

Beyond The Body Íslenska - Iceland

(Umritað af TurboScribe.ai. Farðu ótakmarkað til að fjarlægja þessi skilaboð.)

Hæ allir, ég er með smá nammi handa ykkur í dag. Þessi mynd hefur verið sett á hörðum diskunum mínum í meira en áratug og loksins fór ég að gera eitthvað við það. Að hluta til tekin upp árið 2012, þegar ég hittir Robert Wagner, og síðar árið 2013 á Gateways of the Mind ráðstefnunni í London, þar sem ég náði í Falcon Akamesis, William Buhlmann og Juergen Zeever.

Þessir krakkar eru einhverjir af virtustu sérfræðingum heims á sviði skýrra drauma og upplifunar utan líkamans. Og hér deila þeir einhverju af dýrmætu innsýn sinni í þessi ótrúlegu meðvitundarástand. Ég vona að þú njótir.

Svo skýr draumur er að verða meðvitaður í draumnum að þig dreymir, vitandi að það er draumur. Á því augnabliki þegar það gerist, stundum er það mesta vellíðan. Þér líður eins og þú hafir alla hæfileika þína, öll innri skilningarvit virkjuð samtímis.

Þetta er ein ótrúlegasta upplifun sem einhver getur upplifað. Glöggur draumur er í grundvallaratriðum draumur þar sem þú ert meðvitaður um að þig dreymir. Og það áhugaverða er að þú getur í raun og veru hagrætt draumnum og gert hann að hverju sem þú vilt að hann sé.

Til dæmis, það sem ég hef uppgötvað snemma er að þú getur tekið stjórn á því og síðan náð auknu vitundarstigi með því að einblína á umhverfið þitt í draumaástandinu. Og það leiddi mig til könnunar síðar inn í æðri vídd raunveruleikans. Upplifun utan líkamans er í meginatriðum aðskilnaður meðvitundar frá líkamanum, þar sem einstaklingur finnur að fullkomin meðvitund hans sé til algerlega aðskilin frá líkamlegum líkama sínum.

Finnst það ótrúlega frelsandi. Og mér finnst það vera ein af þessum reynslu sem raunverulega hjálpar til við að frelsa huga þinn frá þeirri trú að þú sért bara líkamleg vera. Og á því augnabliki ertu frjáls og

þér er frjálst að auka vitund þína inn í það sem er arfleifð þín handan líkamlegs veruleika og hvað við erum í raun og veru.

Flest okkar verða hljóðfræðilega meðvituð með því annaðhvort að benda okkur sjálfum á áður en við förum að sofa að við verðum gagnrýnin meðvituð og þegar við sjáum eitthvað skrítið munum við átta okkur á því að við séum að dreyma. Eða öfugt, við, í draumnum, sjáum eitthvað algerlega óvenjulegt, eitthvað ómögulegt, og á því augnabliki gerum við okkur grein fyrir, ó, þetta hlýtur að vera draumur. En við verðum að koma gagnrýninni vitund okkar inn í draumaástandið til að ná skýrleika.

Og þess vegna nota ég tillöguna, í kvöld verða draumar mínir meðvitaðri og þegar ég sé eitthvað skrítið mun ég átta mig á því að mig er að dreyma. En ég hef aldrei, eða sjaldan, myndi ég segja, í raun framkallað OBE vegna þess að það var aldrei ætlun mín eða ég ætlaði aldrei að framkalla OBE. Þau koma fyrir mig af sjálfu sér vegna reglulegrar hugleiðslu.

En þegar ég hafði reynsluna varð ég mjög forvitinn um fyrirbærið. Svo ég fylgdi því eftir sem auka leið til að safna upplýsingum um annan víddarveruleika. Upplifun utan líkamans er framkölluð með mörgum mismunandi tegundum aðferða sem hafa verið til í þúsundir ára, reyndar.

Utan líkamans könnun er ekki eitthvað nýtt. Það hefur verið talað um það í biblíutexta og í gegnum söguna. En í nútímalegri skilmálum kenni ég um 40 mismunandi aðferðir eða aðferðir til að hefja könnun utan líkamans.

Sum þeirra eru ápreifanleg, önnur eru sjónrænari. Það fer eftir því, við skulum bara segja, hvað hljómar hjá einstaklingnum? Hvar eru hæfileikar þeirra? OBE og glöggir draumar eru yfirleitt á áhrifaríkan hátt af stað með beinni, eins og þú ert að stjórna upplifuninni sjálfur. Þannig að þetta er sjálfframkallað reynsla.

Margar aðferðir voru að gera svona hluti. En fyrir mig, klassíkin, sem er hugvekjandi, líkamssvefntæknin, sem var í raun kynnt af Monroe Institute, þar sem þú heldur bókstaflega líkama þínum kyr-

rum í kannski klukkutíma, tvo tíma, þrjár klukkustundir, upp á við, og reyndu að vera með meðvitund á þeim tíma. Og þú ert bara að snerta mjög fíngerð fyrirbæri og læra að þessi fyrirbæri eru vísbenningar fyrir þig til að geta farið og víkkað meðvitund þína út fyrir líkamlegan veruleika.

Þannig að fyrir mig er það bara einföld tækni sem virkar best. Haltu líkamanum kyrrum og haltu huganum vakandi. Svo í fyrstu, þegar þú verður skýr, verður þú að passa upp á fjögur mikilvæg atriði.

Það fyrsta, þú þarft að stilla tilfinningar þínar. Vertu ekki of spenntur eða þú munt spretta út úr bjarta draumnum. Næsta hlutur, það hjálpar til við að auka vitund þína.

Þú gætir viljað nudda hendurnar saman til að virkja hreyfiskynfærin. Eða þú gætir viljað hrópa upp, meiri skýrleika núna, meiri skýrleika núna. Þá er lokaatriðið að þú vilt halda einbeitingu þinni.

Vegna þess að ég skal segja þér, í bjartum draumi muntu samt sjá ótrúlega hluti. Ef þú missir skýrleika þinn vegna þess að þú verður hrifinn af hlutum í draumnum, þá hefur þú misst það. Svo þú verður að halda einbeitingu þinni.

Þú verður að minna þig á 15 sekúndna fresti, þetta er draumur, mig dreymir þetta. Og frá þeim tímapunkti geturðu byrjað að skipuleggja eigin tilraunir og haldið áfram. Erfiðleikar, held ég, í mínu tilfalli hafi í rauninni ekki komið til vegna hugleiðsluiðkunar, sem er það sem ég geri.

Og OBE sem komu út úr því, það var alltaf litið á þær sem eitthvað mjög jákvætt og sjaldan sem neitt neikvætt. Ég fór fljótlega að átta mig á því að það var meðvitundin sem í raun stýrði upplifunum. Og ég fór að hlusta á hvað, í raun og veru, meðvitundin var að reyna að segja mér og staðina sem hún fór með mig á, hvað hún var að segja mér um stærri veruleikann.

Þannig að ég leit alltaf á þetta sem mjög jákvæða upplifun, jafnvel þótt það hafi verið svolítið undir neikvæðum kringumstæðum. Almennt upplifir fólk, ef erfiðleikarnir sem fólk upplifir eru almennt

tengdir skynjun og hreyfigetu, finna margir sem byrja að upplifa utan líkamans að þeir eiga erfitt með að skynja umhverfi sitt. Það er oft mjög dimmt.

Annað, líklega algengasta vandamálið er hreyfanleiki þeirra. Þeir finna sig vera mjög þunga og eiga erfitt með að hreyfa sig. Öll þessi mál, þessi tvö meginmál er hægt að leysa einfaldlega með því að koma meðvitaðri meðvitund inn í orkulíkamann þinn eða inn í upplifunina.

Og þú gerir þetta með meðvitund núna eða tækni sem ég notaði til að kenna í marga, í áratugi, reyndar skýrleika núna, þar sem þessar aðferðir munu hjálpa til við að koma meðvitaðri meðvitund inn í þennan orkulíkama. Og þetta í sjálfu sér mun leysa vandamálin sem tengjast því vegna þess að flestir eru ekki meðvitaðir um að þetta snýst allt um að meðvituð meðvitund sé til staðar í hverri upplifun sem við höfum, hvort sem það er líkamlegur heimur eða ekki líkamlegur. Og öll skynjunargeta er búin til af huganum.

Þannig að það sem við þurfum að vinna að er að koma með meiri skýrleika, meiri skerpu, meiri meðvitund inn í hverja reynslu sem við höfum með því að krefjast hennar. Og vitund núna er mjög, mjög áhrifaríkt tæki til að útrýma vandamállum. Jæja, það er margt sem byggir á ótta þegar kemur að því að gera svona könnun.

Fyrir mig og mína heimspeki vorum við eitthvað áður en við vorum mannleg. Og, en aðallega í gegnum marga holdgun, höfum við gleymt því að við erum þetta eitthvað meira en mannlegt. Og svo koma sumir af erfiðleikunum upp í trúarkerfum sem við höfum um það sem er hinum megin.

Og vegna þess að hugurinn er mjög öflugur skapa hugsanir, tilfinningar hluti. Og þá hefurðu raunveruleikann, sem er einstaklega móttækilegur fyrir hugsun, eins og William Buhlmann myndi segja. Og með þessum hlutum saman, geturðu búið til þínar eigin martraðir á þessum öðrum stigum.

Og það getur síðan skapað hindranir þar sem fólk vill ekki eða hefur löngun til að kanna. Þannig að fyrir mig er ein stærsta hindrunin ótti.

Svo þegar við förum dýpra í skýran draum, gerum við okkur grein fyrir því að ótti er ósýnileg girðing.

Ef við tökumst ekki á við ótta okkar, þá mun hann geyma okkur, þeir hindra okkur frá því að fara dýpra. Þannig að leiðin sem við tökumst á við ótta okkar er með því að átta okkur á því í draumi að við getum ekki skaðast og halda áfram að takast á við ótta okkar. Ef við förum í átt að tilfinningum í stað þess að hlaupa frá þeim, ef við bregðumst við þeim með ást og samúð og vörpum samþykki og góðvild á þær, mun ótti okkar oft gufa upp.

Þeir munu hverfa eða þeir minnka. Svo hvenær sem þú hittir neikvæða mynd eða eitthvað í bjartum draumi, óska þess friðar, sendu henni samúð og viðurkenningu og sjáðu hvað gerist. Ég skal segja þér, venjulega mun það minnka, það hverfur, það mun falla í sundur.

Svo mundu að friður og samúð eru leiðin til að komast í gegnum óttann við skýran draum. En ótti er eitthvað sem ég hef í rauninni aldrei lent í sjálf. Það eina sem ég hef lent í er svolítið neikvæðu umhverfi sem ég hef lent í.

En um leið og ég varð skýr eða meðvituð, upplifði ég aldrei ótta sem slíkan. Það voru nokkur skipti í fyrri reynslu minni þar sem mér fannst ég verða fyrir utanaðkomandi áhrifum. En ég gat fljótt stjórnað þeim einfaldlega með því að átta mig á því að ég væri í raun í forsvari fyrir upplifunina og ég gæti endað upplifunina eða breytt aðstæðum upplifunarinnar.

Ótti er yfirleitt eitthvað sem er útrýmt þegar þú ferð. Ótti er almennt skortur á þekkingu, við skulum horfast í augu við það. Fólk er hrætt við hluti sem það gerir sér ekki grein fyrir eða veit ekki.

Og það er þessi ómeðvitaða ótti við að skaða gæti komið til þín. Eftir að margir hafa upplifað nokkrar utan líkamans, átta þeir sig í raun á því að þeir eru ódauðlegir. Þeir átta sig á því að þeir eru til handan líkama þeirra og óttinn byrjar að leysast upp.

Að sigrast á ótta kemur fyrir mig með því að gera þína eigin

sjálfstæðu rannsóknir, ekki bara að trúa öllu sem þú rekst á. Svo þú verður að læra hvernig á að halda huga þínum og hjarta opnu fyrir þessa ferð. Og húmor hjálpar virkilega mikið.

Ég held að ef við notum ekki húmor sem hluta af þessu ferli, þá leyfum við óttanum og vex ekki framhjá því. Og ég held að sem mankyn, þegar við upplifum stærsta möguleika okkar, uppfyllum möguleika okkar sem menn, verðum við að læra að kanna handan ótta enn og aftur. Það getur verið í gegnum mataræðið okkar, að við erum eins konar raunveruleikinn sem við erum að melta daglega, með því að lesa dagblöð, skoða fjölmiðla.

Það er mikill ótti í þessum hlutum. Þannig að það er best að hætta kannski að taka þá úr mataræðinu tímabundið, hætta að einblína svona mikið á slúður, hætta að eiga samtöl þar sem þú ert fyrst að einbeita þér að öllu sem getur talist vera hræðsluefni. Þegar við byrjum að halda orku um okkur sjálf þar sem við erum ekki að takmarka okkur og takmarka annað fólk með því að skapa ótta, getum við kannað út fyrir það aftur.

Svo fyrir mér er það að takmarka mataræði sem er í daglegu lífi okkar af hræðslu-undirstaða efni í fyrsta sæti. Svo í flugi, það sem ég legg til við fólk, í stað þess að reyna að blaka handleggjunum eins og fugli eða synda í gegnum loftið eins og alþjóðlegur ólympískur sundmaður, mun það ekki koma þér mjög hratt mjög hratt. Það sem þú ættir að gera í staðinn er þetta, einbeita þér að því hvar þú vilt vera.

Svo ef það er toppur kastala, einbeittu þér þá mest að toppnum, ímyndaðu þér sjálfan þig þar eins og þú fíllir það, slepptu síðan takiinu og hlúðu að þér þar, og strax muntu finna sjálfan þig bara að renna þangað, fljúga í gegnum loft, alveg eins og Superman. Við erum ekki að fljúga svo mikið með líkamlegum hætti. Við erum alls ekki að fljúga með líkamlegum ráðum.

Við erum að fljúga með andlegum hætti. Þannig að við lærum að stjórna huganum og á þann hátt lærum við að upplifa hið skýra draumarými á allt annan hátt. Jæja, að fljúga er það fyrsta sem ég geri venjulega til að ganga úr skugga um hvort þetta sé upplifun

utan líkamans eða ekki, því það finnst mér svo raunverulegt.

Og ef þú, vegna þess að þú getur það ekki, á þeim tíma sem það gerist, geturðu í raun ekki gert greinarmun á því hvort það sé í raun upplifun að hafa líkamlegan líkama eða ekki. Þannig að prófin, raunveruleikaprófin sem ég geri venjulega eru með því að reyna að sjá hvort ég geti lyft mér af jörðinni, ef ég get gert það, þá hef ég auðvitað vissu um að ég sé í draumi eða í útrýmingarhættu.

-líkamsreynsla, en hún er mjög mikilvæg. Ég meina, til dæmis, maður gæti ekki einfaldlega hoppað af byggingu án þess að framkalla hræðsluþátt vegna þess að þú ert alls ekki viss í hvers konar veruleika þú ert í, hvort þú ert í líkamlegum veruleika eða utanlíkamsveruleiki.

Þannig að flugprófið er nánast grundvallarpróf sem mér finnst gagnlegt að framkvæma.

(Umritað af TurboScribe.ai. Farðu ótakmarkað til að fjarlægja þessi skilaboð.)

(Umritað af TurboScribe.ai. Farðu ótakmarkað til að fjarlægja þessi skilaboð.)

Margir sem upplifa sig utan líkamans hafa flugreynslu vegna þess að það er bara ánægjulegt. Lykillinn er að reyna að koma með eins mikla meðvitund til staðar í upplifuninni og þú getur. Svo er líka annað sem fólk, sérstaklega í byrjun, þegar þú ert bara að sanna þetta fyrir sjálfum þér, finnst mörgum gaman að ganga í gegnum vegg og stinga hendinni í gegnum vegg bara til að sjá hvort þeir geti það.

Það er leið til að staðfesta fyrir sjálfum þér raunveruleika upplifunarinnar. Ég held að frelsið sem við getum tjáð innan skýrra drauma og utan líkamans sé mjög djúpt. Að geta flogið í umhverfi þar sem það er annað hvort af þinni eigin sköpun eða eitthvað sem þú ert að auka vitund þína inn í er stórkostlegt.

Þó ég myndi vara við því að stundum göngum við inn í það sem við gætum merkt samstöðuveruleika, sameiginlegt veruleikarými. Og þó við gætum haldið að á innri sviðum hafi þeir meiri þekkingu eða

meiri vitund en við, þá er þetta ekki í öllum tilvikum. Stundum kemur maður inn í sum af þessum framhaldslífssamfélögum og þau fljúga ekki.

Og sem utan líkamans landkönnuður hef ég stundum tekið eftir því hvar ég mun gera tilraun til að fljúga í þessu umhverfi og símleiðis mun ég fá skilaboð um að þeir fljúga ekki í þessu umhverfi. Þeir fljúga ekki í þessu samfélagi, þannig að þú gætir viljað vera á jörðinni, annars muntu hræða þá. Svo þó að það geti verið skemmtilegt og spennandi, þá fylgir stundum mikil ábyrgð með þessum ferðum.

Svo þegar þú ferð út í skýran draum, finnurðu þig oft í samskiptum við draumafígúrun. Og ég vil segja þér að draumatölur eru í raun mjög fjölbreyttar. Sumir þeirra munu ekki svara þér.

Þeir munu víkja eða þeir gefa þér bull fyrir svar. Aðrir munu gefa þér möguleg svör. En stundum, hér er það sem er skrítið, þú getur í raun átt samskipti við skýrar draumamyndir sem eru jafn meðvitaðar og þú.

Og í þeim tilfellum muntu segja þeim, hey, mig dreymir þetta. Og þá mun draumafígúran svara, jæja, bíddu aðeins, hvernig veistu að mig er ekki að dreyma þig? Og þá mun bjartur draumóramaður segja, jæja, sjáðu, ég get flogið. Og þá mun draumafígúran segja, jæja, sjáðu, ég get líka flogið.

Og svo á þessum augnablikum áttarðu þig á því að þú hefur hitt draumafígúru sem er eins meðvituð og þú ert. Og að þú hafir hitt einhvern, einhverja sálarlíf, einhvern hluta af sálarlífi þínu sem hefur jafn mikla meðvitund í því ástandi og þú. Svo vertu meðvituð um að draumatölur eru mismunandi.

Það er ekkert til að hafa áhyggjur af. En vertu góður við draumafígúrunar þínar og þær munu vera góðar við þig. Já, ég fann það frekar snemma, eftir nokkur ár, eftir að ég lenti í þessari reynslu, að ég festist upp að vissu marki og gat ekki haldið áfram.

Og ég vissi að ég vildi kanna stærri veruleika. Ég stóð alltaf frammi

fyrir bókstaflegri hindrun, sem leið næstum eins og líkamleg hindrun. Svo einn daginn kallaði ég á hjálp.

Og næst þegar ég var með hindrunina var ég eiginlega svo svekktur að ég varð frekar þunglynd. Og svo var ég allt í einu fluttur á stað. Og þar hitti ég kínverskan leiðsögumann eða meistara.

Og hann tók mig, hann varð eins konar draumaleiðsögumaður minn, ef þú vilt, vegna þess að ég vantar betra orð. Og svo þjálfaði hann mig bókstaflega, tók mig, gaf mér ýmis próf og ýmsar gátur. Og kenndi mér einhvers konar táknmál.

Lagði mig undir ákveðnar tegundir tilfinninga, sem ég þekkti ekki. Og eftir sex mánuði gat ég komist í miklu hærra meðvitundarástand vegna þessa. Margt fólk í út-af-líkama reynslu kynnist aðstoðarmönnum eða við skulum bara segja leiðsögumenn eða ástvini.

Og það er sérstaklega eftir fyrstu árin, þegar þú verður aðeins meira, við skulum segja, þægilegur í orkulíkama þínum. Fólk fer að opna sig fyrir möguleikum, við skulum segja, umhverfi sitt aðeins meira. Og þeir byrja að hafa samband.

Ég skrifa til dæmis um samskipti mín við móður mína sem var látin og frænda minn og fleira fólk. Þessir tengiliðir eru mjög eðlilegir því þegar þú hefur yfirgefið líkama þinn erum við í raun að fara inn í vídd þar sem þeir eru þegar til staðar. Þannig að tengisviðsmyndirnar eru okkur opnar.

Og þeir eru frekar algengir. Andlegir aðstoðarmenn, leiðsögumenn, forráðamenn, englar, hvað sem þú vilt kalla þá. Þú getur merkt það hvað sem þú vilt.

En það er skýr hjálp sem er alltaf í boði fyrir okkur á þessum öðrum stigum. Og þar með talið hér á þessu raunveruleikastigi. Og ég finn að þegar við höfum gagnsært tækifæri til að hafa samskipti og fá leiðsögn frá þessum verum.

Það getur verið mjög lífsaukandi, ef ekki algjörlega lífsbreytandi

með öllu. Sumar af upphaldsupplifunum mínum eru þær í félagi við verur í svo mikilli þróun. Þar sem þeir eru að styðja og halda rými, pláneturými í sumum tilfellum.

Og að vera í félagsskap þeirra og vera minntur á fyllri arfleifð okkar. Ekki bara sem menn, heldur sem ómannleg vitund handan viðhorfakerfis mannkyns. Svo í bjartan draum, ef þú vilt breyta um umhverfi, þá er ýmislegt sem þú getur gert.

Ef þér finnst eins og bjartur draumur sé að líða undir lok gætirðu viljað byrja að snúast. Sem er eitthvað sem Stephen LaBerge lagði til. Og oft þegar þú hættir að snúast birtist alveg ný draumasena.

Og þú munt vera meðvitaður í nýju umhverfi. Eða líka stundum, eins og ef þú vilt fara til Parísar í skýrum draumi. Í stað þess að reyna að fljúga þangað, sem gæti tekið klukkustundir.

Segðu bara við sjálfan þig, þegar ég sný mér við þá sé ég Eiffelturinn og restina af París fyrir framan mig. Snúðu síðan við. Í hinu skýra draumarými erum við að stjórna huganum.

Ef þú getur búist við því með nægum styrk og nægum ásetningi. Það kemur þér á óvart hvað þú getur gert þegar þú byrjar að brjóta saman rýmið og fara í gegnum rýmið. Jæja, það eru tvær tegundir af upplifunum utan líkamans, sem er eins og ég sé það.

Einn er þar sem þú ert á huglægu, persónulegu sviði. Þess vegna lýsa flestir því sem skýrum draumi. Þar sem þú ert í raun meðvitaður eða vakandi í fantasíuheimi sem þú býrð til.

Ef þú ert í svona umhverfi geturðu auðveldlega stjórnað umhverfinu. Og breyttu umhverfinu í kringum þig. En það er ekki alltaf alveg ljóst hvort þú ert á persónulegu sviði eða á samstöðusviði.

Og ég komst að því á einu stigi, þegar ég fann mig í teiknimyndaborg. Þar sem ég var næstum viss um að ég væri á persónulegu fantasíusviði. En það kom í ljós að ég var í raun á stað þar sem fólk hafði búið til teiknimyndaborg.

Og ég komst að því vegna þess að ég hitti strákana tvo sem voru í forsvari fyrir þessa vandaða þrívíddarmynd sem þeir voru að búa til. Sem var alveg ógeðslega áhugavert. Og þeir sýndu mér síðan og sýndu mér hvernig þeir framleiddu hlutina.

Og þetta var mjög mikil reynsla, sem ég mun aldrei gleyma. Leiðsögn utan líkamans er kunnátta sem margir þróa með sér í áratugi. Til að vera alveg hreinskilinn tók það mig áratugi að þróa siglingahæfileika mína.

Og það er eitthvað sem þú ert alltaf að vinna í. Þú gerir það með vitund núna, finnst mér. Þú ferðast innra með þér.

Margir telja að þeir séu að ferðast á ytri stað. Sem er satt, en það er tenging á milli innri og ytri heims sem við erum alltaf að vinna með. Svo það fyrsta sem ég lærði er munurinn á samstöðuveruleika, sem er veruleiki sem skapaður er af hóphugsun.

Og veruleiki án samstöðu, sem er sá sem er ekki og sá sem ég get breytt og breytt. Þetta gefur þér að minnsta kosti endurgjöf. En almennt séð, því lengra inn sem þú ferð inn í alheiminn.

Því móttækilegri fyrir hugsanir verður umhverfið. Og þetta er ein leið sem þú getur dæmt, að einhverju leyti, staðsetninguna sem þú ert... Eða að minnsta kosti innri víddarstaðsetninguna sem þú ert að upplifa á hverju augnabliki. Að breyta um landslag, sigla til nýrra ríkja.

Fyrir mér er ein af uppáhalds aðferðunum mínum að sitja eða standa í hugleiðslu. Svo sestu kannski í lóttusstöðu eftir að þú hefur náð skýrleika, fullri skýrleika. Einbeittu þér að því að hækka titringsorkuna þína.

Þá kannski hugleiða. Ein einföld hugsun getur skyndilega knúið þig inn í alveg nýjan veruleika eða hún getur breytt senu. En mér finnst fyrir fullt af fólki, af einhverjum ástæðum, kannski er það áskorun.

Vegna þess að við takmörkum okkur stundum með trú okkar. Og fólk mun stundum nota tækni þar sem það er hurð. Og þeir segja, allt í lagi, ef ég opna hurðina, þá verður eitthvað þar.

Vegna þess að þeir eru í rauninni að taka burt óttann við, ó, ef ég segi bara, landslag breytist núna. Kannski breytist það ekki vegna þess að trú mín styður það ekki. Þó ég gæti nú þegar trúað því að það sé nú þegar vettvangsbreyting á bak við lokaðar dyr.

Og ef ég opna hurðina þá er hún þarna. Þannig að við getum notað einfaldar aðferðir eins og lokaðar dyr eða látið eins og landslagið á bak við okkur muni breytast. Og það mun gerast.

En mér finnst að hjálpa virkilega við þessar senubreytingar eða að flytja inn í mismunandi umhverfi. Komdu þér fyrst í afslappað hugleiðsluástand á öðru raunveruleikastigi. Byrjaðu að hækka tetringsorkuna þína bara með því að hugsa um að gera það.

Og þetta í sjálfu sér getur hjálpað til við það ferli að skipta um atriði eða færa sig yfir á önnur stig. Ég bið glögga draumóra oft að hugsa um þetta. Stjórna þeir í alvöru hinni bjarta draumi? Þegar þú flýgur í gegnum vegginn og þú kemur hinum megin við vegginn og nú sérðu kastala og hvítan hest.

Hver setti þennan kastala og hvíta hestinn þarna? Hvernig varð það til? Ef þú stjórnar hinum bjarta draumi, hvernig útskýrirðu það þá? Eða til dæmis ef þú verður meðvitaður og þú talar við draumafígúru og segir: Hey, mig er að dreyma þig. Og draumafígúran svarar, hvernig veistu að mig er ekki að dreyma þig? Á þessum óvæntu augnablikum, hvernig geturðu sagt að þú hafir stjórn á bjarta draumnum? Hinn bjarti draumur hagar sér greinilega ekki eins og þú bjóst við. Svo þess vegna finnst mér að við stjórnnum í raun ekki hinn bjarta draum.

Myndlíkingin sem ég nota er að sjómaðurinn ræður ekki sjónum. Hinn glöggi draumóri ræður heldur ekki draumnum. Sjómaðurinn þarf að tengjast öllu.

Báturinn, öldurnar, vindurinn, straumurinn, allt þetta sem það tengist. Og það gerir hinn glöggi draumóri líka. Hinn glöggi draumóri þarf að tengjast eigin getu.

Hinar draumatölurnar, því meiri vitund sem það tekur þátt í. Þetta er spurning um sambönd. Þannig að þú hefur áhrif á skýran draum.

En í fullri hreinskilni, þá ræður þú í raun og veru ekki hinum bjarta draumi. Og þú munt komast að því næst þegar eitthvað algjörlega óvænt gerist. Jæja, ég komst að því að ef þú ert í persónulegu umhverfi geturðu auðveldlega stjórnað því með ásetningi þínum.

Ef þú ert í samstöðu umhverfi er það miklu erfiðara. En það er auðveldara að stjórna því ef þú vinnur út frá væntingum. Til dæmis, ef þú ert að búast við að eitthvað gerist, þá er auðveldara að veruleika eitthvað.

Segjum til dæmis að þú sért þyrstur eða að þú sért þyrstur. Þá mun næstum væntingin um að þú þurfir að svala þorstanum verða að veruleika í flösku af vatni eða glasi af bjór eða víni eða hvað sem er. Það er í huga þínum.

Það eru ýmsar aðrar leiðir til að birta hlutina, sem ég lýsti nánar í bók minni, Fjölvíddarmaður. En það er miklu erfiðara og það þarf smá æfingu til að verða raunverulega að veruleika vegna þess að þegar þú ert utan líkamans finnurðu sjálfan þig venjulega í samstöðuumhverfi, sem er fyrirfram skapaður heimur, mjög líkt líkamlegum okkar heiminum. Í stuttan tíma gætirðu kannski breytt einhverjum smáatriðum, en ef smáatriðin voru búin til af samhuga huga, þá mun umhverfið snúa aftur til þess sem það var áður eftir að þú hefur tekið athygli þína frá því.

Þannig að þú getur í raun prófað með því að skoða þessa þætti utanaðkomandi upplifunar, hvort sem þú ert á persónulegu sviði eða hvort þú ert í samstöðu utan líkamans. Ég held að í gegnum mikið af þeim rannsóknum sem hafa verið gerðar á efninu að stjórna umhverfi, það hafi sýnt sig að í besta falli það sem við erum að gera er að við erum að beina reynslu okkar inn í þetta umhverfi. Ég held að það sé Stephen LaBerge eða Robert Wagon, eða ég man ekki hvor af þeim tveimur, en þeir nefna í einni af bókunum sínum hvernig þér finnst að, ó, allt í lagi, þú verður hinn glöggi draumur og ég er núna að stjórna þessum draumi, en þegar þú ert að fljúga, segjum til dæmis, að þú ert að fljúga í gegnum draumaheiminn og þú gerir

stefnubreytingu, þannig að þú hefur stjórnað stefnunni sem þú hefur farið í, en hvað er samt að skapa þetta landslag í kringum þig? Svo það sýnir að það eru ferli sem þú hefur ekki stjórn á.

Jafnvel þótt þú breytir um landslag, hvað er þá að endurspegla það landslag? Eru það eingöngu hugsanir þínar frá meðvituðu stigi eða er eitthvað dýpra að gerast? Svo að stjórna umhverfinu er áskorun. Jafnvel á þessu stigi raunveruleikans, ef ég ætti að segja við þig, láttu þennan vegg fyrir aftan mig hverfa, fyrir flest okkar myndum við ekki upplifa það vegna þess að við höfum djúpt innbyggða trú á að sá veggur sé traustur og hann fari hvergi. Svo í skýrum draumum eru miklir möguleikar á andlegum þroska.

Þú getur unnið í gegnum þín eigin skuggamál, þá hluta sjálfs þíns sem þú hunsar, afneitar, bælir niður. Þú getur leitað að ótrúlegum upplifunum. Þú getur hrópað út til stærri vitundar, hey, leyfðu mér að upplifa skilyrðislaus ást.

Sýndu mér guðlega náð. Og ef þú ert á djúpri andlegri braut geturðu byrjað að skilja hið algera eðli hugans, hið sanna eðli hugans. Þegar þú ferð nógu djúpt og þegar þú skilur nóg, byrjarðu oft að upplifa ljós og stundum rúmfræðileg form.

Og það er ekki bara ljós eins og ljósið sem þú kveikir á. Það er eins og ljós meðvitundar, ljós meðvitundar. Þetta mun vera meðvitund sem hefur samskipti við þig, sem hefur eitthvað að segja þér, sem gefur þér orku eða upplifun umfram normið.

Svo ég hvet alla til að nota skýran draum sem tæki til að rannsaka andlegt eðli hlutanna. Með því að nota þetta tól geturðu farið út fyrir þínar eigin áætlanir, út fyrir þína eigin hugsun og áttað þig á því að þú ert til sem hluti af stærri vitund. Jæja, ég leit alltaf á upplifun utan líkamans og skýran draum sem aukaafurð því leit mín allt mitt líf var að finna raunveruleikann og finna sannleikann á bak við allt.

Og það var alltaf markmið. Og ég sá aðeins upplifun utan líkamans sem vísbendingar um meðvitund mína eða ofurvitund til að fræða mig, kenna mér, sýna mér ákveðna hluti sem myndu hjálpa mér í leit minni að finna stærri veruleikann eða hvað er á bak við útlit allt.

Og hugleiðsla er auðvitað tæki til þess.

Og það þarf smá æfingu. En þú getur í raun farið inn í allt annað meðvitundarástand með því að beita sjálfum þér á réttan hátt. Mér finnst mikilvægasti ávinningurinn af könnun utan líkamans vera hæfni okkar til að upplifa djúpstæða andlega reynslu eða upplifa okkar æðra sjálf.

Við höfum getu í gegnum könnun utan líkamans til að upplifa allt okkar fjölvíða sjálf og einnig upplifa okkar æðra sjálf. Í einni af reynslunni sem ég varð fyrir fann ég sjálfan mig að skjóta í gegnum litlög. Þessu er nánast ómögulegt að lýsa með orðum.

En ég var að skjóta í gegnum lög af litum og allt í einu var lokaniðurstaðan og mér fannst eins og ég væri að teygja mig yfir alheiminn og það næsta sem ég veit var að ég svíf í ljóshafi. Ekkert form, enginn líkami, bara hrein vitund sem svífur í hafi hvíts ljóss og mér fannst ég tengjast öllu. Og þetta er, að mínu mati, einn af stóru möguleikunum utan líkamans sem sjaldan er talað um.

Það gefur okkur þann hæfileika, að mér finnst, til að upplifa hið sanna sjálf okkar handan formsins, handan geimheimsins, handan jafnvel hugans vegna þess að við erum jafnvel fyrir utan hugann sem sanna veru. Hvað er handan draumsins? Ég held að í raun og veru, sama hvaða heimspeki þú ert að koma frá, fyrir mig, þá finnst mér þetta vera einn stór draumur, dagdraumur Guðs, dagdraumur alheimsins, dagdraumur kraftsins, hvaða merkingu sem er auðvelt fyrir þig að nota. Á hvaða stigi endar það? Það er eins og að segja trúarkerfi.

Komumst við einhvern tíma út fyrir trúarkerfi? Komumst við einhvern tíma almennilega út fyrir tvíhyggjuna? Ég held að það sé hægt. Sjálfur hef ég upplifað tómar aðstæður sem hafa fengið mig til að halda að ég væri og þá mun upp koma hugsun og sköpun mun koma. Ég held að formbundinn veruleiki geðsviðanna, efnislega efnisveruleikinn sem við erum að upplifa hér á jörðinni, það er mikið trúarkerfi innbyggt í það.

Blekkingin nær dýpra en við vitum.

(Umritað af TurboScribe.ai. Farðu ótakmarkað til að fjarlægja þessi skilaboð.)