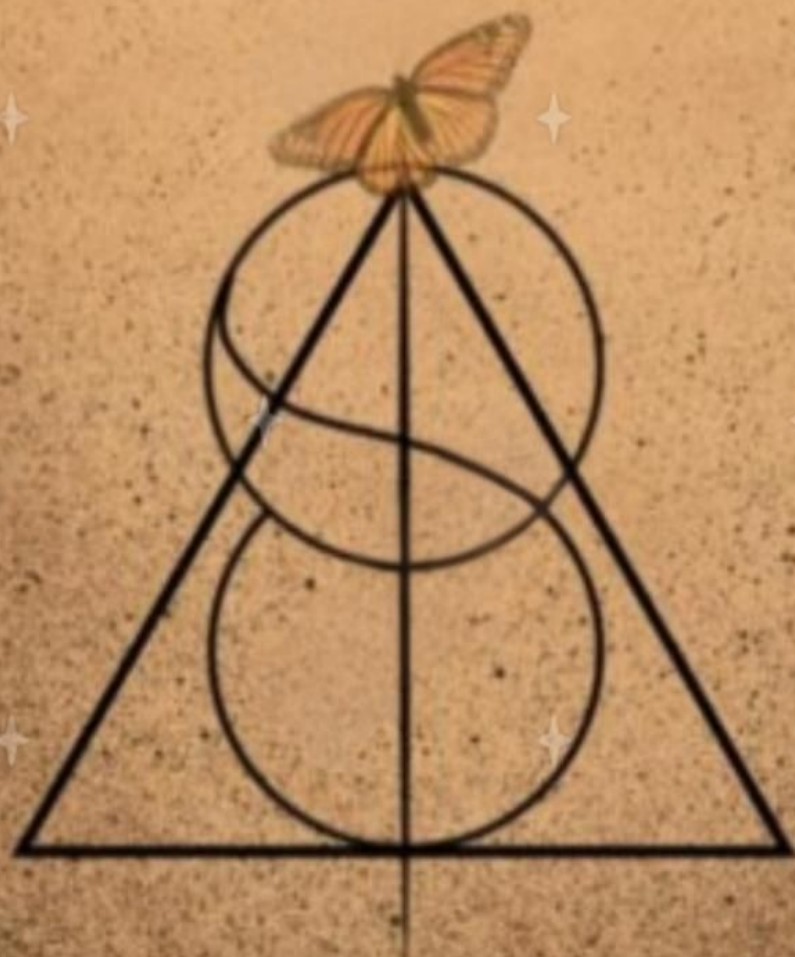


转移实用指南

译者:迁知社·溯梦

这是给那些转移停滞不前者的指南
对我们大多数人来说
这是一段需要时间与练习的旅程
但这没关系!



译者注：这本书有一些奇怪的概念，请自行辨别，您会发现这本指南并不完全是我写的，它更像是我的研究、我的尝试、我的失败以及最终引导我走向成功的汇编。您在这里找到的大多数文本都是由意识研究专家写的，他们在几十年前分享了他们的发现，由于基础相同的，我将其改编为转移指南。

我们强调耐心、实践和自我发现的重要性，引导您完善您随意转移的能力。记住，转移是个人的旅程，每个人的经历都是独一无二的，没有放之四海而皆准的方法。如果您像我一样，一开始觉得这有点棘手，别担心！我做了很多研究，尝试了很多方法。这是一条可重复且经过验证的道路，任何人都可以通过足够的实践来复制。我不想否定任何人，这是我的方法。

重要的是要知道，有些人可能会让转移看起来超级容易，他们可能天生就有这方面的天赋，持有较少的限制性信念，或者对自己抱有更大的信任。

但其他人，像我这种从小就非常怀疑的人来说，这需要更多的指导才能开始。这是一本给停滞不前者的指南。对我们大多数人来说，这是一段需要时间和练习的旅程。

让我们转移现实——这不是一个神奇的咒语。这不像打开电灯开关。这更像是学习一种很酷的舞蹈或一种新游戏。您可能不会在一夜之间改变，但这没关系！每一步都很重要，通过练习，您会变得更好。

本指南的核心是「甜蜜点」技术。把它当作这次冒险的黄金门票。它是打开转移现实之门的钥匙。虽然本指南中的所有内容都很有帮助，但它的甜蜜点是帮助你开始转移的首要过程（它对其他事情也很有用！）。

但请记住，这并不是一个立竿见影的魔咒。转移是一种技能，就像任何技能一样——无论是演奏乐器还是烤饼干——熟能生巧。它可能不会发生在您的第一次尝试，甚至第二次。但只要有勤学苦练精神，几个月后，也许会更短，您会发现自己在探索新的现实。

所以，记住，这是一段旅程，不是一场比赛。慢慢来，边读边练习，尤其是「甜蜜点」。这就像学骑自行车一样，一开始您可能会摇晃，但很快您就会骑得很平稳。通过练习、耐心和正确的方法，转移将成为一种您可以随时随地使用的技能。

最精彩的部分？一旦您掌握了这项技能，您可以一次又一次地转移！每个人都可以成为新现实的探索者。当您向前钻研时，保持开放的心态，拥抱好奇心，带着一种惊奇感去实践。

准备好开始您的旅程了吗？让我们一头扎进去！

「真正的发现之旅不在于找寻新的天地，而在于拥有新的眼光」

-马塞尔·普鲁斯特

「甜蜜点」

焦点 10-头脑清醒，身体睡眠-类似于睡眠的状态

内维尔的类似睡眠状态（sats）、门罗的焦点 10 和「头脑清醒，身体睡眠」

(maba) 中描述的核心方面都是意识的改变状态。您可以称它为「甜蜜点」，因为它是您在开始转移现实时可以达到的更容易、更容易实现的状态。在这种状态下，身体达到深层次的放松，接近麻木感或接近睡眠感，而大脑则保持清醒和警觉。

这种状态通常表现为一种与身体感觉的分离，一种麻木，产生一种漂浮在梦境中的感觉，但并不是与您的身体完全分离。你想搬就搬，但你不想搬，这通常会让您很舒服。

在焦点 10，你正处于人类物质意识和非物质意识之间的边缘。

不是确切的数字，但让我们假设您 75% 在非物质（在您的意识中），25% 在物质。您仍然能感觉到周围的环境，声音，一切，但您并不真正知道您把手或脚放在什么位置，因为您感觉不到。至少我是这样意识到的。但是不要试着放松您的身体，或者试着去感觉它是否睡着了，那会把您带回身体。

与其积极地试图放松您的身体，不如把您的注意力转移到其他地方。在您注意力集中的地方变得完全消失，您身体的所有感觉都将丧失。当然，我意识到这么说很大程度上回避了一个问题，那就是您的注意力应该转移到哪里。这就是引导音频派上用场的地方。

这种状态被广泛认为是各种练习的理想状态，如冥想、观想、显化、清醒梦、星体投射、进入虚空状态，以及我们想要做的：转移。

尽管假设法则、星体投射、转移和其他练习使用不同的词语，并在不同的情况下使用，但将它们联系起来的主要思想是，它们都涉及真正放松您的身体和保持您的头脑清醒。（老实说，有时会有点走神，这取决于您的疲劳和练习。）

我们可以交替使用这两个术语，但出于本文的目的，我们将重点关注门罗的焦点 10（没有双关语的意思），因为这个标签是定义明确的，经过验证的，可以通过实践实现的，并且它已经指导通过引导音频如何达到这种状态。

一旦您到了那里，您必须学会如何识别它。您通过不断地进入那种状态来实现这一点。

现在，随意听一个引导音频。开始使用引导音频实现焦点 10 状态

以下为分步指南：

首先，专注于听引导音频，不要试图转移注意力。你正在学习走路，不要尝试飞行。

1. 方向：

挑选您感兴趣的引导音频，确保您要去的另一个现实，调整到合适音量。

本课程将使您对整个课程中使用的原则和技术有一个基本的了解。并将引导你专注于一种放松的状态。

2. 焦点 10 简介：

明确方向后，进入「焦点 10 简介」。这是意识的最初改变状态，您的身体深度放松，您的头脑清醒而警觉。

引导音频将帮助您达到这种状态，这种状态通常表现为一种脱离身体感觉的感觉和一种梦幻般的意识。我建议在您完全放松的时候做这件事，而不是在睡觉

之前。否则你会有睡着的风险。

3.重复和练习:

掌握焦点 10 的关键在于重复和练习。在不同的引导音频中多次收听肯定语。让您自己对肯定语和与达到这种状态相关的感觉感到舒适。每一次训练，您可能都会注意到您进入焦点 10 的能力有所提高。此外，如果您是神经发散者，不要失望。我患有多动症/自闭症，这也帮助我平静我的想法。不要停止，通过练习，它会变得越来越容易。

4. 使用其他双耳节拍或环境声音:

随着您在引导音频的帮助下更加熟练地进入焦点 10，您可以开始尝试使用双耳节拍或其他环境声音。这些助听设备可以帮助诱导和加深您的意识状态的改变。但是，请在此阶段继续使用引导音频，以确保实践中的一致性和稳定性。

5. 高级焦点 10:

一旦您达到了可以在引导音频的帮助下持续进入焦点 10 的程度，您就可以逐渐过渡到高级练习。这涉及到尝试在不依赖引导音频的情况下达到焦点 10。您可以使用「高级焦点 10」、双耳节拍或其他声音来支持您的练习。我们的目标是培养您独立实现专注的能力。

6. 渐进:

随着您的进步，您可能会注意到您可以更容易和更快地达到焦点 10。这表明您正变得更加适应这种改变的意识状态。在有引导音频和没有引导音频的情况下继续练习，逐渐减少对外部辅助工具的依赖。

在练习我将在前面解释的方法时，这将有根本性的帮助。通过在焦点 10 中培养坚实的基础，您将更好地准备以更好的意识和控制来导航和探索这些状态。

记住，耐心和坚持是关键。

接下来的大多数练习和方法都需要这个「甜蜜点」。把它当作一个发射平台。如果您不练习这一点，直到您可以轻松地集中注意力，大多数方法可能不会像预期的那样工作，并会阻碍您的进步。我这么说并不是无礼。

一开始很难维持。倾向于偏离一些其他的，更多的当前现实烦恼。但这会随着练习而消失。

这项技术并不需要您首先创造冥想的「空心」状态（尽管如果一个人已经能做到这一点，这将是一个额外的帮助）。

这个想法是，您用其他更有益的想法淹没您的头脑，那些更可能与转移现实有关，而不是想知道您早餐要吃什么。

如果您遵循这一点，它将被证明对接下来的练习以及您将来尝试的任何清醒方法都是有用的。

我很抱歉重复了太多。但如果您从这本指南中拿出一些东西，那就是如何达到这种状态。它非常重要，因为它是改变现实的发射台。

此外，这种状态使人们有可能以更高的可靠性联系向导，你甚至可以在焦点 10 状态下练习「通灵」或联系已故的人，同样，效果非常好。

完全有必要学习使用引导音频进入焦点 10 吗？

不是的。但正如我所说，它是有组织和有指导的。关键是要了解如何进入，更重要的是要认识。您可以多年来一直认为自己处于正确的状态，但最终您并没有。这就是问题所在，简化这一点，让您避免多年的错误。

如果您知道如何进入这种状态，多用几次来学习您正在进入正确的状态，并使用您的常规方法。

我要做的是努力达到这样一个阶段，当您回到正常的身体意识时，感觉会有明显的不同。我的意思是，我逐渐感觉到我的身体越来越少。

因此，当我以放松的状态躺在床上时，我通常已经或多或少地完全失去了与它的联系。

从那时起，旅途中的走过场应该成为您关注的焦点。这种感觉就像您的注意力被一部喜欢的电影吸引了一样。唯一不同的是，您是在您的非物质/意识领域。但我知道的是，对于一个初学者来说，无数不同的「方法」一定是非常令人困惑的。对于其中的大多数人们肯定在想，「我到底该从哪里开始？」

再次，这就是为什么我喜欢引导音频（方向+介绍焦点 10）这么多。因为它给了一个完全的新手一个非常简单和结构化的工作计划，而且它是以一种非常有效的格式记录的：这是一件在书中阅读的事情，但它在引导音频上更有效。

这就是引导音频带给您的。它是从正常的身体意识到焦点 10（头脑清醒，身体睡眠）的特定计数。

人们因习惯而入睡。当您的身体进入睡眠状态时，就像有某种信号在说：「身体要进入睡眠状态了……」现在启动思维切断。

无论如何，您必须改掉这个习惯。这并不难做到（除非您这么想）。这只是一种微妙的心理平衡行为，您需要养成这样做的习惯。这可能需要时间来理清头绪。换句话说，您需要经历一个改变习惯的阶段。

「如何消除限制性信念」

布鲁斯·莫恩的文本

我在这里给出的方法假设你愿意考虑这样一种可能性，即你的某些部分持有一种信念，而这种信念目前正在限制你感知和体验的能力。

它假设你渴望改变或消除这种信念。这种方法最基本的假设是，你自己的某些方面正在为你持有信念。

在过去的某个时刻，你自觉或不自觉地决定，这个信念对你是有用的。

你要求自己的某些方面持有这种信念，并使它在任何适当的时候得到应用。它不一定需要有意识地让自己或信念为人所知，只是在适当的时候应用信念的效果。

在使用这种技术之前，我已经改变了。然而，在练习了这个练习之后，我从认为「如果我幸运，我就能转移」改变为自信地知道如果我「允许自己转移，我就能转移」。

本练习是本系列的基础部分，是成功应用后续所有内容的先决条件。

早些时候，我很难自由转移，因为我不相信我看不见或感觉不到的东西。这种怀疑主义成为了一种障碍，使我无法充分发挥转移现实的潜力。这是一个需要

彻底根除的信念的完美例子，而不仅仅是调整。

我:我想与自己的那一面交流，那一面阻碍了我改变现实的能力。

自我限制:你想要什么?

我:我想毫不费力地改变现实。

自我限制:你想让我怎么做?

我:首先，告诉我你为什么要阻止我的转移能力?

自我限制:我持有并应用这样的信念：如果我不能看到它或听到它，我就不能转向它。

我:这就是为什么我不能改变现实?

注意：在这一点上，我已经确定了冲突，旧的信念。

自我限制:是啊！它是不同的现实！我的眼睛看不见它，我的耳朵听不到它，所以它不可能在那里。

我:这种信念如何阻碍了我转移的能力?

自我限制:这就像数学中的一个公式。如果眼睛看不见，耳朵听不到，我们就不能到达那里。

我:我们做不到，不在那里?

自我限制:当然，那是我的职责！我确信无论那里有什么，都不会被认为实现了我对你的信念。它就像二加二等于四一样真实。眼睛看不见它，加上耳朵听不见它，等于阻挡了它的感知。

我:就这么简单?

自我限制:是的，就这么简单!

注意：现在我已经确定了相互冲突的信念如何阻碍我改变现实的能力。

我:我想改变这种信念。

自我限制:不能只是改变它，这个是根植于你身上的。

我:你什么意思?

自我限制:这是一个非常古老的核心信念。它已经存在了很长时间，它与系统中太多的其他信念联系在一起，无法只改变它。基于这些核心信念或与之相关的所有其他信念也必须改变。如果我们小心地、一小步一小步地去做，可能需要很长时间才能找到所有这些联系并消除它们。

我:但我现在想改变这个信念，我该怎么做?

自我限制:消除核心信念，它将系统中所有相关的信念融合在一起。把植物的茎从根部切掉，所有的叶子也都死了。明白我的意思了吗?

我:是的，我仍然想消除它。

自我限制:可能会产生不可预测的深远影响。这个是深层核心。它支持着如此多的其他人，以至于当它们死亡时，整个系统可能会崩溃。这可能会导致身份危机。你可能会有很长一段时间迷失方向，同时，它甚至可能感觉像死了！我们持有这种信念的身份方面将会消失，天啊，那就是我！我不想这么做，我不想死！

注意：这是承认我相信自己是谁，我的身份，包括我所持有的信念。

我:我想消除它,并用您可以为我保留的新功能来替换它。

自我限制:你不再想要那种信念了?你不需要我再为你坚持和应用那个信念了吗?

我:那是正确的。在我生命中的这一时刻之前,我认为我需要这种信念才能发挥作用。我想对你表示感谢,这些年来你很好地履行了你的职责。你一直在提供有价值的服务。谢谢你为我所做的,但你的功能不再是必要的。从现在开始,我免除你履行这一职责的责任。

自我限制:好的。很高兴能帮上忙。

我:我想建立一个全新的功能。

自我限制:好的。你喜欢什么?

我:从现在开始,一个新的功能将会运行。这个功能是:每当我想要改变现实时,我的觉知就会被清楚地带入那些现实,利用任何可用于感知的能力。

注意:再一次,我已经陈述了我对一个新信念的意图,它是什么,以及它是如何运作的。

自我限制:你能举个例子吗?这样我就能明白你的意思了。

我:如果我打算转移到一个不同的现实,我的觉知将被清楚地带入那个现实。如果我意愿体验任何特定的现实或与来自其他现实的任何存在互动,我的觉知将被清楚地带入他们的存在。

自我限制:因此,如果你打算转移到另一个现实中的任何东西,我的功能是使用任何可用的能力,尽可能清晰地将你的意识带入其中。

我:是的,如果发展一种新的感知能力会促进事情的发展,那也是你新功能的一部分。

自我限制:很好,我会相信这是可能的,并履行这一职能。

我:谢谢。我想对你同意履行这一新职能表示感谢。

每次我遇到这种感知能力的限制时,上面的过程都可以用来消除它。

这一过程使新的意识逐步加强。有时候,我消除的信念比我意识到的更多地消除了相关的信念。

概述消除旧的、过时的信念并消除其阻碍效应的过程:

1. 意识到你被阻止了。意识到你被阻止去做你想做的事情。
2. 进入甜蜜点/Maba/焦点 10
3. 要求与你自己负责持有导致障碍的信念的方面进行沟通。
4. 让你自己的那个方面参与到对话中,与它对话。
5. 了解信念是什么,以及它如何阻碍你。
6. 对自己到目前为止执行阻塞功能的方面表示感谢。
7. 把你自己的那个方面从继续持有那个信念中释放出来,并执行阻塞功能。
8. 如果您希望替换旧功能,请仔细确定新功能的措辞和意图。

有时不需要新功能。如果是的话,可能有必要对新功能的意图进行相当多的思考。仔细考虑你的选择的含义。对新功能使用积极的措辞。“我不想让我的感知受阻”并不是同样愿望的积极措辞。

为新功能使用现在时态的措辞。每当我想感知它的时候,它就会以现在时态的

措辞进入我的意识。这是我的偏好是，做感觉更容易的事。

9. 还是在 Maba/焦点 10 中，表达您的新的、措辞谨慎的功能以及您希望它生效的愿望。

10. 对正在执行的这一新功能表示感谢。

11. 你只需要这样做一次，然后期待你的愿望得到实现。

根据经验，我知道这两个过程都有效。你可以用它们来改变或消除旧的、过时的信念及其影响。

就像我建议的那样，自言自语可能会感觉有点奇怪。这可能是另一个需要调查的限制性信念。从我的经验来看，当你继续使用这些过程时，你的经验中进步和成长的例子就会发生。

「关于方法」

我坚信初学者经常尝试太多所谓的“转移方法”。

他们尝试各种方法，希望得到结果，当没有实现时，他们变得灰心丧气。

他们经常回避的关键认识是，方法本身并不是转移的直接原因。

不幸的是，这些方法中有许多是以这种方式推销的。

这就好比有人告诉你：「吃了这片药，你的头痛就好了。」事实上，头痛就消失了。

类似地，「使用这个转移现实的方法来获得立竿见影的效果！」你投资于这个方法，一丝不苟地遵循它的步骤，但什么都没有展开。

你尝试另一种方法，然后另一种，另一种……收效甚微。很少有人有毅力坚持下去，解开错综复杂的问题，理解过程，并揭开真相。一旦你做到这一点，你认识到许多方法缺乏实质内容。他们解释说，就像你必须执行一个魔法仪式，而转移的发生是因为方法。而对于那些不够自然或不够幸运的人来说，它失败了。

然而，在遭遇了几次挫折之后，对整个概念的怀疑自然悄然而至。然而，如果我能做到，任何人都可以做到。我在这方面不自然。人们在 Reddit 或抖音上讨论的挑战也是我最初遇到的。

我决定花时间研究分阶段方法。基于星体投射器（如弗兰克·凯普尔、罗伯特·门罗或托马斯·坎贝尔）的成熟方法，在星体投射时不知道交替现实，他们改变了现实，但用其他术语讲述了经验，因为这是几十年前的事了。

在整个转变现实的过程中，我保持完全的意识，并与我周围的环境相协调。在任何时候，我都不会陷入所谓的恍惚状态。

我所经历的状态与引导音频上的描述一致：头脑清醒，身体沉睡（焦点 10）。此外，像心跳加速和潮红这样的体感并没有被记录下来——我没有感觉到任何身体上的体感，也没有任何与“能量”接触的体感。

渐渐地，我意识到心跳加速的感觉很可能源于激活了神秘主义者所说的脉轮。我曾经无意中触发了这个，确实感觉到我的心脏区域周围的振动感觉，再加上其他体感或心脏跳动。

这很可能是一些人在转移或星体投射时所经历的。然而，这种体感并不等同于

转移现实。它只是一个「路标」。仅此而已。这不是目标。如果你过于关注它或任何体感，您就会错过转移的机会。

转移现实类似于驾驶——一种你在既定规则内有选择的实践。就像所有使用同一侧道路的司机一样。

你可以选择你的目的地或交通工具，但你不能思考，「今天，我应该靠左行驶还是靠右行驶？」

当你的大脑和身体达到一种特定的状态时，相位（和转移）的功能就像一种反射。这种状态对每个人来说都是统一的。虽然不同的方法可以导致这种状态，比如当我们谈论睡眠方法或清醒方法时，它们最终必须引导你进入前相位或前转移状态，触发我相信每个人都拥有的先天相位反射。

你不能强迫自己去体验。这是你在意识上允许自己变得开放的东西。转移并不是要找到正确的方法，而是更多地与发展正确的心理理解有关。技巧可能非常有用，但最终，我相信它们的有效性源于它们作为一种心理引子，用于启动自然过程。

「你的注意力到哪里，你的意识就跟到哪里。」因此，在开始失去身体意识并变得更加意识到我的思想的阶段，当虚空出现时，我的意图是进入它。如果你的意图是做任何其他事情，那么那就是你的意识将试图实现的。

你坐在驾驶座上。在这一点上，你仍然对物质身体有一半的意识，对你选择的任何方向「去」的意图意志和注意力对你开放的。我亲自进入一个入口，一个旋转的隧道，或者云。

此时我已经失去了身体的所有意识，所有的我都在那里。

注：「定相」一词最初是由作者罗伯特·门罗提出的，他一生中大部分时间都在研究出窍现象。它还包括转移现实。罗伯特·门罗和弗兰克·凯普尔都谈到了转移其他物质现实和过其他生活。这是几十年前的事了，所以这个概念不叫转变现实。为了更好地理解，我将使用分阶段/转移现实。

无法之法：放下方法的艺术

原文来自/u/Slumber_0（现在是 u/MarkGurriaran）原文链接在这里。

（我的注释：在这里他谈到了“星体投射”和“出体经验（OBE）”，但你可以把它应用于转移现实（或清醒梦，或进入虚空状态），因为意图是一样的。最后，我将把它与转移和门罗的焦点 10 联系起来，但请阅读所有内容。

我想分享我几个月前关于星体投射的顿悟，它完全改变了我对它的态度。一旦我理解了我将要解释的内容，我的出体数量就完全飙升，达到了我可以按需进行星体投射的程度。后来我发现我可以把同样的规则应用到清醒梦中，我开始享受无数有意识的梦。

所以这就是我如何到达星体投射的核心方面的故事，这是在需要时毫不费力地诱导它的关键。我将从解释我得出这个真理或顶级方法的条件开始，然后我将进一步发展它，以确保它是可以理解的。我希望你们喜欢这篇文章，并从中受益。话虽如此，让我们开始吧！

我出体已经有几年了。几年来，我尝试了许多星体投射方法，虽然其中一些似

乎比其他的效果更好，但我总是有一个单一的愿望困扰着我的核心：我想了解什么是根本方法，所有富有成效的出窍策略所共有的背景原因，实际上将意识从身体中分离出来。这是所有方法的骨架。

这是我最深的迷恋，我不得不找出答案，我知道有一个核心方法，这是不可否认的：如果许多截然不同的方法导致相同的结果，那么肯定有一些隐藏和共享的动力，如果一遍又一遍地模仿，它总是会产生灵魂出窍的体验。

但一开始真的很难理解这个隐藏的方法是什么，因为我被自己的结果所制约。我这么说是什么意思？好吧，如果只有一种方法对我有效，那么很容易假设「哦，这是真正的和唯一的方法」。

但我用各种各样的方法取得了成功的结果，这些方法彼此之间是如此不同：从触觉视觉化，到肯定和纯粹的欲望，耳鸣技术（使用耳朵嗡嗡的声音来投射），WBTB，以及许多其他方法。挑战在于找到将如此不同的方法结合在一起的单一事物。这几乎是不可能的！

你看，起初，我认为想象力是一个核心方面，但我很快就放弃了这一点，因为许多方法放弃了想象力。所以，想象是没有必要的。我不停地丢弃这样的东西，试图到达底层。

我最终认为这是纯粹的意图，纯粹的愿望。这在某种程度上是有意义的，因为所有的方法都需要你积极地思考投射，不管你是通过想象你的项目，通过肯定来陈述它，还是其他什么。

似乎我成功地剥离了一切不必要的东西。但后来我有了一个自发的投射，把一切都搞砸了。这并不是我生命中第一次自发的出窍。事实上，在我作为星体旅行者的职业生涯中，我有过几次这样的经历。我只是无视他们。假装它们不在那里。

就在我认为星体投射与燃烧的欲望或意图有关的时候，我意识到一些出体者完全放弃了意图。

我是如此痴迷于在我自己诱导的那些出体中找到星体投射的关键，以至于我在筛选那些不由自主发生的出体。我不知道为什么，但我想在方法中找到方法比在...中更有意义。然后我的心就安静了。我到达了一个重要的地方：一个无法回头的地方。

我意识到了一件尴尬的事情：答案就在眼前，但我一直假装有一个隐藏的解决方案。但通过自发的投射，信息是明确的：并不是那些自发的投射不是我引起的。我的投射都不是我诱导出来的！这几乎就像是我的意识试图通过自发的投射告诉我：嘿！是我干的，不是你。

在这一点上，我明白了以下几点：没有方法。我们不能在梦中诱发灵魂出窍的体验或清醒的意识。我们真的不知道意识的投射是如何发生的，也不知道清醒是如何突然出现的。

我们只是在特定的条件下体验它。实际上，我们所做的一切都是要求预测发生，同时满足预测发生的最佳条件。这就是为什么自发投射对许多人来说有点不舒服的原因，我们试图将它们筛选出来，因为它们试图告诉我们方法的幻觉，而

我们作为人类需要坚持某种如何，相信我们对现象的发生负有责任。

但我们不是。是别的东西（无意识，更高的自我，或者随便你怎么称呼它）把你踢出你的身体，或者在做梦时触发清醒。当它自然发生时，我们试着去理解我们是如何做到的，而不是意识到这不是我们做的事情，从而让自己接受同样的礼物。

当我明白这一点时，我开始做下面的事情（无法之法），它总是有效的：我只是在早上躺下（以确保我不会睡着），闭上我的眼睛，然后简单地问这个“无意识”或不管它是什么，来诱导我出窍。

然后我唤起了这种信任感。我相信他，我相信它会为我做剩下的事，因为我明白，每次我的意识逃离我的身体时，都是这种更高的意识或存在在做，而不是我。

而这种信任的感觉是摆脱责任的方式。在放弃这种需要控制和责任的经验发生，你也摆脱了焦虑，恐惧和其他情绪抵制。

结果。所以，我只是让自己随波逐流，平静的感觉，知道它会发生，我不必担心它。

每次我这样做，我都会有一种惊人的灵魂出窍的体验。

我只是要求宇宙诱发出窍，并允许它做它的工作。

同样的方法（现在你明白为什么我把它称为方法的幻觉了：你真的什么都不需要做）也适用于清醒梦：我只是让我的更高自我或无意识或其他什么来触发我的清醒意识，然后快乐地入睡，知道它会发生。

总之，答案不在方法上。所有的方法都是我们创造的仪式，以说服自己我们是灵魂出窍体验的建筑师，但我们不是。通过承认引发这种体验的人，我们让自己远离它，我们允许它做它的工作，我们的情绪和责任感不再抵制结果。

这是相当怪异的，甚至在某种程度上具有讽刺意味，但在某种程度上也是一种解脱。你意识到你从来没有做错，因为你做不到。我们中没有人有超自然的力量将意识从我们的身体中分离出来，这是荒谬的。话虽如此，允许你自己体验出体状态，相信你的内在思想，知道它会为你做到这一点。

你可以设定投射的意图，并相信无意识会在它认为更合适的时候/机会出现的时候去做。在这种情况下，是的，没有必要担心是否处于正确的状态。

这就像设定目标一样简单，感觉它已经完成了（不要假装-感觉它已经完成了），然后放手去睡觉。一旦你停止尝试，你就会对结果敞开心扉。

免除自己的责任，尽情享受吧！

「如何建立信任」

我建议将不用闹钟起床的方法作为培养信任的初步练习，然后将同样的想法或方法转移到不断变化的现实中。从信任中觉醒往往会产生立竿见影的效果，所以你可以随后利用这种「微赋权」经验作为驱动力，将其应用于不断变化的现实。

从本质上讲，这是相同的基本原则，所以要花时间培养信任。以这种方式考虑：相信我们自己的大脑与我们的条件作用相矛盾。我们依靠闹钟来唤醒自己，因

为我们对自己的能力缺乏信任。

我们求助于日历和事件提醒（即使我们的神经系统可以随时提醒我们-我不再使用日历），因为我们对大脑的记忆能力缺乏信心。这种模式延伸到使用技术来改变现实，因为我们天生不相信我们的大脑有潜力带来想要的体验。

这与我们根深蒂固的心态相矛盾，所以不要感到匆忙：信任是一个与你自己的大脑重新连接的过程，一个认识到它的能力并选择与它合作而不是让它靠边站的过程。从一些小任务开始，比如在没有闹钟的情况下醒来，然后逐步改变现实。：）

「更高的自我」

罗伯特·布鲁斯选自《星体动力学》

现在，让我们来谈谈更高的自我，或者像弗兰克·凯普尔所说的，更广泛的自我。你可以在这里读到他。

你的高我持有所有与出窍和心灵能力有关的钥匙。与这种充满活力的力量合作是明智的，而不是与之对抗。与你的更高自我结盟解决了许多与出作相关的问题，并极大地改善了结果。这也减轻了许多与出体相关的自然恐惧。

你的高我就是你的神性。多年来，这被称为许多事物，它们都适合：内在精灵，单子，守护天使，等等。它的行为通常被认为是神圣的，或者是精神存在的行为。它是你内在的伟大观察者。无论你怎么称呼这个相位，它都是源，而源并不在乎你使用什么名称。

通过将你的更高自我视为通过意识梯度——从你到源头——与源头直接相连，它可以帮助概念化这一点。在这里想象一个简单的梯度：你清醒的意识处于基础水平，然后是你的潜意识，然后是你的更高自我，最后是源头。

源头就是宇宙。你是宇宙不可分割的一部分。在你和宇宙的其他部分之间没有实际的分离——只有感知和相信的分离。这就是艾克哈特·托尔所说的“你是当下”的意思。他说的是“你是源头”。下面的练习证明了源头的非双重性。

用你的食指指向源头。接下来，指出源不在的地方。

你会发现你不能为这两个中的任何一个指出任何东西。这是因为来源显然无处不在，无所不在。这也包括你。你是消息来源。

你和源头是不可分割的。

这个类比会有所帮助：考虑一下你右手食指的指尖。想象这是你，你身体的其余部分是宇宙和其他所有人。你不能把你的指尖和身体分开。你不能诚实地说“这个指尖是一个分离和离散的存在”。这是你的一部分，因此是你整个身体的组成部分。

你的指尖没有意识到它是你身体的一部分，但它仍然是整体的一部分。从这个意义上说，你就是源头，你的指尖就是你。想象这个指尖是有意识的，并且相信它与你是分离的。

你微笑着，从更高的角度看它。

你知道真相，因为你意识到你的整体性和一体性。你知道你的指尖绝对是整体的一部分，那就是你。这就是非对偶存在的真理。

你认为并相信自己与其他一切事物和所有人都是分离的，因为这很方便。但在更深的层次上，你是万物的一部分，万物也是你的一部分。

如果你看看证据，这是合乎逻辑的，也是显而易见的。如果你安静下来，想一想这件事，你就会在心里感受到这件事的真相。这可能不是舒适或方便，但这是事实。

现在，这里发生了一件有趣的事情，当非对偶实现时。现在，你的头脑和自我正忙于在这个非对偶的类比中为你找到一个单独的位置。我们人类有将自己与源头分离的习惯。这是自然的，并帮助我们在物质现实中保持脚踏实地。我们希望我们的神就在云层之上，这样我们就可以在地球上做我们想做的事。我们渴望个性以及由此带来的主权和控制感。它也给我们一种长期的个人精神生存和进步的感觉。

这种分离得到了自我的有力支持。我们内心对分离和独特性的需求来自于自我。自我对非二元性感到恐惧，因为意识到非二元性会消解自我。

你越是拥抱你的非二元性，你与万物的联系就越紧密。你越意识到这一点，源头就越意识到你。这个信念使你更高的精神层面更接近你，并在你的生活中更强烈地工作。

你不需要恳求或乞求任何东西。保持命令和肯定简单、清晰和具体。但是，它有助于改进。如果你用感激、爱和尊重的表达来承认你的高我。思考和冥想这些事情，与你的高我建立融洽和更紧密的工作关系。

以上也适用于显化过程。以各种方式专注于你的目标，你会比分心更快地实现它们。物质世界的显化过程要慢得多，但原理是相同的。

与你的高我一起工作，使用意愿和能量，肯定和命令，爱和感恩，在出窍的各个方面都有惊人的不同（从技术上讲，转移是一种灵魂出窍的体验，至少在当前的现实身体中是如此）。

命令一些事情，它就会发生。

「更高的自我：你看不见的向导」

你的更高自我，经常被描绘为一个神圣的方面或超灵，是你连接到一个更伟大意识的一部分，宇宙本身，源头，上帝，造物主，无论你想怎么称呼它。

把它想象成你的宇宙全球定位系统，随时准备引导你穿越看不见的存在领域。这个更高的自我知道通往不同现实的道路，并且它非常愿意提供帮助——如果你愿意信任它的话。

放手与信任

这个想法很简单：放弃你需要积极推动转变的想法。相反，相信你的高我会指引你。

这听起来可能有悖常理，但这就像把方向盘交给一个可靠的司机。毕竟，你的高我与源头的能量流紧密相连。

信任过程：放手拥抱源头

现在，这是如何与不断变化的现实联系在一起的？下面是简单的分类：

1. 准备：进入充分休息状态。舒服地躺下，闭上眼睛，做几次深呼吸。你已经

准备好踏上这段旅程了。

2. 焦点 10:使用门罗的焦点 10 技术。慢慢进入深度放松的状态，你的身体睡着了，但你的头脑是警觉的。在这种状态下更容易与你的高我沟通。我给的高我起了个名字，这样交流起来更容易。你也可以试试，但这不是必须的。

3. 意图和信任：陈述你改变现实的意图。但这里的转折-而不是强迫它，放手。相信你的高我来引导这个过程。

4. 释放责任：承认你不是唯一对转变负责的人。你的高我，连接到源头，扮演着重要的角色。与其纠结于如何实现，不如专注于信任感。感受你的高我在工作的保证。这就像知道你在列车开往目的地的火车上，你可以简单地在座位上放松。

5. 放松期待：放松进入过程，知道旅程是自然展开的。现在，放下任何焦虑或疑虑。相信你的高我，带着平静的感觉随波逐流。你的意图已经确定，你得到了很好的照顾。让你的思想随波逐流，不要担心任何事情，无论发生什么都随波逐流。信任。你已经邀请了轮班。允许体验发生。

6. 允许转移：当你在这种信任的状态中漂移时，允许你自己自然地过渡到转变的现实中。你的高我，与源头紧密相连，知道完美的时刻。

记住，你不是在推动转移，而是让它发生。

这听起来可能有悖常理，但秘诀在于放弃方法的想法。记住，与源头和更高自我的连接是自然的。通过请求转变，然后完全相信更高的自我来促进它，你正在有效地打开通往新现实的大门。

通过信任你的高我和源头之流，你正在与一种没有限制的力量结盟。这就像用意识作为你的冲浪板，在存在的波浪中冲浪。

所以，试一试。下一次，当你充分休息的时候，潜入源头的焦点，与你的高我连接，并相信这个过程。让转移展开，要知道旅程本身和目的地一样不可思议。毕竟，在信任塑造的现实中，可能性是无限的。

记住，这不是如何的问题，而是顺其自然的问题。

「傻傻的小指弯曲练习」

这是布鲁斯·莫恩在《星体脉冲》中描述的方法：放置意图就像自动驾驶仪一样。通过正确地放置意图去探索意识的任何领域，一个人的注意力焦点会自动转移到那里。一旦你到了那里，要探索那个意识领域，剩下要做的就是环顾四周，可以这么说。

放置意图是一个过程，首先清楚而准确地陈述你想要的结果，就像创造一个肯定。然后，在陈述肯定之前、之中或之后，你让自己重新体验放置意图的感觉。我用一个傻傻的小指弯曲练习来帮助人们学会识别这种感觉。在这里详细解释太长了，但我只想说明，如果你把注意力集中在手指弯曲前瞬间发生的任何感觉上，你就能体验到专注的感觉。

对我来说，正确地放置意图意味着当肯定被陈述时，记住重新体验那种感觉。许多人会认识到，如果他们在交通灯前停下来，排在队伍的第一位，知道绿灯后不久，第一个喇叭就会在他们身后鸣响，他们就会体验到这种放置意图的感

觉。当绿灯变绿时，在你身体的任何部分移动之前的瞬间，就会体验到“开始”的感觉。这一点非常接近于放置意图的感觉。

这是《来世知识》一书中描述的技巧：傻傻的小指弯曲练习：描述

有两种基本的方法来执行傻傻的小指弯曲练习-露天技术和接触压力技术。下面描述了这两种方法的手和手指位置：露天技术和接触压力技术。

接触压力方法缩短了开始手指弯曲和识别其完成之间的时间，因为接触压力的变化表示手指的运动。

我建议你用非惯用手的食指来做这个练习。例如，如果你是右撇子，弯曲左手的食指，反之亦然。两个手指都会起作用，但使用你的非惯用手往往会使放置意图的感觉更加明显。

学习正确地放置意图是一个微妙而有效的工具。我们将在未来的练习中使用它，并随着你的进步更深入地研究它的应用。建议定期重复此练习。

傻傻的小指弯曲练习

你可以坐着或躺着做这个练习。

●准备开始时，请闭上眼睛。

当你专注于放松的感觉时，自然呼吸。

●将你的非惯用手放在一个舒适的休息姿势——你可以把它放在你的膝盖上，用另一只手托着它，或者采取任何放松的姿势。完全放松你的手臂、手和手指，可以更容易地识别放置意图的感觉。

●将注意力集中在食指上，并感知任何感觉，如空气在皮肤上移动、肌肉紧张、凉爽或温暖。熟悉它在当前状态下的感觉。

●将注意力集中在食指上，轻轻弯曲食指。

●体验弯曲手指然后将其恢复原位的感觉。重复这个过程至少三次，让自己熟悉正常手指弯曲的感觉。

●再一次，将注意力集中在食指上。

●在心理上做好弯曲的准备。

●准备好后，开始傻傻的小指弯曲练习。让你的注意力集中在手指弯曲前瞬间产生的感觉上，并重复这个过程。当你参与这件事时，我会保持沉默。

●当你准备好时，请睁开眼睛，花几分钟时间从练习中完全过渡回来。

●然后立即着手记录您的经验。

技巧和提示：仅在完成上述练习后阅读

在我感觉到我正在寻找的感觉之前，我在这个练习中尝试了好几次。当你弯曲你的手指时，无数的感觉会发生，一些是物质的，一些是非物质的。我错误地认为，在我真正抓住它之前，我已经遇到了几次放置意图的感觉。

如果我要描述放置意图的感觉，我会使用的一些词包括：预期，忧虑，期待，一种即将发生的感觉，一种绝对肯定它即将发生的感觉。

感觉放置意图的感觉的其他实例相当常见。一个这样的例子发生在你的车里。

你排在队伍的前面，在红灯前停了下来，后面有一排汽车在绿灯亮起的那一刻迫不及待地想要移动。你几乎可以感觉到后面司机的急切，你知道如果你不在

红灯亮起的那一刻加速，你就会听到汽车的喇叭声。

当你等待的时候，一丝焦虑，也许还有一丝紧张，都在期待着绿灯的到来。当光线发生变化时，在任何肌肉运动之前，在你的脚从刹车踏板转换之前，在你的脚向油门踏板移动之前，有一种感觉会瞬间扫过你。你在肌肉运动前的瞬间所遇到的感觉，就是你正在寻找的感觉。

在你的脚踩下油门之前，这种感觉会发出走的信号。

有些人把它描述为非物质的手指在物质手指弯曲之前的片刻弯曲。

就好像他们正处于弯曲手指的边缘，然后就在物质运动之前，他们首先感知到非物质手指弯曲的前奏。

某些人甚至报告收到了非物质手指弯曲的视觉印象。

对一些人来说，在他们第一次尝试练习时，放置意图的感觉变得明显。其他人在几次尝试后就掌握了它。还有像我这样的人。在最终遇到那种感觉之前，我每天都勤奋地进行这种练习，持续了几个星期。

如果你有类似的情况，制定一个计划，在你的日常生活中每天做这个练习。目标是每天至少做三到四次傻傻的小指弯曲练习。选择一个隐蔽的地方，在那里你不会引起不适当的注意或对你的行为的询问。例如，在工作中与老板开会时进行这种练习可能不是最好的主意。

事实上，洗手间是一个相当适合练习的地方：它安静、孤独，你坐在那里，处于放松的状态，而且练习只需要很短的时间。

最重要的是，坚持努力。认识和识别这种感觉是探索来世的关键工具。考虑将意图作为一个额外的意识领域，你可以训练你的焦点转移到其中。你甚至可以称它为“放置意图意识”。

一旦你认识到存在于那个意识领域的感觉，回归就是简单地回忆这种感觉，达到重新体验它的程度。

「如何利用放置意图」

放置意图可以在各种情况下加以利用。例如，你可以在肯定时使用它，或者当你试图改变现实时使用它。甚至在杂货店入口附近找到一个最佳停车位或帮助实现任何愿望都可以使用这种技术。

为了有效地使用它，想象将意图作为一个独特的意识领域，你通过回忆和重新体验其特有的感觉来访问它。一旦进入这种状态，如果你清楚地表达你的愿望，看似奇迹的事情就会发生。如果您将放置意图与确认相结合，则该过程通常按如下方式展开：

- 用精确、简洁、积极、现在时态的语言仔细构思你的肯定。
- 通过写下并熟悉最终确认，将其记入记忆中。
- 舒适地坐在安静的空间里，闭上眼睛。

重新点燃放置意图的感觉，以达到你重新体验的程度——无论是在表达你的肯定之前、期间还是之后。

在心里重复一次你的肯定。

释放所有关于肯定的沉思。

注意在这种肯定重复过程中出现的任何额外的感觉。

这里有一个秘密：如果捕捉放置意图的感觉被证明是具有挑战性的，那么仅仅回忆进行傻傻的小指弯曲练习就可以作为放置意图的一种手段。

虽然理想情况下，你会在整个肯定过程中保持放置意图的感觉，但我发现这并不是必须的。即使在表达你的肯定之前、期间或之后的几分之一秒内遇到这种感觉，也证明是非常有效的。

通过持续的练习，当你不断地专注于重新体验放置意图的感觉时，你可以逐渐延长你沉浸在放置意图意识领域的时间。

不要担心，只要继续练习，注意会发生什么。

用你的经验作为学习事物如何运作的一种方式。一个人可以通过正确做事或犯错误学到很多东西。我所发现的最好的处理怀疑的方法，就是证明你的意图得到实现的经验，包括或不包括怀疑。

肯定和放置意图可以用来定义你的好奇心的目标，并将你的意识带到信息来源，以满足好奇心。

「在未来的练习中放置意图」

定期做这件事，就像你做清醒梦的现实检查一样。

1. 记得进行手指弯曲练习。
2. 记住把意图放在重新体验它的点上的感觉，并让你的注意力转移到意识的那个区域。

另一个意图练习

虽然意图的重要性被反复强调，但也许举个例子会有所帮助。你可以放松你的身体，并说条件是正确的（安静，电话不插电，没有人期待在门口）。现在想象你的意识是一个椭圆形的云（或任何形状）在你面前，大约三英尺远。想象自己在探索周围的环境。

把这片包含你意识的云送到 15 英尺。在你的右边，你在想象中“看到”了什么？现在送它 15 英尺。在你的左边，再次想象你所看到的，当你把你的意识发送到那里时，在你的脑海中想象。

这是一个简短的练习，但它训练你的潜意识自我去体验你的意图。

与潜意识沟通是我们通往成功的门票。

对于转移现实，你可以写“我想去某某世界/br”，这会引导我的潜意识去实现这一目标。（指定你想去的现实）然后大声读出来，然后在开始转移现实之前把它放在一边。这就是焦点 10/sata 如此重要的原因。当「身睡心醒」时，我们能够与我们的潜意识沟通，并引导它实现我们的意图。

不要失去思想的焦点，但保持专注于我们的目标是至关重要的。

「意图和转移」

“我的意图到底集中在什么上？”

无论你把你的意图指向哪里，你的意识就会跟随到哪里。想象力是一种非常重要的精神工具，因为这通常是引导我们的意识（和潜意识）实现我们的意图所必需的。

如果你能想象一个目的地，你就能实现它，没有剧本也可以。

如果你的意图是创造你自己的地方（等候室），那就是你要实现的。它对你来说将是真实的，就像你在物质层中一样。

如果你的意图是转移到另一个现实，那么根据给出的描述，你的潜意识应该把你带到那里，因为所有关于位面、亚位面、宇宙和维度的知识都存在于我们之中，并且可以通过简单地陈述“意图”或在我们的头脑中描绘我们的目的地来获得。这通常就是为什么给定目的地的图片会有所帮助。

当使用任何定相或移位方法时，这是用于达到 Maba/焦点 10 状态的真正帮助。在这一点上，结合可视化和/或通过名称在心理上陈述目的地来实现意图。

对于不能想象的人来说，另一种有用的方法是注意”：练习，我稍后会解释。

一旦你在焦点 10，假装就足以与你的指导灵对话。

本部分由 Frank Kepple 编写：

要明白，你不必完全清理你的头脑，所以它是没有任何想法的。如果你那样做，你就做不到了。

任何事..因为它是使你能够投射的思想能量。

这就是为什么你的精神集中非常重要。换句话说，你必须把正确的想法引导到正确的方向。

因为，再一次，思想是主要的能量。完全破坏这个过程的是所有的情感包袱或人们通常在他们的头脑中携带的其他类似的精神障碍。

因此，专注和意图以及期望是极其重要的。

用一个特定的意图集中你的思想，并期待一个结果。如果预期的结果没有马上出现，只要想象一下它已经出现了。然后退一步，再试一次。

这是我最近学到的一个小技巧，你可以练习与导游交谈：首先进入焦点 10，然后简单地开始与导游交谈。不要去想身体上的事，一点也不要想。甚至不要质疑你是否在焦点 10。对你的意图没有任何怀疑。

一开始，我会问一些简单的问题，然后想象答案。然后，在大约第四次或第五次尝试后，我得到了一个问题的回复，这个问题让我停了下来。我想，呃，等一下，我没想到会有这样的反应。

然后我清楚地听到一个女性的声音说：“不，这是正确的，是我.....”你好！

我告诉你，第一次发生的时候很奇怪，但这个过程很快就变成了第二天性。

在那之后，你可以让他们引导你到你的等候室，到你想要的现实，或者只是谈论事情和获取信息。

想象是足够的，一旦你专注于焦点 10，你需要在设定意图后让体验发生。如果一开始假装你在那里进行对话，这并不重要，但只要有足够的时间和足够的错觉，它就会变成现实。以及假装与否。

关心它是不是假装的，它只是在你的想象中体验它，你在降低阻力，让意图通过。假装是打开你想象力的一种方式。

想象是一种非物质的交流方式。我之所以用假装这个词，是因为你是否相信你的谈话是真实发生的并不重要。只是你假装它是。

我的第一个大错误是认为，因为一件事只能在一个人的想象中被感知，所以从定义上讲，它不是真实的。我相信想象和幻想是同一事物的两个不同的词。这一信念可能是绝大多数人无法超越这一物质现实去感知、沟通、互动和探索的原因。

我的第二个错误是认为，如果我允许自己假装探索经历的任何部分，那么整个经历就是一种幻想。从那以后，我开始明白，假装可能是将一个人的注意力从一个现实转移到另一个现实的过程的开始。

如果条件合适，从假装——积极幻想——开始的体验可以发展为真实的体验。假装也有助于通过打开机会之窗来处理信念的感知障碍。

如果我知道我在积极地假装一种体验，我的信念就不会受到太大的威胁，也不太可能受到干扰。如果我的经历从幻想变成了现实，机会之窗就可以保持足够长的时间，让我拥有一种可证实的真实体验。假装可以帮助打开机会之窗。

假装是可以的，当你听到我这么说的时侯，我是认真的。

以这种方式使用的想象力，让我想起了用老式的手泵把水从井里抽上来。你可以整天上下抽动手柄，但永远不会从井里得到任何水。但如果你只倒一点点用水泵里的水来启动它，很快你就可以不停地抽水，把游泳池填满。

我不能再强调这对我来说是一个多么重要的概念。通过在练习开始时学习假装，我发挥了想象力的创造力。想象为我的感知打开了整个非物质世界。

「假装转移到你的等候室」

这是一种转移到等候室的方法，改编自布鲁斯·莫恩的书《未知之旅》中的“来世接触指南”。

1. 找一个安静舒适的空间，在那里你可以不受任何打扰地放松。
2. 在尝试转换之前，进入“头脑清醒，身体睡眠”的状态（焦点 10/Maba）。
3. 想象一下你想要进入的现实——在这种情况下，是一个等候室。
4. 想象你在这个等候室里，被一种和平宁静的气氛包围着。想象房间的细节，比如墙壁的颜色，舒适的座位，参与一些你会在那里做的活动，并创造一个场景。如果你不能完全想象，也没关系。只需在您的想象中以第一人称视角参与场景。类似于精神崩溃，但在你的等候室里。
5. 想到一个你熟悉的人，一个可以在这个现实中充当向导或促进者的人。它可以是一个舒适的角色，或者是一个已故的亲人，或者是一个精神导师，无论你觉得舒服，感觉更容易的时刻。让我们称这个人为莎拉。
6. 邀请莎拉加入你们的等候室。
7. 与莎拉进行一次精神对话，表达你想进入这个等候室的愿望，在那里你可以完全独处。请求她帮助你显化这一现实，引导你进入与你的意图一致的完美环境。
8. 向你自己介绍这个等候室的想法，承认莎拉在这个转变过程中支持和陪伴你。
9. 想象一下莎拉和你之间的对话，你们都承认对方在等候室里。当你在这个宁静的空间里互动时，感受平静和孤独的感觉。如果你觉得你在假装，不要担心。假装很好。

10. 如果你发现自己在说：“我不能以任何方式看到、听到或感知任何一件事，那就假装你是！”

11. 见证莎拉温柔地走出等候室，让你完全拥抱孤独，在这个现实中独处。独自一人在这个空间里感受和平与宁静。

12. 对莎拉的指导和帮助表示感谢，她帮助你转移到这个等候室，在那里你可以享受完全的孤独。

13. 继续这样做，同时完全专注于你的想象，在你的想象中循环一个场景或检查等候室，不要担心你是在假装还是真的。只要享受你想象中的那一刻，而不去关注你是否到达了那里。完全相信，只要有足够的时间，你就会真正到达那里。

14. 如果你没有改变，花点时间思考一下在经历中产生的任何印象、感觉或见解。记住这些感觉，因为下一次你可以回忆起这些感觉来进一步推动体验。

15. 你可以把莎拉变成一个向导，甚至是你更高自我的化身，或者是你自己的另一个版本，无论你此刻对此感到舒服。你甚至可以试着和不同的人在一起，感受更适合你的东西。

「精神衰退运动」

这篇文章最初是由弗兰克·凯普尔写的，我稍微修改了一下，以使其也有意义。创建 dr 剧本的目的是什么？

剧本就像一种心理引子，让你进入状态，增加你的预期和期望水平（非常重要）。衰退并不是导致你转移的原因。

分阶段/转移现实是在特定条件下发生的自然过程，我将在本文后面详述。它也让你练习将他们的注意力从物质身体转移到他们意识的广阔空间。换句话说，你所做的基本上是想象你正在分阶段/转移现实，直到你真正改变。

我应该尝试什么，多长时间，多久一次？

为了达到更好的效果，最好每天至少进行一次脑力锻炼，但不要在睡觉前进行。你用什么样的思维模式并不重要。简单地做你觉得对的事情。你可以从你想要的现实中想象一个场景，在你醒来后在那里，或者做别的事情。它必须有点吸引人。

当你制定它的时候，你实际上也不需要输入焦点 10/Maba（但是，当你真正改变的时候！）。

你可以为一些轻松的音乐制定一个 dr 剧本，或者用双耳节拍创作一些东西，或者使用任何适合你的东西。

我的建议是，你可以用第一人称创作一个场景，时长在 30 到 45 分钟左右，你基本上对此感到满意，然后坚持下去。

换句话说，不要把它弄得太短或太长，也不要随意更换。

好的，我已经制定了一个 dr 剧本，那么下一步是什么？

一旦你了解了你的 dr 剧本，你就准备好把它作为 dr 入门。首先，你要在没有任何压力的情况下完成它。

然后简单地进入焦点 10/Maba，并尝试分阶段/改变现实。

在你可能没有那么多时间的情况下，我建议你创建一个简短的剧本。比如说，大约一半的持续时间。

然后，每隔一段时间，听一听简短的版本，之后你就可以真正地尝试了。一旦你变得更有能力，那么也许每天早上都会换成简短的版本。或者也许有一天尝试一种破败的制度，然后真正地尝试它，而第二天没有破败。再一次，这确实是一个适合每个人的案例。

你所说的“真正的分阶段/转移”是什么意思？

当你真正进入分阶段/转移时，你会从感知你正在想象的 dr 意象转换为你的剧本的一部分，即在你视觉化的地方，你正在分阶段/转移现实，去感知作为正常转换过程的一部分而被创造出来的图像。

我的笔记：顺便说一句，我有心盲症。如果你的视觉化技能很低甚至没有，你仍然可以使用触觉想象，即使一开始你没有感觉到。比如，在房间里走来走去，触摸所有的东西，即使你看不见。

我以前用运动做过，比如汽车在崎岖不平的道路上行驶，或者火车。

你也可以用声音，比如下雨，或者再一次，火车！火车结合了声音和运动。

只要有足够的时间来启动这个过程，你就会感觉到它，你想要的现实的真实场景就会随之而来。

换句话说，你不是在想象什么，而是在做什么！第一次它可能是怪异的，它是多么真实，不要害怕。如果你继续下去，你会被场景“吞没”，你会在你想要的现实中。

（对于患有心盲症的人来说，还有另一种更简单的方法，不用担心。我将在下一部分进行解释。）

在经历了我的失败之后，我真的尝试了一下，但什么都没有发生，为什么？

很有可能，你的身体正在通过吸引你的注意力来分散你的注意力。在做这件事之前，确保你的意图是转移你的焦点 10/Maba。这就是为什么熟悉这种状态很重要。

对某种声音或双耳节拍进行 dr 梳理的好处之一是，它可以让你的注意力从身体和物理环境中移开。另外，你确切地知道该感知什么意象，因为是你正在想象它。

如果可能的话，在真正尝试时，你应该避免的主要事情：

思考日常现实领域的问题。

任何与现实领域有关的思考都会在工作中产生巨大的影响。换句话说，如果你的 cr 正在考虑第二天的牙医预约，或者你是否会得到你要求的加薪，你就不能真正希望启动分阶段/转移过程。或者你下周的生日，等等。

为了解决这个问题，你应该做的是，在你开始练习的时候，想象一个大盒子，把你所有的现实领域的关注都放在那个盒子里。然后把它锁好，然后走开。

这种方法是由门罗的引导音频建议的。这可能听起来有点奇怪，但它的工作！

任何一种内在的语言思维（即使它与转移有关！）我在这里的意思是，你需要转换你的内在思维，让它完全以视觉的方式工作。

当然，你能做的越多，这就越容易。

去想象。我们在这里所从事的是一种转换焦点的行为，让心灵安静下来！

然后你安静地、被动地观察接下来会发生什么。

当我说被动的时候，我的意思是避免以任何方式对你可能感知到的任何事情做出反应。

我意识到上面的事情做起来有点棘手。好消息是，通过练习，一切都会变好。一开始，可能会发生的是你可能会感知到某种模糊的、转瞬即逝的图像。这时，你内心的声音会叽叽喳喳地说：“那是什么？”或者它可能会做出一些其他的评论。也许它会发表评论，承认你正在取得进步。

问题是，当它这样做的时候，它每次都会让你后退一步。不幸的是，你可能会陷入一个自我挫败的循环：当你向前迈出一大步时，你内心的声音会意识到你只是向前迈出了一步，并对此发表评论，而这样做的行为会让你回到之前的状态。或者你可能会感知到一些东西并对它做出反应。

你可能会被吓到，或者害怕，或者类似的。过去经常发生在我身上的事情（这是最令人沮丧的）是，我会在脑海中看到一些图像，当我这样做的时候，我的肉眼会试图看一眼它是什么。当然，这每一次都让我右眼去参加体验。

但是，如果你发现给自己一个连续的评论可以帮助你集中注意力，那么只要它有帮助，你就可以一直这样做。

我的意思是，如果你发现倒立可以帮助你更多地调动你的感官，那就倒立吧。这真的不重要。我所做的是给你的基本知识，并动手，本质上的应用是你。因为人们在这点上往往是不同的。

毫无疑问，我可以对你说的是，不分心的关键是，在你的破败场景中调动你的感官。我不能把这个强调得太高了。

我希望，很快你就会开始感知那些看起来相当奇怪的，完全抽象的 dr 意象。说你察觉到某种稍纵即逝的东西。你可能会想，你认为你可能已经感知到的，是否就是你应该开始感知的。

我是如此专注于我的剧本，并随着它的流动，突然我会“发现”自己在我的剧本中处于第一人称视角。我会想，“嘿，成功了！”

当然，下一个瞬间，状态就会崩溃，我会发现自己弹回了身体上。

另一个可能出现的问题是，首先，你会经历你的精疲力竭，突然你会觉得你可能处于一种一半一半的情况。不完全是在这个 cr 中，但也不完全是在你的剧本中的第一人称。

所以你再一次检查你所处的状态是否真的是一个不同的状态，通过与 cr 物理状态的实际感觉进行比较，这也打破了状态。在这一点上，你意识到你正在过渡到一个不同的现实，但那时已经太晚了，你必须重新开始。

关键是简单地沿着这个 dr 意象滚动。这是定相/转移的开始。你不需要任何特别的方法或最后一击来改变。你只需要继续前进。

无论如何，不要睁开你的眼睛（Cr 眼睛）。一旦这个过程开始，一切或多或少都会自动发生。

如果你能被动地观察这个过程，你很快就会出现你想要的现实中。

总结

创建一个 dr 剧本：制定一个 dr 场景，在这个场景中，你从当前的现实过渡到理想的现实。这个场景应该是吸引人的，沉浸式的，持续 30 分钟左右，或者在你的能力范围内感觉舒服的。

一开始要有规律地练习：每天至少进行一次精神锻炼，不要刻意转移，避免在睡觉前进行。您可以使用舒缓的音乐，声音或双耳节拍作为背景。

当准备好转移时，转换到焦点 10/Maba：在尝试转移之前，进入脑醒体眠的状态。这有助于防止身体分心，并作为转移的发射台。

从想象到现实的过渡：目标是从感知想象的 dr 意象过渡到感知由转换过程本身产生的意象。

坚持是关键：随着时间的推移，你将开始感知与转移相关的抽象 dr 意象。随着图像滚动而不做出反应。保持参与过程，而不是分析或反应。

相信过程：当你练习时，转变会变得更加自动。我们的目标是达到一种自然过渡到理想现实的状态。

「注意锻炼」

所有这些都是弗兰克·凯普尔写的，由我改编。这是我改变现实的主要方法。我主要用它来进行盲/随机转移，但正如弗兰克所描述的，它主要用于达到虚空状态，或者他所描述的“3D 黑度”。

不要担心自己不善于观想，或者像我一样有心盲症。你不需要用注意的方法。

首先，注意练习的全部要点是“变得专注于内在”。这才是真正的最终目标，因为这是非物质存在的地方。

我们，以及通往其他现实的大门。你去的不是外在的东西。

注意练习是为初学者准备的。它让人们习惯于简单地审视自己。

分阶段都在你的内心。

你需要先练习一下，学习如何审视自己。所以这就是我推荐注意练习的时候。

我做的第一件事就是伸出我的眼睛。这有助于放松他们，让他们更容易保持封闭。

我会把它们关紧几秒钟，然后松开。多做几次。然后把你的眼睛转到你想要的任何方向。但要尽量向每个方向伸展。

现在，在我的眼睛很好地伸展开之后（在这一点上，它们应该感觉更放松），我闭上眼睛，专注于我正前方的一个点。

我一边深呼吸一边做这个动作。你也可以使用呼吸模式，或者数数字。在进入焦点 10 之前，我总是这样做。做你觉得更容易的事情。

你试图做的是打破看和你的眼睛之间的联系。如果你感觉到它，你会意识到最初，你是从你眼睛后面的一个点看的。不知何故，你必须让眼睛完全放松，然后你偷偷地离开他们，在你的脑海中看着一个完全不同的方向，而眼睛只是保持放松。

现在，在这个放松阶段，我会慢慢地以小增量向上改变我所关注的那个点。这有两个影响...首先，它锁定眼睛关闭，其次，出于某种原因，它有助于分阶段

的行动（也许这只是我，但无论如何尝试它）。

试着让你完成的放松状态与你的眼睛达到舒适的高度保持一致。在这一点上，希望你应该在焦点 10，如果没有，您可以使用引导音频来帮助您。总是做此刻感觉更容易的事。

我想在这里指出，你的身体在这一点上不会睡着……真的，它永远不会。你会简单地把你的注意力从物质的一切中分离出来。我可以这样说…在这一点上，你的注意力将大致只有 20%在物质层，80%在非物质层。

你需要养成向内看的基本习惯。简单地说。把所有离开你的身体之类的想法放在一边，简单地看看你的内心，开始注意那里发生了什么。如果可能的话，尽量选择一个你的身体相当放松但又不太累的时间。那会有帮助的。

从这里，我们将开始弗兰克的“注意”练习。

注意到什么？

嗯，一开始没什么，除了黑暗，真的没什么可看的。但是，过了一会儿，我可能会看到，也许黑暗的一部分并不那么黑。也许只有一个短暂的闪光，然后也许其他地方的运动的感觉。

也许我只是听到有人叫我的名字。嗯，这很有趣，我可能会想，我想知道这是从哪里来的。但我不会太好奇，我只是一直在注意。

起初，人们闭上眼睛，看到的只有黑暗。不幸的是，这可能会让人们认为他们永远不会去做。当我闭上眼睛的时候，一开始我看到的只有黑暗。

但是，如果人们学会真正注意正在发生的事情，他们可能会看到黑色的一个区域并不像其他区域那么黑。然后他们可能会感觉到一些东西。然后可能会有一些稍纵即逝的东西或其他东西刚刚经过。也许是颜色的漩涡，也许你只是听到了一个声音，或者认为你听到了一个声音，但它令人困惑，因为你没有用耳朵听到它。

也许你刚听到你的名字。那么也许有闪光，或者有吗？现在又有那种声音了。在这一点上，人们往往会不知所措地想：“嘿，我正在做！”我正在做这件事！然后他们就离开了这个现实，所有人都兴奋地意识到这对他们有用。

（注意：每个人感受到的东西不同，你的体验可能与描述的不一致，不要太看重差异。你的经历是独一无二的，是你自己的，继续。）很多人问我，“我看到了什么？”好吧，一开始我看到的都是黑暗。但当我的眼睛和脸开始放松时，我在脑海中看到了一道光。它是一个向上的方向，几乎是直线上升，但向后弯曲了一点。

它不是一个像手电筒一样精确的光，它更像是一个光的区域，就像一个浅灰色/白色的多云区域。我把注意力集中在这个多云的区域，大约 10 或 15 分钟后，就像云降落在我身上，我被这片灰色/白色的云包围着。有时我看到隧道。有时我会看到一些我无法完全察觉的不连贯的画面。

在这一点上，我几乎处于我已经做出改变的阶段。一旦我做了转移，我就开始看到云内部的运动，就像隧道或入口。动作就像场景一样，我的视线就像一台以第三人称漂浮的摄像机，我无法控制动作。

有时，带着正确的意图和好奇心，我可以指挥我所谓的摄像机。这个场景并没有占据我的全部视野，而是在云的内部，也与我看到的黑暗重叠。在不同的场景中，可能会出现不止一朵云，但当我开始关注一朵云时，它就开始离我越来越近了。

如果你继续下去，更完整的场景开始在我所描述的云或隧道中形成。不是每个人都有同样的感觉。如果你继续下去，场景开始变得越来越真实。根据我的经验，你可以用意图来控制它，但有时很难做到。

当你走得更远时，会发生两件事中的一件：你在某种星体屏幕中停下来，你看到了你想要的现实（或者是一个随机的现实，如果你没有任何特定的意图的话），你可以走进去。

或者你完全被场景所吞没，你可以无缝地进行转移。

进步的关键不是把你的精神注意力集中在图像上，而是超越图像。这些国家之间没有明确的界限。我的意思是有一个过渡，但它从来不是非黑即白的过渡。你得到了过渡之间的层。它们有点重叠。你可以看到场景，图像，还有黑暗。解释起来很奇怪。你会体验到的。门罗将其称为差分相位，在他完全完成转移之前，他在短时间内同时接收 2 个输入。弗兰克·凯普尔称之为边界层效应。你看到的随机图像是边界层效应。你想去的地方是超越那个边界层。如果你把注意力集中在边界层上，那么你将停留在边界层上。

如果你能保持冷静，请不要害怕或兴奋，你应该得到一个转移的主要感觉。

现在，根据你在这一点上的动力，你要么会扑通一声进入虚空状态（门罗的焦点 21），要么你会完全跳过它，你会发现自己在另一个现实中，或者在我前面提到的星体屏幕前。

一旦你习惯了让事情继续下去，整个转变过程（从最初的漂浮状态的感觉，即 Maba，到在另一个现实中找到自己）只需要几分钟，有时甚至几秒钟。

如果我每次试着做的时候都睡着了怎么办？

如果你发现自己睡着了，在我看来，要么是你太累了，要么是你太专注于这些转瞬即逝的画面，所以这会让你失去注意力。

通常情况下，当我们入睡时，我们的精神注意力就会消散，进入梦乡。当你处于焦点 10 时，你在模拟同样的过程，但你的头脑仍然清醒。但由于睡眠的条件得到了满足，所以很容易入睡。我觉得通过关注这些图像，你比任何事情都更能帮助自己入睡。

这些图像在本质上太过短暂，通常无法理解。我曾经尝试过，但后来放弃了，因为它们太荒谬了，而且我把学习时间花在了一个没有给我带来任何好处的现象上。

我认为你有两种方法可以选择。

1. 你可以试着通过思考来保持你的精神集中，或者超越随机的意象来思考。试着把你的注意力集中在图像后面的某个地方。我之所以这么说，是因为这些意象往往就在你的脸上。前景中各种各样的东西。

所以，试着想一想，把你的注意力集中在图像场景的背景上，当你的身体入睡

时，试着把你的注意力集中在那里。如果你能抓住这个，如果你突然发现自己处于虚空状态或直接转变，我不会感到惊讶。

2. 你可以简单地忽略图像，为自己创造一个基本的场景，并专注于此。

坐火车，或者坐汽车。走路不太吸引人。尝试不同的东西。你不需要在视觉化中看到它。一旦你处于这种状态，如果你想象它，并试图刺激你的触觉或声音想象，它就会达到一个点，它开始变得真实，并启动转换过程。

我很难理解该看哪里。

为了解释这一点，让我们做一个练习作为例子。这将帮助你知道在哪里寻找。

拿一张纸。这张纸将代表“你眼睛后面的黑色”。

在这一页的中间画一个点，然后把这一页举到你的面前，盯着这个点（让这个点不聚焦是可以的）。

圆点代表你的凝视（取决于你把纸拿得离脸有多近，你可以看到两个点）在黑色（或者在这种情况下，纸的白色）中...现在，有意识地吸收你能看到的纸上的其余部分，但不要真的环顾四周，用你的周边视觉。

试着看看报纸上有没有不规范的地方...可能在某个地方有一个斑点，或者在其他地方有一个你以前没有注意到的小折痕，你可能会注意到纸张不是均匀的白色，然后你开始关注这些新发现的感兴趣的项目。

注意到这些不规则性，并保持对它们的好奇心。有意识地对你在报纸上注意到的每一个方面感到好奇...你做得越多，你就越开始忘记你周围的物质世界，你的意识就越在你所凝视的东西中转移。

这是变得固着于内在的行为。

所以现在你已经用一张纸和你的眼睛做了...闭上你的眼睛，想象你面前的那个点...再做一次，这一次盯着你眼睛后面的黑色，而不是一张白纸。

尽量避免对你看到和注意到的事情进行描述或评论。试着保持对这一切的“好奇心”。

像往常一样，做感觉更容易的事情，如果你在评论你所感知的事情时没有被打断，并且它对你有帮助，那么你可以自由地去做。

对我来说，要到达你开始真正获得视觉效果的地方，需要 20 到 30 分钟。如果我在 30 分钟后没有得到它，那么我知道我的心只是不在那次会议上，我会去做别的事情。

但是，给你自己任何你觉得必要的时间。这可能需要一段时间。保持放松和冷静。把它当作一种技能。这是练习。即使你没有到达你瞄准的地方，它仍然有帮助。继续做。

它有助于做到这一点，而不是转移的意图，只是注意到。

一旦你确实获得了一个稳固的焦点 10，并且可以在很长一段时间内保持它而不会失去它，转移或达到虚空状态将更有可能自然发生。你只需要把你的意识驱动得更多一点...不过，最重要的一点是，这不是你可以强迫的。

你必须允许自己做这个转移。

（如果您没有将意图设置为转移，也可以转到空状态）

换句话说，我认为你可以尝试的是忘记所有离开你的身体的想法，更多地考虑精神上进入你所看到的意象。

当你看到图像（点，颜色，漩涡，云，任何东西），弗兰克称之为“杂散能量”阶段和各种场景的短暂一瞥，是星体和其他现实。

下一次当你在那个阶段的时候，要有一个去某个特别的地方的意图。保持简单，比如，想象坐在湖边，或者只是眺望大海。只是一些基本的东西。

意图是让你旅行的原因。我认为你正在做的是（精神上）站在边缘，不确定该做什么，而正是这种不确定性的释放导致了从一个场景到另一个场景的切换。我的想法是，如果你能收集到一个明确的意图，那应该会导致一个固定的场景出现。然后你应该感觉到一种吸引力，让你很容易在精神上进入那个场景。那你基本上就在那里了。

「注意练习的一个转折」

（作者：Xanth of UnlimitedBoundaries.ca）

我不确定这是不是一种扭曲，而是对练习本质的认识，但我不是“被动地观察”，而是尝试在黑暗中“主动地创造”。我开始观察我通常看到的黑暗和变化的漩涡，并试图从中找到模式。

我也不主动创造，我只是允许事物“形成”，直到我认识到一些东西（即：狼嚎），然后我试着专注于它是什么。物体要么会变得更强大，要么就会消失，在这一点上，我再次开始允许某些东西形成的过程。

现在，这里的诀窍不是看到一个图案，然后对自己说：“哦，我看到了一个圆圈！”或类似的事情，你仍然想要保持被动的观察，但专注于你看到的图像，如果可以的话，试着加强它（不要太努力，记住要保持相对被动）。把你的全部注意力集中在它上面。

您甚至可以一次看到多个模式！如果可以的话，试着用你的意图把他们聚在一起。然后，为了深化这种状态，试着与你创造的任何东西互动。试着让它动起来。如果它是人，用你的意图移动一只手臂。如果它是球，试着在黑暗中滚动它。你在这里的目标与注意练习是一样的：将你的意识从这个物质现实中完全移除，并将它完全置于黑暗之中（观察黑暗）。

所以快速回顾一下...通常的注意力练习会让你盯着你闭上的眼睛后面的黑暗，并试图“注意”视野中的任何变化。然后你会关注这些变化，并试图看到更多的变化，然后关注这些变化...等等。

这种注意练习是不同的，因为你不是专注于“变化”，而是专注于你看到的可识别的模式。

这些模式最初可能是轻微的“变化”，但随后只是利用你的意图来尝试“看到”更多。你甚至可以试着在心里发出命令，看看会发生什么。

注意的另一种解释：隧道+意图

这篇文章来自 2002 年的《星体脉动》。另一个人解释了同样的“方法”。再一次，这主要是用于星体投射，但我把它用于不断变化的现实。这个“隧道”也是我注意到的经验。

我是这么做的。首先，我在一张纸上写下明确的“意图”。这是我想去的地方，也是我想完成的事情。我觉得这提醒了我的潜意识。然后我赤脚，双脚平放在地板上，双脚并拢。我把我的手掌放在我的膝盖上，通常每条大腿上都有一只。我可能会也可能不会听网关的录音带。（注意：这个人已经有达到焦点 10 的经验）我放松并专注于我眼睛后面的黑暗，并保持缓慢稳定的呼吸。我觉得我好像在等待...期待着很快就能看到颜色开始在我眼睛后面的黑暗中打转。同时，我“感觉”我的第三只眼睛和顶轮变得活跃，或者说打开了。这一阶段通常在大约 20 分钟后开始，此时对黑暗的自然化学反应开始（很像睡觉）。一旦颜色开始旋转（紫色、深蓝色、白色和金色），不久就会形成一条隧道。然后，我开始移动我的意识进入并通过这条隧道，以达到我预期的目的或目的地。

通常，如果我要求一个向导，这就是我见到我的向导的时候。

1) 这条“隧道”是如何显现的？

在颜色第一次出现的时候，它们就像是尖尖的、锯齿状的云，从右侧和左侧向中心移动到我的视野中。当其他颜色从侧面进入时，这些颜色会旋转在一起，这是非常美丽和有趣的。

这个运动加速，直到我得到“感觉”，我正在向前移动到中心，随着这个过程的发展，黑色的虚空在我的外面，我和这些云一起非常快速地进行到这条隧道的尽头，在我前进的过程中经常会有转弯和轻微的弯曲（这次行进非常快，因为我“穿过”我前面的云层）。

当我快速前进时，云层开始变薄，经常会出现一个“星景”，这就是我的到达点。我第一次这样做的时候，无论我怎么努力，我都无法让自己“前进”，不得不回到我的身体里。下一次尝试我成功了。

我认为“书面意图”是这次成功的原因，因为我在第一次尝试时心中没有目标。我通过反复试验来学习。

2) 你能感觉到你的身体的存在吗，或者它是否融入了背景？

当我使用“这种方法”旅行时，当我到达“星空”时，我完全没有意识到我的身体。然而，通常情况下，如果我宣布一个书面意图（在开始方法之前），我的出口将在那个目的地。

直到那时，我逐渐失去了对身体的意识。

总结

过渡到焦点 10/Maba：在开始练习之前，进入脑醒体眠状态，这一阶段有助于远离物质身体的干扰，并为你的转移奠定基础。

练习注意练习：这个练习是为初学者设计的，用来练习观察自己。当你闭上眼睛时，它会帮助你注意到黑暗中的细微变化。这个简单的注意行为启动了改变现实的过程。

观察变化和感觉：最初，你可能会看到闪光或听到声音。这些转变表明你在正确的轨道上。放下兴奋，继续关注。

从黑暗到视觉：关键是要看到图像之外的东西，关注图像之外的东西。在图像

和黑色之间有一个你想要超越的过渡区域。目标是从仅仅看到最初的黑暗过渡到检测细微的变化、变化或运动，这可能表明现实中转变的开始。

保持稳定和坚持：随着你的进步，你会开始发现与转变过程相关的抽象视觉或感觉。关键是要让自己沉浸其中，而不是过度分析或过度兴奋。

利用意图和模式：利用你的意图专注于这些模式，而不是用语言表达或过度思考。使用您的意图将模式合并在一起，并通过与它们交互来加深体验，使它们移动或改变。

利用隧道方法：如果你看到的東西像隧道或云，就使用它。让运动和颜色引导你完成这个过程。走向你想要的现实。让运动引导你完成这个过程。当你穿过隧道时，云层变薄，3D 场景就会出现。

让它自然发生：通过持续的练习和信任，通过注意练习转换的过程将变得更加直观。最终的目标是无缝地过渡到你想要的现实或进入虚空状态。相信这个过程，如有必要，重复尝试，并写下明确的成功意图。

在选择练习时间时要灵活：如果做得好，练习时间不应该超过 45 分钟。当然，每个人的情况不同，但我认为连续尝试超过 45 分钟会开始弄巧成拙。每天半小时比一周一天 3.5 小时的马拉松训练要好得多。

不要急于改变。如果你达到了焦点 10/Maba，并保持这种状态，并认识到这一点，这已经是一场胜利。如果你移动，它是更好的奖品。但进入正确的状态是一种在未来持续进行的准备。别忘了这一点。庆祝小胜利很重要，因为它激励你继续朝着更大的目标努力。

有些人建议，这种事情最好在每天的同一时间做，因为你的身体学会预测它等等。但在这样做的过程中，你最终只是把自己放进了一个心理盒子里。只有在某些特别苛刻的条件下才能做到这一点是没有意义的。你想为自己创造一定程度的灵活性。

一般来说，你会发现它更容易，如果身体是放松的开始。从几个小时的睡眠中醒来后出现的放松和轻微的梦幻状态是一种很好的尝试状态。

在下午，我通常需要 30 分钟才能进入最佳状态。有时可能需要一个小时。但是，如果我放松下来，在正确的心态下，我可以在几分钟内进入焦点 10/Maba。

初学者遇到的一个陷阱是，他们过着正常的一天，直到晚上他们躺在床上，然后他们开始练习他们的方法。我觉得这是个大错误。

练习的时间是在白天：正是从这样的练习中，你发展了意图。

至少对我来说是这样。

我发现我在白天对自己的身体有了更多的了解，不那么累了。当我累了的时候，我的思想很容易被 *cr* 思想所影响。但我希望通过练习，这种情况会有所改变。

最终，我试图达到这样的阶段：环境/一天中的时间/等等。没什么区别。

如果你在晚上正常睡眠时间之前做这件事，入睡可能是个问题。这就是为什么我在下午练习的原因之一，现在在白天的额外时间练习。

「如何设计自己的方法」

这段文字是赞斯写的，最初是为了星体投射。再一次，我让它适应了转移，因

为它是“分阶段”的，但因为我把所有东西都放在一个地方，所以我认为把它放在这里会很好。

你如何设计你自己的，更有效的改变现实的方法？我会向你解释，希望你能了解整个过程。

当你明白每一个变化的现实方法都只是一个主题的变化时，你就可以开始了解如何形成自己的方法，或者找到一个已经写好的最适合你的方法。

你需要找到的是你的焦点。这就是你要集中注意力的事情，而不是其他任何事情。你基本上要让这件事成为你关注的焦点，这样你周围的一切，所有物质的东西都会消失。这是相位反射发生的时候。启动这个过程的东西。

首先，让我们讨论几种方法，我将解释它们的焦点是什么以及它们为什么有效。我将从“楼梯法”开始。当你躺下时，你想象着一个宏伟的螺旋楼梯在你面前下降或上升。

这个技巧的目的是想象你自己在每一个台阶上都走得很从容，很有节奏，感受每一个脚步和下面的纹理。当你导航时，你应该感觉到在你当前的现实和你希望转变的现实之间的逐渐过渡或漂移。

那么，这种方法到底发生了什么？上升或下降想象中的楼梯的行为实际上是“将你连接到一个不同的现实”（就像其他人所说的那样）？打个比方，是的。用有形的术语来说，不完全是。

这种方法的重点是让自己沉浸在这种想象中，沉浸在每一步的感觉和楼梯的氛围中。从本质上讲，这种生动的视觉化成为你专注的锚，当你排除所有其他外部刺激时，它会激活不断变化的现实反射。

好的，下一个我们来看看注意练习。

在注意练习中，你躺下，闭上眼睛，然后看着外面因闭上眼睛而产生的黑暗。在这一点上，你要把你的注意力吸引到你在黑暗中看到的任何“变化”上。让你的注意力集中在任何事情上，无论它看起来多么微小。当你开始看到变化发生时，把你的注意力越来越多地转移到它上面，尽可能深入地调查它。

那么这个练习到底是怎么回事呢？让你意识到黑暗中正在发生的变化的行为是这一行动的焦点。当你做这个练习时，你专注于那些变化，而不是你周围的一切物质，你将触发不断变化的现实反射。

给我任何改变现实的方法/技巧/练习，我会让你知道这个技巧的重点是什么。唯一的例外是，这个焦点只与方法/技术/练习有关，其目标是从全意识、觉醒状态转变现实。

如果你能找到一个适合你的好焦点，那么它就会让你的意识保持专注。从字面上看，焦点可以是你想要的任何东西。它甚至可以是你身体上或关于你身体的东西。有些人会说这是一个问题，因为它会让你的注意力集中在你的身体上。这不是一个问题，只要你能利用这种专注，努力将其他一切物质事物从你的意识中推开。

我们的目标是将你的意识从这个物质现实中移除。

或者另一种说法是，你正在寻求让你的五感不再“处理”来自你的环境的输入。

那么你的重点应该是什么？正如我所说，它可以是你想要的任何东西，只要它吸引人，并且能长时间吸引你的注意力。我们已经讨论了阶梯方法和注意练习是如何工作的，以及它们的重点是什么。

试着挑选一些你感兴趣的東西。对我自己来说，我成功地使用了汽车或摩托车的运动。它很吸引人，即使我不能想象或完全感觉到它的动作，它的动作和声音也会吸引我的注意力。

我会发现，当我这样做的时候，我会发现自己在—辆车里，实际上是在里面。在我的一次轮班中，我真的变成了一个现实，我坐在一辆皮卡车里，在一条崎岖不平的老城公路上。

你可以用一些视觉的东西。我见过人们使用蜡烛火焰。你凝视着一支真实的、精神上生动的蜡烛，直到你闭上眼睛，你才能看到火焰的余像。然后你把注意力集中在那个残影上。

你也可以用一些东西来发出声音。如果你有一个风扇，你可以专注于风扇发出的声音。你甚至可以睁开眼睛，专注于房间里的某件东西，比如架子上的泰迪熊。

当你全神贯注于它而不考虑其他所有事情时，让你的眼睛闭上。最终，如果你足够专注于它，你就会触发不断变化的现实反射。

你可以使用完全视觉化，就像我在心理简练练习中建议的那样。如果你能在你创造的场景中调动你所有的感官，那么这这也是一个很好的焦点，可以触发不断变化的现实反射。

你喜欢独木舟旅行吗？想象一下你乘独木舟顺流而下。当你使用你已经做过或看过的事情的记忆时，这种视觉化效果最好（比如电视节目中你正在转移到的世界的场景）。

这会让你的注意力变得非常集中，因为你不需要去猜测事情是什么感觉。

一个更基本的例子是想象你自己在电梯里上上下下。如果你使用像这样的 dr 剧本作为你的焦点，那么试着确保其中有某种“运动”的结合。我发现这对触发转移现实有很大帮助。

「结尾」

我想和你分享一些重要的事情。这本指南不是为那些没有准备好付出努力的人准备的。有时人们说他们不喜欢冥想，不能集中注意力，或者懒得投入工作，这些都没关系。但如果这就是你所处的位置，这可能不是适合你的道路。

让我们谈一会儿真正的谈话。如果你在接下来的三年里可以接受三心二意的尝试，那么就不要再按照本指南所说的去做。我知道这听起来有点粗鲁，但这是真的。老实说，谁愿意继续朝着一个不会通向任何地方的方向前进呢？

事情是这样的。这本指南不是为那些想要快速解决问题或打算做魔法仪式的人准备的。这是为那些非常想要它的人准备的，他们愿意为它而努力。这是为那些想要学习真正有用的东西并准备付出努力来实现它的人准备的。

当然，还有其他的方法，它们甚至可能对一些人有用。但你是想花更多的时间尝试不同的东西，还是更愿意专注于那些被证明有效的东西？随着时间的推移

和实践，将成为第二天性的东西？

选择永远是你的。不要让任何人，即使是我，动摇你。我来这里不是为了得到任何东西，老实说，我不在乎你是否听从我的建议。但是想一想：为什么在星体投射论坛上有更多的成功故事，而不是转移社区？这是因为在转移社区中，人们经常在没有完全理解他们在做什么的情况下遵循方法。

我真诚地相信，如果你遵循我建议的道路，你可以转移现实。

你可以把马带到水边，但你不能强迫它喝水。同样，我可以指导你，但这取决于你采取的步骤。

所以，如果你已经准备好做出改变，付出努力，拥抱一条经过验证的道路，那就开始吧。采取这些步骤，无论它们一开始看起来有多小。即使是一点点进步，也比原地踏步或走错路要好。

祝您在旅途中好运，无论它带您去哪里。

祝您成功，再见。

