعد باید کمی مراقب باشید....

کم کم توهم های واضح شنیداری و بینایی به سراغ شما می آیند (به دلیل ظهور امواج تتا) و ممکن است صداهایی را به طور واضح بشنوید و برای مثال کسی شما را صدا کند... این ها صدای ارواح و جن نیست. بلکه تنها توهم های مربوط به ورود به امواج عمیق تر مغزی هستند و بهتر است به آنها توجهی نکنید.

همچنین ممکن است حس کنید کسی به شما ضربه می زند و یا اینکه قادر هستید با چشمان بسته خود، اتاقتان را ببینید که باز هم تنها توهم ذهنی هستند و بخشی از رویا هستند. به هیچ وجه تمرکز فکر خود را از تصویرسازی ذهنی به سمت این چیزها معطوف نکنید و سریعاً آنها را محو کنید.

اگر حس کردید که وارد رویاهای آگاهانه شدید و از صندلی خود بلند شده اید و یا مثلاً در جنگلی هستید باز هم سریع آن تصویر را از بین ببرید و خواهید دید که همچنان بر روی صندلی هستید.

پس از چند دقیقه ممکن است احساس لرزش و ارتعاش را در بدن خود حس کنید که مربوط به جسم انرژی شماسی و آماده برون فکنی است. فعلاً قرار نیست که برون فکنی انجام دهیم بنابراین تمرین را تا همین مرحله متوقف کنید و به هیچ وجه چاکراهای خود را تحریک نکنید. قبل از پرواز روح کامل، چیزهای بسیاری لازم است که تمرین کنید. بنابراین تمرین این جلسه را تا همین جا انجام داده و به رختخواب خود برگردید.

اگر در دفعات اول، خوابتان برد و یا نتوانستید تا مرحله آخر پیش بروید در این صورت باید بدانید که این امر کاملاً عادی است. ۱۰۰٪ عادی... به همین دلیل، لازم است که این تمرین را به طور مرتب تا چند ماه انجام دهید تا نتیجه بگیرید. در طی این چند ماه هم لازم است که بر بخش های دیگر مورد نیاز پرواز روح (افزایش تمرکز فکر و کار بر چاکراها و کندالینی) کار کنید.

نکته خارج از موضوع =

هر چند که لازم نیست که این مسئله توجه کنید ولی هنگامی که در حالت خلسه به تصویرسازی ذهنی مشغول می شوید و شیء مورد نظر خود را تجسم می کنید، ممکن است حس کنید که بر چشم سوم شما (پیشانی بین دو ابرو) فشار می آید و یا انواری را به صورت خیلی سریع و گذرا (مانند رعد و برق) تجربه می کنید.

در حالت خلسه و خواب، انرژی بسیاری وارد چشم سوم می شود (به دلیل از بین رفتن موانع ذهنی و افزایش سیالیت انرژی) که با تمرین تصویرسازی ذهنی، این انرژی بیشتر از قبل وارد این چاکرا می شود. بنابراین این تمرین می تواند به نوعی به منظور باز کردن چشم سوم نیز به کار رود. به طوری که حالت فوق (دیدن فلشی از نور برای کمتر از یک ثانیه و ارتعاش چشم سوم) ممکن است در طی روز و در هنگام بیداری، بدون آنکه عمل تصویرسازی ذهنی را انجام دهید، رخ دهد.

البته هدف ما در این جلسات، رسیدن به چنین چیزی نیست بنابراین سعی کنید خیلی هم به آن فکر نکنید و خود تمرین برایتان مهم باشد.

جلسه چهارم آموزش پرواز روح

آشنایی با موجودات غیر فیزیکی در هنگام پرواز روح

در این جلسه تنها به بحث تئوری پیرامون موجودات غیر فیزیکی که در پرواز روح با آنها رو به رو می شویم می پردازیم.

در جلسات بعد، روش محافظت خود در برابر آنها و نیز کمک خواستن از برخی دیگر، آورده خواهد شد.

بر خلاف رویابینی آگاهانه، موجوداتی که در پرواز روح با آنها رو به رو می شویم، حقیقی بوده و ماهیتی جدا از ذهن ما دارند. در واقع این موجودات در حالتی که ما برون فکنی نمی کنیم نیز به طور مستقل زندگی می کنند. منتها این ما هستیم که پس از خروج از بدن، به دنیای آنها وارد می شویم.

موجودات غیر فیزیکی که ما در هنگام سفر پرواز روح با آنها رو به رو می شویم به چند دسته تقسیم می شوند:

1- موجودات متعلق به جهان های پست با ارتعاشات پایین

غالب این موجودات، از همان ابتدای برون فکنی، سعی در مزاحمت در انجام موفق آمیز عمل ما می شوند. برای مثال ممکن است در حین فعال سازی چاکراها، در مسیرهای انرژی ما مداخله کرده و مانع از عبور انرژی کندالینی به چاکراهای فوقانی شوند.

همچنین ممکن است در هنگام فلج عضلات و نیز پس از خروج از جسم، با چهره های وحشتناکی از این موجودات مواجه شویم.

ممکن است شما نیز با موجوداتی از دسته جهان های پست مشابه این تصاویر و یا کاملاً متفاوت مواجه شوید.

در اولین دفعات پرواز روح، همیشه مراقب بودم که سپر دفاعی را ایجاد کنم. ولی پس از چند بار برون فکنی، با خودم گفتم دیگر نیازی نیست چنین کاری را انجام دهم. اصلاً شاید این موجودات به سراغم نیایند.

ولی متأسفانه بعد از آنکه از جسم خود بیرون آمدم و در فضای اتاق کمی راه رفتم، موجودی سیاه رنگ و بسیار قد بلند با چشمانی قرمز و سری کلاه مانند را در مقابلم دیدم.

این موجود، ظاهراً موجود معروفی در جهان های روحی است و اصطلاحاً به آن shadow-hood گفته می شود.

هر چند که این موجود، رفتاری بسیار آرام و صبورانه داشت ولی به دلیل زیر، بهتر است که از آنها دوری کرد:

این موجودات شدیداً انرژی های ما را می بلعند و بدین ترتیب از ما تغذیه می کنند. همچنین با ایجاد ترس و وحشت در ما، مانع انجام سفری لذت بخش در عالم روحی می شوند. با از دست رفتن انرژی چاکرای ما توسط آنها، فوراً به داخل بدن خود کشیده شده و احساس خستگی خواهیم کرد.

موجودات سیاه رنگ مشابه تصویر، در عوالم روحی بسیار هستند و همه آنها متعلق به دسته گیرنده انرژی نیستند و می توانند به دسته های دیگری که در زیر اشاره می شود تعلق داشته باشند.

2- جن های معمولی

جن ها از نزدیک ترین موجودات غیرفیزیکی به ما هستند. حتی گاهی در رویابینی آگاهانه هم به راحتی به در ذهن ما وارد شده و با ما ارتباط برقرار می کنند.

گاهی جن ها را با موجودات پست با ارتعاش پایین اشتباه می گیرند. هر چند ممکن است که شکل ظاهری آنها شبیه هم باشند ولی جن ها تمایلی برای بلعیدن انرژی ما ندارند. ارتباط با آنها موجب خستگی ما نمی شود. صحبت با آنها بسیار دلنشین و حکمت آموز است.

تا به حال تجربه زیادی در مورد رویارویی با شیاطین نداشتم و جن هایی که در پرواز روح در داخل خانه ام دیده ام، جن های معمولی و بی آزار بودن. در داخل چشمان همه آنها، نوعی حس شغف دیده می شود. همچنین رفتار آنها کمی کودکانه و شوخ طبعانه است. آنها تشنه محبت انسان ها به آنها هستند. به همین دلیل کمی ترحم انگیز به نظر می رسند.

یک بار، یک جن مونث را در فضای خانه ام دیدم و با او صحبت کردم. مکالمه بین من و او خیلی کوتاه بود و طوری گرم و محبت آمیز صحبت می کرد که انگار سال هاست که مرا می شناسد.

معمولاً این جن ها نه تنها بی آزار هستند و بلکه می توانند دوستان خوبی نیز برای ما باشند.

3- جن های حمله کننده

این جن ها از موذی ترین موجوداتی هستند که ممکن است با آنها رو به رو شویم. آنها می توانند در کنار موجوداتی که در ابتدای برون فکنی موجب اختلال در انجام عمل ما می شوند، حضور داشته باشند.

رفتارها آنها با خانم ها و آقایانی که پرواز روح می کنند متفاوت بوده ولی در هر صورت آزار دهنده هستند. آنها ممکن است تعارض های غیر اخلاقی، ایجاد رعب و وحشت و حتی حمله به بدن اختری افراد را انجام دهند.

افراد مورد هدف می توانند حس خفیف درد را به صورت افزایش ارتعاش انرژی در محل درد که کمی آزار دهنده است حس کنند. با این حال، جسم فیزیکی آنها کاملا ایمن است.

طبق مشاهدات شخصی ام، آنها معمولا چهره های خیلی خوفناکی ندارند و تنها رفتارهای رادیکالی و خشونت آمیز و تحقیر کننده از خود بروز می دهند.

4-شیاطین

هر چند بسیار کم با آنها مواجه شدم ولی آنها نیز چندین رفتار را از خود بروز می دهند:

الف) گاهی در حالتی بسیار ملایم و مهربان ظاهر شده و سعی در کمک کردن و نصیحت کردن ما بر می آیند. اما چیزی که در انتها برداشت می شود، گمراهی محض است. بنابراین بهتر است که گول ظاهر دلفریبانه آنها را نخورید و از آنها نیز دوری کنید.

یک بار یکی از آنها خودش را به من رساند و کمی رفتارهای شوخ طبعانه داشت. مکالمه ای را با من داشت که متأسفانه خیلی چیزی پس از بازگشت به بدنم در ذهنم نبود. موقع مکالمه، اون کلاهش را برداشت و وقتی دیدم چشمای اون پر از غم و ناامیدی هست، کمی خجالت کشید و درباره اون کلاه رو روی سرش و چشماش کشید. به خاطر برخی رفتارهای عجیبش مجبور شدم که از او فاصله بگیرم.

ب) برخی شیاطین، موجوداتی بسیار متکبر و غیرقابل پیش بینی هستند و در بسیاری اوقات موجب غافل گیری ما می شوند. گاهی هم به طور علنی، رفتارهای خشونت آمیزی را به ما معطوف می دارند که تنها چکیده ای از نفرت آنها به ما است. یک بار در عالم روحی در حال گذر از کوچه ای بودم که ناگهان شیاطینی پاره های آتش به من و اطرافیانی که در اونجا حضور دارن پرتاب می کردند.

5-راهنماهای معنوی ما

راهنماهای ما در سفر پرواز روح می تواند از هر نوع موجوداتی باشند. فرشته...جن...سایر موجودات عوالم دیگر و حتی انسان های متوفی و گاهی روح افراد زنده که به درجات بالای معنوی رسیده و قادر اند در پرواز روح به ما در مورد مسائل مادی و معنوی راهنمایی رسانند.

تا به حال فقط دو نوع راهنما را در حالت برون فکنی دیده ام: یکی که ظاهراً جن هست (شکل زیر) و دو نفر انسان. تاکنون در مورد مسائل بسیار حیاتی در زندگی از آنها کمک گرفته ام و عمل به توصیه های آنها بسیار سودمند بوده است.

این راهنماها حتی در هنگام ابتدای پرواز روح هم به ما کمک می کنند تا بهتر بتوانیم از جسم خود خارج شویم. همچنین ارتباط با آنها می تواند از بسیاری از خطرات این سفر معنوی بکاهد. علاوه بر آن، معمولاً ما را به چیزهایی نشان میدهند که فایده دنیوی و معنوی برایمان داشته باشد.

6- ارواح

هر چند که تا به حال در طی برون فکنی با ارواح ارتباطی نداشته ام و آنها را ندیده ام ولی برخی دیگر از افراد، هم با ارواح مردگان و هم با ارواح کسانی که خوابیده اند و به طور غیرآگاهانه وارد جهان های دیگر شده اند، ارتباط داشته اند.

هر چند ملاقات با آنها در جهان هایی با ارتعاشات خاص صورت می گیرد ولی کسانی بوده اند که ادعا کرده اند ارواح بستگان فوت شده خود را در داخل منزلشان در هنگام پرواز روح رویت کرده اند. این ارواح معمولاً از درجات روحی پایینی برخوردار هستند (البته استثنائاً ممکن است ارواح افراد پاک نیز بنا به ماموریت خود و نیز کمک به ما به طور موقتی به جهان های پایینتر سفر کنند).

7- موجودات عالی با ارتعاشات بالا مانند فرشتگان

این موجودات هر چند که دارای ارتعاشات بسیار بالا بوده و متعلق به جهان های علوی هستند ولی می توانند به راحتی بنا به ماموریت خود به جهان های پست نیز سفر کنند. در واقع هر موجودی می تواند به دنیاهای با ارتعاشات پایین تر خود سفر کند ولی برعکس آن ممکن نیست.

ارتباط با آنها می تواند راهگشای بسیاری از مشکلات ما در زندگی دنیوی و معنوی ما باشد. با این دسته از موجودات خیلی برخورد نداشته ام و اگر تجربه ای از آنها پیدا کردم حتماً به اشتراک خواهم گذاشت.

جلسه پنجم آموزش پرواز روح

همان طور که در جلسه دوم اشاره شد، یکی از اصول پایه ای پرواز روح (که در رویابینی دیده نمی شود)، کار بر چاکراهای اصلی و فرعی بدن است. در واقع ما قرار است که پس از ریکلس بدن و انجام تمرکز فکر، سیستم انرژی خود را فعال کرده تا به وسیله آن، جسم ثانویه انرژی از طریق یکی از چاکراها (معمولاً

چاکرای سوم) به بیرون از جسم فیزیکی ما فرستاده شده و ما پس از انتقال آگاهی و کالبد اختری به داخل آن، موفق به پرواز روح شویم.

اگر چاکراهای ما فعال نباشند در این صورت ساخت چنین بدن انرژی محال است. وجود هر گونه موانع انرژی در ناحیه بدن انرژی (خصوصاً در چاکراهای اصلی و فرعی بدن) مانع از برون فکنی موفق ما می شود.

همچنین فعال بودن چاکراهای بدن بدین دلیل ضروری است که قرار است پس از تجربه برون فکنی، انرژی مورد نیاز برای تغذیه کالدهای ما در بیرون از بدن، از طریق طناب نقره ای، به وسیله همین چاکراها تامین شود. اگر میزان فعالیت آنها پایین باشد در این صورت یا کیفیت تجربه برون فکنی پایین بوده و تصاویر، محو و غیر شفاف هستند و یا خیلی زود دوباره به کالبد فیزیکی خود باز می گردیم.

در هنگام پدیده تجربه نزدیک به مرگ نیز، چاکراهای ما به شدت فعال می شوند و آماده برون فکنی کالبد اختری برای پذیرش آگاهی ما و مرگ دائمی هستند (البته تفاوت آن با مرگ این است که با مردن، طناب نقره ای برای همیشه پاره شده و دیگر ارتباط تغذیه ای بین بدن انرژی ساخته شده و چاکراهای بدن به طور کامل قطع می شود. به همین دلیل پس از چند روز، کالبد انرژی افراد متوفی یا مرده، متلاشی می شود. همین طور بقیه کالدهای اولیه آن).

و اما تمرین این جلسه:

تمرینات فعال سازی چاکراهای بدن انرژی سایت به دو دسته تمرینات مقدماتی و پیشرفته تقسیم می شوند. در تمرین مقدماتی، پاک سازی چاکراهای اصلی به طور ملایم توسط نور سفید رنگ (که از تاج سر وارد می شود) صورت می گیرد. در جلسات بعد، در مورد تمرینات پیشرفته فعال سازی چاکراهای اصلی و فرعی و بیداری کندالینی صحبت خواهد شد.

لازم به ذکر است که منظور از فعال سازی چاکراها در مبحث پرواز روح، تنها چاکراهای مربوط به بدن انرژی (کالبد دوم) است. همان طور که می دانید ما دارای هفت بدن هستیم و هر کدام از آنها (به جز کالبد فیزیکی) دارای ۷ چاکرای مجزا هستند.

تمرین مقدماتی فعال سازی چاکراهای اصلی در انیمیشن زیر به طور مختصر آورده شده است. این تمرین را حداقل روزی ۱۰ دقیقه انجام دهید.

دقت کنید که محل چاکراها در آیین ها و مکاتب مختلف، متفاوت است. برخی آنها را تنها بر روی ستون فقرات و برخی در جلوی بدن می دانند. طبق کامل ترین تعالیم مربوط به چاکراها که در سیستم های انرژی درمانی پیشرفته نیز استفاده می شود، ما نه تنها در جلوی بدن، بلکه بر روی ستون فقرات نیز دارای چاکراهای اصلی هستیم (البته به جز چاکرای اول و هفتم که مثنی ندارند).

جلسه ششم پرواز روح

عمل بسیار مهمی که لازم است قبل از هر بار اقدام به برون فکنی کالبد اختری (ولو در حد تمرین) و همچنین رویابینی آگاهانه انجام شود، روش های دفاعی است. ما در فضای بی کران آفرینش تنها موجود ذی حیات نبوده و مسلما در جهان های موازی و غیر موازی با ما، موجوداتی ذی شعور و جدای از گستره آگاهی ما در حال زندگی هستند.

نمی توان گفت که تمام آنها رابطه ای دوستانه با انسان دارند و حتی بسیاری از آنها طبق آموزه های ادیان ابراهیمی و آیین های شرقی و حتی تعلیمات غیر الهی (نه ضد الهی) و شمنیسم ممکن است دارای درجاتی از خصومت با نوع بشر بوده و در سفرهای معنوی آنها اختلال ایجاد کنند.

اگر ما در امورات روزمره خود نیز دچار حملات مختلف روحی از طرف آنها (کمترین آنها وسوسه از طرف همزاد جنی برای گمراهی ما) می شویم پس در هنگام تجربه مسائل مربوط به حالات فراآگاهی و تجربیات عمیق روحی مانند پرواز روح و رویابینی نیز مسلما دچار اختلال از ناحیه آنها خواهیم شد.

مثال های چنین حالاتی را بسیار شنیده اید. برای مثال، استاد Pritchard در سال ۲۰۰۱ ماجرابی را از قول خود در مورد تاثیر موجودات نامرئی بر روند برون فکنی کالبد اختری تعریف کرده است. او در حالی که تمام مقدمات مربوط به پرواز روح مانند ریلکس کردن بدن، پاک کردن ذهن از حواسپرتی و تحریک انرژی کندالینی را انجام داده بود متوجه شد که موجودی سیاه رنگ در حال دستکاری سیستم انرژی او در ناحیه ابتدای مسیر کندالینی است و اجازه نمی دهد که جریان انرژی مورد نیاز برای پرواز روح در بدنش به حرکت در آید.

از آنجا بود که با روشهای ایجاد سپر دفاعی توانست تا حد زیادی از دخالت های منفی موجودات نامرئی یا غیر ارگانیک جلوگیری کند.

اما ایجاد این روش سپر دفاعی چگونه است؟

حالات مختلفی برای ایجاد آن وجود دارد مانند:

بعد از ریلکس کردن بدن و تحریک کندالینی (که در جلسات بعد در مورد آن صحبت خواهد شد)، تصور کنید که نوری پر ارتعاش و سفید رنگ از ناحیه چاکرای هفتم وارد بدن شما شده و تک تک سلول های شما را مورد ارتعاش قرار می دهد و در نهایت از پاها خارج می شود. این حالت موجب ایجاد سپری قوی در برابر حمله موجودات نامرئی و عدم تغذیه انرژی از شما توسط آنها می شود.

همچنین بسیاری از موجودات پست از نور سفید متنفر هستند و دیدن آن برای آنها مانند خیره شدن به نور خورشید است که مسلماً موجب آزار می شود. این کار را قبل از خواب و رویابینی هم انجام دهید زیرا این موجودات همان طور که در بیداری و پرواز روح مزاحم ما می شوند در حالت خواب و رویا هم می توانند به راحتی به ما نفوذ کنند.

در ادیان مختلف، ممکن است از حرزها و دعاها برای ایجاد سپر دفاعی استفاده شود. برای مثال در مسیحیت، از صلیب و ذکر بخش هایی از انجیل و در اسلام می توان از آیه الکرسی و ۴ قل استفاده کرد. در یهودیت نیز علاوه بر ذکرهای مقدس، از نماد هایی چون رسم ستاره داوود با حرکات مخصوص بدن نیز استفاده می شود.

اینها موارد لازم برای قبل از اقدام به پرواز روح و رویابینی هستند که می تواند از ایجاد اختلالات موجودات نامرئی در بدو تمرین و همچنین در طول تجربیات فرا آگاهی تا حد زیادی جلوگیری کرد.

اما پس از برون فکنی کالبد اختری و رویابینی چه؟ اگر در آن هنگام دچار مشکل شدیم چه کار کنیم؟ اصلاً چرا در هنگام رویابینی هم باید روش های دفاعی را به کار برد؟ مگر همه رویاها در ذهن ما تشکیل نمی شوند و حاصل تبادل اطلاعات با ناخود آگاه نیستند؟

طبق تجربیات رویابین های بزرگ (افرادی که بیش از ۲۰ سال تجربه رویابینی آگاهانه دارند) ما در خواب هم تنها نیستیم. درست است که بیشتر قلمروهای آن را توسط ناخودآگاه خود می سازیم و داخل ذهن ما است ولی آیا حتی در بیداری هم ذهن ما ۱۰۰٪ اطلاعات خودمان را پردازش می کند؟ خیر... وسوسه شیاطین، الهامات فرشتگان نگهبان و توصیه های راه گشای راهنماهای معنوی ما در هر ثانیه با ذهن ما کنش و واکنش دارد. این ارتباطات در هنگام رویابینی (و همین طور پرواز روح) به شدید ترین حالت خود می رسد و به شکل واضح تر و تسهیل شده تری دیده می شود زیرا دنیایی که در آن قرار می گیریم بسیار سیال و روان و آماده شکل پذیری است.

گاهی در رویابینی آگاهانه با موجوداتی رو به رو می شویم که حتی اگر بخواهیم از آنها بگریزیم نیز امکان ندارد چون در قلمروی آنها قرار گرفته ایم. ما شاید بتوانیم قلمروی ذهنی خود را به راحتی در حالت رویابینی تحت تاثیر قرار دهیم ولی میدانی که آنها ایجاد کرده اند، منطقه ای است که دیگر تحت کنترل ما نیست و تنها ناخواسته یا خواسته به آنجا دعوت شده ایم. این حالت همیشه منفی نیست و گاهی از طرف راهنماهای معنوی ما است.

(راهنماهای معنوی موجوداتی هستند که وظیفه ارشاد و راهنمایی دنیوی و روحی ما را (چه در بیداری، چه خواب و چه در هنگام پرواز روح و مرگ) بر عهده داشته و معمولاً باید از طرف ما دعوت شوند تا به راحتی بتوانند به ما کمک کنند و معمولاً هیچ گاه کمکی را به ما تحمیل نمی کنند)

ایجاد روش های دفاعی امکان اسیر شدن در قلمروهای منفی را به شدت کاهش می دهد.

و اما ادامه بحث در مورد روش های دفاعی در هنگام رویابینی و پرواز روح:

هر چند که گفته می شود در هنگام مواجهه با موجودات ناخواسته (اگر بخشی از ناخود آگاه ما نباشند) از روش هایی چون تغییر شکل به موجودی قوی تر و یا اراده ایجاد یک شمشیر و سلاح دفاعی برای مبارزه با آنها استفاده کنید ولی تجربه شخصی ام نشان داده که بهترین حالت مقابله با آنها، ایجاد عشق بدون قید و شرط در داخل قلب و فرستادن این انرژی عشق به آنها است.

این کار نه تنها باعث افزایش ارتعاشات ما و ورودمان به جهان های متعالی تر می شود بلکه در اکثر مواقع موجب به زانو در آوردن آن موجود متخاصم می شود. حتی گاهی اگر آن موجود تسلیم این عشق نشود موجب می شود که سریع فرار کند همان طور که از نور سفید فرار می کند.

هر چه قدر که عشق کمتر باشد، ترس چیره می شود و هر چه قدر هم که ترس بیشتر شد ارتعاشات ما پایین رفته و به جهان های پست منتقل می شویم و یا موجوداتی هم فرکانس خود را جلب می کنیم و آسیب پذیر خواهیم بود.

روش دیگر که خیلی از آن استفاده می کنم فرار کردن است. مسلما اگر پای تعارض غیر اخلاقی از جانب آنها در میان باشد، فرستادن عشق به آنها همه چیز را حتی بدتر هم می کند. بنابراین می توان با اراده کردن به رفتن به مکانی جدید یا افزایش ارتعاشات و یا تحریک جریان کندالینی از آنها فرار کرده و به جهانی با ارتعاشات ملکوتی تر منتقل شویم.

در رویابینی این کار ممکن است با تصور مکانی جدید میسر باشد ولی در پرواز روح این امر معمولا تنها با تغییر فرکانس و ارتعاشات ما است زیرا جهان هایی که به آن سفر می کنیم ذهنی نیستند و بر اساس ارتعاش تقسیم بندی می شوند. اگر در رویابینی به حالتی بر خوریم که نتوانیم صحنه جدید را ایجاد کنیم، می توانیم این کار را با ادغام ایجاد تصویر ذهنی جدید و افزایش ارتعاش انرژی کندالینی انجام دهیم. زیرا آگاهی ذهنی به شدت تحت تاثیر میزان انرژی است.

اما گاهی پیش می آید که ما مشکل حمله موجودات نامرئی را نداریم و همه چیز به ظاهر خوب پیش می رود. کسی کاری به ما ندارد و حتی با لبخند و حالت نصیحت گر به ما نزدیک می شوند. این حالت حتی از مورد حمله قرار گرفتن هم خطرناک تر است. زیرا تشخیص دوست و دشمن در این حالت بسیار سخت است و به راحتی می توانند با زبان منطق و برهان و دلیل ما را دچار انحرافات معنوی کنند.

برای مثال رهبران بودیسم مسلما در میزان آگاهی ذهنی و کار با انرژی مهارت بسیار حیرت انگیزی دارند ولی دچار انحرافات عقیدتی بسیار آشکاری چون اعتقاد به تناسخ و حلول روح به جسم فیزیکی دیگر پس از

مرگ و عدم اعتقاد به معاد هستند. مسلماً هیچ موجود غیر ارگانیکی نمی تواند به آنها حمله کند چون در کمتر از یک ثانیه آن را فروکش می کنند.

ولی آیا پیچیدگی شیطان همین قدر است؟ برای هر کس متناسب با درجه روحی اش، فریب روحی روانی متفاوتی وجود دارد. اگر موجودات نامرئی نتوانند با روش های حمله و دزدیدن انرژی مانع ما شوند به راحتی می توانند با ایجاد انواع اعتقادات کاذب ما را دچار تزلزل شدید کنند. اما چاره آن چیست؟

استفاده از راهنمایان معنوی... این راهنماها اجازه نمی دهند که هر باوری به ذهن ما وارد شود و یا با هر کسی در حالت رویابینی و پرواز روح ملاقات کنیم. در واقع با دعوت از آنها برای کمک به ما، سفر معنوی ما هم ایمن تر شده و از فیلترهای بسیار دقیقی خواهد گذشت.

علاوه بر این می توان از آنها در حین تمرینات هم استفاده کرد. اولین تجربه برون فکنی ام با کمک راهنماهای معنوی ام بود. هیچ وقت آنها را ندیده بودم و فقط قصد کردم که اگر وجود دارند بهم کمک کنند و چنان اثری بر پیشرفت تمریناتم گذاشتند که به هیچ وجه بدون وجود آنها امکان پذیر نبود.

بنابراین چه در آغاز برون فکنی و رویابینی و چه در مراحل تجربه آنها، حتما راهنماهای معنوی خود را به سمت خودتان بخوانید. تا آنها را صدا نکنید جلو نخواهند آمد. ممکن است روزی بتوانید با آنها در هنگام خلسه و رویابینی آگاهانه و پرواز روح نیز به طور رو در رو ملاقات کنید. کمک خواستن از شخصیت های مذهبی در همه ادیان و آیینها در هنگام پرواز روح نیز امری رایج است بنابراین برای داشتن سفری امن، آنها را فراموش نکنید...

جلسه هفتم آموزش پرواز روح

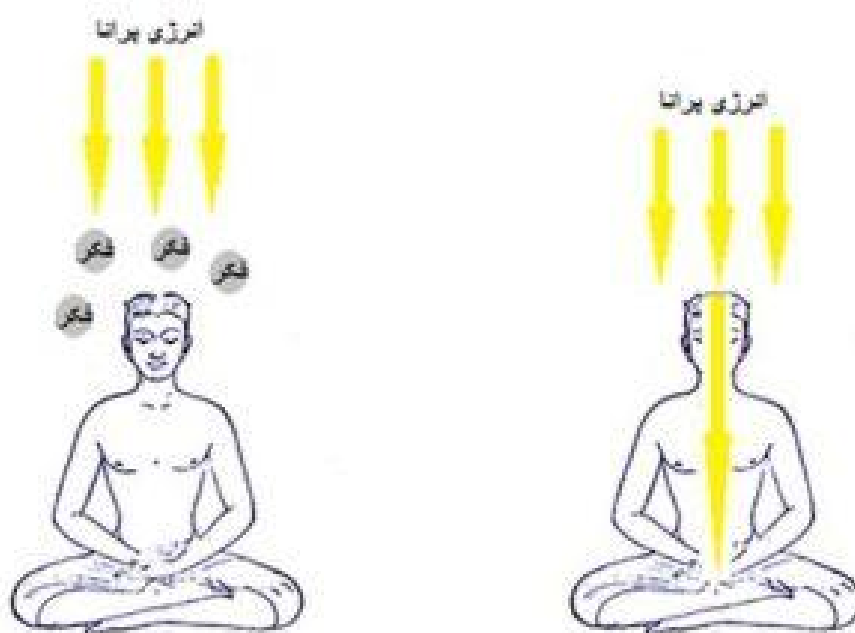
مراقبه پیشرفته به منظور برون فکنی کالبد اختری

مباحثی که در جلسات گذشته به آنها اشاره شد، تمرینات پایه ای سه عنصر مهم پرواز روح یعنی مراقبه، وانهادگی و کار با انرژی بودند. در این جلسه و در طی مباحث بعدی، به تمرینات پیشرفته هر کدام از آنها اشاره می شود.

مراقبه پیشرفته

همانطور که قبلاً اشاره شد، تمرکز فکر ۱۰۰٪ مهمترین کلید موفقیت در برون فکنی کالبد اختری است. در واقع این بخش یکی از سخت ترین و زمان برترین مراحل آن است. به دلیل داشتن ذهنی که مدام دچار حواسپرتی شده و در تجربیات روزانه غوطه ور می شود ایجاد حالت مراقبه در ابتدا کمی دشوار است.

تمرکز فکر نه تنها باعث تقویت میدان الکترومغناطیسی بدن، بلکه موجب از بین رفتن مانع فکری بین چاکرای تاج و پرانا (انرژی حیات) شده و آن انرژی به راحتی می تواند وارد بدن شود و کالبد انرژیکی ما را شارژ کند. اشکال زیر:



گاهی ممکن است در طی مراقبه حس کرده باشید که بدنتان بزرگ تر شده و به اندازه اتاق در آمده است و یا در مکانی بالاتر از جسم خود هستید که این ها نوعی شارژ بدن انرژیکی توسط پرانا (و نه کندالینی) و جدایی کالبد اختری بوده و حالت خروج از بدن (Out Of Body Experience) را ایجاد می کنند.

علاوه بر آن، با حفظ تمرکز فکر، امواج مغزی به سطوح پایین تری انتقال یافته و به حالت خلسه نزدیک تر می شوند.

اما چگونه بتوانیم با توجه به زمان اندک خود و زندگی روزمره شلوغ در کوتاه ترین زمان (چند ماه یا بیشتر) قادر به ایجاد تمرکز فکر ۱۰۰٪ شویم؟ مسلما ما نمی توانیم مانند یک راهب در روز ساعت ها و برای سالها مراقبه کنیم تا به چنین درجه ای برسیم.

برای پرورش تمرکز فکر راه کارهای ساده ای در زیر ارائه می شود که موجب نظم دادن به ذهن و انجام راحت تر تمرینات می شود:

اولین تمرین این است که در روز حداقل نیم ساعت مراقبه بر جریان تنفس را به این شکل انجام دهید. کاغذ سفید و بدون خطی را برداشته و اعداد ۱ تا ۱۰۰ را بر روی آن بنویسید. سپس به هر عدد نگاه کرده و عمل

تنفس را انجام دهید و بیشتر حواستان به تنفستان باشد. اگر در طی آن حواستان پرت نشد، به سراغ عدد بعدی بروید. سعی کنید افکاری که در آنها مکالمه وجود دارد و از نوع گفتاری است را از ذهن خود بیرون کنید. اگر مثلا در هنگام نگاه کردن به عدد 10 حواستان پرت شد و سرگرم گفتگوهای درونی شدید در این صورت دوباره به عدد یک برگردید. وقتی آن ۱۰۰ تا تمام شد (که برای این کار به چند ماه و گاهی چند سال تمرین نیاز است) دوباره به عدد یک برگردید و این کار را آن قدر ادامه دهید تا آن نیم ساعت تمام شود.

به این شیوه ذهن به دلیل وجود نظم عددی بهتر قادر به حفظ تمرکز است. زیرا برای مثال اگر به خود بگویید که کل آن نیم ساعت را تمرکز می کنید در این صورت ذهن از همان ابتدا احساس بی حوصلگی و خستگی خواهد کرد. در واقع اعداد کمک می کنند که ذهن دارای نظم شده و انجام مراقبه به دلیل وجود چهارچوب زمانی راحت تر است. فعلا حتما اعداد روی کاغذ باشند و آنها را در دلتان نگویید.

نکته مهم دیگر این که در مراقبه اصلی شاماتا، ریتم تنفس نباید تغییر کند و همان ریتم طبیعی تنفس ما باشد. اما برای مراقبه مربوط به پرواز روح چون قرار است که به حالت خلسه و حالت خواب طبیعی بدن شویم، تنفس شما باید اندکی عمیق تر و طولانی تر از حالت عادی باشد. با این کار ذهن سریعآ آرامش می گیرد. علاوه بر آن، فلج عضلات رابطه مستقیمی با عمق تنفس ما دارد. هر چه قدر که عمیق تر و به حالت تنفس هنگام خواب نزدیک تر باشد، بعدها راحت تر می توان فلج عضلات را ایجاد کرد.

البته فعلا نیازی نیست که به حالت وانهادگی بروید و این مراقبه را در حالت نشسته و ... هم می توان انجام داد و فعلا هدف پرواز روح نیست چون اتفاق نخواهد افتاد و تنها قرار است تمرکز فکر را پرورش دهیم.

برای سایر اوقات روز نیز سعی کنید تا آنجا که می توانید از میزان فکر کردن در فضای درونی بپرهیزید و از فضای ذهن فاصله بگیرید. برای مثال اگر در هنگام پیاده روی هستید از مراقبه مخصوص به آن استفاده کنید و تنها به قدم های خود مراقبه کنید. حس فیزیکی برداشتن قدم ها و گذاشتن آنها روی زمین را احساس کنید. اگر در حال غذا خوردن هستید به ذهن اجازه ندهید که به چیزهای دیگر فکر کند و مثلا به غذای داخل بشقاب نگاه کنید. ذرات غذا چه رنگی هستند؟ چه اندازه ای هستند؟ فاصله آنها نسبت به هم چگونه است؟

یا اگر در مطب دکتر هستید به جای نگاه کردن زیر چشمی به اطرافیان و ایجاد قضاوت ذهنی در مورد آنها، تنها به اشیاء مانند موزاییک کف مطب نگاه کنید. چه رنگی است؟ چه نقش های محوی بر روی آنها قرار دارد؟ یا سایر اجسام. هر چند که این حالت مراقبه تمرکز فکر نیست چون به بیش از یک چیز توجه می شود ولی حداقل به شما می آموزد که چگونه از گفتگوهای ذهنی فرار کنید و این کمک بسیاری بزرگی به مراقبه اصلی ۳۰ دقیقه ای شما می کند.

هر فکر اضافی و حواسپرتی که به سراغ شما می آید شما را یک قدم از پرواز روح دور می کند. بنابراین این مسئله کم کم برایتان حیاتی باشد که بتوانید به نحو احسن مراحل بالا را انجام دهید. البته اگر در ماه های اول کمی نتایج مورد رضایت نبود به هیچ عنوان تعجب نکنید. ترک عادت چندین ساله ذهن که همان حواسپرتی است به زمان طولانی نیاز دارد. با هر بار مراقبه، شما به صورت خیلی عمقی و نامحسوس در حال تغییرات بسیار بزرگ در سیستم ذهنی و انرژی خود هستید و دیدن نتایج بارز آن نیاز به جمع شدن آن اثرات و گذشت زمان دارد.

در واقع شاید بعد از چند مدت ببینید که خیلی تمرکز فکر شما تغییر نکرده ولی از لحاظ روحی روانی آدم جدیدی شدید. چیزهایی که در گذشته شما را آزار می داد دیگر نگران کننده نیستند و به مشکلاتی که قبلا تصورش هم برای شما محال بود اکنون تنها به آنها لبخند می زنید. دیگر دچار استرس و دلشوره نمی شوید.

اینها همان اثرات مراقبه شما بوده اند. اگر پرواز روح واقعی در هنگام مرگ رخ می دهد و مربوط به زمانی است که دنیا از دست ما می رود، پرواز روحی که ما به طور ارادی ایجاد می کنیم نیز در نتیجه دل کردن از این دنیا و حفظ آرامش در هر شرایط نامساعد زندگی است. موتوا قبل ان تموتوا. (بمیرید قبل از آنکه میرانده شوید).

اگر فکر می کنید که هنوز چیزی در دنیا شما را آزار می دهد، در این صورت یعنی شما در مراقبه کامل نشده اید و پرواز روح هم اتفاق نخواهد افتاد. چون چیزهای آزار دهنده زندگی همان قدر به معنی حواسپرتی هستند که شنیدن شکستن یک بشقاب، همان. برای ذهن مراقبه گر، این چیزها معنا ندارد و با اراده می تواند تحت هر شرایطی به حالت تمرکز فکر بازگردد.