پرواز روح

دکتر کایت هاراری / دکتر رضا جمالیان

انتشارات درسا

@rastakhizmordegan
به کانال ما بپیوندید

هاراری، کیت *Harary, Keith*
پرواز روح: خودآموز خارج کردن روح از بدن در ۳۰ روز / نگارش کایت هاراری. ترجمه متن با تحقیقات و اضافات رضا جمالیان. تهران: درسا
۲۷۲ ص. جدول.
ISBN:964-6104-10-X
فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا. (فهرستنویسی پیش از انتشار)
عنوان اصلی: *Have an out - of - body expericence in 30 days the free flight program.*
کتابنامه: ص. /۶۹/ـ ۷۶؛ همچنین به صورت زیرنویس.
چاپ سیزدهم: ۱۳۸۶
۱. خروج از بدن. الف. وینتروپ، پاملا، *Weintraub, pamela* ب. جمالیان، رضا، ۱۳۱۴ مترجم. ج. عنوان. د. عنوان: خودآموز خارج کردن روح از بدن در ۳۰ روز.
۲ه۴خ/ ۱۳۸۹ *BF* ۱۳۳/۹۵
الف ۱۳۷۲
۱۳۸۰
کتابخانه ملی ایران م۷۲-۳۲۰۶

پرواز روح

دکتر کایت هاراری | دکتر رضا جمالیان

انتشارات: درسا ـ تیراژ: ۲۲۰۰ جلد ـ چاپ سیزدهم: ۱۳۸۶
لیتوگرافی: فیلمگرافیک ـ چاپ: غزلباران ـ صحافی: منصوری

تلفن: ۶۶۹۶۳۰۳۵ـ۶۶۴۶۴۵۷۷ قیمت: ۳۰۰۰ تومان
شابک: ۹۶۴-۶۱۰۴-۱۰-X *ISBN:964-6104-10-X*

HAVE AN OUT-OF-BODY EXPERIENCE IN 30 DAYS

THE FREE FLIGHT PROGRAM

KEITH HARARY, PH.D., AND PAMELA WEINTRAUB

THE AQUARIAN PRESS

فهرست عناوین

مقدمه مترجم	۹
اولین آشنایی من	۱۳
کتابهای دوپزشك مشهور آمریکایی	۱۶
تجربیات مترجم درزمینه احساس خروج ازجسم	۱۸
گزارش صدساله انجمن تحقیقات روحی انگلستان	۲۰
احساس خروج روح ازجسم درتسخیرروح	۲۱
احساس خروج روح ازجسم ومدی‌تیشن	۲۴
یوگا واحساس خروج روح ازجسم	۲۸
ادراك خروج روح ازبدن وطرفداران اسپری‌تیسم	۲۸
توجیه وتبیین روش‌القای ادراك خارج ازبدن	۳۲
یك تحقیق علمی دربارهٔ احساس خروج روح ازبدن	۴۱
تعریف	۴۲
توضیحاتی دربارهٔ «خانم ـ ز»	۴۴
امتحان مقدماتی	۴۷

اقدامات آزمایشگاهی ۴۹
طبیعت خواب ۵۲
نتایج ۵۵
بحث ونتیجه‌گیری ۶۳
فهرست منابع ۶۹
آشنایی بامؤلفان کتاب ۷۷
مقدمه نویسندگان ۸۱

هفته اول: آماده کارشدن ۹۳
روزاول: ازمیان آیینه ۹۵
روز دوم: حالات تغییریافته‌ای ازآگاهی ۱۰۱
روزسوم: یك دیدگاه شنیداری ۱۰۹
روزچهارم: یك سفرسرشار از احساس ۱۱۳
روزپنجم: روش لوور ۱۱۹
روزششم: بلیط برگشت ۱۲۵
روزهفتم: اززندگی مادی دورنشویم ۱۲۹
خلاصهٔ برنامه هفته اول ۱۳۱

هفته دوم: آمادگی برای پروازکردن ۱۳۷
روزهشتم: صعود بربلندای جسم ۱۴۱
روزنهم: اتاقی با یك منظره ۱۴۵
روزدهم: درآنجا بودن ۱۴۷
روزیازدهم: لذت خرید ازیك فروشگاه ۱۵۳

روز دوازدهم: دردرون شما وبدون شما ۱۵۹
روزسیزدهم: کارناتمام ۱۶۳
روزچهاردهم: روزهایی‌از آینده سپری‌شدهٔ شما ۱۶۷
خلاصه برنامه‌های هفته دوم ۱۷۱

هفته سوم: ارتفاع گرفتن ۱۷۹
روزپانزدهم: پروازشبانه ۱۸۳
روزشانزدهم: هیچ جایی مانند خانه نیست ۱۸۷
روزهفدهم: نوای موسیقی ۱۹۱
روز هیجدهم: جاکوزی درآسمان ۱۹۷
روزنوزدهم: خط سیرخاطرات ۲۰۳
روزبیستم: یك برنامه خیلی‌خصوصی ودوستانه ۲۰۹
روزبیست ویکم: یك برنامه روحی‌یا روحانی ۲۱۱
خلاصه هفته سوم ۲۱۳

هفته‌چهارم: پرواز ۲۲۱
روزبیست ودوم: مشاهدات شبانه ۲۲۳
روزبیست وسوم: صبح روزبعد ۲۲۷
روزبیست وچهارم: پروازشاعرانه ۲۳۱
روزبیست وپنجم: وقت سفر ۲۳۵
روزبیست وششم: مسخ ۲۴۱
روزبیست وهفتم: ادراکات‌گسترش یافته ۴۴۵
روزبیست وهشتم: ارتباط‌گسترش یافته ۲۵۱

خلاصه هفته چهارم	۲۵۵
روزبیست ونهم وسی‌ام: پروازآزاد	۲۶۳
ضمیمه	۲۶۷
سایرآثارمترجم درزمینه علوم باطنی	۲۷۱

به نام ایزد یکتا

مقدمهٔ مترجم

«ترا از روح می‌پرسند، بگو: روح ابداع پروردگار من است و شما را از این علم نداده‌اند مگر اندکی.»

سوره الاسراء، آیه ۸۵

روح، این همراه همیشگی بشر، این جزء و پاره مبارك وجود، این ناشناختهٔ بزرگ که جویندگان بسیاری را از دیرباز تاکنون به تلاشی پویا واداشته است، ولی کمتر راه به منزل مقصود برده‌اند، مقوله‌ای است که از گذشته‌ای بسیار دور مطرح نظر بوده است: فلاسفه، حکما، روانشناسان و روانکاوان به تلاشی سخت دست یازیده‌اند تا ماهیت آن را بشناسند و پرده از شگفتی‌های آن بردارند. هریك با دیدگاه خاص خود به آن نگریسته وسعی در شناخت آن کرده‌اند. وعجب است که همچنان ناگشوده باقی مانده است، چرا که بخشی از اسرار ربانی است که هرگز به طور کامل بر بشر کشف نخواهد شد، مگر اندکی. برای ما مسلمانان که کلام استوار خداوند را در قرآن سرلوحه افکار و کردارمان قرار داده‌ایم، حقیقت روح

همان است که درسورهٔ فوق آمده است. بنابراین تلاش پژوهشگرانی- همچون نگارنده- بادرك کامل این حقیقت بوده است که این علم و معرفت اندك وناچیزخودرا بکار گیریم، چراکه هرچه دامنه این پژوهش گسترش می‌یابد، درستی کلام پروردگار ازحیث پیچیدگی وشگفتی‌های روح ظاهرمی‌شود وانسان‌را به‌تحسین‌وامی‌دارد. به‌گفته همکارصاحبدل ودانشمندم جناب آقای دکترهادی منافی، سرپرست سازمان نظام‌پزشکی وریاست هیئت مدیره انجمن هیپنوتیزم ایران:«آنچه که درخطاب الهی «قلیل» است، برای‌ما انسانها بسیارعظیم و کثیرمی‌باشد وشایسته است از این عطیه الهی‌درراستای شناسائی خالق ومخلوقات او، بیشتروبهتر استفاده شود.»

انگیزه مترجم دربرگرداندن به‌فارسی کتاب حاضر، چندهدف بوده است:

۱- آگاهی‌ها وتجربه‌های علمی‌وعملی نگارنده دربارهٔ روح و مسائل‌مربوط به‌آن، که نیاز به‌تکامل بیشتری داشت.

۲- «دانستن» ازنیاز های اولیه بشراست وارضاء این احساس و کسب اطلاعاتی‌دربارهٔروح وتظاهرات‌آن، یکی ازقدیمی‌ترین‌تمایلات بشری است، که می‌بایست درجهت شناخت آن‌گام برداشت.

۳- جمع‌آوری وارائه اطلاعات عملی وتجربی درباره روح- هرقدرقلیل وناچیز باشد- درشرایطی که‌وطن‌ما درزمرهٔمعدود کشورهائی است که شالوده فکری مردم‌آن براساس عقیده به‌معنویت، معاد، روح وزندگی‌پس ازمرگ بناشده است.

۴- وفاداری به‌اساسنامه انجمن هیپنوتیزم پزشکی‌ایران، که

تحقیقات و بررسی‌هایی درزمینه مقولات فراحسی‌را توصیه و تأکید کرده است.

۵ـ تبیین وروشنگری پیرامون مضمون «احساس خروج ازبدن» که به‌شهادت کتب عرفانی‌ما که درقسمت‌های بعدی این مقدمه به‌برخی از آنها اشاره می‌شود، در ۱۰۰۰ سال گذشته بارها موردتوجه، بحث‌و نقد بوده وهست.

۶ـ ازلحاظ پزشکی، از آنجاکه بیشتر بیماران به‌خاطر تسکین‌درد به‌پزشك مراجعه می کنند وپیدا کردن راههای ساده وعملی‌برای مقابله با درد ازاهداف هیپنوتیزم پزشکی‌است، تدارك وتکمیل روش‌هایی برای احساس خروج روح یا آگاهی‌ازبدن، بسیارمهم وبا اهمیت است. زیرا دراین شرایط، دیگر بیمار کوچکترین احساس دردی درجسمی که فکر می کندروح یا آگاهی از آن خارج شده، ندارد. اینجانب دریکی از کتابهائی که ترجمه کرده‌ام اهمیت و کاربردعملی آنرا درجراحی‌های بسیاروسیع ـ همین طور در تسکین انواع دردها وازجمله رفع آلام بیماران سرطانی ـ به‌وضوح نشان داده‌ام.

۷ـ این کتاب شامل‌انبوهی‌ازکلی گویی‌ها وذکرمطالب حیرت‌انگیزبرای رضایت خاطرعوام نیست بلکه نه‌تنها متن‌اصلی کتاب، بلکه ذکرتجربیات‌عملی اینجانب، باوضوح وقطعیت کامل می تواندبه‌پیدایش این پدیده جالب که از صدها سال قبل عرفای ما آنرا «خلع بدن» می‌نامیده‌اند بیانجامد. **واینجانب دراینجا اعلام می‌کنم ومتعهد می‌شوم که**

۱ـ کاربرد هیپنوتیزم در مالمایی، بیماری‌های زنان وجراحی، تألیف‌هارتلند و هیلگارد (زیرچاپ).

درهرمحفل علمی- ازجمله دردانشکده هـای پزشکی، دندانپزشکی، مامایی و روانشناسی- آماده‌ام اصالت موضوع وروش ارایه آنرا درحضور تعدادزیادی از افراد، تقدیم دانشجویـان و اساتیدی کنم کـه به‌جای قبول و رد بـی‌دلیل، شوق آلود یا عنادانگیز این مضمون، به‌مشاهده، بـررسی و نقد عینی وعملی آن درشرایط دانشگاهی وپژوهشی علاقه دارند.

«ادراك خروج از بدن[1]» واحساس اینکه روح یـا آگاهی‌فرد از جسمش جداشده و ازخارج دارد به‌جسمش می‌نگرد ویا دوراز کالبدش به‌کارهای دیگری مشغول‌است، در بسیاری از کشورهای جهان مقوله‌ای شناخته شده است وازصدها سال قبل‌بشردربیشتر تمدن‌هـا با آن آشنایی داشته است. به‌طوری که دردرس بیست و هفتم این کتاب ملاحظه می‌فرمایید، کسانی کـه عملاً به‌این تجربه واحساس رسیده‌اند، آنرا نوعی تخیل و توهم نمی‌انگارند، بلکه با ارائه مواردی ازروشن‌بینی و کسب اطلاعات عینی ازمناطق دوردست، به‌آن جنبه واقعی وعلمی می‌دهند، و به‌باورآنان، بسیاری از تجربیات ومشاهدات معتبر، از اصالت استنباط آنان حمایت می‌کند. برای آنکه خوانندگان گرامی بیشتربا این‌مضمون جالب واسرارآمیز آشنا شوند، دراین مقدمه شمارا باشرح گزارش‌های بیشتری آشنا می‌سازم و درضمن به‌ذکرتعدادی ازمشاهدات و تجربیات شخصی خودم دراین زمینه اشاره می‌کنم که نـه تنها شاهدان عینی این مشاهدات، کـه خوشبختانه افراد متعدد وموجهی‌هستند، بـروقوع آنها شهادت‌می‌دهند، بلکه درقسمت‌های تجربی، درهرموقع ودرهرشرایطی، حاضر به‌تکرار وانجام مجدد آنها هستم.

دکتررضا جمالیان

1- Out of Body Experience

اولین آشنایی من

در بمباران‌هـای شدید تهران درجـریان جنگ تحمیلی عراق به ایران من به‌اتفاق همسرم برای مدتی به‌خـارج ازشهر، یعنی کرج رفته بودیم، وحتی دراین‌مدت‌هم مـن‌مشغول ترجمه کتابهایی درزمینه علوم باطنی بودم.

یك‌روزدختر صاحب‌خانه(خانم شیرین ـ ص) که از بستگان‌نزدیك همسرم می‌باشد، برای ما تعریف کرد کـه دربعضی ازشب‌هـا احساس می‌کند درآستانه خوابیدن، روح او ازتنش خارج شده وبه‌طرف بالا وسقف می‌رود واز آنجا به‌خوبی بدن خودش وخواهرش راکه دریك اتاق خوابیده‌اند،مشاهده می‌نماید.دراین شرایط‌ضمناًاواحساس‌می‌کند که زنی غوطه‌ور درفضا به‌طرف اومی‌آید ودرحالیکه به‌آرامی دست‌او را می‌گیرد، باهم درفضای بالای شهرحرکت کرده وبرخی ازوقایعی‌را که روزبعداتفاق می‌افتند، به‌چشم خود مشاهده می‌کنند.

برای نمونه، او تعریف می کرد که چندروزقبل وی دراین‌شرایط «مشاهده» کرد که گوئی‌دایی اوصبح به‌درخانه آنها آمده‌و به‌پدرش اطلاع داده که دیگرراضی نیست با همکارانش کار کند. موقعی که پدرش ازاو پرسید پس می‌خواهد چه‌کاری بکند، اوجواب داده بود که قصد دارد یکی ازمغازه‌های‌خالی‌روبروی خانه آنها را اجاره کرده و به‌ساندویچ - فروشی تبدیل کند وحداقل روزی ۲۰/۰۰۰ ریال درآمد خواهدداشت. این دخترخانم که حالادررشته مدیریت صنعتی تحصیل می کند، تعریف کرد که این رؤیا یا رؤیت رااو برای جمعی ازاهل‌خانه درسر میز صبحانه درساعت ۷/۵ صبح روزبعد تعریف کرده بود وساعت ۸/۵ صبح همان‌روز این روشن‌بینی عیناً وبدون کوچکترین اختلافی درجلو خانه آنها به‌وقوع پیوسته بود.

یکی دیگراز کسانی که به‌صورت عادی شب‌ها دچاراین احساس می‌شود، خانم‌بسیارجوانی‌است که مادریك دختر۵ساله‌بوده ودانشجوی سال‌آخر دورهٔ لیسانس مامایی دریکی ازدانشکده‌های علوم پرستاری و مامایی درتهران می‌باشد. او به این‌صورت ازحال وهوای خودسخن می گوید:

«شب‌ها لحظاتی قبل ازخواب احساس می کنم که روحم از کالبدم جدا شده ونیم یا یك‌متر بالاترازبدنم درهوا به‌حالت غوطه‌ورباقی‌می‌ماند. اگردراین‌لحظات به‌عللی ازخواب‌بیدار شوم، این‌حالت نامطبوع به‌من دست می‌دهد که‌گوئی روحم ناگهان برجسمم سقوط کرده وپس‌از دخول درآن از خواب بیدارمی‌شوم....»

این خانم که با همسر ودخترش درنزدیکی مطب من زندگی می کنند، در کلاس‌های آموزش زایمان بی‌درد باهیپنوتیزم دانشکده‌مامایی هم‌شرکت کرده‌بودوعلاقه‌زیادی به‌مطالب پاراپسیکولوژیك نشان‌می‌داد.

برخی ازاستعدادهای‌ذاتی‌او، علاوه براحساس قدرت شفابخشی دردها و ازجمله دردهای زایمانی، داشتن توانایی دستنویسی خودکار است ودرحالت‌خلسه ـ حتی درحالت بیداری عادی ـ احساس می کند که کنترل دست او گاهی توسط روح یك فردمرده صورت می گیرد. در یك‌جلسه میهمانی‌عصرانه‌درشهرك غرب‌که‌باحضوراین خانم وخواهرش ونیز عده‌ای ازجمله یکی ازمشهورترین نویسندگان زن ایـران تشکیل شده بود، من‌توانستم درشرایط خلسه هیپنوتیزمی، مشخصات‌کامل این فرد راکه بادست‌خود او نوشته می‌شد بدست بیاورم، واین مضمون در پاراپسیکولوژی یك پدیده ساده و سهل‌الوصولی است که خانم دکتر روانشناس (مول) تحقیقات زیادی دراین زمینه انجام‌داده است.

اودردانشکده مامایی درجریان آموزش هیپنوتیزم، به‌خوبی بـه احساس‌خروج‌ازجسم رسید و احساس کرده بودکه دراین‌لحظات روح اوبه خانه‌شان ودرکناردخترش ـ درحدود ۷ کیلومتری ـ پرواز کـرده است. درمهرماه ۱۳۷۰ موقعی که بار دیگر به مطب من آمده بود برای من ومنشی‌ام به شرح این نوع مطالب پرداخت و اجازه داد بدون ذکر نام، ازایـن خاطرات دراین کتاب به روشنگری وارائه تحقیقات مستند استفاده شود.

ازآنجایی که این مضامین را باید درکتابهای «پاراپسیکولوژی»

1_ Automatic Handwritting

مطالعه کـرد، من چند کتاب را دراین زمینه مطالعه کـردم ویـك مورد مشابه که در آمریکا تحت بـررسی دقیق علمی قرار گرفته بود به‌صورت خلاصه ترجمه کردم که‌حدود ۴ سال قبل درصفحهٔ علمی اطلاعات درج شد (ترجمه متن کامل این مطلب درپایـان این مقاله به‌این کتاب اضـافه شده است.)

کتاب‌های دو پزشك مشهور آمریکایی

درسالهای گذشته تألیفات دو پزشك آمریکائی به‌نام‌های دکترمایکل ب . سابوم و دکتر ا . مـودی توسط‌مترجمان‌متعددی ترجمه وچاپ شده است. دراین کتاب‌ها که براساس مصاحبه با تعداد زیادی که براثرسکته یا تصادف، برای مدت کوتاهی‌قلب آنهاازحرکت ایستاده‌بود تهیه شده، بیشترایـن بیماران پس‌از رسیدن بـه‌زندگی دوبـاره، ازدریافت‌هـا و احساس‌هایی یادکرده‌اند که‌کاملاً مشابه‌ومعادل ادراکات خارج‌ازحسی است. احساس آنها درعبورازیك دالان‌تاریك،ملاقات‌باوجودی نورانی و... به‌علت غیرمرتبط بودن باموضوع کلی این کتاب مورد بحث قرار نمی گیرد.

برای آشنایی شما بااین مطالب مستند، فشرده‌ای ازاین کتاب‌هـا راکه به‌زبان فارسی هم‌ترجمه شده‌اند، برای شما بیان می کنیم.

اولین کتاب‌باعنوان «بازگشت به‌زندگی» توسط آقای فرخ‌سیف بهزادترجمه‌ودرخرداد۱۳۶۳توسط‌انتشارات‌فاریاب‌منتشرشده‌است. دکتر «الیزابت کوبلر-راس» درمقدمهٔ این کتاب به‌مطالب زیراشاره می کند:

«پژوهش‌هایی ازآن‌گونه کـه دکترمودی دراین کتاب ذکر

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

درسال ۱۳۶۹ این کتاب با نام «زندگی بعد از مرگ» توسط خانم مینا بیگلری دوباره ترجمه و از طریق انتشارات اسپرك منتشر شده است. ازمطالعهٔ این کتاب‌ها این تفکر به‌خواننده القاء می‌شود که ادراك خروج ازبدن تنهادرلحظات مرگ پدید می‌آیدواگر بااقدامات درمانی‌یا خود به‌خود، فرد به‌زندگی برگردد، دوباره این روح یا ادراك خارج شده ازتن به‌بدن برمی‌گردد و زندگی ادامه می‌یابد. به‌عبارت دیگر، این همکاران پزشك معتقدند که احساس خروج روح ازبدن تنها درشرایط مرگ موقت ایجاد می‌شود.

درسال ۱۳۶۳ انتشارات میر (گوتنبرگ) هم کتابی با نام «اسرار تجدید حیات بیماران محتضر» از پزشك متخصص بیماری‌های داخلی وقلب آمریکایی به‌نام دکتر مایکل سابوم را منتشر کرده. درسال ۱۳۶۸، این کتاب و کتاب دیگری که این پزشك متخصص آمریکایی براساس مصاحبه بابیماران ازمرگ برگشته آمریکایی ودرقالب یك برنامه تحقیقاتی پزشکی تألیف کرده بود، با نام «خاطرات مرگ» ترجمه خانم سودابه فضایلی توسط انتشارات زرین منتشر شده است.

درتمام صفحات کتابهای فوق‌هم مضمون ومطلب اصلی این‌است که این افراد پس ازسکته قلبی‌یا تصادف درشرایط مرگ، دچار این

احـاس شده‌اند که روح آنها ازبدنشان خارج شده و دربالای کالبدآنها به‌حالت غوطه‌ور درفضا قرارداشته وضمن دیدن فعالیت تیم پزشکی که برای زنده شدن آنان فعالیت می کرده، حتی‌صدای آنها را می‌شنیده‌اند و پس اززنـده شدن، این روح دوباره به‌تن برگشته و زنـدگی مجدد برقرارشده است.

تجربیات مترجم درزمینه احساس خروج روح ازجسم

درتیرماه ۱۳۷۰ یك کلاس آموزش زایمان بی‌درد باهیپنوتیزم‌در یکی ازدانشکده‌های‌مامایی تهران برگزار شدکه درحدود ۳۰ دانشجوی بسیار با استعداد و علاقمند به‌هیپنوتیزم پزشکی ومسایل روحـی در آن شرکت داشتند. دردوجلسه آخر، پس ازالقای‌یك «ریلاکس‌شدن»بسیار عمیق و آگاهانه به‌دانشجویان، درشرایط خلسه عمیق تلقین کردم که آنها دراین لحظات احساس می کنند که به‌تدریج روحشان مانند بخار ازتن آنهاخارج‌شده و به‌جسمشان‌درپایین می‌نگرد. پس ازپایان جلسه،حدود ۴۰درصدازدانشجویان‌به‌وضوح‌ادراك‌خارج ازجسمی‌خویش‌راگزارش دادند وبرخی ازآنها اظهار داشتندکـه احساس می کرده‌اند روح آنها به‌سالن مجاور ویا بالاتر ازسقف و یا به‌مناطق خیلی دورتررفته است.

چند روزبعد عین این‌جلسه را درحضورخانم‌کتایون افجه‌ای‌عضو هیأت تحریریه مجله زن روز (کـه درحـال تهیه یك گـزارش در مورد هیپنوتیزم علمی وانجمن هیپنوتیزم پزشکی ایـران بود) تکرارکردم و نتایج مشابهی به‌بارآمد. گزارش این بانوی دانشمندکه با مهارت‌ها و قابلیت‌های عالی‌ژورنالیستی همراه شده‌بود، ازشنبه ششم مهرماه ۱۳۷۰

درمجله زن روز درصفحات «ازجهان علم» منتشر گردیده است.

این تجربه را بـاردیگر در مرداد ماه ۱۳۷۰ درکلاس هیپنوتیزم پزشکی‌مستقردرنظام پزشکی انجام دادم ودرحدود ۶نفر از دانشجویان به‌وضوح به‌این احساس رسیده بودند وجریان آنرا بیان داشتند.

درجلسات فامیلی ودوستانه برروی برخی ازسوژه‌ها این تجربه را تکرارکردم واحساس خروج ازبدن به‌شکل کامل پدیـدارگردید. در هیچ کتابی ندیده بودم که بـه‌صورت گروهی درعده‌ای احساس خروج ازجسم ایجاد شده باشد.لذا باکمال‌میل، نه‌تنها حاضرم به‌هرفردآگاه به هیپنوتیزم علمی به‌صورت روشن وکامل، تکنیك القای احساس خروج ازجسم را بیامـوزم، بلکه بـرای تمام افراد محقق وازجمـله اساتید و دانشجویان دانشکده‌هـای پزشکی، دندانپزشکی، مامایی، پرستاری و روانشناسی تهران وشهرستانها که شك وتردیدی درمطالب فوق دارند، حاضرم این تجربه را درحضورآنـان انجام دهیم. برای انجام این کار، تنها یك کلاس بی‌سروصدا، درحدود ۳۰ دانشجوو ۲ روز وقت برای برگزاری سه‌جلسه ریلاکس شدن‌گروهی‌لازم است.

تجربیات اینجانب نشان می‌دهندکه احساس خروج روح از جسم‌لزوماً ارتباطی با مرگ موقتی یا دائمی ندارد ودرشرایط عـادی هم می‌توان‌آنرا درعده زیادی ازافراد جامعه ـ نه همه ـ ایجادکرد.

در مشاهـدات دکترمودی ودکترسابوم ـ همین‌طور درمطـالب مندرج دراین کتاب ـ به‌ایجاد قدرت روشن‌بینی و«رؤیت» مناطق دور اشاره شده است، که دراین زمینه هم اینجانب مشاهدات بسیارجـالبی دارم‌که بیان‌آنها موجب اطاله کلام مـی‌شود. هرچند امکان اثبات‌آنها وجود دارد ولی احتمال‌تکرارآنها ـ برعکس ایجاد احساس خروج از

جسم- به‌راحتی وهمیشه مقدورنیست.

اگربا زبان یك هیپنوتیزور پزشك بخواهیم دراین باره صحبت کنیم، این پدیـده درشرایطی درفرد یا افرادی قـابل القاء است که این افراد (حداقل) به‌پله ۱۸ از«جدول دیویس وهوسباند» که عمق خلسه را مشخص می کند رسیده باشند. شرح جدول دیویس وهوسباند در چند ترجمه ازجمله کتابهای هیپنوتیزم پزشکی ودندانپزشکی، زایمان‌بی‌درد با هیپنوتیزم وتئوری‌ها وکاربرد هیپنوتیزم وجود دارد.

گزارش صدساله انجمن تحقیقات روحی انگلستان

درزمستان۱۳۶۷ فرزندم محمد (بهنام) درپاریس ازانتشار کتاب جالبی خبردادکه براساس مطالعات یکصدساله انجمن تحقیقات روحی انگلستان درزمینه مسایل‌روحی انتشاریـافته بود وگروهی ازدانشمندان بزرگ ـ ازجمله چند نفر ازبرندگان جایزه نوبل- دراین پژوهش‌ها دخالت داشته‌اند.

این کتاب درشهرهای پاریس وتورتوسط اینجانب ترجمه شدو پس ازمدتها تردید درضرورت ولزوم انتشارآن، بالاخره درسال۱۳۶۹ با نام «قدرتهای روانـی‌هیپنوتیزم، قابلیت‌های مـاوراءالطبیعی حالات هیپنوتیزمی» توسط شرکت نشروپخش‌ویس منتشرگردید ومطالعه این کتاب را به‌کلیه کسانی که به‌مقولات و مضامین روحی وروانـی علاقه دارند- ازجمله برای مشاهده‌گزارش‌های مستندی مرتبط بامطالب این کتاب-دعوت‌می کنم. درفصل‌پنجم کتاب‌فوق‌گزارش‌های بسیارزیادی دربارهٔ روشن‌بینی و«سفرهای روحی» وجود دارد. ازجمله درصفحه۷۵

این کتاب درزیـرعنوان تجربیات «دکتر بجورخم» به‌یك سفرروحی‌ـ خروج روح ازبدن‌وفرستادن آن به‌صدها کیلومتردورتر ـحکایت‌می کند که دخترخانمی‌دراین سفرنه تنهااطلاعات زیادی دربارهٔ وضع‌خانه‌اش داد، بلکه پدرش را درحال مطالعه روزنامه‌ای دیده و یکی ازتیترهـای این روزنامه را هم خوانده بود. بعدبه‌سطورزیر برخورد می کنیم:

«... دقایقی پس از این جلسه، والدینش به‌اوتلفن کردند واز حادثه شگفت آوری خبردادند. آنها اظهارداشتند کـه دقایقی قبل درطی مشاهده عجیبی، تصویرشبح مانند روح گونه‌ای‌از دخترشان را در خانه مسکونی خودشان دیده‌اند وترسیده‌اند که شاید حادثه بدی برای اوپیش آمده باشد.»

احساس خروج روح ازجسم درتسخیرروح

دراستان‌های جنوبی‌ایران، به‌ویژه هرمزگان‌وبلوچستان، به«زار» وتسخیرروح اعتقاددارند، واین تفکردرجهان درحدود یك میلیارد نفر طرفداردارد. به‌طورخلاصه، درسایه باورقومی وفرهنگی به‌وجود زار، طرفداران این‌عقیده درایران تحت‌تأثیر آهنگ‌های تند طبل‌ها وحرکات تندوریتمیك بدن‌به‌این احساس دچارمی‌شوندکه‌گویی‌زارهاکه ارواحی نیك نفس، محافظ وگاه شرورهستند، ازمیان موج‌های خلیج فارس یا دریای مکران خـارج شده وکالبدآنها را تسخیرمی کنند. ایـن مطلب مفصلاً درکتاب روح‌های تسخیرشده[1] آمده است ومشاهدات اینجانب

۱ـ روح های تسخیرشده، تألیف دکترویـلیام سارجنت، ترجمه دکتررضا جمالیان، انتشارات مؤسسه امیرکبیر.

دراستانهای جنوبی ایران وبرخی ازکشورهـای آفریقایی به‌آن اضافه شده است.

درجزیره ترینیداد درآمریکای مرکزی، براثرشرکت در مراسم تسخیرروح، برخی ازاحوال پدیدمی آیند که درفصل نهم کتاب روح‌های تسخیرشده به‌این صورت به‌آنها اشاره شده است:

«... یکی اززنان درمراسم عضویت درگروه، پس‌ازفرورفتن به‌حالت خلسه برای ۹ روز، سست وگیج دربسترافتاده بود. به‌این حالت خلسه طولانی که دربین افراد این گروه وبرخی ازگروه‌های دیگرپدیدمی آید، (سفر) اطلاق می‌شود. این‌زن تعریف می کرد که پس از خوابیدن دربستر، احساس کرد که روحش ازبدنش خارج گردید ودراین حالت «سنت میشل[1]» را درلباده سرخی‌مشاهده کرد. پس ازآن، او به‌بالاتروبالاتر رفت وسنت میشل وی را تشویق مـی کرد که ازنردبانی بالا رود وکوشش کند که به‌نوك آن‌برسد. اودرانجام این کارموفق شد وپس ازآن متوجه‌گردید که ازکهکشان راه شیری به‌باغ ابدیت راه یافته است. او دراین قسمت ازفضا، جهانی‌بسیار زیبا را مشاهده کرد وازاین دیـداربسیار خوشحال بـود واز موفقیت خویش دراین صعود موفقیت‌آمیز مسرور بود...او از زنانی یاد می کرد که درسفرهـای خود، هفت بار کوشش کرده‌اند تا ازنردبان بالاروند وبرخی هرگزبه‌نوك آن نرسیده بودند...»

۱ــ یکی ازقدیسین مسیحی.

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

«در لحظه شروع مراسم، ابتدا، خواندن سرودهای مذهبی آغاز می شود و پس از آن انجام حرکات تند وسریع جسمی وتکان دادن های تند ومکرر سرانجام می گیرد ودرنهایت به یك خلسه هیپنوتیزمی می انجامد.

دراین شرایط، نواری به شکل باندرا که بر آن علایم اسرار-آمیزی نقش بسته، بـه جلوی سرفرد داوطلب می بندند و در حالی که دست وپای اورا به هم بسته اند، وی را در کف اتاق به حال خود می گذارند وبرای مدت ۸ روز وگاه بیشتر اورا دراین وضعیت رنج آور قرار مـی دهند... درطول ۷ روز مسافرت، روح این افرادکالبد آنان را ترك گفته وبه کشورهای مختلف، به ویژه سوریه وهند می روند. مردی تعریف می کرد که دراین سفردرسوریه سقایی می کرده است.

فردی دیگر درطول سفرخود به آمریکا وچین، مدتی کشیش و مسئول کلیسا بوده... آنها به این مسألهِ عجیب هـم اعتقاد دارندکـه ارواحی از کشورهای دیگر درطول سفر پـررنج خودبه کشور آنها می آیند وبه صورتی ناشناس درمراسم آنان شرکت می کنند. بنابراین حضور هرفرد غریبه ای دراطراف خودرا به عنوان روحی سرگردان ومشکوك تلقی می کنند...

... برخی درطول این سفرها به برکت (نعمت زبان ها) یعنی

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

به‌این ترتیب معلوم می‌شود که باورداشتن به‌احساس خروج روح از بدن، تنها به‌ملل شرقی منحصر نمی‌شود، بلکه در تمام نقاط جهان طرفداران ومعتقدان بسیارزیادی دارد.

احساس خروج روح ازجسم ومدی تیشن

درشرایط مدی تیشن و«ریلاکس شدن آگاهانه» آن، اگرفرد به‌اندازه کافی عمیق شود، احساس خروج ازجسم دراوپیدا می‌شود. دلیل ما انبوهی از دلایل وشواهد است که به ارائهٔ برخی از آنهامی پردازیم:

درصفحه ۲۹۶ کتاب مرصادالعباد[1] که یکی از معتبرترین کتب صوفیه درزمینه سیروسلوك عملی است، درفصل شانزدهم (دربیان بعضی وقایع غیبی وفرق میان خواب وواقعه[2]) درموقع شرح احوال سالکان در شرایط خلسه، برخی ازادراکات آنها را به‌این‌صورت شرح می‌دهد:

«... واگر انوار بینهایت بیند وعالم‌های نامتناهی وطیران و معاریج وعالم بیرنگی وبی‌وزنی وطی زمین وآسمان ورفتن برهوا...»

درفصل هیجدهم (دربیان مکاشفات وانواع آن) درصفحه ۳۱۳

۱ـ مرصادالعباد: نگارش نجم‌الدین ابوبکر بن محمدبن‌شاهاوربن انوشروان رازی، به اهتمام آقای محمدامین ریاحی، ازانتشارات علمی وفرهنگی.

۲ـ منظوراز واقعه، حالت خلسه است.

کتاب فوق به مطالب زیر برخورد می کنیم:

«وبیشترخرق عادات که آنرا کرامات گویند دراین مقام پدید آید، ازاشراف بر خواطر واطلاع برمغیبات وعبوربرآب و آتش وهـوا وطی زمین وغیرآن. وایـن جنس کـرامات را اعتبارزیادی نباشد.»

به‌نظرمی آید که درگذشته‌های دور وتاریخی، هیاهو وتـأکید بر روی ادراك خروج جسم، زیاد بوده تابه‌حدی که پیرهرات خواجه‌عبدالله انصاری که‌مانند مؤلف مرصادالعباد(نجم‌الدین رازی‌ملقب‌به‌دایه) برای چیزی که بسیاری ازصوفیان وعرفا برای آن‌اهمیت بسیارزیاد قایل و آن را ازکرامات می‌دانسته‌اند، اعتباری قایل نبوده وبه‌این ترتیب به‌تمام سالکان وعرفای نسل‌ها نصحیت می کند:

«...اگربه‌هوا پری‌چون مگسی باشی،واگربرآب روی چون حسی باشی، دل به‌دست آرتا کسی باشی.»

درعصرما هم درمدی‌تیشن ایرانی واسلامی، احساس خروج از جسم باسهولت فراوان بسیارپدید می آید. یکی ازهمکاران دندانپزشك اینجانب که‌درطریقت درویشی نعمت‌الهی سیروسلوك‌می کند، درخلوت برایم بیان داشت کـه هرشب بعداز عبادت وذکر، احساس مـی کند در حـدود یك‌مترونیم روح اوبـالاترازجسمش قرار می گیرد. طرفداران مدی‌تیشن «مهاریشی ماهش‌یوگی»هم تحت عنوان «برنامه پروازسیت» دربـاره‌آن سخن گفته وبه کمك اسلایدهایی کـه دردوره‌آموزش برای دانش‌آموزان خود نمایش می‌دهند، سعی می کنند این پرواز روحی‌را نوعی پروازجسمانی تلقی کنند.

نه‌تنها درمدی‌تیشن ایـرانی ومدی‌تیشن مهاریشی ماهش یوگی، حتی درذن مدی‌تیشن که درشرق آسیا طرفداران زیادی دارد، درحالت خلسه عمیق این احساس پروازپیدا می‌شود که در کتاب ترجمه شده «ذن راهی بسوی روشنائی[1]» درصفحه ۲۸ ازسالکی یادمی‌شود که (شش ماه بعدازخلوت‌گزینی... زیرنظر مستقیم یك راهب ۸۸ساله بسیارمجرب) به‌آن دست یافته است:

«...ناگهان احساس کـردم به‌درون هواکشیده شده‌ام. نفسم کاملاً عمیق شده بود و بعـدازچند دمیدن عمیق احساس کردم به‌سطح بالاتری ارتقاء یافته‌ام...

... معمولاً این تجربه بعداز ۴۰ دقیقه مدی‌تیشن یابیشتر درمن حاصل می‌شد. ایجاداین حالت هیچگونه رابطه‌ای باخواست من نداشت. بالعکس اگرسعی‌دراین‌مورد ازجانب من می‌شد، تمامی به‌موانع برمی‌خورد.»

همان‌طوری که دراین کتاب به‌وضوح نوشته شده، آنهادرست از وسایل وامکاناتی‌استفاده‌می کرده‌اندکه صوفیان‌ما به‌آن دسترسی‌داشته‌اند وعبارت بوده از:

الف. خلوت‌گزینی به‌صورت چله نشینی‌های طولانی.

ب. تمرکز برروی ذکر یا به‌قول آنها تمرکز برکلمات پیرش دوگن.

ج. سیروسلوك زیرنظرپیری آگاه.

۱ــ ذن، راهی بسوی روشنایی، نگـارش هوکواندمیولاسال، ترجمه خـانم فرشته صدرثقه‌الاسلامی، ازانتشارات پاسارگاد ۱۳۶۳.

د. استفاده از تنفس‌های عمیق یوگایی.

درصفحه ۳۱ کتاب این استادپیر، درموقع تشریح حالت روشن شدن یا اشراق، باوضوح می‌گوید:

«دوگن به‌این نکته اشاره نمود و گفت هنگامی که این تجربه برای اولین بار به‌او دست داد، بدن وروحش ازیکدیگرجدا شدند...

... بعضی ازافراد تعریف توماس مرتون را به‌کار می‌برند که گفته است درتجربه مرموز درراه صعود به‌حقیقت، دراین لحظه ضمیر آگاه وجود، مانند جامه‌ای خاکی که به‌وسیله رطوبت سنگین شده باشد بدورمی‌افتد ووجود باطنی آزاد گشته وبه‌سوی خدا سیرمی کند.»

دررساله «تحفه فقیر» نوشتهٔ جبرئیل خرم‌آبادی درصفحه ۱۶۱ تحت عنوان بعضی‌وقایع وفتوحات خلوات می‌خوانیم:

«پس چون مرد سالك به جذبه روی ازاسفل‌السافلین طبیعت بگرداند وبه‌اعلام علیین شریعت آرد وریاضت ومجاهده بر قانون‌سنت‌ومتابعت پیش گیردو به‌اشارت‌شیخ به‌مداومت‌ذکر به شرط‌نفی واثبات‌مشغول گردد، وی‌رابرملك ملکوت عبورپدید آید...درواقعه چنان بیند که‌ازنشیب‌هاوکوچه‌ها وجایگاههای تاریك بیرون‌آید و برخرابه‌ها وشکسته‌ها وتل‌ها وکوهها می‌گذرد... وبراین موضع رفتن وپریدن ودویدن وبربلندیها رفتن وبروادیها طیران کردن...»

به‌این ترتیب به‌صورتی روشن به‌کمك مجاهده (مدی‌تیشن) وبا

د. استفاده از تنفس‌های عمیق یوگایی.

درصفحه ۳۱ کتاب این استادپیر، درموقع تشریح حالت روشن شدن یا اشراق، باوضوح می‌گوید:

«دوگن به‌این نکته اشاره نمود و گفت هنگامی که این تجربه برای اولین بار به‌او دست داد، بدن وروحش ازیکدیگرجدا شدند...

... بعضی ازافراد تعریف توماس مرتون را به‌کار می‌برند که گفته است درتجربه مرموز درراه صعود به‌حقیقت، دراین لحظه ضمیر آگاه وجود، مانند جامه‌ای خاکی که به‌وسیله رطوبت سنگین شده باشد بدورمی‌افتد ووجود باطنی آزاد گشته وبه‌سوی خدا سیرمی کند.»

دررساله «تحفه فقیر» نوشتهٔ جبرئیل خرم‌آبادی درصفحه ۱۶۱ تحت عنوان بعضی‌وقایع وفتوحات خلوات می‌خوانیم:

«پس چون مرد سالك به جذبه روی ازاسفل‌السافلین طبیعت بگرداند وبه‌اعلام علیین شریعت آرد وریاضت ومجاهده بر قانون‌سنت‌ومتابعت پیش گیردو به‌اشارت‌شیخ به‌مداومت‌ذکر به شرط‌نفی واثبات‌مشغول گردد، وی‌رابرملك ملکوت عبورپدید آید...درواقعه چنان بیند که‌ازنشیب‌هاوکوچه‌ها وجایگاههای تاریك بیرون‌آید و برخرابه‌ها وشکسته‌ها وتل‌ها وکوهها می‌گذرد... وبراین موضع رفتن وپریدن ودویدن وبربلندیها رفتن وبروادیها طیران کردن...»

به‌این ترتیب به‌صورتی روشن به‌کمك مجاهده (مدی‌تیشن) وبا

روش تکرار«مانترا» یاذکر مداوم، امکان رسیدن یادرك واقعه یـا خلسه مقدور شده ودرخلسه عمیق احساس طیران بروادی‌ها حاصل می آید.

یوگا واحساس خروج روح ازجسم

از آنجا که یوگا هشت مرحله دارد و مرحله هفتم آن «دیانا» یـا مدی تیشن است، بنابراین آنچه که دراین ارتباط مطرح گردید، دربطن یوگاهم جای می گیرد.

در برخی از مکاتب یوگا، یـوگی به کمك ریلاکس شدن بسیار پیشرفته آنقدر حرکات بدن و متابولیسم پایه راکم می کند که درنگاهی سطحی شبیه بـه‌افراد مرده می‌شود و یوگی بـاخلع تن، روح راآزاد می کندوگاه برای اتصال‌به‌انرژی کیهانی،احساس می کند که به‌ستاره‌ای دور دست دسترسی‌پیدا می کند.

برخی ازیوگیان معتقدندکـه با تقویت انرژی کندالینی وفعـال شدن مرکـز انرژی ساهـا سرارا، روان برای پیوستن به‌ابـدیت آزاد می‌شود.

پاتانجالی برای یوگی۳۶ قدرت وتوانایی قایل‌است که برخی‌از آنها عبارتنداز کوچك یابزرگ شدن، ناپدیدگشتن، سبك‌شدن، سنگین گردیدن، پروازو...

ادراك خروج روح ازبدن وطرفداران «اسپری تیسم»

همان‌طوری که ازواژه فرانسوی اسپری‌تیسم وسایر اصطلاحات ومنابع این مکتب معلوم می‌شود، در دویست سال گذشته این افکار از

مکاتب روحی فرانسوی اخذ شده‌اند.

آقای نورالدین چهاردهی اخیراً «دریك کتاب مفصل[1]» مطالب بسیار جالبی دربارهٔ طرز پیدایش این مکتب درایران نگاشته و آقای دکترخلیل خان اعلم‌الدوله ثقفی طبیب مخصوص مظفرالدین شاه را بنیانگذاراسپری تیسم درایران می‌داند. براساس آنچه که درصفحه۲۵۹ این اثرجالب نوشته شده، دکتراعلم‌الدوله «...درمجاورت کاخ‌سکونت داشت و باکمك علم روحی، شاه را برآن داشت که فرمان مشروطیت را امضاکندوعکسی درخانواده خلیل ثقفی موجود است که اعلم‌الدوله فرمان را به‌شاه داده وقلم به‌دستش داده که امضا نماید وقوام‌السلطنه هم درعکس دیده می‌شود...»

براساس اصول‌هیپنوتیزم‌واثرات تلقینات بعد ازهیپنوتیزمی، این ادعا می‌تواند صحیح باشدوامکان پیدایش چنین‌پدیده‌ای موجوداست.

درصفحات دیگر این کتاب، ازجلسات روحی تهران که زیرنظر دکتراعلم‌الدوله برگذار می‌شده نام برده شده و با دقت محل آنها و نام شرکت‌کنندگان دراین جلسات راکه بسیاری ازآنها شخصیت‌های سیاسی‌ونظامی‌قرن اخیرهستند، آمده است. همچنین انبوهی ازپدیده‌های جالب وشرح ارتباطات روحی‌بامشاهیرتاریخی‌ذکرشده، که این‌مطالب باتوجه به‌سابقه تحصیلی‌وقدرت فکری‌افراد، به‌صورتهای کاملاً مختلفی می‌توانند مورد تفسیرقراربگیرند.

۱ـ اسپری تیسم، ارتباط با ارواح ـ نوشته نورالدین چهاردهی، چاپ و انتشارات آفرینش، ۱۳۶۹.

دریك کتاب ترجمه‌شده از «حسن سعد» بانام «وجودو بقای روح[1]» مطالب بسیارجالبی درباره ادراك خارج ازجسم وجود دارد که عیناً به نقل قسمت‌هایی از آن می‌پردازم:

فصل سوم

مواردی که شبح از بدن جدا می‌شود وخودآگاهی درآن متمرکزاست.

این پدیده معمولاً درموقعیت‌های زیرقابل تحقیق است:

خواب طبیعی، درحالت خواب مصنوعی، درزمان بیهوشی، طی بحرانهای زمان نقاهت، هنگام نقصانهای عصبی، درموقع تضعیف روحیه وحالات بحرانی.

درشرایط عادی جسمانی وروانی، وقوع این پدیده نادر بوده واگرهم تحقق یابدهنگامی است که بدن کاملاً دراستراحت است، مخصوصاً کمی بعد یا قبل ازخواب طبیعی...

... (روح) درخارج ازبدن سیر کرده وتقریباً همیشه پاره‌ای وقایع حقیقی را احساس ویا اوضاعی از دوررامشاهده می‌نماید.

...خانم کنتس، یك بانوی بامعرفت که پروفسور هیسلوپ شخصاً معرف اوبوده... ماجرایش را بدین گونه نقل کرده

۱ـ فتوکپی فصل سوم این کتاب وبرخی ازمنابع دیگر این مقدمه توسط دوست دانشمندم آقای علیرضا زنگنه که درموسسه پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی کارمی کنند برای اینجانب ارسال شده که موجب نهایت تشکر است این کتاب اخیراً توسط انتشارات خوشه چاپ شده است ـ م

است: «چهار یا پنج دفعه هنگامی که دراز کشیده بودم، احساسی غیرقابل توصیف داشتم، مثل اینکه خودرا خارج از بدنم حس می کردم. هردفعه خودم را می‌دیدم که به‌حالت دراز کشیده بالای بدنم درحال شناورم و پیکرم را می‌نگرم و آگاه‌بر اشیاء اطرافم می‌باشم. دراین مواقع کمال آزادی بروجودم حکمفرما وضمناً تداوم این‌حالت منوط به‌اراده خودم بود...»

درقسمتی دیگردرباره احساس یك بیمارمبتلی به‌سنگ کلیه پس ازاستشمام قدری کلروفرم «داروی بیهوشی» چنین نقل‌قول می کند:

«درد به کلی مرتفع شد و به‌ناگاه خودم را به‌فاصله دو متری تختخوابم دیدم که پیکرم آنجا بی‌حس وحرکت افتاده بود ونظارداش می کردم.»

یك پزشك دیگر بـه‌نام دکتر فرانتس هارتمان درمجله اوکولت چنین می‌نگارد:

«یك‌روزدرجزیره سیلان به‌اتفاق یکی ازدوستانم‌جهت کشیدن دندان به‌یك دندانساز مـراجعه کردم. بلافـاصله بعد از استشمام کلروفرم خودم را ایستاده پشت صندلی دندانساز وبدنم را روی صندلی افتاده دیدم. همه چیزرا در اطرافـم تشخیص‌می‌دادم وصحبتهارا می‌شنیدم. خواستم یکی ازابزار-های دندانسازی را ازروی میز بـردارم ولی‌موفق نشدم زیرا انگشتانم ازدرون ابزارعبور کرد.»

توجیه و تبیین روش القای ادراك خارج از بدن

در این کتاب برای ایجاد ادراك خروج روح ازجسم عمدتاً «از ریلاکس کردن هشیارانه» استفاده شده است. به‌این ترتیب که درفرد به تدریج یك حالت شل و کرخت شدن گسترده جسمی ایجاد می‌شودولی دراین جریان، انسان ازلحاظ فکری و آگاهی کاملاً هشیارباقی می‌ماند. دراینجا لازم می‌دانم برای مشخص شدن خواص روحی‌ریلاکس شدن یا وارهیدگی، سطوری از کتاب نیروهـای شگرف مغز[1] را برای شما عیناً نقل کنم:

«فروید دوپدیده تله‌پاتی‌وروشن‌بینی را بقایای‌نیروهای لازمی‌می‌دانست که بشرپیش ازتاریخ به‌آن مجهزبوده است. تله‌پـاتی، برای برقرارکردن ارتباط وروشن‌بینی یا مکاشفه، برای بقاءرشد و گسترش قوه‌ی تعقل‌ومنطق به‌رکودو تضعیف نیروهای مذکورانجامیده است، ولی‌نه به‌آن پایه‌که اثری‌از آنها برجای نماند. جرثومه‌های این‌نیروها درپاخته‌های مغزی ما محفوظ مانده است ومی‌توان آنهـا را پرورش داد. برای این منظور، خودآگاهی منطقی وتعقلی‌قشرمخ، کـورتکس، باید جای خودرا بـه‌عملکردهای ابتدایی‌تررینانسفال بدهد. می‌دانیم که رینانسفال قدیمی‌ترین بخش مغزاست کـه بعدها درطول تکامل انسانی، زیرپـوشش قشرجدیـدی قرارگرفته است که کورتکس نونامیده می‌شود و جایگاه عملکردهـای

۱ـ نیروهـای شگرف مغز، تألیف کریستیان ه. گود فروآ ترجمه دکتر ناصر موفقیان، انتشارات شباویز، چاپ اول، صفحات ۵۲ و۵۳.

ذهنی پیشرفته‌تر است (تعقل، منطق و استدلال.) اطلاعـات و پیامهای مستقیم و مکاشفه آمیز حاصل از رینانسفال یامغزابتدایی، دراثر بعضی ازحالتهای ثانوی ممکن است به آستانه خود آگاهی برسد.

اینك چندنمونه:

کارل نیکلایف، باتوسعه توانایی‌های خودبرای دستیابی به‌حـالت وارهیدگی وتمرکز، به‌صورت یکی ازبزرگترین عاملان تله‌پاتی درشوروی درآمده است. پس ازدریافت پیامی ازطریق تله‌پاتی، وی معمولاً نیم ساعت وقت لازم داردتاخود را درحالت وارهیدگی تام قراردهد.

...هوم، واسطه‌مشهورانگلیسی، پیش ازبه‌ظهوررسانیدن پدیده‌های فوق عادی، به‌حالت وارهیدگی درمی‌آید...

دربخشهای آینده خواهیم دید که بعضی ازشفادهندگان که مدعی هستند بیماران را بانیروی اندیشه درمان می‌کنند، (کالیس، ایزالتینا، آریگو، چـاپمن ودیگـران) پیش ازعمل لزوماً به‌حالت خلسه درمی‌آیند.»

مطالب ذکرشده دربـالا نشان می‌دهند کـه درشرایط متعارف هشیاری وآگـاهی کامل نمی‌تـوان بـه‌مضامین متعالـی وغیرمتعارف دست یافت ولاجرم باید خودرادرشکل تغییریافته یامتفاوتی ازآگاهی قرارداد، که یکی ازراحت‌ترین آنهـا قرارگرفتن دریك شرایط آرامش کامل جسمی است که باوجود دارابودن شباهت‌هایی باهیپنوتیزم، تفاوتهایی هم بین آنها هست. هرچند ازتکنیکهای ریلاکس‌شدن بـرای ایجاد ویا

عمیق کردن خلسه هیپنوتیزمی می‌توان استفاده کرد، ولی این حالت در مدی‌تیشن، یوگا، ذن و بسیاری از تمرین‌های پاراپسیکولوژیك هم‌مورد استفاده قرار می‌گیرد ودرعین حال هویت جداگانه دارد.

درحالی که درسطوربالا فروید بازبان روانشناسی وباتکیه به ساختمان قشرمغز، ازاستعدادهای انسانهای نخستین سخن می‌گوید، یکی ازچهره‌های‌معروف‌عصرما ـ مهاریشی‌ماهش‌یوگی ـ در کتاب‌مدی‌تیشن، عرفان کهن[1] به این‌صورت دراین‌باره دادسخن می‌راند:

«دربدوخلقت، انسان‌های «ساتویك» درپهنای گیتی زندگی می‌کردند، منظورمن‌ازانسانهای «ساتویك» کسانی هستند که روانی بسیارخالص وناب داشتند، خیلی نزدیك به‌آفریدگار. پس‌ازمدتی‌همه‌آنان‌درجهان‌غیرمتظاهروبدون نمود، مستحیل شدند. اگرآفرینش مجددی صورت بگیرد، باردیگر این روان‌های خالص وناب پدیدار می‌شوند.

درآغازآفرینش، تمام زمین وآسمان درصفا وپاکی بکری قرارداشتند. دراین محیط پاك ومبراازپلیدیها،روانهای منزه وپاکی زندگی می‌کردند ودراین بستر شایستگی، وارستگی وخردمندی، دانش وداها شکل گرفت واین دانشها توسط «ریشی»ها جمع‌آوری شدند. ریشی‌ها افرادی پیغمبر-گونه بودند وریشی به معنای فردی است که بیشترغرق تفکر واندیشه است...»

۱ـ مدی تیشن، عرفان کهن، نگارش مهاریشی ماهش‌یوگی، ترجمه دکتر رضاجمالیان، شرکت نشروپخش ویس ۱۳۷۰، صفحات ۳۳،۳۴،۳۵

اگر بخواهیم از مطالب بالا به‌نتیجه‌ای برسیم، باید بگوییم که احساس خروج از جسم همیشه با بشر بوده و احتمالاً در بدو خلقت وسعت و گسترش بیشتری داشته است. با پیشرفت زندگی اجتماعی، بسیاری از استعدادهای فطری وذاتی بشر که درمغز قدیمی بود ـ واین مغز براساس منطق قیاسی و تعبدی عمل می کرد ـ براثر تکامل و تسلط نیمکره‌های مغز که ازفرط رشد وتورم دچار چین‌خوردگی‌های زیادی شده است. منکوب وسرکوب شدند. هنوز هم اگرانسان بتواند در شرایط وارهیدگی یا ریلاکس شدن کامل قرار بگیرد، با نوعی حذف موقتی مغز، عقل دوراندیش و مصلحت گرحذف می‌شود و بار دیگر استعداد های متعالی انسانهای پاك وراستین اولیه ظاهرمی‌شود که یکی از آنها استعداد یاقدرت ادراك خروج ازجسم است.

اگرفردی ظهوراین پدیده‌رادرشرایط مدی تیش، پاراپسیکولوژی، «زار» ومراسم ادیان شوق‌انگیز، برخی ازشرایط خود بخودی مانند شرح حال دوخانم جوان ایرانی ذکرشده، بسیاری از شرایط صعب و غیرمتعارف مانند آثاردکترسابوم ودکترمودی و... را نادیده بگیرد، به این صورت می‌تواند به‌توجیه این پدیده بپردازد:

تکنیك‌ها وروش‌هایی که درمتن این کتاب برای ایجاد آمادگی برای رسیدن به‌احساس خروج ازجسم مورداستفاده قرارمی گیرد، هرچند درمتن کتاب اصلاً ازلغت «هیپنوتیزم» استفاده نشده، ولی کاربرد هشیارانه دانش‌های هیپنوتیزمی است. دراین شرایط، آشکارشدن ادراك خروج ازبدن مانند پدیده دستنویسی اتوماتیك، نگریستن درجام بلورین یاجام

جم، به‌حرکت درآوردن پاندول ویـا میز معروف به‌احضار ارواح وبسیاری ازنمودهای دیگرتظاهرات ضمیرناخودآگاه است کـه به‌شهادت تـاریخ درتمام دوران بـه‌سادگی توانسته ضمیرآگـاه و قضاوت عقل سلیم را دچـار اشکال و اغتشاش نماید. ازسوی دیگر، اگراین پدیده را به‌نوعی به‌هیپنوتیزم مرتبط سازیم، نه‌تنها اصالت و حقانیت آن تضعیف نمی‌شود، بلکه جنبه‌علمی وعینی‌قویتری هم پیدا می کند.

آنچه که‌امیدواریم‌خواننده‌ما تابه‌حال‌به آن‌رسیده باشد، به‌صورت خلاصه این چنین‌است:

۱ـ ادراك خروج روح از جسم یك‌پدیده حقیقی وواقعی است که‌درتمام طول‌تاریخ‌ـازجمله درایران‌ـبرای‌صاحبان علوم خفیه‌شناخته شده بوده ودرعصرما هم به‌صورت خودآموز وهـم به‌صورت استفاده ازانواع علوم غیبی‌قابل‌ارائه است.

۲ـ توجیه‌جامع ومانعی‌برای معرفی این‌حال وهوا وجودندارد، بنابراین هـرفردی می‌تواند باتوجه به‌سابقه‌آموزشی وتجربه زنـدگی خویش به‌صورتی‌آنرا توجیه‌کند. دراین «مقدمه طولانی» هم ما تعداد زیادی ازاین نظریات را مطرح کردیم، ولی‌نتیجه‌گیری را به‌خود شما وامی‌گذاریم.

۳ـ دانشکده‌هـای روانشناسی کشور وسیع مـا، با استـادان و دانشجویان بـا استعدادی‌که دارند، شایسته است دراین زمینه بـه‌جای جنجال‌های‌لفظی، به‌تحقیقات‌عینی‌وعملی‌بپردازند وماهیت‌وخصلت آنرا ـ کماهوحقه‌ـ برای عموم‌آشکار سازند. برای چندمین‌بار این بی‌مقدار

تکرار می کند که باشوق وعلاقه حاضر به آموزش دانشجویان وهمکاری باکادرهای آموزشی در گوشه و کنار کشور هستم و مضمونی ناب، بسیار اعجاب انگیز، مرموز وتاحدودی سهل الوصول درمقابل آنهاست تاقدرت وکارآیی ذهنی وعلمی خویش را نشان دهند.

مترجم معتقد است که برای درك وفهم متن اصلی کتاب، این مقدمه طولانی و آنچه که از کتاب پاراپسیکولوژی درمورد ادراك خارج از جسم ترجمه کرده‌ام، ضروری و لازم است. امیدوارم شماهم پس از مطالعه دقیق وصبورانه این کتاب، به‌همین نتیجه‌گیری رسیده باشید.

ترجمه این کتاب درباره «پرواز روح» در پایان تابستان ۱۳۷۰ مصادف با پروازفرزندم بهنام به‌ایران وقبول‌شدن فرزند دیگرم بهمن‌در مهندسی پرواز دردانشگاه تورنتو بود که این ترافیك پروازها را به‌فال نیك می گیرم و ترجمه این کتاب را به‌دوفرزند عزیزم تقدیم می‌دارم.

درتهیه این کتاب، اطلاع و آشنایی با استعدادهای درخشان‌خانم‌های دانشجو «شیرین. ص» و «سیما. ع» در دارابودن خروج ازجسم درشرایط عادی ونزدیك به‌خواب، برایم بسیارمهم و انگیزه بزرگی بوده‌است.

همینطور اراده و تمایل آقای دکتر مرتضی‌مهاجر معاونت محترم آموزشی‌دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی وعضو انجمن هیپنوتیزم پزشکی ایران دربرگزاری کلاس آموزش زایمان بی‌درد دردانشکده مامایی این دانشگاه که شرایط رابرای آزمایش واجرای پدیده القای ادراك خروج ازجسم گروهی آماده ساخت،از اهمیت زیادی برخوردار است.

امیدوارم این مقدمه خوانندگان گرامی را به‌اندازه‌کافی نسبت به پدیده‌احساس‌خروج ازجسم‌وسابقه فرهنگی آن درایران ووجودپراکنده آن درجامعه آگاهی‌داده باشد.

ازخوانندگان دانشمند تقاضا دارد اگر درفرهنگ ومعارف غنی کشوربه‌موارد دیگری ازسابقه تاریخی‌این‌پدیده برخورد کردند،مترجم راآگاه سازند. همین‌طور از آنهایی که تمرینات این کتاب را بادقت و حوصله انجام‌داده وبه‌نتایج یامشکلاتی برخورد کردند ـ ویا نسبت‌به‌این مجموعـه پیشنهاد، انتقاد و یا نظریات اصلاحی‌دارندـ خواهشمندم از طریق نامه به‌آدرس (تهران، چهارراه نظام‌آبادـ سبلان، روبروی دارو- خانه فارس، مطب دکترسید رضا جمالیان، کـدپستی۱۶۴۱۶) اینجانب راآگاه سازند.

این کتاب درشرایطی منتشرمی‌شودکه تابه‌حال بیشتراز ۲۰ جلد کتاب از مهمترین وجدیدترین منابع درزمینه علوم پوشیده (هیپنوتیزم. خودهیپنوتیزم، پاراپسیکولوژی ویوگا) را ترجمه کرده‌ام وباچند کتاب درزمینه، ذن که به‌زودی منتشرمی‌شوند، درواقع یك‌دایره‌المعارف کامل وجامع درجریان شکل گرفتن است که حداقل به ۳۰ جلدمی‌رسند.

آن‌گروه عظیم ازهموطنان عزیزم که اشتهایی‌ناب وسیری‌ناپذیر برای کسب دانش‌هایی دارند که درتمام عصرها ونسل‌ها پوشیده وپنهان نگـاه داشته می‌شدند، به‌صورتی صمیمانه وصادقانه درایـن مجموعه با بیانی‌ساده ورسابه‌انبوهی ازاطلاعات‌وآگاهی‌های ناب‌برخوردمی کنند که درگذشته‌ها رسیدن به‌آنها با دهها سال سیروسلوك درخانقاه ها ویـا زندگی به‌روش رهبانیت هم امکان‌پذیر نبود.

امیدوارم وازخدا می‌خواهم انسان‌های شریفی که به‌این‌دانش‌ها ومعارف دسترسی پیدا می‌کنند، تنها درراه سعادت، سلامت وآرامش مردم ازآنها استفاده کنند وافراد وافکارشرور وپلید به‌ساحت این علوم ـ به‌ویژه مهارتهای عملی آنهاـ دسترسی پیدا نکنند.

دکترسیدرضا جمالیان

زمستان ۱۳۷۰

یك تحقیق علمی دقیق
درباره
احساس خروج روح ازبدن

مطالب این‌قسمت، فصل جداگانه‌ای ازیك کتاب بسیارمفصل‌در زمینه پاراپسیکولوژی است کـه توسط مؤسسه انتشاراتی سیگنت[1] در بیشتراز ۵۰۰ صفحه درآمریکا منتشرشده و درصفحات ۱۷۳ تا ۱۹۶ با عنوان «احساس خروج ازبدن، یك بررسی سایکوفیزیـولژی» توسط دکترتارت استاد روانشناسی‌دردانشگاه‌دیویس‌کالیفرنیا این‌مطالب‌نگاشته شده است. دکترتارت معتقد است: اگرازروشهای علمی برای بررسی وتوجیه مفاهیم سنتی ایـدئولوژیك استفاده شود، این نگرش به‌مراتب منطقی‌تراز آنست که به‌شکلی دربست این مقولات را طرد کنیم.

پروفسور تارت ازآن‌گروه ازاستادان روانشناسی آمریکاست که ازحدود ۲۰سال قبل به‌پژوهش‌های پاراپسیکولوژیك روی‌آورده‌اند و معتقد است کـه: انسان دارای استعدادها وقدرتهای کشف نشده زیادی است که با اصطلاحات معمول ومرسوم دراین دنیای‌مادی شرح وبسط

1_ The Signet Handbook of parapsychology. Edited By Martin Ebon pp 173 _ 196

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

این مقاله حاصل تحقیقاتی است که در زمینه احساس خروج از جسم توسط اونگاشته شده و با اصطلاحاتی که از گذشته به‌ما به‌ارث رسیده، حالت فردی را مشخص می‌کند که روح از بدنش خارج شده است. هرچند این تحقیقات با روش علمی صورت گرفته و به‌نتایج خوبی هم رسیده، ولی یك تحقیق هرگز مسأله به‌این مهمی را حل نمی‌کند. درضمن، نتایج به‌دست آمده نشان می‌دهند که چطور ماتریالیست‌های اولیه‌چشمان خودرا برای مشاهده این تجربیات بسته و اصولاً بحث و تحقیق دراین زمینه‌هارا مردود و مطرود دانسته بودند. ما باید منتظر پژوهش‌ها و بررسی‌های بیشتری باشیم که هنوز انجام نشده‌اند.

تعریف پدیدهٔ احساس خروج روح از بدن

پدیده احساس خروج از بدن در بسیاری از مواقع درحاشیه پژوهش‌های روحی قرار گرفته و توجه زیادی به‌آن نمی‌شود. این درحالی است که بررسی دراین زمینه نه‌تنها به‌علت خصلت خود موضوع بسیار جالب است، بلکه درروشن شدن واثبات ابدی روح هم به‌ما کمك می‌کند. با آنکه این پدیده ازمدتها قبل برای بشر شناخته شده بوده، این بی‌توجهی عمدتاً به‌این علت است که روش‌های تحقیقی علمی دراین باره مشکل به نظر می‌رسند. در بسیاری ازموارد، این حالت درانسان‌ها تنها یکبار درعمر پدیدار می‌شود. بسیاری از کسانی که مدعی قدرت درایجاد این حالت

شده‌اند کـه کارشناسان پـاراپسیکولوژی آن را «طرد جسم کوکبی[1]» می‌نامند، حاضر نشده‌اند که‌در برابر دانشمندان ـ نه‌در خفا و در کنار مریدان خویش ـ این تجربه را تکرار کرده و به‌نمایش بگذارند. ازسوی‌دیگر، دانشمندان آن‌چنان فاصله‌ای از گروهی ازمتخصصان علوم‌غیبی گرفته‌اند که حاضر نیستند هیچگاه با آنها وارد بحث ومذاکره شوند، بنابـراین همکاری تحقیقاتی خیلی دور ازذهن جلوه می‌کند. دردهه هـای گذشته دور، درسال ۱۹۱۹ کارینگتن باعنوان «یك پدیده بدیع روحی» ودرسال ۱۹۰۹ دوروی درفرانسه باعنوان «شبح زنده» به‌کمك‌هیپنوتیزم به‌ایجاد این‌حالت دست یافته بودند.

بنابراین ما با پدیده‌ای روبرو هستیم کـه به‌صورتی نـادر ظاهر می‌گردد و زمان پیدایش آن کاملاً نامشخص است و درمقـابل پیدایش خود به‌خود و غیرمشخص آن نمی‌توانیم روش‌هـای تحقیقی‌مؤثری را طراحی واجرا کنیم. درموقعی که ما ووسایل علمی‌برای ثبت وبررسی آماده‌اند، به‌این پدیده دسترسی‌نداریم. درسالهای اخیررو برت‌کروکال و هورنل هارت تحقیقاتی‌را دراین‌زمینه شروع کردند ولی به‌رغم درخشش مقدماتی، پس ازمدتی این پژوهش‌ها نیمه‌کاره باقی مـاندند. بنابراین دانش‌ما درباره طبیعت وبنیان این پدیـده وعلل احتمالی‌پیدایش آن به جایی نرسیده است.

ازسالهای گذشته، من نسبت به‌این مسأله علاقمندبودم وبادوستان وآشنایانم دراین زمینه صحبت می‌کردم. درحدود ده دوازده سال‌پیش من بایکی ازدخترخانمهای فامیلم صحبت می‌کردم که اواظهارمی‌داشت

1– The Projection of Astral Body

گهگاه دچار این‌حالت می‌شود و کثرت پیدایش آن دراو زیاد بوده و به ۲تا۴ باردرهفته می‌رسد. این خانم که دراین‌نوشته مایلم بانام(خانم‌ـز) از او یادکنم، حاضرشد درآزمایش‌هایی که برای تحقیق دراین زمینه انجام می‌دادم، شرکت کند. قصد من این‌بود که دراین بررسی‌هانکات مربوط به‌سایکوفیزیولوژی(نکات روانشناسی‌ـ فیزیولوژیك)این‌پدیده را مشخص کنم. این‌مقاله به‌شرح طرزانجام این آزمایش‌ودستآوردهای آن می‌پردازد.

توضیحاتی‌درباره خانم ـ ز

خانم‌ـز یك دخترخانم بیست و دوساله، ازدواج نکرده وبا دو سال تحصیلات دانشگاهی است که به‌علت نیاز به‌کارکردن، دانشکده‌را نیمه‌کاره رها کرده بود. اوامیدوار بود که پس ازجمع‌آوری کمی‌پول، دوباره به‌تحصیل مشغول‌شود. اودختری خونگرم وبسیار باهوش است و به‌جریان تحقیقاتی که درپیش بود، علاقه وشوق زیادی نشان می‌داد.

ازلحاظ روانشناسی، توصیف ویژگی‌های این‌خانم بسیارسخت ومشکل است. بررسی‌های من درطول هفت ماهی که کم وبیش بااو سروکارداشتم، نشان می‌دادکه او دارای شخصیتی‌بالغ وزیرك است.در برخی‌ازموارد نوساناتی درروحیه اوپیدا می‌شد ودست به‌انجام‌کارهایی می‌زدکه دراین‌شرایط بامشخصات بیماران مبتلی به‌اسکیزوفرنی(جنون جوانی) مطابقت می‌کرد. این خانم نتیجهٔ یك ازدواج ناموفق وقطع شده پدر ومادرش بود واو ازیك رشته ازپدیده‌های پاراپسیکولوژیکی نام می‌بردکه بین اووالدینش ازیك‌سو وپدر و مادربزرگهایش ازسوی

دیگر اتفاق افتاده بود. درسال گذشته اوچند هفته به‌علت بیماری روانی دربیمـارستان بستری شده بود و بـا آنکه مشکلات زندگی و شخصی فراوانی داشت، ولی‌هرگز آنها را درجریان این‌بررسی‌ها دخالت‌نداد.

ادراکات خروج ازجسم ایـن دخترخانم همیشه تقریباً مشابـه و یکنواخت بود. کراراًدرایام هفته یکی دوبار درنیمه‌های شب ازخواب می‌پرید ودراین لحظات احساس می کردکه روح اوازتنش خارج‌شده ونزدیك به‌سقف قرارگرفته است. دراین شرایط، اومعتقد بودکه‌کاملاً بیداراست.این حالت چندثانیه تانیم‌دقیقه طول می کشید. دراین‌لحظات اومی‌توانست به‌کالبدخودکه دربسترخفته است نگاه بکندپس‌ازلحظاتی دوباره به‌خواب‌فرومی‌رفت واوضاع به‌حالت عادی‌برمی گشت.تاآنجا که اوبه‌یاد می آورد، این جریان چندبـار درهفته ودرتمام عمر برای او اتفاق‌می‌افتاد. موقعی که اوبچه بود، نمی‌دانست که این‌حالت غیرعادی ویا نادراست. اوتصورمی کرد همه‌افراد درحالت خواب با این وضع روبرو می‌شوند.موقعی که درسنین نوجوانی بود، باچندنفرازدوستانش دراین‌باره صحبت کرد وپس‌ازآن که متوجه شد آنها به‌صورت عجیب وغریبی به‌اونگاه می کنند، صحبت درباره این مضمون‌را متوقف کرد.

موقعی که بررسی‌های ما شروع شد، او کوچکترین مطالعه‌ای در این زمینه نداشت. دراین جریان، اواظهارعلاقه کردکـه مطالبی دراین زمینه‌را مطالعه کند.ازآنجاکه این‌مطالعات ممکن‌بود برروی الگوهای رفتاری و افکار اوتأثیربگذارد، ازاوتقاضاکردم که تاپایان تحقیق به‌این کاردست نزندوخوشبختانه اوقبول کرد.

خانم ـ زدرسالهای گذشته نه کوششی کرده بود که تغییری دراین

حالات به‌وجود آورد و نه توجیه و تفسیری در این باره می‌کرد او فقط می‌دانست که این حالت با خواب و رؤیا متفاوت است. او ضمناً از تفسیرها و توجیهاتی که جدیداً توسط تیم تحقیق درباره او می‌شد کمی گیج و بهت‌زده به‌نظر می‌رسید.

در برخی از موارد خانم ـ ز در جریان این تجربه احساس می‌کرد که روح او به‌نقاط دوردستی پرواز کرده است و این مسأله با غوطه‌ور شدن در فضای بالای کالبدش فرق می‌کند. در اینجا ما به‌نقل یکی از این جریانات می‌پردازیم و نمی‌توان به‌سادگی آن را یک کابوس و یا یک دریافت خارج از حسی[1] نام برد. در سن پانزده‌سالگی او با یک «رویای صادقه» برخورد داشته است. او به‌یاد می‌آورد که در این رؤیا، گویی یک دامن شطرنجی پوشیده بود ـ در حالی که او هرگز دامن نمی‌پوشید و بیشتر از شلوار استفاده می‌کرد ـ و در دل شب در یکی از محلات خلوت و دور افتاده شهر مشغول حرکت بود. او گاهی این بدن را فرد دیگری تصور می‌کرد و خود را در تعقیب او احساس می‌نمود. در یک لحظه او با حادثه وحشتناکی روبرو شد. او متوجه شد که ناگهان فردی به‌این دختر حمله کرد و پس از تجاوز به‌او، او را تا سرحد مرگ کتک زد و بعد وی را در یک جوی آب انداخت. او پس از این رؤیای وحشتناک از خواب پرید و تا مدتی به شدت وحشت‌زده بود. روز بعد در روزنامه‌ها خبری منتشر شد که شب قبل دختری که یک دامن شطرنجی پوشیده بود، در همان خیابان و منطقه‌ای که

۱ـ بیشتر صفحات کتاب «تقویت نیروهای روحی و روانی» تألیف ژاک مارتین، ترجمه دکتر رضا جمالیان انتشارات ویس به‌شرح انواع ادراکات خارج حسی مانند حس ششم: تله‌پاتی: آینده نگری، روشن بینی، پسیکومتری و... پرداخته است. مترجم.

او درخواب دیده بود، توسط‌فردناشناسی موردتجاوز قرارگرفته وپس ازآن‌که تـا سرحد مرگ اورا مضروب کرده بودند، وی دریك‌جوی آب رها شده بود. این خاطره درخانم ـ ز تأثیرزیادی‌گذاشته بود ودر برخی ازرفتارهای بعدی اوهم اثرمی‌گذاشت که‌یکی‌ازآنها رادرجریان آزمایش مشاهده می‌کنیم.

امتحان مقدماتی

درجریان این تحقیقات من دومسأله متفاوت را باهم تعقیب می‌کردم. دریکی ازآنها این‌پدیده را یك فرآیند روحی‌تصورمی‌کردم و مایل‌بودم دراین تحقیقات به‌نوعی ارتباطی بین‌آن ورؤیاهای شبانه پیدا کنم. ازسوی دیگر، من به‌جنبه دریافت‌های خارج از حسی‌این پدیده هم‌علاقه داشتم. دربرخی ازتجربیات خروج ازجسم،فردموردآزمایش احساس می‌کند که به‌جا های دوری رفته واطلاعات درست ودقیقی را بیان می‌داردکه به‌صورت عجیب وغیرقابل توجیهی با حقایق عینی‌وفق می‌دهد. تنها توجیه وتفسیرممکن دراین موارد این است‌که فردبه‌وسیله ادراکات خارج ازحسی‌توانسته به‌این اطلاعات دسترسی پیدا کند. این جنبه ازآزمایش‌که در مقولات پاراپسیکولوژیك می‌گنجد، ازجذابیت زیادی برخورداراست[1].

۱ـ درحدود سال‌های ۱۳۶۳. یك عصرجمعه به‌منزل یکی ازنزدیکانم رفتم. صاحبخانه خانمی درحدود ۶۰ ساله است‌که خود اووسه نفراز فرزندان تحصیل‌کـرده‌اش در شرایط هیپنوتیزمی بـه‌سادگی و سرعت بـه‌مرحله سومنامبولیستی می‌رسند. آنروزدریك‌گردهمایی خانوادگی‌یك‌هیپنوتیزم گروهی‌بزرگ را ترتیب دادم. ←

در صحبت‌هایی که با خانم ـ ز داشتم، به‌او متذکر شدم که در پژوهش‌هایی که در پیش است، من به‌هر دو جنبه فوق در جریان ادراك خارج از بدن او علاقمند هستم. من از او درخواست کردم که در خانه چند آزمایش مقدماتی انجام دهد تا مشخص شود که این احوال او نوعی خواب وخیال‌پردازی است و یا از قدرتها و استعدادهای روحی خاصی حکایت می‌کند. دراجرای این خواسته من، او تجربیاتی به‌این صورت انجام داده بود:

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

ـ در آن روزها من اطلاعی از پدیده خروج روح از بدن نداشتم وموقعی که در حالت هیپنوز، خانم صاحب‌خانه اظهار علاقه کرد که به‌ارالك ـ شهر زادگاهمان ـ برود، من با تلقیناتی این کار را انجام دادم که امروز آنها را مشابه القای خروج از جسم می‌دانم.

برای انجام این کار، به‌او تلقین کردم که روح او به‌آرامی از جسمش خارج شده و به‌ارالك می‌رود. موقعی که از او خواستم به‌منزل برادر کوچکم برود، او اظهار داشت کسی در خانه نیست. درمراجعه به‌خانه برادر دیگرم هم او همین جواب را داشت. ولی وقتی که به‌خانه خواهر کوچکم رفت، با وحشت اظهار داشت «... از اینجا برویم، یك جوان مرده وزنها دارند به شدت خودشان را می‌زنند وشیون می‌کنند...» متأسفانه تحقیقات بعدی نشان می‌داد که تمام حرف‌های او درست بوده ودر آن لحظات در آن خانه یك مجلس ترحیم وفاتحه بر اثر مرگ یك جوان برقرار بوده است.

این روشن بینی در یك جلسه خانوادگی پدید آمد و این خانم درباره این خاطره با آقایان دکتر روزبهانی وعلی بیات هم مکرراً صحبت کرده است. این خانم دارای استعدادهای شگرف روحی است وحتی در بیداری متعارف، پس از نگاه در گوی کریستال، به‌مرحله رؤیت وشهود می‌رسد و برای بررسی‌های پاراپسیکولوژیك «مدیوم» بی‌نظیری است. مترجم

ده را نوشت و آنها را درجعبه‌ای‌جای داد. شب‌ها وقتی که می‌خواست بخوابد، این کارت‌ها را کاملاً مخلوط می‌کرد وبدون آنکه به‌آنها نگاه کند، یکی از آنهارا درنقطه مرتفعی دراتاق خوابش قرارمی‌داد. به‌این ترتیب، اونمی‌توانست ازپایین به‌این‌عددنگاه‌کند، ولی‌اگرمی‌توانست درنزدیکی سقف قرار بگیرد، ازبالا می‌توانست این عدد را بخواند و آنرا درحافظه‌اش نگهدارد و هنگام صبح صحت یا سقم آنرا بامشاهده کارت بررسی کند.

پس‌ازچند هفته موقعی که اورا دیدم، به‌من گفت که هفت‌شب‌این تجربه را انجام دادم ودرهمه شب‌ها نتیجه به‌دست‌آمده باکنترل انجام شده درست بود. هرچند به‌این نوع اظهارنظرها که امکان تحقیق درباره صحت‌آنها وجودندارد نمی‌توان زیادتکیه‌کرد،ولی‌به‌من این‌امیدواری رادادکه برروی این نکته‌هم درپژوهش‌هایم توجه وتأکیدداشته باشم.

اقدامات آزمایشگاهی

من توانستم درمدت ۲ ماه در۴ شب غیرپشت سرهم، این خانم را درآزمایشگاه خواب تحت نظر بگیرم. درتمام این شب‌ها امکانات مشابهی به‌خدمت‌گرفته شده بودکه اینك به‌شرح‌آنها می‌پردازم.

هرشب به‌شرح زیر ازاو الکتروآنسفالوگرافی ـ تهیه نوار از فعالیت‌های الکتریکی مغزـ به‌عمل‌می‌آمد.دیسك‌های‌نقره‌ای‌الکترودها درروی فرق‌سر، اکسی‌پیتال راست، فرونتال راست (بالای پیشانی و پایین رستنگاه مو) قرارداده می‌شد. الکتروآنسفالوگرافی به‌صورت دوقطبی‌ـپیشانی به‌فرق سرـ وفرق سر به‌استخوان اکسی‌پیتال صورت

می‌گرفت و به‌صورتی مداوم با (دستگاه مدل هفت پلی‌گراف گراس) با سرعت ۱۰ میلیمتر درثانیه صورت می‌گرفت.

به کمك پیمانه کوچکی که برروی چشم راست سوژه قرار گرفته بود، حرکات تندچشم[1] ثبت می‌شد ودرتمام برنامه‌های آزمایشگاه‌خواب، دوکانال الکترو آنسفالوگراف ویك کانال ثبت حرکات چشم درشرایط خواب مشغول به‌کارمستمر بودند.

مقاومت پایه‌پوستی[2] وعکس‌العمل گالوانیك پوستی[3] هم اندازه‌گیری می‌شد.

در دوشب ازچهارشب به کمك دستگاه ویژه‌ای[4] اندازه‌گیری تعداد ضربانات قلب وفشارخون صورت می‌گرفت. به‌این ترتیب که‌یك شعاع نورانی‌را ازانگشت اوعبورمی‌دادیم وپس ازعبورآن ازیك‌چشم الکترونیك، ازروی‌مقدار الکتریسته ونوسان آن فشارخون وتعدادنبض مشخص می‌گردید.

آزمایشگاه‌خواب ازدواتاق مجاورهم‌تشکیل می‌شود که به کمك پوشش های اکوستیك ازورود سروصدا به‌داخل اتاق‌ها جلوگیری می‌شود. یك پنجره کوچك این دو اتاق را ازلحاظ کنترل دیداری به‌هم مربوط می‌کند و دواتاق ازطریق آیفون (نوعی بلندگو یا تلفن) به‌هم مربوط می‌شوند. اتاق بیمارنسبتاً تاریك نگهداشته می‌شود و دراتاق دیگرپژوهشگرناظر یا پرستار، علاوه برنظارت به‌ثبت دستگاه‌های ذکر

1_ Rapid Eye Mevement (REMs)

2_ Basal Skin Resistences (BSR)

3_ Galvanic Skin Responses (GSRs)

4_ Photo Ple Thymsograph

شده، خود نکات مهمی‌را که مشاهده می کند ثبت می کند.

سوژه درتخت راحتی به‌صورتی می‌خوابید که نظارت پرستار بر اوراحت و آسان باشد. الکترودهایی که برروی سراو قرار گرفته، هرچند کمی برای‌خواب ناراحت کننده است، ولی درضمن ازتحرك وجابجایی او جلوگیری می کند واگر او برخیزد وحرکت کند، این اتصال‌هاقطع می‌شوند.

دربالای سربیماریـك ساعت دیواری نصب شده بود و هرشب آزمایش پس ازاستقرار سوژه دربستر، من ازکامپیتوتریك عدد۵ رقمی اتفاقی (راندوم) را استخراج وبدون آنکه آنرا مشاهده کنم، برروی‌یك صفحه شبیه فتوکپی ثبت کرده واین ورقه را بالای ساعت قرارمی‌دادم. خودمن ازآن جهت این عدد را مشاهده نمی کردم تا احتمال تله پـاتی بین من و سوژه ازبین بـرود. این عدد ۵ رقمی ازلحاظ بررسی‌هـای پاراپسیکولوژیك بسیارمهم واساسی‌بود، زیرا اگرواقعاً روح یاآگاهی او به‌سقف نزدیك می‌شد، می‌توانست ازآن بالااین عددرا مشاهده کند. مشاهده این عدد برای افرادی که درپـایین قرار می گرفتند، غیر ممکن بود.

به‌بیمار گفته می‌شد که به‌خوبی بخوابد وسعی کند و یـا امیدوار باشد که‌یك‌تجربه خارج ازبدن داشته‌باشد. ازاوخواسته شداگرروحش به‌سقف نـزدیك شد، ازآن بالا این عدد پنج رقمی‌را بـرروی ساعت مشاهده کند وآنرا به‌خاطربسپارد. قطعاً ازکانال دیگری، ازجمله ازطریق صحبت بامن، سوژه نمی‌توانست اطلاعاتی درباره این‌عدد کسب کند.

طبیعت خواب

از آنجا که گروهی ازخوانندگان ماممکن است به‌یافته‌های‌جدید علمی‌درمحدوده سایکوفیزیولوژی خواب آگاهی نداشته‌باشند، به‌شرح مختصراین مطالب می‌پردازیم:

خواب دراین مقاله نوعی‌ازحالت انسان است که مراحل‌مختلف آن‌بامنحنی‌های الکتروآنسفالوگرام به‌شرح زیرمشخص می‌شوند.

* مرحله اول ازترکیب بی‌نظم «امواج تتا» تشکیل می‌شود که ۴تا ۸ دور درثانیه تناوب دارند. به‌صورتی اتفاقی، برخی فعالیت‌های الکتریکی‌باولتاژکم‌هم مشاهده شده‌و به‌ندرت فعالیت شبه‌آلفا-امواجی ۱ تا۲ تناوب‌کند تراز امواج آلفای شرایط بیداری سوژه- و به‌ندرت امواج آلفا (با ۸ تا ۱۳ دور درثانیه.)

* مرحله دوم شامل فعالیت الکتریکی بامنحنی‌های دوکی‌شکل است که ۱۴ دور درثانیه تناوب دارند.

* مراحل سوم وچهارم. به‌مقادیرزیاد ودرحال افزایشی (گاهی تا ۱۰۰ درصد) ازامواج دلتا را دارندکه ۱ تا۳ دور درثانیه‌نوسان‌داشته ودامنه‌آنها بسیار زیاد بوده وهمراه باآنها فعالیت‌های دوکی شکل هم مشاهده می‌شود. مرزبندی دقیق وقاطعی بین مراحل دوم، سوم وچهارم خواب وجود نداشته وقضاوت‌ها دراین زمینه فردی ویا قراردادی‌است ودرصد امواج دلتا دراین دوره‌ها یك معیار مهم طبقه‌بندی است.

مرحله اول‌ازآن جهت به‌راحتی ازمراحل بعد قابل‌تشخیص‌است که درآن امواج دلتا ودوکی وجود ندارند.

مراحل ۱تا ۴ خواب باشاخص فعالیت الکتریکی‌مغزلزوماً، و

همیشه بامراحل عمق خواب‌ها ازسبك تاسنگین یا عمیق، همسو نیستند. برای اجتناب از بحث‌های پیچیده تخصصی، ما خواب را بـه‌دو دوره تقسیم می کنیم.

* دوره اول‌خواب که بامرحله اول فعالیت الکتریکی‌مغزهمگام ومعادل است.

* دوره دیگربدون تمایزشامل مراحل دوم، سوم وچهارم‌فعالیت الکتریکی مغزشده و آن دوره (غیرازدوره اول خواب) نامیده می‌شود.

اگرسوژه از این دوره خواب بیدار شود و احساس او دراین دوره ازخواب پرسیده شود، در دوره اول که درفواصل ۱۰ دقیقه تا ۵۰ دقیقه بعدازخوابیدن حاصل می‌شود، فرد رؤیا یاخواب می بیند. ولی‌در دوره غیر ازدوره اول، به‌استنباط خاصی می‌رسد که می‌توان آنرا معادل بافکر کردن دانست.

دردوره اول‌خواب، یك‌سلسله‌حرکات تند وهماهنگ‌در کره‌های چشمی‌قابل‌رؤیت است که دراصطلاح پزشکی به‌آنها (REMs) اطلاق می‌شود ونوع این حرکات هماهنگ با خواب یا رؤیایی است که‌سوژه دراین مرحله‌می‌بیند. این‌حرکات‌تند چشمی‌در(غیر ازدوره اول‌خواب) مشاهده نشده وتنهـا احتمال دارد دراین مراحل برخی ازحرکات کند و چرخشی‌درچشم‌ها پدیدار گردند.

دوره اول خواب را ما دورهٔ رؤیا دیدن می‌نامیم و این شاخص فعالیت مغزی‌وپدیده‌های ذهنی مرتبط باآنست. دردوره بعدی‌خوابیدن، ازرؤیا خبری نیست ومغزفعالیت‌های دیگری داردکه موضوع بحث ما دراین مقاله نیست. درتمام دوره وزمانی که منحنی‌الکتریکی‌مغزمرحله

اول الکترو آنسفالوگرام را نشان می‌دهد، حرکات تند وهمسوی چشمی هم وجود دارند وبه‌عبارت دیگررؤیت رؤیا وجود دارد، اعم از اینکه سوژه پس‌ازبیداری این‌خواب‌ها را به‌یاد بیاورد یانه.

درسوژه‌های سالم، دوره‌های اول وغیر اول خواب با نوساناتی جابجامی‌شوند وبراثرآن درهردوره اولی،سوژه خواب‌جدیدیامتفاوتی می‌بیند. درموقع شروع خواب ـ ازچند ثانیه تایکی دودقیقه ـ فعالیت الکتریکی‌مغزمرحله اول آنسفالوگرام‌را نشان می‌دهد ولی‌ازحرکات تند چشمی نشانه‌ای‌نیست. دراین دوره کوتاه، سوژه بیشتربه‌خیالبافی ذهنی مشغول است وهنوزرؤیا به‌معنای متعارف آنرا مشاهده نمی‌کند. درهر دوره ۹۰دقیقه‌ای، یك‌دوره رؤیا دیدن‌فرامی‌رسد وهردوره از دوره قبلی طولانی‌تراست. اولین‌دوره پیدایش‌رؤیاممکن‌است‌به ۱۰دقیقه‌برسدولی چهارمین‌یاپنجمین دوره خواب‌دیدن ممکن‌است تا ۵۰ دقیقه‌طول‌بکشد. به‌طور خلاصه، دوره اول‌خواب ۲۰ تا ۳۰ درصدکامل زمان خواب را درافراد جوان تشکیل می‌دهد و۳ تا ۶ نوسان را شامل‌می‌شود. هرچند این‌مقادیرونسبت‌هادریك فردنسبت‌به‌فرد دیگراختلافاتی‌رانشان‌می‌دهد، ولی‌این اختصاصات دریك فرد مشخص ثابت بوده ودرشبهای مختلف تفاوتی بایکدیگرندارند.

دریك‌دوره خاص‌ازمنحنی‌مرحله‌اول‌الکترو آنسفالوگرام، سوژه ممکن است چندرؤیای متفاوت ببیند وحرکات بزرگ وچشمگیربدن سوژه بانوع وموقع این رؤیاها مرتبط است.

نتایج

شب اول

اولین شب خوابیدن در آزمایشگاه خواب یا رؤیا یك شب توجیهی تلقی شده و نتایج به‌دست آمده در پژوهش‌های فیزیولوژیك به‌حساب نمی‌آید. این بدان علت است که در نتیجهٔ «تأثیرات اولین شب» پرسش‌های زیادی در مرحله اول خواب پدید آمده و عمدتاً رؤیاها به‌این موضوع مربوط می‌شوند که او یك شب را در شرایط تجربی به‌سر می‌آورد.

درشب اول، خانم ـ زخیلی زود به‌خواب رفت و سریعاً درمدت نیم‌ساعت به‌مرحله چهارم خواب رسید. او سه‌باردوره اول خواب را که مربوط به‌دیدن رؤیا می‌شود پشت سر گذاشت. پس از اولین دورهٔ رؤیا دیدن، به‌صورت پراکنده‌ای لحظاتی پیش آمد که در آنها امواج شبه آلفا وامواج دو کی شکل نـاکاملی درمنحی‌هـای الکترو آنسفالوگرام ظاهر گردید. یکی از یافته‌های غیرعادی در این شب، پیدایش حرکات تندچشمی درمرحله اول خواب آلودگی و درلحظات آغازین به‌خواب رفتن بود که پدیده بسیار غیرمتعارف و نادر به‌حساب می‌آید. حرکات تندچشمی هرگز درانسانهای سالم وطبیعی درمرحله خواب آلودگی پیدا نمی‌شوند ولی کراراً در نارکولپتیك‌ها ـ کسانیکه برای خوابیدن دارو مصرف می‌کنند ـ

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

در آن شب خانم ـ ز احساسی در باره ادراك خروج از بدن را گزارش نکرد.

شب دوم

در شب دومی که خانم ـ ز در اتاق خوابیده بود، پدیدهای بسیار جالبی اتفاق افتاد.

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

ومقاومت پایه پوستی (BSR) دراین مدت تغییری نکرده بود. تغییری درعکس‌العمل گالوانیك پوستی(GSRs)دراین زمـان مشاهده نگردید وحرکات جسمی هم دراین مراحل دیده نشد وازحـرکات تندچشمی هم خبری نبود.

پس‌از آن خانم ـ ز دوبـاره به‌خواب رفت وبه‌سرعت به‌مرحلهٔ دوم رسید. این دوره نیم‌ساعتی به‌طول انجامید و آنگاه به‌مرحله سوم و بعداز نیم ساعت به مرحله چهارم رسید. سپس به‌مرحلهٔ اول رؤیا رسید که‌سیمای الکترو آنسفالوگرافی آن معمولی بود وحرکات تندچشمی‌هم وجود داشت. پس‌از آنکه این‌رؤیابه‌پایان رسید،اوبرای یك‌ساعت ونیم به مـرحله دوم خواب رسید و بعد ۲۰دقیقه درمرحله اول بود. پس‌ازاین دوره، یك منحنی غیرطبیعی دیگرظاهرگردید که یك دقیقه طول کشید و دراین زمان‌امواج شبه آلفا وامواج‌باولتاژکم‌وخوب رشدنکرده دوکی شکل زمان خواب پدید آمدند. پس‌از آن برای مدت دودقیقه امواج‌شبه آلفا بـاولتاژکم پدید آمدندوازامواج تتـا ودوکی خبری نبود. سپس حرکات تندچشمی ظاهرگردید وخانم ـ ز ازخواب برخـاست. دراین چهار دقیقه‌آخر، ازحرکات تندچشمی اثری نبود، همین‌طور ضربـانات قلب درحـدود ۷۴ ضربه دردقیقه بود. ضمناً دراین‌مدت مقـاومت پایه پوستی (BSR) ثابت وخبری ازعکس‌العمل گالوانیك پوستی(GSRs) ظاهرنشد. پس‌ازآن دوحـرکت جسمی وبعد امواج آلفای کندی ظاهر گردیدوامواج‌ضعیف دوکی به‌این‌الکترو آنسفالوگرام‌غیرعادی خاتمه داد. این جریان درست‌ساعت۳ و۱۵ دقیقه بعد ازنیمه‌شب اتفاق‌افتادند.

پس‌از بیدارشدن، اوفـریادکشید: یـادداشت‌کنید، ساعت سه و

سیزده دقیقه. درصحبت‌هایی که فردا صبح به‌عمل آمد، معلوم شد که او به‌حالت خـروج ازجسم ومواج درهوا در آمده بود وتاحدودی ارتفاع گرفته بود که بتواند ساعت را ببیند، ولی نه آن‌قدر که موفق به‌مشاهده عدد روی ساعت بشود.

فرداصبح اوازخواب بسیاروحشتناکی حکایت کرد که دیشب دیده بود و آنقدربرای اوناراحت کننده بوده که مایل بود آن‌را فراموش کند. تمام قسمت‌های خواب به‌یاد اونمانده بود واوقسمت‌هـای پراکنده‌ای ازاین کابوس را به‌شرح زیر ـ بریده بریده ـ بیان می کرد.

شب دوشنبه... یك‌دخترجوان (۱۳تا ۱۶ساله)... خـارج از خانه...ضربات دشنه به‌بدنش...ضربات سهمگین برسرش... یك اتوموبیل سفید که برای او آشنابود... قاتل یك‌مردجوان وآشنای دختر...

عصر آن‌روز درشماره ۲۰ آوریل ۱۹۶۵ روزنامه «سان‌فرانسیسکو کرونیکل» تحت‌عنوان «قتل یك‌دخترجوان درمارین» مطالب زیرنوشته شده بود. (مارین‌شهر کوچکی درفاصلهٔ تقریبی۶۵ کیلومتری آزمایشگاه خواب ما بود).

«جسد یك دختر بسیارزیبای‌دبیرستانی درسراشیب‌های‌پوشیده ازگل وگیاه نزدیکی جنگل مائردرکنار شهرمارین دیروزبعد ازظهرپیدا شد. اوبـه‌صورت وحشیانه‌ای بـاضربـات جسم نافذی به‌سر و ورود چند دشنه به بدنش به‌قتل رسیده بود... معاینات پزشك قانونی‌نشان می‌دادکه اوقبلاً مورد تجاوزقرار نگرفته است...

این قربانی جوان «نونیتا» نام دارد وشانزده ساله است ودوست پسر نوزده ساله‌اش به‌نام «ویرجیلیو» سه روز است ناپدید شده است... مقتول دریك ملافه پیچیده شده بود وتی‌شرت گلی ودامن پیچازی به‌تن وجورابهای سفید به‌پاداشت.

پزشك قانونی حدس می‌زند که ۳ روز است این دختر کشته شده است... دوست پسر او یك اتومبیل سفید تونددربرد مدل ۱۹۶۰ را دارا می‌باشد...»

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

دراتومبیل آلت قتاله که یك دشته بلند است، پیدا شده است.

اتوپسی (کالبد شکافی) نشان می‌دهد که شش ضربهٔ سنگین به سرش وارد آمده که یکی از آنها جمجمه‌اش را خرد کرده بود.

درشماره روز ۲۲ آوریل اظهارشده بود که قتل درداخل اتومبیل به‌وقوع پیوسته بود ومردابی ازخون مقتول درداخل اتومبیل پیدا شده است. به‌علت اهمیتی که این قتل ازلحاظ روانی برروی جامعه داشته، پلیس فدرال FBI مأمور پیگیری این جنایت هولناك شده است.

اگر دقیقاً به تجزیه وتحلیل جریانات بپردازیم، ارروشن‌بینی خانم ـ ز دربیان مطالب زیرواقعاً حیرت‌زده می‌شویم:

۱. مقتول همانطوری که بیان شده بود، یك دخترخانم شانزده ساله بود.

۲. موقعیت استقرارجسد خارج ازخانه بود.

۳. مرگ براثرضرباتی بود که به‌سرش وارد شده بود.

۴. اشاره به‌شکستن سریاجمجمه.

۵. اشاره به‌ماشین سفیدرنگ که‌هم‌متعلق‌به‌قاتل‌وهم جنایت درآن به‌وقوع پیوسته بود.

۶. قاتل یك مرد جوان بودکه با دختر آشنا بود.

شب سوم

درشب سوم برای چندمین بارازروی شکل منحنی آنسفالوگرام وحرکات تندچشمی حدس زدیم که خانم ـ زمشغول ادراك خروج ازتن است وشرحی کـه فردا صبح توسط خودش بیـان شد، ازاین مطالب حمایت می کرد.

شب چهارم

براساس گزارشی کـه مسئول آزمایشگاه نوشته بـود، دراین‌شب خانم ـ ز تصمیم گرفته بود تـا شکل صحیح ادراك خارج ازجسمی را ارائه دهد.هرچند من نسبت به‌عملکرد اودرشبهای قبل راضی وخشنود بودم، ولی اونسبت به دستآوردهای خودش نـاراضی و عصبانی به‌نظر می‌رسید ومـایل بود امشب پس‌از غوطه‌ورشدن درفضا آن‌قـدر ارتفاع بگیرد تا بتواند عدد هدف را مشاهده و بیان کند.

پس‌ازرفتن به‌بستر، خانم ـ ز به‌سرعت به‌خواب رفت ودر کمتر ازپانزده دقیقه مراحل سه وچهاررا پشت سر گذاشت. شب خیلی عادی ومعمولی به‌نظر می آمد.دردوثلث اول شب، چندین مرحلهٔ اول خواب نمایان شدکـه درسوژه‌های عـادی به‌همین صورت است. یکی ازاین

مراحل اول، همراه باحرکات تندچشمی درحدود نیم‌ساعت به‌طول کشید. دراین‌شب، دستگاه الکترو آنسفالوگرام به‌خوبی کار نمی کرد و پارازیت‌هایی بافرکانس شصت دوردر ثانیه منحنی‌های غلط و نابجا «آرت‌فکت» به‌وجود می آورد و برای مقابله با این پدیده نیاز به فیلتر کردن باامواج نسبتاً زیاد پیدا می‌شود. ضمناً دراین‌زمان، حرکات تندبدنی او پارازیت‌های زیادی را به‌وجود می آورد. درحدود ساعت ۵ و ۵۰ دقیقه از کانال اکسی‌پیتال امـواج کند وبلندی ثبت می‌شد کـه آن‌را «آرت فکت» و پارازیت تلقی‌می کردم و امواج نمایانگر حرکات تندچشمی محسوس نبود. درساعت ۵ و۵۷ دقیقه نوسانات پارازیت تقلیل پیدا کرد ونمـایی شبیه مرحله اول خواب را پیدا کـرد ونوسانات تندچشمی‌هم ثبت شده بود. برای من مشکل بود که بدانم دراین لحظات سوژه بیدارشده بود ویـا درمرحله اول‌خواب قرار داشت. این جریان ادامه داشت تا درساعت ۶ و۴دقیقه خانم ـ ز بیدارشد واعلام داشت که عدد هدف را رؤیت کرده و(عدد۲۵۱۳۲) می‌باشد. حرف او درست بود ومن ازاوخواهش کـردم که بخوابد وبیست دقیقه دیگر اورا بیدار کردم تا به‌سرکارخود برود. در این‌لحظه، اودستآوردهای خودرا درشب قبل‌به‌این‌صورت گزارش کرد.

«من بیدارشدم، هوای‌اتاق تاریك وخفه به‌نظرمی آمد. دراین لحظات؛ غوطه‌وربودن درفضا را احساس می کردم ولحظه به لحظه بیشترارتفاع می گرفتم. من تصمیم داشتم تاهرچه بیشتر به‌بالا بروم بلکه بتوانم عددهدف را مشاهده وبه‌خاطربسپارم. دربین دقایق۵و۵۰دقیقه وساعت۶صبح‌من می‌توانستم‌عددپنج رقمی موردنظرراکه بربالای‌ساعت قرارداشت بخوانم.»

از آنجا که او این عدد ۵ رقمی را به‌درستی خوانده بود، از لحاظ ریاضی وحساب، احتمال اینکه این کار اتفاقاً صورت گرفته باشد، به اندازه یك‌صدهزارم احتمال وجود داشت که بسیار بعید وغیرقابل قبول است. مجموعه شواهدو آثارازاین نظریه حمایت‌می کرد که اودرجریان یك احساس‌خروج ازبدن، توانسته‌ازروشن‌بینی ورؤیت وشهود استفاده کند. روزبعد من ویکی ازهمکارانم به‌نام دکتر آرتورهاستینگ به‌دقت اتاق رامعاینه کردیم تامتوجه بشویم آیا این امکان وجود داشته که خانم‌ـ ز مارا فریب بدهد یانه؟ اگربا دید بدبینانه وبانازك خیالی فراوان به به‌تفسیرهایی دست می‌زدیم، این‌امکان بعید به‌نظر نمی آمد. ازجمله‌اینکه اوچیزی شبیه به‌آنتن‌اتومبیل که کوتاه وبلندمی‌شود، زیرپیراهن خواب خود پنهان کرده باشد که برروی آن یك‌آینه کوچکی نصب شده باشد وازطریق بازکردن آن، عکس این‌عدد را درروی آینه دیده‌باشد. باری، ما در دکوراسیون وموقعیت اتاق تغییراتی به‌وجود آوردیم که دراین شرایط‌دیگر کوچکترین‌احتمالی برای‌هرگونه شك‌وتردیدباقی‌نمی‌ماند. ولی متاسفانه برای خانم ـ ز ازلحاظ خانوادگی اجباری به‌وجود آمد که اورامجبور کردبه‌قسمت جنوبی کالیفرنیابرود وبه‌این ترتیب پنجمین شب‌آزمایش دیگرهرگز انجام نشد.

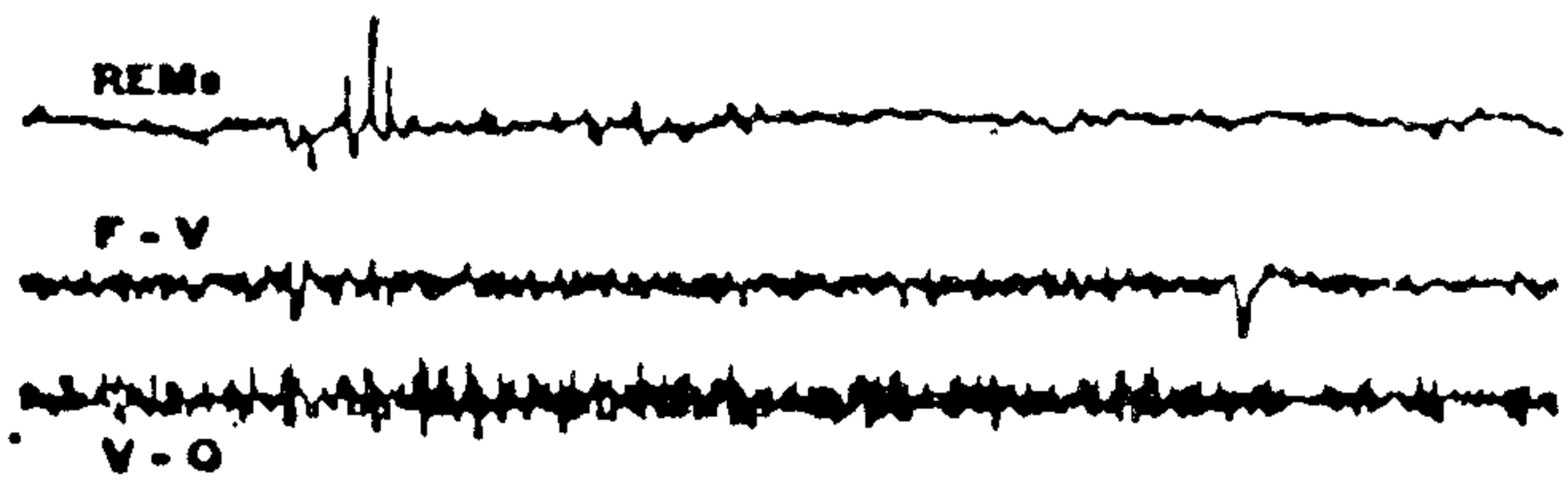
بحث و نتیجه‌گیری

درطول چهارشبی که خانم ـ ز درآزمایشگاه خواب بود، سه‌بار احساس غوطه‌ور بودن درفضا ودوبـار احساس خـروج از جسم را به صورت‌کامل پیدا کرد. به‌قول خود او،غوطه‌ورشدن درهوا کوششی بود که او برای خروج ازجسمش به‌آن دست می‌زد تابتواند بالای کالبدش قراربگیرد.این کوشش معمولاً موفق نبود ودوباره او به‌تنش برمی‌گشت بنابراین شایسته نیست که یك احساس خروج ازجسم‌کامل تلقی شود.

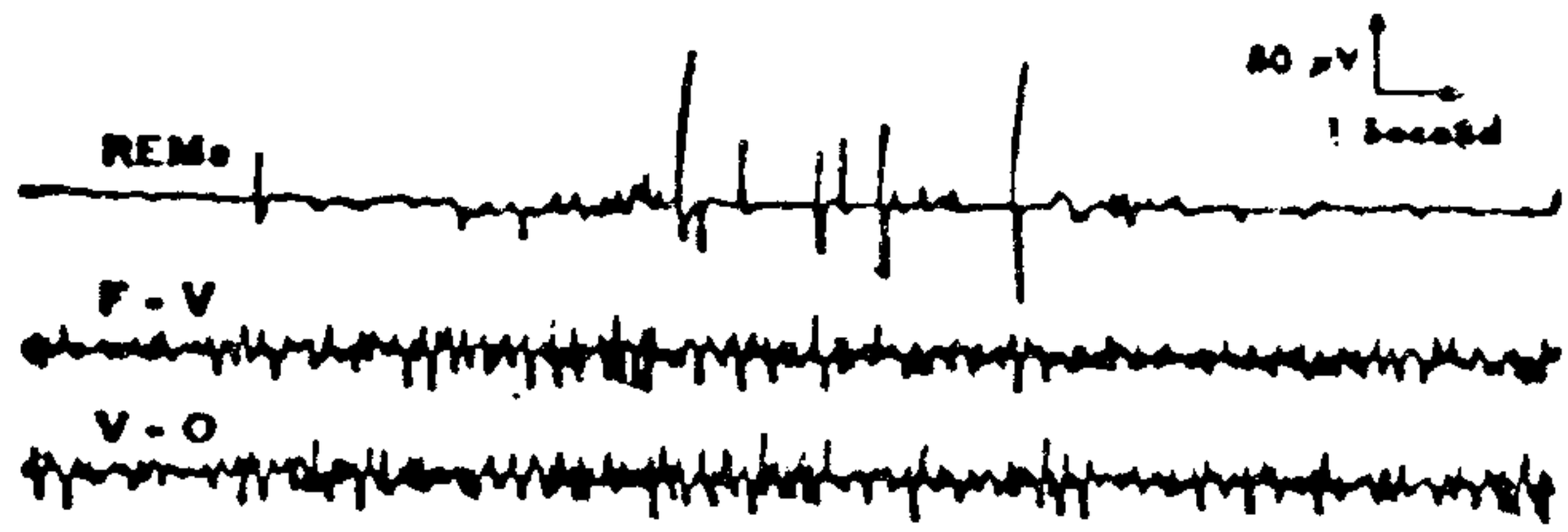
تنهـا درشب آخـر یك پـدیـده خـروج از جسم بـا ضمیمه پاراپسیکولوژیك آن به‌صورت روشن بینی پدید آمد(خواندن‌عدد هدف) ازلحاظ علمی، به‌سختی می‌تـوان برروی موضوعی اظهارنظر کـرد که عمدتاً برروی‌گفته‌ها وادراکات غیرقابل کنترل فرد دیگری بناشده باشد. اینکه این تجربه در زمان خواب یابیداری پدید می‌آید، براساس‌آنچه که درمنحنی الکتروآنسفالوگرام مشاهده می‌شود، این پدیده درمرحله اول خواب بافعالیت شبه‌آلفا ودرآستانه بیداری متعارف پدیدمی‌آید. این موج‌های‌آلفا یك تا یك‌ونیم سیکل درثـانیه ازامواج‌آلفای زمـان بیداری سوژه‌کندترند. دراین زمان، حرکات تند چشمی وجود ندارند

وتغییراتی در BSR وفعالیت خودبخود GSRs مشهود نیست.

بااطمینان کامل می‌توان اظهارداشت که خانم ـ ز احساس خروج ازجسم خویش را درمرحله اول خواب پیدا نمی‌کرد، زیرا دراین‌زمان هم امواج‌عادی‌الکتروآنسفالوگرام موجود بود وهم حرکات تندچشمی ثبت می‌شد. بـرعکس موقعی احساس خروج ازجسم پدید می‌آمد که امواج شبه‌آلفا ظاهر وحرکات تند چشمی ناپدید می‌گردید.[1]



بیدار ـ ریلاکس



شکل۱: نمونه‌ای ازالکتروآنسفالوگرام خانم ـ ز درزمان بیداری وریلاکس بودن ونمونه دیگری درشرایط خواب دیدن وحرکات تندچشمی

درشکل(۱) منحنی فعالیت الکتریکی‌مغزسوژه درشرایط‌بیداری

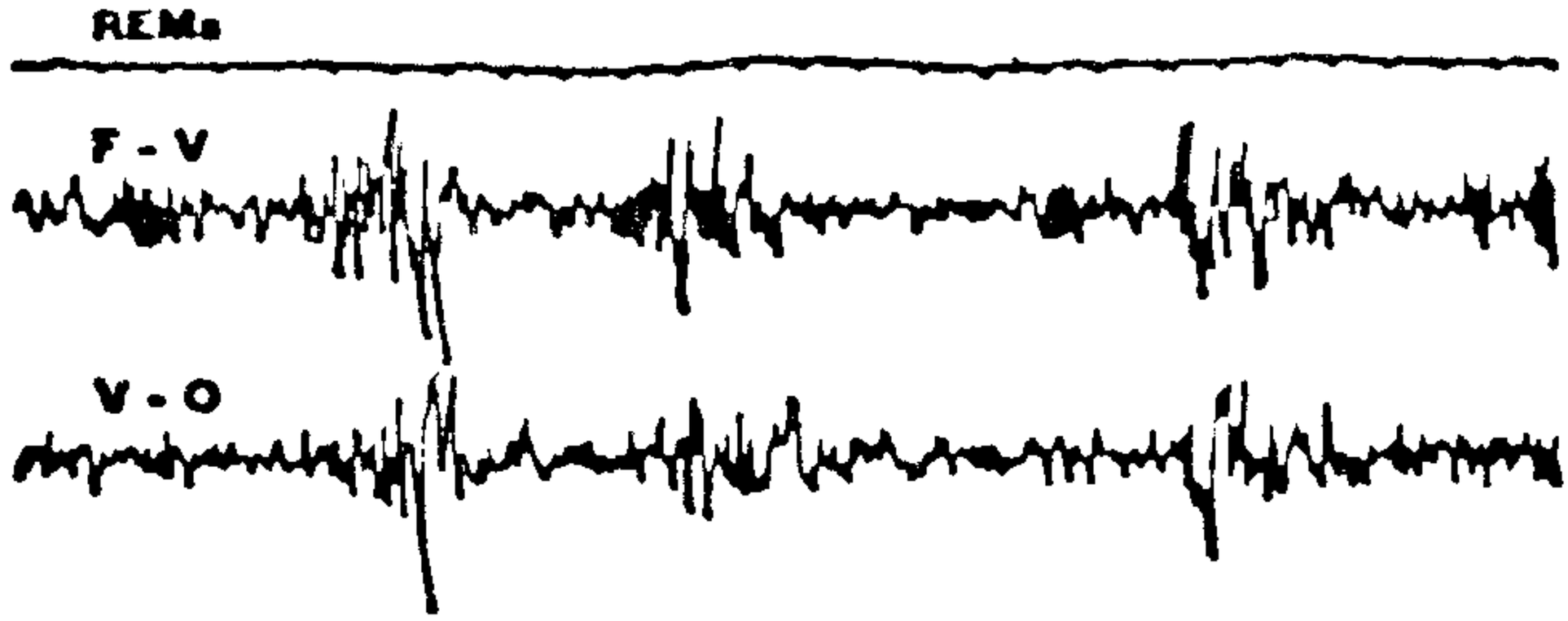
۱: معنای علایم اختصاری بالای منحنی‌ها به‌شرح زیر است:

ـ REMs حرکات تند چشم‌ها

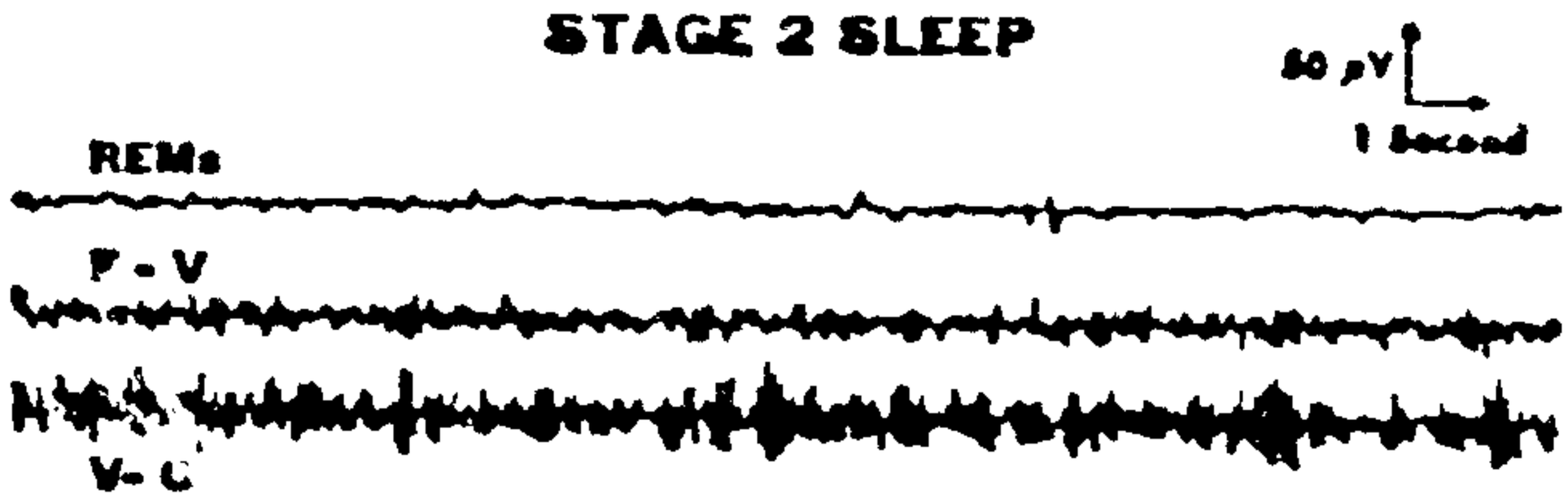
ـ F_V کانال الکتروآنسفالوگرام پیشانی ـ فرق سری

ـ V_O کانال الکتروآنسفالوگرام فرق سری ـ اکسی پیتال

وریلاکس بودن ومرحله اول خواب نشان داده شده است.



مرحله ۲ خواب



شکل ۲. نمونه‌ای از الکترو آنسفالوگرام درمرحله دوم خواب درخانم ـ ز ونمای شبه‌آلفا که سوژه درزمان احساس خروج ازجسم نشان می‌داد.

درشکل دوم که ازمرحله دوم خواب گرفته شده نمای برجسته و نمایان‌امواج آلفابه‌چشم می‌خورند وزمانی درشب‌دوم را نشان می‌دهند که سوژه اظهارمی‌داشت احساس خروج ازجسم را تجربه می کند.

به‌این ترتیب معلوم می‌شود احساس خروج ازجسم بافعالیت‌های نور وفیزیولوژیك بارز ومشخصی همگام‌است. مخلوطی‌از آنچه که در مرحله اول خواب مشاهده می‌شد، عبارت بودند از:

ـ فعالیت بارز شبه‌آلفایی

ـ فقدان حرکات تند چشمی

ـ عدم تغییرات درمقاومت پوست

مجموعه این پارامترها نه درخواب، نه‌دربیداری و نه درخواب‌آلودگی مشاهده می‌شوند و نمای کاملاً متفاوت وویژه‌ای دارند.

وضع منحنی‌های مغزی خانم ـ ز درشب اول شبیه فردی بود که داروهای خواب آورمانند «کلرپرومازین» مصرف کرده بود. ولی‌وفور امواج آلفا دراین‌سوژه بسیارجالب توجه بود. این‌تجربه از آنجاجالب است که اخیراً براثرتحقیقاتی که درژاپن صورت گرفته، معلوم شده که درشرایط ذن مدی تیشن، امواج آلفا با ریتم کند درمنحنی الکترو-آنسفالوگرام ظاهر می‌گردند.

تحقیقات جالب زوبك نمایانگر آنست که درشرایط تنهایی و گوشه‌گیری، تعداد امواج آلفا درمغز زیاد می‌شوند: ساندرز متوجه شده که درانزوای طولانی‌تر، انسان خیال می‌کند فرد دیگری درکنار او خوابیده وتاحدودی دربعضی ازقسمتهای بدن بااوشریك است.[1]

آنچه که دراین تجربیات برای‌ما روشن شد،با آنچه که‌طرفداران علوم غیبی درزمینه برون فکنی جسم کوکبی، وجود طناب نقره‌ای که روح خارج شده ازجسم را به‌پیشانی بدنش وصل می‌کند، حالات شبه مرگ که لزوماً بااین احساس همراهند و... بیان می‌دارند، قابل تطبیق نبود. دراین زمان که اواحساس خروج ازجسم را بیان می‌کرد، نه در حالت‌اغماء ونه درشرایط شبه مرگ قرارداشت. اصولاً امواج آلفا در

۱ـ توجه فرمایید که عرفای قدیم با چله نشینی، خلوت گزینی وزندگی رهبانی درمناطق‌دورافتاده ومتروك به‌حالاتی می‌رسیدند که امواج آلفای مغزی زیاد وهمراه بااحساس حالات متعالی ومتبرکی بوده‌است ـ مترجم

شرایط اغماءِ مشاهده نمی‌شوند.

آنچه که درصفحات‌قبل بیان شد، کوششی‌برای استفاده ازوسایل علمی برای شناخت یك پدیده مرموز وناشناخته بود که‌آنرا با برخی‌از تظاهرات فیزیولوژیك ارتباط دادیم.

آنچه که انجام شده‌آغازکار بود. بـااین دستآوردهـای ناچیز و نه‌چندان دقیق نمی‌شود به‌نتیجه‌گیری نهایی رسید. بلکه بـاید به‌انتظار بود تامطالعات‌گسترده‌تر وبیشتری صورت بگیرند.[۱]

۱ـ ازآنجاکه دسترسی به‌منابع ومراجع این مقاله باسیستم مدرن برخی از کتابخانه‌های پزشکی ایران به‌ویژه«مدلاین» درشرایط‌کنونی به‌سهولت قابل دسترسی هستند، برای استفاده همکاران عیناً دردنباله این مطلب‌که تاحدودی خلاصه شده بودآورده می‌شوند ـ مترجم

فهرست منابع

1. Agnew, H., Webb, W., and Williams, R. «The First Night Effect: An EEG Study of Sleep.» Psychophysiology, Vol. 2, 1966, 263–266.
2. Aserinsky, E., and Kleiman, N. «Regularly Occurring Periods of Eye Motility and Concomitant Phenomena during Sleep.» Sciencè, Vol. 118, 1953, 273–274.
3. _. «Two Types of Ocular Motiliy Occurring in Steep.» Journal of Applied Physiology, Vol. 8, 1955 1–10.
4. Baldridge, B., Whitman, R., and Kramer, M. «A Simplifed Method for Detecting Eye Movements during Dreaming.» Psychosomatic Medicine, Vol. 25, 1163, 78–82.
5. Berger, R. «Tonus of Extrinsic Laryngeal Muscles during Sleep and Dreaming.» Science, Vol, 134, 1961, 840.
6. Berger, R., and Oswald, I. «Eye Movement during Active and Passive Dreams» Science, Vol. 137. 1962, 601.

7. Brown, C., Ciddon, D., and Dean, E. «Techniques of Plethysmography.» Psychophysiology, Vol. 1, 1965 253–266.

8. Carrington, H. Modern Psychical Phenomena. New York: Dodd, Mead and Ce., 1919.

9. ——. Your Psychic Powers and How to Develop Them. New York: Templestar Publishers, 1958.

10. Crookall, R. The Study and Practice of Astral Projection. London: Aquarian Press, 1961.

11. ——. More Astral Projetions: Analyses of Case Histories. London: Aquarian Press, 1964.

12. ——. The Techniques of Astral Projection. London: Aquarian Press, 1964.

13. Davis, P., Gidbs, F., Davis, H., Jetter, W., and Trowbridge, L. «The Effects of Alcohol upon the Electroencephalogram (Brain Waves). Quarterly Journal for the Study of Alcohol, Vol. 1. 1941, 626–637.

14. Dement, W. «Dream Recall and Eye Movements during Sleep in Schizophrenics and Normals.» Journal of Nervous and Mental Disease, Vol. 122, 1955, 263–269.

15. ——. «The Effect of Dream Deprivation.» Science, Vol. 131, 1960, 1705–1707.

16. Dement, W., and Kleitman, N. «Cyclic Variations in EEG during Sleep and Their Relation to Eye Movements, Body Motility, and Dreaming.» Electro–

encephalography and Clinical Neurophysiology, Vol. 9, 1957, 673–690.

17. ———. «The Relation of Eye Movements during Sleep to Dream Activity: An Objective Method for the Study of Dreaming.» Journal of Experimental Psychology, Vol. 53, 1957, 339-346.

18. Dement, W., Rechtschaffen. A.: and Gulevich, G. «The Nature of the Narcoleptic Sleep Attack.» Neurology, Vol. 16, 1966, 18–33.

19. Dement, W., and Wolpert, E. «The Relation of Eye Movements, Body Motility, and Exiernal Stimuli to Dream Content» Journal of Experimental Psychology Vol. 55, 1958, 543–553.

20. Domhoff B., and Kamiya, J. «Problems in Dream Content Stody with Objective Indicators: II. Appearance of Experimental Situation in Laboratory Dream Narratives.» Archives of General Psychiatry, Vol. 11, 1964, 525–528.

21. Durville, H. Le Fantome des Vivants. 23, Rue Saint Merri, Paris: Librairie du Magnetisme, 1909.

22. Engel, G., and Rosenbaum, M. «Delirium III. EEG Changes Associated with Acute Alcoholic Intoxication.» Archives of Neurology and Psychiatry, Vol. 53, 1945, 44–50.

23. Engel, G., Webb, J., and Ferris, E. «Quantitative EEG Studies of Anoxia in Humans: Comparison with Acute Alcoholic Intoxication and Hypoglycemia.»

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

24. Foulkes, D. «Dream Report from Different Stages of Sleep.» Journal of Abnormal and Social Psychology, Vol. 65, 1962, 14–25.

25. ———. The Psychology of Sleep. New York: Scribner's, 1966.

26. Fox, O. Astral Projection: A Record of Out-of-the-Body Experiences. New Hyde Park, New York: University Books, Inc., 1962.

27. Hall, P. «Digest of Spirit Teachings Received Through Mrs. Minnie E. Keeler.» Journal A.S.P.R., Vol. 10, November and December, 1916, 632–660, 679–708.

28. ———. «Experiments in Astral Projection.» Journal A. S.P.R., Vol 12, January, 1918, 39–60.

29. Hart, H. «Hypnosis as an Aid in Experimental ESP Projection.» Paper read at First International Conference of Parapsychological Studies, Utrecht, 1953.

30. ———. «Traveling ESP.» Proceedings of the First International Conference of Parapsychological Studies New York: Parapsychology Foundation, Inc., 1955.

31. ———. «Six Theories about Apparitions.» Proc. S P. R., Vol. 50, 1956, 153–239.

32. Hawkins, D., Puryear, H., Wallace, G., Deal, W., and Thomas, E. «Basal Skin Resistance during Sleep and 'Dreaming.» Science, Vol. 136, 1962, 321–322.

33. Heron, W. «The Pathology of Boredom.» Sclentific American, Vol. 196, 1957, 53–56.

34. Hill, D., and Parr, G., eds. Electroenecphalography. A. Symposium on its Various Aspects. New York' Macmillan 1963.

35. Hirat, T. «An Electroencephalographic Study of Zen Meditation (Zazen): EEG Changes during Concen–trated Relaxation.» Pšychiatria et Neurologia lapo–nica, Vol. 5, 1960, 5.

36. Hishikawa, Y., and Kaneko, Z, «Electroencephālo–graphic Study on Narcolepsy.»Electroencephalogra–phy and Clinical Neurophysiology, Vol. 18, 1965, 249–259.

37. Kamiya, J. «Behavioral, Subjective, and Physiolo–gical Aspects of Drowsiness and Sleep» In D. Fiske and S. Maddi, eds., Functions of Varied Experience Homewood, Illinois. Dorsey Press, 1961.

38. Kasamatsu, A., and Hiraii T. «Science of Zazen.» Psychologia, Vol. 6, 1963, 86–91.

39. Kasamatsu, A., Hirai, T., ānd Ando, N. «EEG Res-ponses to Clîck Stîmulation in Zen Meditation.» (Reprint. no other details avāilable.)

40. Kleitmān] N. «Patterns of Dreaming. » Scientific Americān. Vol. 203, 1960, 81–88.

41. ———. Sleep and Wakefulness. Chicago. Universîty of Chicago Press, 1963. (2nd ed.)

42. Lester, B., and Guerrero - Fîgueroa, R. «Effects of

Some Drugs on Electroencephalographic Fast Activity and Dream Time» Psychophysiology, Vol. 2, 1966, 224–236.

43. Muldoon, S., and Carrington, H. The Phenomena of Astral Projection. London· Rider and Co., 1953

44. ——. The Projection of the. Astral Body. London Rider and Co., 1956.

45. O'Connell, D., and Tursky. B. «Silver-silver Chloride Sponge Electrodes for Skin Potential Recording.» American Journal of Psychology, Vol. 73, 1960, 302–304.

46. Ophiel (pseudonym). The Art and Practice of Astral Projection. San Francisco، Peach Publishing Co. 1961.

47. Oswatd, I. Sleeping and Waking: Physiology ane Psychology. New York، Elsevier, 1962.

48. ——. «Physiology of Sleep Accompanying Dreaming.» In Scientific Basls of Medictine، Annual Review, 1964.

49. Pierce, C., Mathis, J., and Jabbour, J. «Dream Patterns in Narcoleptic and Hydrancephalic Patients.» American Journal of Psychiatry, Vol 122, 1965, 402–404.

50. Rechtschaffen, A., and Verdone, P. «Amount of Dreaming، Effect of Incentive, Adaptation to Laboratory, and Individual Differences.» Perceptual and Motor Skills, Vol. 19, 1964, 947–958.

51. Rechtscchaffen, A., Verdone, P., and Wheaton, J. «Reports of Mental Activity during Sleep.» Canadion Journal of Psychiatry, Vol. 8, 1963, 409–414.

52. Rechtschaffen, A., Wolpert, E.. Dement, W., Mitchell, S., ānd Fisher, C. «Nocturnal Sleep of Narcoleptics.» Electroencephelogrephy and Clinical Neurophysiology, Vol. 15. 1963, 599–609.

53. Roffwarg, H., Dement, W., Muzio, J., and Fîsher, C. «Dream Imagery، Relationship to Rapid Eye Movemensts of Sleep.» Archives of General, Vol.7, 1962, 235–258.

54. Romano, J., end Engel, G. «Delirium: Electroencephaographic Data.» Archives of Neurology and Psychiatry, Vol. 51, 1944, 356–377.

55. Silverman, D. «Retrospective Study of the EEG in Coma.» Electroencphalography and Clinical Neurophysiology, Vol. 15, 1963, 486–503.

56. Snyder, F. «The New Biology of Dreaming.» Archives of General Psychiatry, Vol. 8, 1963, 381–391.

57.———. «Progress in the New Biology of Dreaming.» American Journal of Psychiatry. Vol 122, 1965, 377–391.

58. Tart. C. «Technical Note: Use of Strain Ganges to Measure Rapid Eye Movements.» Paper, Association for the Psychophysiological Study of Sleep, New York, 1993.

59.———. «The Influence of the Experimental Situation in Hypnosis and Dream Research، A Case Report.»

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

60. —.«The Concept of Trance.» Manuscript in Preparation.

61. Whitman, R., Pierce, C., Maas, J., and Baldridge, B, «The Dreams of the Experimental Subject.» Journal of Nervous and Mental Disease, Vol. 134,1962,431–439.

62. Williams, H., Tepas, D., and Morlock, H. «Evoked Responses, to Clicks and Electroencephalographic Stages of Sleep in Man.» Science, Vol. 138, 1962, 685–686.

63. Wood, P. «Dreaming ānd Social Isolation.» Unpublished doctoral dissertation, University of North Carolina, 1962.

64. Yram (Pseudonym). Practical Astral Projection. New York: Samuel Weirer, 1965.

65. Zubek, J., Welch, G., and Saunders, M. «Electroencephalographic Changes during and after 14 Days of Perceptual Deprivation.» Science, Vol. 139, 1963, 490–492.

آشنایی بامؤلفان این کتاب

کیت‌هاراری[1] دارای درجهٔ دکترا در روانشناسی است که بیشتر تجربیات خودرا دررشته‌های مشاوره بالینی و روانشناسی تجربی و عملی انجام داده است. ازآنجاکه اوازپیشگامان تجربه عملی وعلمی درزمینه احساس خروج ازبدن می‌باشد، بنابراین شهرتی جهانی دارد.تا بحال بیشتراز ده مقاله، کتاب ویافصلی از کتاب را درباره این پدیده جالب ودل‌انگیز نوشته است. «کیت‌هاراری» باهمکاری خانم وینتروب[2] کتاب دیگری به‌نام (خواب دیدن ارادی در ۳۰درس) را تألیف کرده‌اند واثر مشترك دیگر آنها به‌نام «مسابقه ذهن» جزء پرفروش‌ترین کتاب‌های سال آمریکا بوده است. دکتر«کیت‌هاراری» مدیر پژوهش درانستیتوی تحقیقات پیشرفته درلوس آنجلس می‌باشد.

برای اولین بارشهرت ودرخشش دکتر«کیت‌هاراری» درموقعی شروع شدکه ازاوایل سالهای ۱۹۷۰ در دانشگاه «دوك» باعده‌ای از برجسته‌ترین دانشمندان‌جهان،پژوهش‌های گسترده‌ای رادرزمینه احساس خروج‌ازبدن شروع کردند.اونه‌تنها یك‌عضوفعال تیم‌تحقیق، بلکه‌طراح پروژه بررسی‌دراین زمینه هم به‌حساب می‌آید. اومعتقد بودکه دردامنه

1_ Keith Harary 2_ Weintraub

وسیع علومی که به‌دانشهای باطنی یا خفیه معروف شده‌اند، کسی که تنها از راه مطالعه و خواندن کتاب وارد شود، به‌جایی نمی‌رسد و تنها از طریق تجربه است که می‌توان در این رشته به‌پیشرفت‌هایی نائل شد. به‌قول او، راه شناخت این دانش‌ها عینیت است و نه ذهنیت.

دکتر هاراری درجه دکترای خود را از دانشگاه معتبر دوك گرفته وحتی قبل از فارغ‌التحصیل شدن به‌صدها نفر از دانشجویان مشتاق این دانشگاه طرز رسیدن به‌ادراك خروج از جسم و برخی از قابلیت‌های روانی جالب دیگر را آموزش داد و خود او هم به‌خوبی و به‌سرعت می‌تواند در شرایط احساس خروج از جسم قرار بگیرد. او توانست از یك پدیده مرموز و اسرارآمیزی، که حتی در مورد اصالت و حقیقت آن بین دانشمندان اختلاف بود، وسیله و امکانی فراهم سازد که هزاران نفر حتی برای تسکین کنجکاوی و یا کسب لذت و نشاط به آن روی آورند.

خانم پاملا وینتروپ[1] از دبیران ارشد مجله بسیار معروف و معتبر «اومنی[2]» است، و به‌ویژه در ۸ سال اخیر فعالیت بیشتری در این نشریه دارد. او قبلاً به‌صورت یك عضو برجسته در مجله علمی «کاشف»[3] کار می‌کرد و مقالات بسیار جالبی از او در مجلات معتبر آمریکا چاپ شده است. در شرایط کنونی، او سردبیری بخش کتابهای جانبی مجله اومنی را بعهده دارد. در ضمن، کاتالوگی که در آن پدیده‌های عجیب و غریب جهان جمع آوری می‌شود، زیر نظر او تنظیم می‌گردد و کتاب‌هایی را که به‌صورت مصاحبه تهیه می‌شوند، کنترل علمی و ویرایش می‌کند در طول خدمت

1_ Pamela Weintraub 2_ Omni

3_ Discoverer

مطبوعاتی یاانتشاراتی خویش،اودرپروژه‌های تحقیقاتی زیادی شرکت کرده که یکی از آنها پروژه بررسی اصـالت وطراحی روش‌های علمی وکاربردی برای احساس خروج ازبدن است.

این دومؤلف، موفقیت درتهیه ایـن کتاب را مرهون همکاران و دانشمندان بسیار زیادی می‌دانندکه ذکرنام آنها لزومی ندارد.

برای اولین بـار قسمت‌هایی ازاین کتاب درسال ۱۹۸۸ درمجله «اومنی» چاپ شد. چـاپ این کتاب نخستین بـار درسال ۱۹۸۹ توسط انتشارات«سنت‌مارتین»صورت گرفت. این ترجمه فارسی براساس چاپ دوم کتاب حـاضر کـه درسال ۱۹۹۰ توسط انتشارات «اکوارین» در انگلستان نشر شده، صورت گرفته است.

مقدمهٔ مؤلفان

چنین به‌نظرمی آید که گوئی شما ازبستربه‌خارج پرتاب شده و یا درنیمه‌های شب آنقدرازرختخواب به‌بالا پریده‌اید که درنزدیکی سقف قرارگرفته‌اید. این پدیده، به‌صورتی خودکاروبی مقدمه‌هم ممکن است پدیدآید،مثلاً درلحظاتی که دریك صندلی بسیارراحت درشرایط آرامش یا ریلاکس بودن عمیق قرارگرفته وبه‌موسقی آرامی گوش می‌دهید ویا به‌حالت چرت فرورفته باشید. برای عده زیادی این‌حالت درشرایطی پدید می‌آیدکه فردبرروی تخت‌عمل جراحی درازکشیده وناگهان قلب اوازحرکت باز می‌ایستد. برخی‌از افراد دیگر درموقعی بااین پدیده آشنا می‌شوندکه دریك بزرگراه دریك تصادف شدید زخمی می‌شوند وفرد مجروح منتظرامداد مانده است. دراین شرایط، انسان احساس می‌کندکه‌گوئی جسم وروح اواز یکدیگر جداشده‌اند. به‌این پدیده «تجربه خروج روح ازبدن» گفته می‌شود.

ماهیت تجربه خروج روح ازبدن‌چیست؟ هیچ‌کس به‌خوبی از این موضوع اطلاع ندارد. برخی ازکسانی‌که این پدیده را تجربه کرده‌اند، می‌گویند به‌نظرآنها این‌طورمی‌آیدکه به اصطلاح دراین شرایط،آگاهی آنان‌ازکالبدشان خارج می‌شود. دربسیاری ازموارد، این

جدایی زیادوفاصله‌دار نیست واین‌طور به‌نظرمی‌آید که‌گویی روح آنها از بـالا ـ نزدیك به‌سقف ـ به‌جسم بی‌حرکت خودشان ودیگر اشیاء و افرادکف اتاق نگاه‌می‌کند.دربرخی ازموارد، این روح ناظر ازسقف اتاق به‌بالاتر نفوذکـرده وبه‌نقاط نزدیك یا بسیار دوری درکـره زمین مسافرت‌کرده است. بسیاری ازکسانی‌کـه تجربه خروج روح ازبدن را داشته‌اند،چنین قضاوت‌کرده‌اندکـه این احساس بـاآنچه درشرایط رؤیا ویا حالات خوابگونه روزانه‌احساس می‌شوندمتفاوت است. ثبت منحنی الکتریکی‌امواج‌مغزی وسایرپدیده‌های‌فیزلوژیك درآزمایشگاه‌ها نمایانگراین حقیقت هستندکه واقعاً این پدیده‌ها بایکدیگرمتفاوتند. بر اساس برخی ازگزارش‌های مستند،گروهی ازاین افراد دراین شرایط ویژه می‌توانندنقاط دوری را مشاهده‌کنند ویا بررفتارانسانها وحیوانات درمناطق‌دوردست تأثیر بگذارند.کسانی‌که به‌علوم غیبی وعرفان اعتقاد دارند، اظهارمی‌دارنداین مشاهدات دلیل روشن وقاطعی بروجود روح بوده ونشان می‌دهدکه این روح ازبدن جـدا شده وبعدازفنای جسم‌هم می‌تواند به‌بقای خویش ادامه بدهد. برخی‌ازمتخصصان روانشناسی‌این پدیده را نوعی توهم می‌انگارند. درتفسیر وتوجیه ایـن پدیده جالب، انبوهی ازتضادها واختلافات درعقاید وآراءوجود دارد، ولی درشرایط ریلاکس بودن‌گسترده، خستگی و استرس‌های فیزلوژیك، ایـن پدیده ممکن است بارها اتفاق بیفتد.

با وجودآنکه طبیعت وماهیت تجربه خروج روح از بدن‌کاملاً مشخص‌نشده، ولی‌درتمام طول تاریخ‌وبه‌صورت‌های‌مختلف این‌حالت پدیدآمده است. درشرایط‌کنونی، پژوهشگران زیادی‌دراین زمینه‌بسیار

اسرارآمیـز مطالعه و تحقیق می کنند و یکی از مضامین دلچسب دردامنهٔ بررسی‌های معمول درزمینهٔ آگاهی می باشد. آنهایی که به این پروازها و سفرهای روحی توفیق پیدا کرده‌اند، معتقدند که مرزهای آگاهی و دریافت آنان بسط زیادی پیدا کرده و به‌ادراکات و احساسات لطیفی دست‌یافته‌اند که درگذشته اصلاً برای آنها قابل‌تصور نبودند.

باتوجه به‌مطالب ومراتب‌فوق، باورهمگانی براین‌است که وجود این شرایط نوعی نشانه ازوجود یك پیشرفت روحی گسترده است و در شرایطی تحقق پیدا می کند که فرد به فـرقه وتشکیلات روحی خـاصی ایمان داشته وازرژیم‌غذایی ویژه‌ای‌پیروی کند. به‌نظر آنها، برای رسیدن به‌این مدارج روحی به‌این نیاز هست که انسان درصومعه‌ای دورافتاده به زندگی رهبانی روی آورد وازسحرتا نیمه‌های شب به خواندن اذکار واوراد خـاصی بپردازد. حقیقت آنست که هیچ کـدام ازمطالب فوق حقیقت ندارند ومانعی وجود ندارد که هرفردی بتواند خروج روح از بدن را احساس وتجربه کند. درصفحات بعدی یك برنامه دقیق وروشن ارائه می‌شود که پس ازسی روز تمرین شما هم بتوانید این احساس را با اراده بوجود بیاورید. پشتوانه علمی و عملی این ادعای ما تجربیات زیادی‌است که درنوزده‌سال گذشته دردانشگاه «دوك» ودرآزمایشگاه‌های پیشگام‌روانشناسی درلوس آنجلس و برخی‌ازمراکزعلمی‌دیگرداشته‌ایم. این برنامه‌ها که دورازهرگونه تبلیغات وادعـاهای اسرارآمیز بیان می‌گردند، نشان می‌دهند که هرفردی بدون کمك تشریفات پررمز وراز ویا استفاده ازمواد مخدرویا روانگردان می‌تواند به‌این‌تجربیات وادراکات برسد.

البته این تضمین وجود ندارد که تمام افرادی که این بـرنامه را اجرا می کنند به‌احساس خروج روح ازجسم نایل آیند، ولی این اطمینان وجود دارد که اکثریت عظیمی به‌این‌حالت دست‌یابند وهمه خوانندگان کتاب که به‌دقت برنامه پیشنهادی را به‌کاربرده‌اند، ظرفیت خلاقیت‌ذهنی، امکانات فراگیری، ایجاد ارتباط بهتربا دیگران وقدرتهای باطنی‌خویش را افزایش دهند وشرایط‌مختلف، ازجمله وضع زندگی‌افراد، نمی‌تواند از این پیشرفت‌ها جلوگیری کنند. بسیاری ازکسانی که این تمرینات را انجام دهند، به‌دریافت‌ها وادراکات بسیارمهم وپیچیده‌ای دست‌می‌یابند که در ضمن آنکه این موفقیت‌ها ارزان بـدست می آیند، بسیارگرانبها هستند. مهمتراینکه تمام این موفقیت‌ها وادراکات‌پرارزش درخلوت‌خانه شما حاصل می‌شوند.

شما سفرتان را درهفته اول به‌صورتی شروع می کنید که درآغاز به‌تقویت یك سلسله امکانات روان‌شناسی می‌پردازید که درجریان‌کار به آنها نیازپیدا می کنید تا به‌صورتی موفقیت‌آمیزخروج ازبدن را تجربه کنید. درابتدا شما یاد می گیرید چگونه بیشتربه‌حواس پنجگانه خودتان توجه کنید وارتباط وآگاهی‌بیشتر باکالبدتان داشته باشید وبه‌نکات ریزی که درجهان اطراف شماست، توجه نمایید. دراین‌جریان، شما به‌تکنیك «ریلاکس شدن آگاهانه» تسلط پیدا می کنید، به‌ایـن‌معنا که درشرایطی که جسم‌شما دریك‌شرایط ریلاکس‌بودن عمیق وگسترده وارد می‌شود، ذهن وفکرشما کاملاً آگاه وهشیارباقی بماند. با تمرینات هفته دوم، شما بیشتروعملاً این ریلاکس بودن‌آگاهانه را احساس می کنید ودر ایـن جریان این مهارت وقابلیت را پیدا می کنید که بتوانید به‌کمك تصویر-

های ذهنی، نقاط دوررا هرقدرکه ممکن باشد دقیق‌تر مجسم و احساس کنید. هرقدر این قدرت وقـابلیت تجسم ذهنی مناطق دوردست درشما بیشترشکل بگیرد، شما به‌تدریج بهترخروج روح ازقالب تن وسفرخارج ازبدن رااحساس می کنید. درهفته سوم، شما این امکان را پیدا می کنید که به مدد یك همراه یا همگام ویا درهنگام رویا، خروج روح از بدن را احساس کنید. درهفته‌چهارم شما بر بقیه مقاومت‌های‌ناخودآگاهانه‌ای غلبه پیدا می کنید کـه درراستای رسیدن به سفرروحـی ممانعت بخرج می‌دهند. در این شرایط، با اتکاء به تجربیاتی که درسه هفته قبل بدست آورده‌اید، این قدرت وامکان را پیدا می کنید که به تدریج‌خروج روح ازبدن را به‌صورتی ارادی‌با دقت وقدرت بیشتری‌احساس یاایجاد کنید.

براساس تجربیاتی که ما کسب کرده‌ایم، بیشترین وبهترین نتایج درزمینه رسیدن به‌تجربه خروج روح‌ازجسم، درشرایطی حاصل‌می‌شود که فرد مراحل تجربی وتمرین برروی درس‌ها را پله به پله وگام به‌گام بپیماید. این امکان را برای خودتان فراهم بسازیدکه این سی درس را لااقل در مدت سی روز طی کنید تا برای هرمرحله وقت‌کافی را صرف کنید. کسانی که‌درتمرین‌ها وسیروسلوکهای روحی واردمی‌شوند،هرگز نباید عجله به‌خرج بدهند. هرچند این برنامه برای سی روز وبه‌صورت سی درس تهیه شده، ولی اگرنیازداشتیدکـه آرامترایـن مراحل را طی کنید، هرگزبخود فشاروارد نسازید. اگردرمحدوده زمانی طولانی‌تری می‌توانید این برنامه را بهترطی کنید،به‌همین‌صورت اقدام کنید. باری، برنامه پرواز روحی را باتوجه به‌اوقات فراغت خویش واوقات‌آزادی که داریدتعدیل کنید، ولی‌هرگزاین‌برنامه رازودترازسی روزتمام‌نکنید.

سعی نکنید درفراغت تعطیلات آخر هفته، کثرت کارها ومشغولیات طول هفته را جبران کنید. به‌این‌معنی که اگردوروزدرهفته‌تعطیلی دارید، سعی‌نکنید دراین ایام با انبوه ساعات‌بیکاری، بیشترازدوبرنامه یا درس را تمرین کنید. هرچند برخی ازتمرین‌های پرواز روحـی بسیارساده و راحت بنظرمی‌آیند، ولی اگربرروی هریك به‌اندازه‌کافـی وقت صرف نکنید، احتمال دارد که به‌موفقیت نهایی نرسید. اگربه صورتی‌تدریجی این سلسله تمرینات را پشت‌سربگذاریـد، شما تسلط بیشتری بـرقوای روحی‌خویش پیدا می کنید. چون دراین‌مدت‌تعدادی‌ازتغییرات رفتاری واحساسی بایستی درشما شکل بگیرند، اگر به‌صورتی تدریجی وکامل درس‌های خود را خوب یاد نگیرید، به‌نتیجه پایانی نمی‌رسید.

برخی ازترس‌ها وتردیدها وجود دارندکه نمی‌گذارندآرامش و احساس ریلاکس بودن‌کامل وگسترده در فرد تمریـن کننده پیدا شود. شاید مهمترین وبیشترین ترسها این باشدکه فـرد خیال کند پس‌ازآنکه روح ازبدنش جدا شد، دیگربه‌جسم‌برنگردد! گویی آنها تجربه خروج روح ازجسم راکاملاً مشابه با مردن وبرگشتن به حالت عادی را معادل ومشابه زنده شدن می‌انگارند. هرچند اطلاعات ما درباره‌مفاهیم آگاهی روح، احساس خـروج روح ازبدن و... نـه‌تنهاکامل نشده بلکه بسیار ابتدائی وناچیزمی‌باشند، ولی هرفردی که در این راستاگام برمی‌دارد، می‌داندکه تجربه خروج روح‌ازبدن با مردن ودوباره زنده‌شدن‌تفاوت‌های بسیارزیـادی دارد. تجربیات علمی وعملی هیچگونـه شباهتی بین تجربه خروج روح از بـدن وزنده شدن پس ازسکته‌های نـاقص پیدا نکرده است. ماتصورمی کنیم که شماباتوجه وتأکیدبرقدرت‌ها ونیروهای

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

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

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

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

راحت و دسته‌دار، این تمرینها را انجام دهید و کمتر به‌داخـل یك مبل بسیار راحت فروبروید،زیرا دراین شرایط بیشتر این‌احتمال وجوددارد که شما درخواب راحتی فروروید. درجریان تمرین‌ها لباس‌های‌زیرین خود را کمی شل کنید وساعت ووسایل تزئینی را ازخویش دورسازید. قبل‌ازشروع به‌کار، چند نفس عمیق و آرام بکشید تادروضعیت راحت و آرامی قراربگیرید. به‌نتیجه‌کاری که انجام می‌دهید ایمان داشته باشید و سعی کنید حتماً این کارها را درخلوت و برای خودتان انجام دهید.

هرقدر بیشتر درشرایط یك ریلاکس بودن عمیق و گسترده قرار بگیرید وهراندازه که زیادتر آرام وبدون اضطراب باشید، این احتمال بیشتر وجود دارد که شما به‌موفقیت برسید.برای رسیدن سریعتربه‌هدف عجله نداشته باشید. دربسیاری ازموارد، احساس خروج روح از جسم درشرایطی پدید می آید که شما چندان انتظار رسیدن به‌آنرانداشته‌باشید وبه‌چیزهـای دیگری فکر می کرده‌اید. این برنامه‌هـا بـادقت وظرافت زیادی طراحی شده‌اند تاشمارادرشرایطی قراربدهند که ازلحاظ روانی برای احساس این‌پدیده آمادگی‌داشته‌باشید. تصورنکنید که این‌برنامه‌ها به‌صورتی مکانیکی و کلیشه‌ای به‌ادراك خروج از بدن منجر می‌شوند. خودرا مجبور به‌کسب موفقیت درلحظه خاصی ندانید.

برنامه رسیدن به‌احساس خـروج ازجسم به‌صورت یك جریـان مستقیم نیست که درپایان آن فرد به‌موفقیت یـاشکست برسد. این مسأله بسیارمهم است که بدانید درهرمرحله‌ای ازاین برنامه، شما ممکن‌است به‌این احساس دل‌انگیز دسترسی پیداکنید. درطول این برنامه،لحظات متعددی پیش‌بینی شده که امکان خروج روح ازجسم برای فرد فراهم

می‌شود، بنابراین درهرلحظه ودرهرگام ممکن است شما این مـوفقیت راکسب کنید. لذا درلحظات اولیه هم‌امکان‌رسیدن به‌هدف وجوددارد.

صرف‌نظر ازاینکه شما چه‌موقعیت اجتماعی دارید، این‌برنامه‌ها برای لذت ونشاط اکثریت افراد جامعه طراحی شده است. اگـر شما قدرت تفکروتجسم بسیارخوبی داشته باشید، درطول زمـان می‌توانید درموقعیت‌های متعددی احساس خروج روح ازبدن‌را پیداکنید. باتغییر نوع موسیقی آرامی که می‌شنوید، این‌امکان برای شما پدید می‌آید که خروج روح ازجسم را به‌صورت‌های متفاوتی احساس کنید ویـا برای پرواز روحی خویش اهداف متفاوتی را درنظربگیرید. با گذشت زمان این امکان برای شما فراهم می‌گرددکه سکوی پـرواز را درعمیق‌ترین نقاط ضمیرناخودآگاه خویش قراردهید وبه‌این ترتیب ازآرزوهـا و امکانات پوشیده ومخفی باطن خویش‌آگاهی پیداکنید.

پس‌ازانجام این تمرینات به‌صورتی درست وگام به‌گام، ممکن است شما به‌این تجربه برسید یا نرسید، ولی اگر باقدرت وصبوری‌این برنامه‌ها را انجام داده باشید، بیشتر ایـن احتمال مطرح می‌گرددکه به موفقیت برسید وپروازخارج ازبدن را احساس کنید.

سفربخیر!

هفته اول

آماده کار شدن

روز اول: ازمیان آئینه

روز دوم: حالات تغییریافته

روزسوم: یك دیدگاه شنیداری

روزچهارم: یك سفر سرشار ازاحساس

روزپنجم: روش لوور

روزششم: بلیط برگشت

روزهفتم: اززندگی مادی دورنشویم

هفته اول

آماده کارشدن

رسیدن به‌احساس خـروج روح ازبدن به‌این معنا نیست که شما جسم خودتان‌را رها کنیدوازحقایق زندگی‌روزانه به‌دوربمانید. برعکس این تجربه به‌شما این امکان وقدرت را می‌دهد که خیلی بهتربتواند بین جسم وروح خویش به‌برقراری ارتباطی سازنده و آموزنده نایل آیید و حقایق محیطی را بهتربشناسید. درواقـع هرقدرکه شما ازلحاظ جسمی وروحی در وضعیت ریلاکس‌تر و آرامتری قراربگیرید، سرعت درك و عمق احساس خروج روح ازجسم برای شما بهتر وعملی‌ترمی گردد.

اولین گام را به‌صورتی انتخاب‌می کنیم که شمادرك فیزیولوژیك خیلی بهتر ودقیقتری را نسبت به‌جسمتان پیداکنید. باگذشت روزهـای هفته، به‌تدریج شما این امکان را پیدا می کنید که توجهتان را از برون به‌درونتان معطوف ومنعکس سازید. دراین جریان، شما بیشتر ازدرون وعوامل محیطی آگاه می‌شوید.

پس از اینکه هفته تمرین را پشت سر گذاشید، شما آگاهی بسیار گسترده‌تری نسبت به کالبدتان پیدا می‌کنید و ادراکات عصبی و جریانات الکتریکی یا عصبی منشاء گرفته از آنها برای شما آشناتر و با معناتر می‌شوند. در این شرایط شما بایستی این قدرت و مهارت را پیدا کنید که به‌سرعت از خلوت درون به‌جهان برون توجه کنید و یا در میان شلوغی و تفرقه برونی، به‌وحدت درونی توجه و تمرکز پیدا کنید.

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

روز اول

از میان آئینه

تمرین زیر این امکان را بـرای شما فراهم می‌سازد تـا بتوانید آشنایی وارتباط بیشتری بابدن‌خویش پیدا کنید ودرنتیجه ارتباط‌بهتری بین آنچه‌که ازلحاظ فیزیولوژی وروانشناسی وجودخویش‌می‌انگارید، برقرارسازید. برای این کار، دریك اتاق کاملاً محفوظ یا درحمام خانه درمقابل یك آئینه بزرگ به‌حالت برهنه قرار بگیرید، درحـالی که نور نسبتاً کمی ـ ترجیحاً ازپشت سرـ می‌تابد. دراین شرایط، ازفرق سرتا نوك پا به‌کلیه قسمت‌های بدنتان به‌دقت نگاه‌کنید. اگـرمنصفانه ودقیق این رؤیت وبررسی را انجام دهید، درلحظات پایانی ممکن‌است به‌این نتیجه برسید که تصویرذهنی شما ازخودتان باآنچه‌که عملاً وجود دارد وشما مشاهده کـردید، تـاحدود زیـادی متفاوت است. هنگام بررسی بدنتان، به‌مشاهده وثبت ذهنی کلیه مشخصات بدنتان بپردازید، ازجمله خال‌ها، آثار بریدگی‌های وسایر ویژگی‌هایی که وجود شمارا ازدیگران

متمایز می‌سازند. شما درموقعی که دریك عکس دسته‌جمعی خودتان را در میان جمعی می‌شناسید، چه‌چیزی باعث می‌شود تاخودتان راازبقیه‌تشخیص دهید؟ چه اختلافاتی بین این کالبدی که در آئینه درمقابل شما قرارگرفته باآنچه که ازخودتان درذهنتان می‌انگارید وجود دارد؟ درسال‌های اخیر با رشد ونمو ویا رسیدن به‌آستانه سالمندی، چه تحولاتی دروجود شما پدید آمده است؟ قضاوت وارزشیابی شما دربارهٔ کالبدتان‌چیست ودوست دارید چه تغییراتی دربدن شما پیدا شوند؟

درهمان دقایقی کـه ساکت و آرام دربرابر آئینه به‌کالبد خویش می‌نگرید، برای لحظاتی چشمانتان را ببندید وچند نفس عمیق بکشید. درعالم خیال، بانهایت قدرت تفکروتجسم، آنچه راکه در آئینه دربرابر شما وجود داشته، دوباره مجسم کنید. پس‌ازلحظاتی، بعدازآنکه یك‌دم عمیقی کشیدید، همراه باباز‌دم‌آرام، آهسته آهسته چشمانتان را بگشایید ودوباره به‌تصویرتان درآئینه بنگرید. پس‌ازمدت کوتاهی باردیگر در شرایط آرامش وریلاکس بودن، دوباره یك‌دم عمیق بکشید وبه‌آرامی چشم‌هایتان را برهم بگذارید. دراین‌شرایط، دوباره بدنتان را درمقابل خودتان مجسم کنید. باردیگر درموقع یك بازدم‌آرام چشمانتان را باز کنید وآنچه راکه درپرده پندارشما نقش بسته بود، باآنچه‌که واقعاً در برابرشما وجـود دارد، بـاهم مقایسه وبه‌تصحیح وتکمیل تصویرذهنی خویش ازکالبد خودتـان بپردازید. اگـر این تمرین را به‌دقت ودریك آرامش وسکوت‌کامل انجام داده باشید، مسلماً نکات متعددی راکشف یـا رؤیت می‌کنید که درپرتو آنها شناسایی خیلی بهتر ودقیقتری را از جسمتان برای شما امکان‌پذیر می‌سازد. سعی کنید درسایه دستآوردهای

جدید عینی به‌تصحیح دیدگاههـای خـویش درتصویرذهنی خودتـان بپردازید. این تمرین درحدود بیست دقیقه تـا نیم ساعت وقت شما را می‌گیرد.

هدایت پرواز ـ قبل از آنکه بـه‌انجام تمرین بعدی بپردازید، درحدود نیم ساعت استراحت کنید. لباسهایتـان را بپوشید و کمی دراطراف خانه خودتان قدم‌بزنید. احیاناً کمی‌بادیگران صحبت کنید تا حضورمادی شما دراین جهان خـاکی بیشتر محسوس وملموس بـاشد. درشرایطی کـه راه مـی‌روید، به حرکات ظریف ومتعادل اندام‌ها ومفاصل‌خویش دقیق شوید. بـاقدرت وتفکر وتجسم سعی کنید به‌صورتی ناخودآگاهانه برخی ازنقاط بدن خویش را حرکت دهید. اگردقت کنید، درزندگی روزمره بسیاری ازحرکات وفعالیت‌هـاکه‌آنها را ارادی ومولود تصمیم‌وخواست‌خویش‌می‌پندارید، به‌صورتی ناخودآگاهانه وخـارج از ارادهٔ شما صورت می‌گیرند. تمام حرکات هماهنگ وسریعی راکه درحین رانندگی انجام می‌دهید ـ همین‌طورحرکت‌هـای دقیق و ظریف صدها عضله و مفصل شما درموقع دویدن وراه رفتن ـ به‌شکلی ناخودآگاه کنترل می‌شوند. درشرایط عـادی، شماکمتر به‌این جریـان فکری عظیم وقدرتمند می‌اندیشید.

پس‌ازآنکه ایـن استراحت بازنگ تفریح نیم ساعته را به‌پایان رسانیدید، برروی یك صندلی بسیارراحت قراربگیریدوتمام قسمت‌های بدن خود را دریك حـالت ریلاکس بودن قـراردهید. دراین لحظات

چشمان شما باید باز باشد. به آرامی چند نفس عمیق و آرام بکشید و در همین لحظات به وضعیت و حالت قسمت های مختلف بدن خویش بیندیشید که در یک آرامش فرو رفته و عمیق قرار گرفته است. زمان مناسبی است که مقایسه ای بین وضع عضلات و مفاصل خویش به وجود بیاورید. یعنی در زمانی که شما در حال حرکت و فعالیت بودید و هم در این زمان که در حال آرامش و سکون قرار دارید. سعی کنید با قدرت تجسم و خلاقیت ذهنی خویش وضع حرکت قلب خود را که مشغول زدن است، در میان قفسه سینه تان احساس کنید. توجه بفرمایید که هر قدر ریلاکس تر و آرام تر شوید، تعداد ضربانات قلب شما هم کمتر و آهسته تر می گردند. به آرامی انگشتان دست ها و پاهایتان را حرکت دهید. به اختلافی که در زمینه احساس و ادراک اعضای درونی و اندامهای سطحی وجود دارند توجه و تعمق کنید.

همان طوری که با چشمان باز در حدود ده یا پانزده دقیقه آرام و بی حرکت قرار گرفته اید. توجه کنید بجای آنچه که قبلا به ادراک حقایق و پدیده های محیطی از طریق حواس پنجگانه می پرداختید، دنیایی شگفت، با تحرک و اسرار آمیز هم در درون وجود شما قرار دارد. برای مثال، فکر کنید که سوراخ های چشمان شما دو دریچه بسیار عجیب هستند که تابش های نوری از آنها به ته چشم می تابد و پس از یک سلسله تبادلات و تغییرات بسیار پیچیده (شیمیایی ـ الکتریکی ـ عصبی ـ ادراکی)، شما به رؤیت آنچه که در اطراف شما اتفاق می افتد، قابل می گردید. اگر قدرت تجسم و تخیل بسیار خوبی داشته باشید، در حالی که چشمانتان را بسته و عمیقا ریلاکس شده اید، می توانید احساس با تجسم کنید که لحظه به لحظه بدن شما کوچک و کوچکتر می شود ولی همان طور آگاه و هوشیار باقی می مانید. آهسته آهسته کالبد خودتان را ضعیف تر و کوچک تر احساس

می کنید، درحینی که آگاهی وهشیاری شما بیشتروگسترددتر می‌شود. درموقعی که به‌آهستگی وآرامی نفس می کشید، تمام توجه خودتان را به‌داخل بدنتان معطوف کنید: پس‌ازمدتی‌دوباره درعالم خیال بزرگ و وبزرگترشوید تااینکه به‌اندازه معمولی وکنونی خودتان برگردید.

دستورپروار ـ دراین لحظه شما اشتیاق دارید تا به‌مطالعه بخش دیگر وانجام تمرینهای بیشتری بپردازید. ولی اکیداً به‌شما توصیه می کنم که لااقل یك شب استراحت کنید و بعد به‌درس بعدی بپردازید. اینکار ازاین جهت لازم است که به‌ضمیر ناخودآگاه شمااین‌فرصت را می‌دهد که کاملاً به‌جذب تصویر ذهنی جدید وتصحیح تصورقبلی شما از خودتان بپردازد. بجای آنکه عجله داشته باشید، اگر درفرصت‌های موجود به‌تکرار این تمرین وتمرین‌های دیگر بپردازید، دراین شرایط امکان واحتمال موفقیت شما بیشتر می‌شود.

برای مثال، درشبی که در پیش است بهتراست که بارها تصویرذهنی جدیدی راکه از بدنتان کسب کرده‌اید درفکرتان مجسم وتکرارکنید. بعدها درشرایط متعددی می‌توانید درهر فرصتی این تمرین را تکرار کنید. مثلاً موقعی که درفرودگاه یا یك اتاق انتظاری بیکارهستید ویا درأتوبوس یا قطار قرار گرفته‌اید. هرقدربیشتر این‌تمرین‌ها را تکراروتکرارکنید، آثار ونتایج آن‌ها بیشتروزیادترمی‌شوند. هرقدر درزندگی روزمره مشغول وفعال باشید، بازهم لحظاتی را برای تمرین پیدا می کنید.

روز دوم

حالات تغییر یافته‌ای از آگاهی

حالا شما باید آماده شوید که یك تکنیك و یا مهارت بسیار جالب ومفید به‌نـام «ریـلاکس شدن گسترده ولی آگاهانـه» را یـاد بگیرید. دانشمندان وپژوهشگران که درارتباط با آرامش دادن به تنش روانی و یا روانشناسی ورزشی تحقیقات وتجربیات زیادی راکسب کرده‌اند، به این نتیجه رسیده‌اند که این تکنیك در ایجاد آرامش وافـزایش تمرکز بسیارمفید ومؤثراست. این روش همچنین در برنامه پـرواز آزاد نقشی بسیارمهم وسرنوشت‌ساز به‌عهده دارد. به‌طوری که‌قبلاً هم اشاره کردیم، دراین شرایط ودرحالی که جسم شما دریك وضعیت وشرایط ریلاکس بودن‌عمیق و گسترده قرار گرفته، باوجود این‌فکرشما بسیارفعال وهشیار باقی می‌ماند. مـوقعی که شما دریك آرامش زیاد قـرار بگیرید، به‌نظر می‌آید که بدن شما به‌تدریج دریك وضعیت غبارآلوده یا نسبتاً محوی عقب‌نشینی می کند، درحالی که پدیده‌های محیطی بیشترفکر وآگاهـی

شما را به خود جلب می کند. اگر شما بتوانید جسم خود را آرام و ریلاکس کرده و در عین حال آگاهی شما بسط و گسترش پیدا کند، در این شرایط این امکان را پیدا می کنید تا آگاهی خویش را بر روی وضعیت‌های دوردست مغز کانونی سازید. بدون آنکه از محدودیت‌ها و تنگناهای جسمی که مرغ روح را از بلندپروازی و طیران باز می‌دارد، رنج ببرید و به بدن و شرایط جسمی در آرامش و انتظار روحانی شما مانعی ایجاد کند.

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

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

اطراف عضلات فقرات شما کاملاً آرام و ریلاکس می‌شوند.

پس از آنکه لیمه تحتانی بدن شما کاملاً ریلاکس و آرام گردید، جریان انرژی به آهستگی از طریق دندانها به قسمت‌های مختلف جلدار قفسه سینه و شانه‌ها می‌رسد و این قسمتها را گرم، گرخت و سنگین می‌کند. با آرام شدن قسمتهای پشتی و جلویی قفسه سینه، تمام اضطراب‌ها و استرس‌ها از بدن شما خارج می‌شوند و بجای آن آرامش و احساس آسایش عمیق و گسترده جایگزین می‌گردد. تجسم کنید که جریانهای انرژی از قفسه سینه به آرامی به شانه‌ها و بازوها گسترش پیدا می‌کند و در سیر تدریجی و کند خویش، تمام قسمت‌های دو دست را آرام و گرخت می‌کند. این جریان به آرامی در اطراف دست‌ها می‌چرخد تا اینکه به نوک انگشتان دو دست برسند. جریان دیگری از این انرژی به گردن شما رسیده و به آرامی به‌طرف بالا می‌رود و پس از آرام، شل و گرخت کردن آن، به‌چانه می‌رسد. در این شرایط، چانه آنچنان شل و سنگین می‌شود که معمولاً در حالت خواب این وضعیت را به‌خود می‌گیرد. به‌تدریج عضلات گونه‌ها و پیشانی هم شل و گرخت می‌شود و بالاخره آرامش عضلات اطراف کره چشم‌ها را می‌گیرد. پس از این که هرگونه فشار و انقباضی از عضلات اطراف کره چشم دور شد، تمام بدن در یک آرامش و آسایش بسیار عمیقی قرار می‌گیرد.

حالا احساس می‌کنید که تمام جریان انرژی که در بدن شما تولید آرامش و آسایش کرده بود، از گردن شما عبور کرده و عضلات آنرا گرمتر و شل‌تر می‌سازد. این جریان انرژی پس از آنکه عضلات صورت پیشانی و سر شما را کاملاً گرم، شل و گرخت ساخت ـ بعد از ایجاد یک

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

تمام بدن خودتان را در صندلی آزاد و رها کنید و بگذارید کاملاً در صندلی رها شود. به‌تدریج بدن شما سنگین و سنگین‌تر، کرخت و کرخت‌تر و ریلاکس‌تر می‌گردد، احساس می‌کنید که برخی از قسمت‌های درونی شما سبک‌تر و فعالتر می‌شود. حتی این امکان وجود دارد که شما این احساس را پیدا کنید که آگاهی شما یك حالت شناور پیدا کرده و گویی در بالای کالبد یا جسم شما قرار گرفته‌است. اگر شما به‌این احساس وادراك رسیدید، درصدد تجزیه و تحلیل آن برنیایید و کوشش نکنید که در آن تاثیری کرده و یا آنرا تغییر دهید. بگذارید این حالت خود به‌خود به‌بسط و شکوفایی خویش اقدام کند.

به‌یاد داشته باشید که کلید موفقیت در آموزش برای قرار گرفتن در این حالت، این است که جسم شما در نهایت ریلاکس بودن قرار بگیرد، درحالی که ذهن و فکر شما کاملاً هشیار باشد. اگر در جریان انجام این تمرین‌ها ناگهان به‌خواب فرو رفتید، نگران نباشید. هر لحظه‌ای که بیدار شدید و توجه پیدا کردید که به‌حالت خواب فرو رفته بودید، به‌آرامی به‌انجام بقیه تمرین بپردازید، بدون آنکه حرکتی بکنید و یا از جا بلند شوید. در این شرایط پس از یك خواب، شما خیلی ریلاکس‌تر شده‌اید و در این شرایط با ادامه کار می‌توانید به‌یك آرامش عمیق‌تری برسید.

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

روانی کاملاً آرام وسرحال هستید ومی‌توانید درتمام طول تمرین بیدار بمانید. اگرخسته وخواب آلوده باشید، به‌محض اینکه بـدن خـود را ریلاکس کنید، فوراً به‌خواب می‌روید.

پس ازاینکه این مهارت وقابلیت‌را پیدا کردید که‌جسمتان ریلاکس وفکرتان آگاه شود، هرقدرمی‌تـوانید بیشتروبیشتر دراین شرایط بـاقی بمانید. این می‌تواند پانزده تاسی دقیقه باشد. برای اکثریت افرادجامعه دراین وضعیت، خارج شدن ازاین‌وضعیت به‌صورتی خودبه‌خود دراین محدوده زمانی تحقق پیدا می‌کند. اگردرروز دوم تمرین شما توانستید بیشتر ازاین مدت درشرایط آرامش جسمی همراه بـاهشیاری وآگاهی باقی بمانید، باقصد واراده ازاین وضعیت خارج شوید. (اگردرجریان این ریلاکس شدن به‌صودت ناگهانی بـااحساس خروج ازبدن مواجه شدید. اصلاً نگران وناراحت نشوید،بلکه باآرامش کامل‌ازاین‌وضعیت لذت ببرید).

دوراه برای خارج شدن ازاین وضعیت وجود دارد، یکی اینکه ریلاکس‌بودن‌خودتانرا کمتر کنید ودیگر آنکه‌میزان آگاه‌بودن‌خودتانرا کاهش دهید.

اگرآگاهی خودتـانرا تقلیل دهید، بیشتر این امکان وجود دارد که به‌یك خواب آرامی فرورویـد. درطـول نوزده سالی کـه ما به‌انجام تحقیقاتی دراین زمینه پرداخته‌ایم، به‌این نکته ونتیجه جـالب دسترسی پیدا کرده‌ایم که افراد زیادی درجریان خوابی که پس ازریلاکس شدن جسمی به‌آن دست یافته‌اند، به‌تجربه خروج ازجسم دست یافته‌اند.

برای آنکه ازحالت ریلاکس بودن جسمی شدید خـارج شوید

ـ بدون آنکه ازخواب بیدارشوید ـ به‌شما پیشنهاد می کنیم که انگشتان دست‌ها وپاهایتان را منقبض کنید وسپس عضلات بدن خویش را کشش دهید. آنگاه ازجابلند شوید وبه‌اطراف‌خانه نگاه کنید. قبل از آنکه ازجا بلندشوید وراه بروید، بادست‌خود دسته صندلی‌رافشاردهید تابه‌صورتی تدریجی به‌دنیای واقعیات وارد شوید. پس از آن می‌توانیدکمی دستها وپاهایتان را حرکت دهید وسنگینی اندامهایتان را بهتر احساس کنید. آنچه که بیان گردید، روشی ماهرانه ودقیق برای از خواب بیدارشدن است. اگر پس از ریلاکس شدن بـرروی یك صندلی راحت، به‌این‌صورت به‌آگاهی یا بیداری معمولی برگردید، برای شما تجربه خوبی فراهم می‌شود تابعدهـا پس‌ازتجربه خـروج ازجسم، به‌این‌صورت به شرایط عادی برگردیده به‌شما توصیه می کنیم که در روزهـای بعدی که برای برنامه پرواز باقی‌مانده، حداقل هرروزیك‌بار این تمرین راانجام دهید. بااین تکرار وتمرین، شما به‌تـدریج درتکنیك رسیدن به‌آرامش جسمی همراه بـا آگاهی وهشیاری کسب تجربه ومهارت می کنید و در روزهای بعد خیلی زودتر به‌یك آرامش عمیقتر فـرومی‌روید. ما به‌شما توصیه می کنیم که حداقل یك بار باکمك یکی ازدوستانتان این تمرین را انجام دهید، به‌این‌معنی که او به‌آرامی‌متن قرار گرفتن دریك‌وضعیت ریلاکس شدن را برای شما بخواند وشما بـا نهایت توجه وتمرکز و همگام بااوتمرین را انجام دهید.

پس‌ازآنکه بـه‌اندازه کافی کسب تجربه کردید، شما می‌تـوانید به‌تدریج سریع وسریعتر وبدون کمك فرد دیگری به‌این‌حـالت برسید. پس ازاینکه تدریجاً دراین زمینه مهارت کسب کردید، متوجه این نکته

ظریف وجالب می‌شوید که اگر کالبدشما دریك آرامش وریلاکس بودن عمیق وبسیط جسمی قراربگیرد، فکر یا آگاهی شما این احساس وادراك را پیدا می‌کند که گویی تـاحدودی ازبدن شما جدایی پیدا کرده است. این احساس شکلی ساده ومقدماتی ازتجربه خروج ازبدن بشمارمی‌آید.

دستورپرواز- درظرف چند روز آینده، شما برروی تکنیك جدید وجالبی کارمی‌کنید کـه تمرکز برحس نام دارد. این روش در دهه ۱۹۶۰ توسط دانشمندانی کشف گردید که‌دربارهٔ قابلیت‌های بالقوه بشری‌فعالیت می‌کردند. باکمك این‌روش، شما می‌توانید ازهمه حواس خـودآگاهی عمیق‌تر ودقیق‌تری را پیداکنید. پس‌ازمدتی شما ایـن امکان را پیدا می‌کنید که بتوانید برروی هریك ازحواس یا مجموعه‌ای ازآنها تمرکز پیداکنید و این‌کار را هرموقعی که خواستید انجام دهید. بـا پیشرفت بیشتر، این‌مهارت برای شمافراهم می‌شود تابرروی هرزمینه خاصی ازمحیط خویش تمرکز پیداکنید. اگـراین تکنیك را باروش ریلاکس‌کردن هشیارانه به‌صورت همگام بکار ببرید، این امکان برای شما فراهم می‌شود تابتوانید در حالت بیداری هم تجربه خـارج ازبدن را ایجادکنید. ضمناً باداشتن این مهارت، این امکان برای شما فراهم می‌شودکه پس ازرسیدن به‌تجربهٔ پرواز روحی، بتوانید برحسن جریان آن کنترل کنید.

روز سوم

یك دیدگاه شنیداری

درروزسوم بیشترین تأکید و توجه برروی حس شنوایی است. ما به‌شکلی ارادی قصد داریم که‌کاررا بـایك احساس غیربینایی شروع کنیم، زیرا دربیشتر ما، توجه به‌حس بینایی آنقدر شدید وقوی است که سایرحواس دراین میان نادیده‌گرفته شده ویا به‌اندازه‌کافی به‌آنها توجه نمی‌شود. اگرتجربه را باحس شنوایی آغـازکنید، دراین شرایط دیگر سلطه حس بینایی نمی‌تواند سایرجریانات عصبی راکه ازحواس دیگر به‌مغز می‌رسد مهار یـا تضعیف کند. در این شرایط، درلحظات تجربه خروج ازبدن می‌توانید به‌سایر حواس خودتان هم توجه داشته باشید.

تمرین را باقرارگرفتن یانشستن دریك محل فعال وپرتحرك آغاز کنید. این محل می‌تواند صندلی‌هـای ایستگاه اتوبوس دریك خیابان، سالن یك موزه ویاایستگاه قطار یا مترو بوده باشد.

یك‌نفس عمیق بکشید وپس‌ازآن کوشش کنید تابرروی‌صداهای

قلب خود تمرکز نمایید. پس از مدتی می‌توانید این تمرکز را برروی صداهای تنفسی خود اعمال کنید. درمراحل پیشرفته‌تر کوشش کنید تا بدصورتی همگام برروی صداهای قلبی وتنفسی خود ـ هردو ـ تمرکز کنید. پس از مدتی برروی سایر صداهایی که ازقسمتهای اطراف می‌آیند، متمرکز باشید. درطول این تمرین‌ها، چشمان خودتان را بازنگهدارید. سعی کنید درحالی که چشمان شما بازهستند، به‌منبع صدا توجهی نکنید مگر اینکه این کار مطلقاً غیرقابل اجتناب باشد.

پس از مدتی بلند شوید وبه‌آرامی شروع به‌حرکت کنید. در جریان حرکت هم کوشش کنید ضمن توجه به‌صداهای تنفسی وقلبی خویش، به‌سایر صداهایی هم که دراطراف شما ایجاد می‌شوند توجه کنید. سعی کنید تنها به‌صداها توجه داشته باشید وبه‌سایرحواس‌خویش اصلاً توجهی نکنید، مگر آنهایی که برای امنیت‌وسلامت شمادرجریان حرکت لازم باشند. دراینجاهم دقت کنید تابه‌سمت مبداء صداهاحرکت نکنید، مگر آنکه این کار برای شما غیرارادی واجباری بوده باشد.

به لایه‌های متعددی ازصدا که دراطراف شما قرارگرفته‌اند توجه کنید. همانطوری که تمرکزمی کنید، برخی ازصداها توجه شما را به خود جلب می کنند، درحالی که بقیه دریك همهمه مبهم درزمینه سایر صداها جلوه نمی کنند. ابتدا به‌صداهایی دقت کنید که درکنارشما ایجاد می‌شوند. پس‌ازآن به‌قسمت‌های دورتر برای شنیدن صداها تعمق کنید. به‌صورتی انتخابی ابتدا برروی بلندترین صداها وسپس برروی آهسته‌ترین صداها توجه پیدا کنید. پس‌ازآن برروی صداهایی تمرکز کنید که معمولاً آنهارا نمی‌شنوید ویا بهتربگوییم به‌آنهاگوش نمی-

دهید. این تمرین‌ها را آنقدر ادامه دهید تا بتوانید به‌صورتی ارادی برروی برخی از صداها تمرکز پیدا کنید، درحالی که به‌سایر صداها توجهی پیدا نمی‌کنید. پس از مدتی کوشش کنید تا به‌مجموعه صداها توجه کنید بدون آنکه یکی از آنها بیشتر توجه ودقت شمارا بخود جلب کند.

دستور پرواز ـ حداقل یك یا دوساعت این تمرین تمرکز برروی‌صداها را انجام دهید. پس از آن کمی استراحت کرده وبعد از آن به‌تمرین ریلاکس شدن آگاهانه بپردازید که در برنامه روزدوم باتفصیل دربارهٔ آن بحث کردیم.

روز چهارم

یك سفر سرشار از احساس

درروزچهارم این امکان بـرای شما به‌وجود می‌آید تـا حواس بویایی وچشایی خود را دقیق‌تر وحساس‌تر کنید. کاررا باتمرکز برروی حس بویایی شروع می‌کنیم. برای اجرای بهتراین تمرین، لازمست که چند ساعت قبل ازآن هیچ غـذایی را نخورده باشید. (خوردن غذا در برخی ازموارد برروی قدرت وچگونگی حس بویایی نسبت به‌محیط تأثیرمی‌گذارد). ازسوی دیگرحس بویایی درمجـاورت اماکن تهیه و توزیع‌موادغذایی ـ همچنین درموقع صرف غذا ـ هنگامی بیشترموثر واقع می‌شود که شما چند سا[illegible] ازصرف غذا خودداری کرده باشید.

همان‌طوری که‌برای تمرین شنیداری‌درروزسوم مشاهده کردید، دریك‌محل فعال وجالب، یك گوشه آرام‌ودنجی را برای نشستن‌انتخاب کنید محلی راکه شما برای تمرین وتقویت حس بویایی خود انتخاب می‌کنید، نباید همان محلی باشدکـه برای حس شنوایی انتخاب کرده

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

کار را با تمرکز بر روی بوهای آشنایی شروع کنید که مربوط به بدن خودتان است. آیا شما یك ادو کلن یا عطر خاصی را به‌کار می‌برید؟ اگر این‌طور باشد، حس بویایی شما نسبت به‌این بو به‌تدریج ضعیف و محو می‌شود. برای مثال، دقایقی پس از آنکه شما مقدار زیادی عطر یا ادو کلن به‌بدنتان زدید، دیگر احساس این بو برای شما غیرمقدور می‌شود، درحالی که افراد دیگری که در کنار شما هستند، به‌راحتی این رایحه‌را استشمام می‌کنند. حالا کف‌دستتان را به‌جایی بمالید که معمولاً بیشترین میزان ادو کلن یا عطر را به‌آن نقطه می‌مالید. بعد کف دستتان را درجلو بینی‌خودتان قرار دهید و با نفس‌های عمیقی آن را بو کنید. برای لحظاتی، دوباره این بو را احساس می‌کنید و دوباره اثر آن از بین می‌رود.

آیا بوهای دیگری‌هم درلباس‌های شما وجود دارند که به‌آنها توجه نکرده‌اید؟ برای مثال بوی پودر لباس‌شوئی خاصی را که با آن لباس‌هایتان را می‌شویید و یا دئودورانتی[1] را که برای برطرف کردن بوی زیربغل‌ها بکار می‌برید. اگر شما لباس‌های ضخیمی در رو و لباس‌های نازکتری را در زیر آن می‌پوشید، در این شرایط آیا به‌اختلافی که در بوهای

۱ــ نوعی اسپری که معمولاً توسط خانم‌ها استفاده می‌شود.

آنها وجود دارد توجه کرده‌اید؟ برای لحظاتی صورت خودتان را به‌داخل پیراهنتان وارد کنید. دراین‌شرایط به‌بوییدن پوست‌تنتان‌بپردازید. آیا بوی داخل وخارج پیراهن شما باهم یکی هستند؟

حالا به محیط اطراف‌خود که درنزدیکی شماست توجه کنید همان طوری که شما برروی بوهایی که درنزدیکی شما وجود دارند توجه و تمرکزمی کنید، به‌تدریج بوهای مربوط به‌تن ولباس‌هایتان برای شما محو ونامحسوس می‌شوند. بدون آنکه چشمانتان را ببندید ویا سرتان راحرکت دهید ویا ازجایی که نشسته‌بودید حرکت کنید، دقت کنید چه بویی درمحیط اطراف شما ازبقیه قویتراست؟

پس‌ازاینکه‌دریك‌نقطه تمرین کردید، برای‌ادامه‌آن به‌نقاط مجاور هم حرکت کنید. سعی کنید به‌کمك سایرحواستان به‌سایر بوهایی که در اطراف شما قرارگرفته‌اند دقیق شوید. تنها برروی آنچه‌که درکنار یا مجاورشماست‌دقیق نشوید. به‌یك‌منبع بویایی که درکنارشماست تمرکز پیدا کنید وپس‌از مدتی به‌یك بویی که‌ازنقطه دورتری می‌آیددقیق‌شوید. دقت بفرمایید چطور برخی‌ازبوهابیشترتوجه شما بخود جلب می‌کنند، در لی که‌بقیه بوها ضعیف‌تر بوده ویا مانند زمینه‌ای برای رایحه‌های اد ی به‌کارگرفته می‌شوند.

دستور پرواز ـ درحدود نیم ساعت تایك‌ساعت به‌این ترتیب برروی حس بویایی خودتان تمرکز کنید. سپس درحدود پانزده تابیست دقیقه استراحت‌کنید وآنگاه به‌ادامه تمرین بپردازید. برای‌اینکه بیشترازبیست دقیقه بین دوقسمت‌فاصله نباشد، بنابراین بایستی تمام این برنامه درمنطقه محدودی

صورت بگیرد.

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

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

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

غذایی داشته ویـا انواعی ازخوراکی‌ها برای شما ممنوع باشد، هنوز می‌توانید انتخاب زیادی داشته باشید.

پس از آنکه غذاها درجلوی شما چیده شدند، کمی ریلاکس شوید وبا نگاه کردن بر روی غذاها فکر کنید که هرغذایی چه طعمی می‌تواند داشته بـاشد. ابتدا نفس عمیقی بکشید وطعم دهـان خودتان را بچشید. سپس یك خوردنی شیرین را بچشید وپس از آن با کمی آب کاملاً دهانتان را بشویید وبعد غذای دیگری را آزمایش کنید. این غذا می‌تواند ترش، شوریا تند باشد. به‌این ترتیب چند غذا را آزمایش کنید. برای آن کـه از خوردن مجموعه‌ای ازغذاهـای مختلف دچار اختلال گوارشی نشوید، به‌شما پیشنهاد می کنیم که‌ازهرغذا تنهامقدارکمی بچشیدوحتی غذاهایی راکـه می‌جوید، می‌توانید نخورید. کاملاً دقت کنید کـه دهان شما در مراحل مختلف چـه طعم و کیفیتی دارد. بین خوردن غـذاها فاصله‌ای قائل شوید تا پرزهای چشایی شما بـاشرایط جدید کاملاً عـادت کنند. دقت کنید که چطوربرخی ازغذاها طعم خوردنی‌های دیگرراتحت تأثیر خود قرارمی‌دهند. غذاهایی کـه کاملاً از ادویه غنی هستند، حتی بـدون چشیدن می‌توانید تاحدودی طعم آنها را تشخیص دهید.

سعی کنیدترکیبی از غذاهای گوناگون را باهم بچشید. این تمرین به شما کمك می کند که یکی ازحواس اصلی خودتان را تقویت کنید و دررسیدن به‌تجربه خروج ازبـدن به‌شما کمك می کند. حس چشایی به اندازه بینایی یاشنوایی مورداستفاده روزمره شما قرار نمی‌گیرد ولی با این وجود، درحفظ سلامتی وتندرستی شما کاملاً مؤثراست. بااین‌وصف، درساعات متعددی ازشبانه‌روزماعادت داریم که دربارهٔ غذاها فکر کنیم

و یا درروی میز غذا قبل ازخوردن و بعدازآن به‌بررسی آنها بپردازیم. در لحظاتی که شما شدیداً گرسنه هستید، همچنین پشت میزغذا، بقیه حواس شما تحت تأثیر حس چشایی شما قرارمی گیرند.

دستورپرواز ــ حداقل یك‌ساعت برروی طعم انواع غذاهـا تمرکز کنید. پس‌از آن‌مدتی استراحت کنید وسپس برای مدت سی‌دقیقه به‌تمرین ریلاکس شده پیشرونده بپردازید.

روش پنجم

روش لوور[1]

روش لوور به‌یادگار خاطره رویدادی نام‌گذاری شده است که نویسنده‌ای به‌نام دارلن مور[2] برای اولین بار درمحوطه اطراف موزه لوور درپاریس با آن برخورد پیدا کرد. درشب واقعه پس‌از آنکه این خانم نویسنده‌درهتل محل‌اقامت خویش به‌رختخواب‌رفت، این‌احساس به‌او دست داد که‌گویی روح اوازبدنش جداشده وازبالا به‌جسمش که در رختخواب درازکشیده نگاه می‌کند. این نخستین باری بود که او بدون مقدمه وبرنامه‌ای به‌این احساس دل‌انگیز ومرموز دست می‌یافت.

این تجربه بسیارکامل وجامع بود. پس‌ازآنکه روح ازجسمش جدا شد، این امکان برای او فراهم شده بود که بتواند بشنود، بوها را احساس‌کند، ببیند وحتی نقاطی را لمس‌کند.

برای انجام تجربه لوور، شما نیازبه‌دوست و همراهی دارید تابه

1_ The louvre method 2_ Darlene moore

شما کمك کند. برای اینکاریك محل‌شلوغی راکـه ازافراد، ساختمان و صدا پرباشدانتخاب کنید. این محل نبایدجزء اماکنی باشدکه شما قبلاً برای تمرینات مربوط به‌پرواز آزادآن‌را انتخاب کرده‌اید ویـامدتی را درآن گذرانیده‌باشید. یك میدان، پارك ویاکنار دریا نقاط مناسبی برای این تمرین به‌حساب می آیند.

درتمام طول تمرین بایستی چشمان شما بسته باشند این مدت به طور متوسط دوساعت طول می کشد. (به‌شما توصیه می کنیم یك عینك آفتابی بـرروی چشمانتان بگذارید تـاکمتر وضعیت غیر متعارف شما جلب نظراطرافیان را بکند.) در تمام ایـن مدت شما بـا دوستتان نباید صحبت کنید ونبایدبادیگران هم وارد گفتگو شوید. دراین مدت تنها از طریق تماس بدنی،اوباید شمارا درگردش‌درمنطقه راهنمایی کند وبدون استفاده ازکلام، شمارا بابرخی ازنکات جالب محیط آشنا سازد.

بـرای شروع تمرین، بادوستتان دریك‌گوشه قراربگیریـد. یك نفس عمیق بکشید وپس‌از آن بـادقت بـه‌صدای تنفس خودتـان دقیق شوید وبـه‌صداهـای محیط اطـراف هم توجه داشته بـاشید. در این شرایط به ترکیب صداها توجه‌کنیدکه‌گویی مانند دوایر متحدالمرکز یکدیگررا احـاطه‌کـرده‌انـد. (موقعی‌کـه چشمان شما بـاز یـا بسته هستند، به‌اختلافی توجه‌کنیدکه در درك صداهـا وجـود دارد.) برای چندلحظه درنقطه‌ای توقف‌کنید وبه این لایه‌های صوتی توجـه نمایید سپس بدون صحبت‌کردن ـ فقط با زدن دست به‌شانه دوستتان ـ به‌راه ادامه بدهید.

دوست شما باید یك سلسله تجربیات متفاوت ازیکدیگر را برای

شمافراهم سازد، ودرضمن بدون آنکه خطری متوجه‌شما شود، به‌آرامی شمارا درمحوطه بچرخاند. برای‌مثال، اومی‌تواند شمارا به‌نزدیك‌چشمه آبی ببرد ودست شما را در داخل‌آب قـرار دهد وشما بـاید به‌آرامی دستتان را درسطح‌آب حرکت دهید واطراف آنرا به‌دقت لمس کنید. او مـی‌توانـد مقداری بـرگ خشك ولـی خـوشبو را در دست شما قـرار بدهـد وشما پس ازلمس وخرد کردن‌آن، ازحواس پساوایی وبویایی خویش برای درك وشناسایی آن‌استفاده کنید. آنقدر دقت کنید تا مویرگ‌ها یا رگبرگ‌های گیاه رااحساس کنید وپس‌از آن بـاردیگربه صدای تنفس خویش توجه کنید. به‌این نکته ظریف توجه داشته باشید کـه احساس لامسه وبویایی شما قبل و بعداز خرد کـردن برگها چقدر متفاوت است.

درتمام طول تمرین، دوست شما باید درتحریك حواس شما به جزحس بینایی به‌شما کمك کند ومخصوصاً از طریق انتقال پیام ازراه تماس پوستی کوشش نماید.

کنجکاو باشید.درحالی کـه دوستتان شما رابه‌گوشه و کنارمنطقه مـورد بـررسی مـی‌برد، سعی کنید ازطـریق حواس لامسه، شنوایی، بویایی‌وچشایی با قسمت‌هایی‌ازمحیط اطراف‌خویش به‌صورت خاصی تماس‌برقرار کنید. توجه کنید که ادراکات‌شما ازطریق حواستان با آنچه که حقیقت وواقعیت دارد، احیاناً چقدراختلاف دارند. این بررسی‌های مقایسه‌ای را درشرایطی می‌توانید انجام دهید کـه برروی یك حس یا مجموعه‌ای ازحواس خودتان تمرکز کرده بودید.

پس‌از یك‌ساعت تا یك‌ساعت ونیم، دوست شما بایستی برای‌باز

کردن چشمانتان شما را به‌نقطه آرامی ببرد. این نقطه بایستی سایه‌باشد تا نورشدید خورشید چشمان شما را آزارندهد. اگـردرطول تمرین از عینك آفتابی استفاده می کرده‌اید، دراین موقع می‌توانید عینك خود را بردارید. یك نفس عمیق بکشید و به‌آرامی چشمانتان را باز کنید. دقت کنید که چقدر آگاهی و تصور شمانسبت به‌اطرافتان با آنچه که قبلاً فکر می کرده‌اید متفاوتند. مدت کمی صبر کنید تا بـا محیط اطراف و آنچه که دراطراف شماقراردارد، کاملاً عادت کنید.

به‌یك جریان وسیع از آگاهی توجه کنید که بلافاصله پس از باز کردن چشمان، به‌مغزشما جریان پیدا می کند. به‌این نکته بسیارمهم‌توجه داشته باشید که پس از بازشدن چشمها، توجـه شما برروی حس بینایی باعث می‌شود تا قدرت واهمیت حواس دیگر به‌صورتی ناگهانی افول وسقوط پیدا کنند. ازدوستتان بخواهید که باردیگرشما را دراین منطقه گردش بدهد ودراین‌شرایط شما اشیاء وشرایطی راکه بدون‌حس‌بینایی وباکمك حواس دیگرحس کرده بودید، دقیقتر مشاهده کنید. سعی کنید هرقدرکه می‌توانید ازطریق بینایی به‌جمع آوری اطلاعات بپردازیـد. مخصوصاً برروی نکات کوچك وریز توجه وتمرکز کنید. ازترکیب و تلفیق این اجزاء واشیا کوچك است که تصاویـرذهنی وعینی بزرگتری شکل می گیرند. برای‌مثال‌موقعی که به‌چشمه رسیدید، به‌امواج آب‌دقیق شوید ویا اگر باردیگریك برگ خشکی را درلای‌انگشتان خویش‌قرار دادید، به‌شبکه عظیم، ظریف و اعجاب‌برانگیزرگبرگ‌ها دقیق شوید. در این مرحله هم مانندگذشته، شما ودوست همراهتان نباید با یکدیگر صحبت کنید، بلکه بااستفاده ازامکانات دیگرـ مانند افراد لال ـ با هم

ارتباط غیرلفظی پیدا کنید.

سپس درمرکزمنطقه موردبررسی جایی را برای‌نشستن پیدا کنید وچند نفس عمیق بکشید. به نحوه ادراك رنگها دقیق شوید. شما بیشتر چه رنگهایی را برای انتخاب لباس ترجیح‌می‌دهید؟ الان چه رنگی در محیط اطراف شما بیشتر به‌چشم می‌خورد؟ اگر به‌افق‌های دورمتمرکز شوید، چه رنگی بیشترجلب‌توجه شما را می‌کند؟

درلحظاتی که به‌نقاط دوردست دقیق‌می‌شوید، به‌چگونگی محو شدن آنچه که دراطراف شما قراردارد دقیق شوید. اگر به‌یك سنگریزه یا بوته‌ای که درکنارشما قراردارند دقیق شوید،اهمیت آن بیشتراز کوه وجنگلی می‌شود که درافق‌های دوردست‌قرارمی‌گیرند، به‌یك نکته فلسفی دقیق وبسیار مهمی توجه می‌کنید، که‌کاملاً بستگی به‌این‌دارد که‌کانون توجه شما درکجاست.

چند نفس عمیق بکشید وسپس از طریق همه حواس خود، هر آنچه راکه دراطراف شماست جذب نمائید، هرگزدرصدد تجزیه و تحلیل اطلاعاتی که به‌سوی مغز شما جریان پیدا می‌کنند نیفتید، ولی دقت کنید تا تمام‌آنها را به‌خوبی و به‌شکلی کامل وجامع جذب کنید. بعد سعی کنید به‌احساس وادراك مجموعه‌ای ازچند حس بپردازید. برای مثال،می‌توانید به‌صورتی هماهنگ ازحواس‌شنوایی وچشایی خوداستفاده ببرید. مثلاً اگردرکناردریاهستید وصدای آرامش‌بخش امواج دریا را می‌شنوید، ضمن احساس رطوبت درهوا و لباس‌هایتان، کوشش کنید شوری‌آب دریا را ازطریق استشمام بوی‌آب واحساس رطوبت ادراك کنید. همان‌طوری‌که با نگاه، تابش نورآفتاب برروی امواج دریا را

مشاهده می‌کنید، ازطریق بویایی هم طعم آب دریـا را جستجو کنید. درهمان‌حالی که به‌صداهایی که ازدورونزدیك می‌آیند دقت مـی کنید، درآن لحظات هم به فشار وتماس لباس‌هـا به‌تنتان بیندیشید وهمگام با آنها، نرمی ماسه‌های ساحلی راکه درزیرپای شما قـراردارند، احساس کنید.

دستورپرواز ـ پس‌ازآنکه روش‌لوورراانجام دادید،استراحت مختصری بکنید وسپس به‌کارهای متفرقه ویا تفریح بپردازید. سعی کنید این‌کارها هیچگونـه ارتباطی با برنامه پـروازشما نداشته باشند. استراحت وکارهای سبك به‌ضمیرشمااین‌امکان را می‌دهدکه بهتربه‌جذب ونگهداری مطالبی بپردازیدکه در طول روزبه‌آنها برخوردکرده‌اید.

روز ششم

بلیط برگشت

روزششم راباتمرین برروی «ریلاکس شدن آگاهانه» آغاز کنید، یعنی کاری که درتمام روز به‌انجام وتکرار آن مشغول بوده‌اید. یك مکان آرام ومناسبی را انتخاب کنید، تا درطول تمرین کسی یا چیزی مزاحم شما نشود. دقت کنید که دراین مکان ازلحاظ روحی وجسمی در امنیت کامل باشید. چشمانتان را ببندید وبـه آرامی وآهستگی به‌یك ریلاکس شدن عمیق وگسترده بروید ودرایـن جریان ازتنفس‌هـای آرام وعمیق بهره ببرید. درهمان‌لحظاتی که شدیداً وعمیقاً ریلاکس‌شده‌اید، بانهایت دقت برروی محیط اطراف‌خـودتان که‌کاملاً درمجاورشما قـرارگرفته است، تمرکز کنید.

درهمان حالی که درشرایط ریلاکس بودن‌گسترده وعمیق قرار گـرفته‌اید، به ادراکاتتان درروز قبل ـ درجـریان تمرین روش لوور ـ تمرکز کنید. تصور کنید بدون‌کمك جسمتان وتنها با قـدرت تجسم و

تفکرتان، بار دیگر به آن منطقه برگشته‌اید و به‌بررسی و تحقیق بر روی پدیده‌های مختلف مشغولید.

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

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

واحساس کاملاً نوینی می‌رسید، به‌این‌معنا که وقتی شما بـرروی‌حواس جدیدی تمرکزوتکیه می‌کنید، جهان را با رنگ و آب و حـال وهوای متفاوتی ادراك می‌کنید.

درطول این سفرتخیلی، چشمان خودتان را باز نکنید. بگذارید خـاطره تصویری شما از آن محل به‌کمك قـدرت تفکر وتخیل شما به بازسازی‌خاطره این‌ناحیه بپردازد. ازسوی دیگر. درطول این‌سفرخیالی سعی‌کنید برروی قسمت‌هـای مختلف آن طوری تمرکزوتعمق کنید که گوئی ازنقاط مختلف آن دیدن می‌کنید. آنگاه متوجه می‌شوید که برای مشاهده نقاط مختلف درروی‌یك منطقه، لزوماً نیازی نداریم که با جسم‌مان به‌این مراکزمتفاوت سفرکنیم، بلکه این امکان هم موجود است که آگاهی خویش را دریك نقطه به‌حالت تعلیق درآورده ودرهمان‌حال‌این آگاهی را درمحل دیگری متمرکز سازیم. این تعبیرساده، تفسیروتبیین سفرهای روحی (یا طی‌الارض) است واین ادراکات خـارج از جسمی همیشه با معیارهای آگاهی متداول و قوانینی که بـرزندگی روزمرهٔ ما تسلط دارند، همسویی پیدا نمی‌کنند.

حداقل درحدود یکساعت این‌تمرین را ادامه بدهید. درطول‌این سفرنهایت دقت رابکنید تابه‌طورذهنی وجسمی‌همه ادراکات وتجربیاتی را داشته باشید که درشرایط بیداری قبلاً تجربه‌کرده‌اید. به یاد بیاورید که دراولین روز تمرین درلحظاتی که برای شناسایی دقیق یا بازشناسی خودتان درآیینه به‌کالبد خودتان نگاه کردید، چه احساسی داشتید؟بعدها درجریان تمرینات هفته اول موقعی‌که به‌بوی نقاط مختلف بدن خویش توجه می‌کردید، چه فکر می‌کـردید؟ درلحظاتی که به‌تمریـن درزمینه

ریلاکس‌شدن آگاهانه مشغول‌می‌شوید، نسبت به‌محیط وحوادث‌محیطی چه فکر می کنید؟ یك نفس عمیق بکشید و به آرامـی انگشتان دست و پاهایتان را جمع ومنقبض کنید. با یك کشش‌طولانی درعضلات بدنتان هرچه بیشترحالت رخوت وسستی ریلاکس‌بودن را ازوجودتان خارج کنید وبانگاه کردن به‌چپ وراست‌بدنتان، توجه بیشتری به‌محیط مادی اطرافتان پیداکنید. می‌توانید دست‌ها ودسته صندلـی را لمس کنید و خشونت وسختی دنیای مادی را احساس کنید وسپس از جا برخیزید و کمی به‌اطراف حرکت کنید.

اگراین تمرین را به‌خوبی انجام دهید، در لحظاتی این احساس برای شما پدید می آید که‌گویی روح شما از بدنتان خارج شده ودرفضا به‌حالت غوطه‌ور باقی‌مانده است. دراین شرایط به‌جای‌آنکه به‌بررسی این پدیده بپردازید، که‌آیا واقعاً یك ادراك خـارج از جسمی را تجربه می کنید یا نه، بهتراست به‌چیزی‌توجه وتمرکزنکنید وبگذاریداوضاع به‌نحوعادی پیشرفت کنند.

دستورپروازـدرروزهایی که برنامه وتمرین‌پروازآزاد را انجام می‌دهید، اکیداً به شما توصیه می کنیم که بـرنامه و روند عادی زندگی‌خودتان را هم‌انجام دهید. هرگز کوشش نکنید تا ازحقیقت وزندگی عادی ومادی کناره‌گیری کنید. از سوی دیگربه‌شما توصیه می کنیم تا به‌صورتی همگام وتوأم، برنامه ریلاکس شدن‌آگاهانه و تمریـن بلیط برگشت را در روزهای‌آینده به‌شکلی مستمرودقیق انجام دهید.

روز هفتم

از زندگی مادی دور نشویم

روزهفتم را باالقای ریلاکس‌شدن‌پیشرونده و آگاهانه‌آغاز کنید. درحالی که درشرایط ریلاکس بودن‌آگاهانه قراردارید، درحدود یك ـ ساعت به‌تمرین برنامه بلیط برگشت‌بپردازید که قبلاً باآن‌آشنا شده‌اید. به‌یاد داشته باشید که برای اولین‌بار برروی نقطه‌ای تمرکز کنید که‌برای نخستین‌بارتمرین لوورا انجام داده‌اید.

پس‌ازآنکه سفرروحی‌خویش را انجام دادید، حداقل‌یك‌ساعت به انجام یك حرکت‌جسمی شدید بپردازید.این تعادل درزندگی‌جسمی وروحی برای حفظ سلامتی شما دراین زمینه بسیارمفید ومـؤثراست و باعث می‌شود تا شما بیشترازحدمعمول به‌یکی از این دوقطب زنـدگی جذب ونسبت‌به‌دیگری بی‌توجه نشوید.نوع فعالیت جسمی که انتخاب می‌کنید، طیف وسیعی از فعالیت‌ها را برای شما می‌تواند داشته باشد. برای مثال پیاده‌روی، دویدن، ورزش دریك استادیوم، شستن ماشین و

یا بازی بسکتبال با دوستان و همسایگان ـ نمونه‌هایی از این نوع فعالیت‌ها است.

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

خلاصه برنامه هفته اول ایجادآمادگی

روز اول ازداخل آئینه	روز دوم حالات تغییریافته آگاهی
بدن خودتان را در آئینه بررسی کنید.	درداخل صندلی خودتان قرار بگیرید.
طیفی از احساسات درونی را درك کنید.	تصور کنید که انرژی درداخل بدن شما جریان پیدا می کند.
منقبض شدن ومنبسط شدن آگاهی در وجودتان را احساس کنید.	عمیقاً عضلات بدنتان را ریلاکس کنید.
مرکز توجه خودتان را به داخل وخارج بدنتان تغییر بدهید.	یك حالت آگاه بودن ذهنی را ایجاد وحفظ کنید.
	به حالات تغییر یافته از آگاهی وارد شوید.
	به شرایط آگاهی عادی زندگی روزمره وارد شوید.

بقیه خلاصه برنامه هفته اول ایجاد آمادگی

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

بقیه خلاصه برنامه هفته اول ایجاد آمادگی

روز پنجم روش لوور	روز ششم بلبط برگشت
باکمك وهدایت یکی از دوستانتان به یك محل شلوغ ومملو از چیزهای دیدنی بروید.	حالت ریلاکس شدن آگاهانه را در وجود خودتان به‌وجود بیاورید.
باکمك دوستتان برای مدت یك‌ساعت بدون کمك گرفتن از حس بینایی، قسمت‌های مختلف این منطقه را احساس کنید.	نقاط مختلف و متنوعی را در ذهنتان مجسم کنید که در روز پنجم مشاهده کرده‌اید.
چشمان خودتان را باز کنید و باردیگر به دقت قسمت‌های مختلف این محیط را بررسی کنید.	از لحاظ فکری و ذهنی بار دیگر محلی را مشاهده کنید که امروز دیده‌اید. با تمرکز بر روی نقاط مختلف، سعی کنید از قسمت‌های مختلف این منطقه دیدار کنید. پس از یك‌ساعت، باردیگر به‌هوشیاری و آگاهی معمولی در بیداری برگردید.

بقیه خلاصه برنامه هفته اول ایجاد آمادگی

روز هفتم از زندگی مادی دور نشویم	
به حالت ریلاکس بودن آگاهانه برگردید.	
محلی را در فکرتان مجسم کنید که در روز پنجم مشاهده کرده اید.	
حداقل یک ساعت در یک کار جسمی شدید وخسته کننده ای وقت صرف کنید.	
کمی گردش و تفریح کنید.	

هفته دوم

آمادگی برای پرواز کردن

روز هشتم: صعود بر بلندای جسم

روز نهم: اتاقی بایك منظره

روز دهم: درآنجا بودن

روز یازدهم: لذت خرید ازیك فروشگاه

روز دوازدهم: دردرون شما وبدون شما

روز سیزدهم: کار ناتمام

روز چهاردهم: روزهایی ازآینده سپری شده شما!

هفته دوم

آمادگی برای پرواز کردن

به‌برنامه هفتهٔ دوم پرواز آزاد خوش آمدید! درهفته دوم شما با تمرین‌هایی که انجام می‌دهید، بیشتر و بهتر با حوزهٔ عمل ادراکات خارج ازحس آشنا می‌شوید. با تمریناتی که دراین‌هفته انجام‌می‌دهید، ازلحاظ روانی‌ارتباط ووابستگی‌های شما باجسمتان وجهان اطرافتان گسترش و بسط بیشتری پیدا می‌کند. درسایه این تمرینات شما به‌مهمترین ویژگی ادراك‌خارج ازحسی‌نزدیك‌می‌شوید و آن‌عبارت ازاحساس ذهنی‌حضور داشتن درخارج ازبدن می‌باشد.

به‌تدریج درروزهای بعدی هفته، شما این‌مهارت وقابلیت راپیدا می‌کنیدکه بتوانیدتوجه خودتان‌را برروی نقاط دوردست متمرکز کنید وحتی‌نسبت به‌زمان سبقت‌وپیشی گرفته ویا به‌زمان‌های گذشته بازگردید.

موقعی که در این زمینه‌ها به‌اندازه کافی پیشرفت کردید، به‌آن قدرت و امکان‌غیر متعارف دسترسی پیدا می کنید که بتوانید از لحاظ ذهنی‌وروحی پرواز کنید.

درطول این جریان، شما متوجه این نکته می‌شوید که کدامیك از تکنیك‌های تجربه خارج ازجسمی برای شما مناسب‌تراست. برخی از شرکت کنندگان دراین برنامه، پس از آنکه با روش روشن بینی، آگاهی وهشیاری خویش‌را درطول اتاق به‌حرکت درآوردند، به‌ادراك خروج ازبدن نایل می‌شوند، درحالی که برای گروهی ازافراد این‌حالت در شرایط بهتری تحقق پیدا می کند که نسبت به‌سرعت عادی زمان تندتریا کندترحرکت کنند. نگران این مسأله نباشید که شما آیا به‌این مدارج نایل می‌شوید یانه؟زیرا درهفته دوم بالاخره ما به‌شما می آموزیم که چطوربرمحدودیت‌ها ونارسائی‌های‌خویش‌فایق آیید. بالاخره این‌امکان برای شما فراهم می آید که هرموقعی بخواهید باکمك اراده انواع ادراکات خارج ازحسی‌را تجربه کنید.

درهفته دوم شما بریکی ازمحدودیت‌ها یا نارسایی‌های مهمی که سدراه پیشرفت دررسیدن به‌ادراکات خارج ازحسی‌است نایل می‌شوید وآن ترس بی‌مورد ازاین مسأله است که نکند روح شما پس ازخروج ازبدن، دوباره به‌داخل‌جسمتان برگشت پیدانکند.پس ازآنکه‌تمرینات این هفته به‌پایان رسید، برای برخی ازشرکت کنندگان دراین برنامه ممکن‌است این احساس پدیدآید که احساس پروازلزوماً بستگی به‌این ندارد که روح یاآگاهی شما ازجسمتان جدا شده ونسبت به‌آن‌مفارقت کند. به‌این معنی که برخی ازافراد مانند روح سرگردانی می‌شوند که

کالبدمادی خودرا رها کرده باشد. درهرصورت این تجربه وادراك دلپذیر برای همه سیمای واحدی ندارد. برخی گویی ازجهان مادی جدا شده و درعالم ارواح واشباح بهسیروگشت می‌پردازند و دربعضی ازموارد، افرادی دیگربا احساس جدا نشدن ازاین دنیای خاکی، به برخی ازدریافت‌های غیرمتعارف ومتعالی نایل می‌شوند.

روز هشتم

صعود بر بلندای جسم

درروز هشتم، شما یك مهارت بسیارمهم واساسی‌را می آموزیدو آن قدرت‌وقابلیت احساس‌جدا شدن یاجدا بودن‌جسم وروان دردومحل متفاوت‌است. این‌مهارت نه‌تنها به‌شما کمك می کند که به‌تجربه دل‌انگیز خروج ازجسم‌نایل آیید، بلکه در آینده درهرموقعیتی‌می‌توانیدبه‌صورتی ارادی این تجربه را داشته باشید.

برای انجام این کار، دریك محیط آرام وامن وبسیارراحتی دراز بکشیدویك وضعیت ریلاکس بودن آگاهانه را ایجاد کنید پس از آنکه به‌یك ریلاکس بسیارعمیق وگسترده دسترسی پیداکردید، به‌ایـن نکته توجه کنید کـه «داخل جسم بودن» چه احساسی‌را به‌همراه دارد. همان طوری که‌درهفته اول‌تجربه کردید، درشرایطی که چشمان‌شمابسته است، با چشم درونی خویش محیط اطراف را درخاطرتـان مجسم کرده ویا اینکه بااین‌چشم باطنی به‌گوشه وکنارمحل‌استقرارتان بنگرید. باردیگر

به‌این تجسم و تفکر روی آورید کـه لحظه به‌لحظه جسم شما کوچك و کوچکتر می‌شود. سپس تجسم کنید که آگاهی و شعور شما لحظه به‌لحظه گسترش و انبساط پیدا می کند تااینکه تمام اتاق را پرمی کند. پس از آن احساس کنید که جسم وجان شما به‌اندازه‌های طبیعی و واقعی خود رجعت پیدا می کنند. یك نفس عمیق بکشید و پس از آن به‌صداهایی توجه کنید که درجریان تنفس دردرون کالبد شما پدید می آیند.

حالا سعی کنید که کاملاً بی‌حرکت شوید ودرمـوقع دم و بازدم این ادراك را حاصل کنید که گویی روح شما هربارچند سانتیمتر ازجسم شما به‌بالاتر صعود می کند. این احساس را پیدا کنید که گویی روح شما بربالای جسم شما درهوا غوطه می‌خورد و شما ازدرون جسمتان به‌این وجود مواج می‌نگرید. به‌خودتان این فرصت را بـدهید که با گذشت زمان به‌این تجربه دل‌انگیز ومطبوع دسترسی پیدا کنید. دراین شرایط، نقطه توجه وتمرکزخویش را به‌جلووعقب یا بهتر بگوییم به‌بالا وپایین بفرستید. یعنی لحظاتی ازدرون جسمتان به‌روح شناورتان خیره شوید وگاهی ازروحتان به‌کالبد خفته و بی‌حرکت‌تان کـه درکف اتاق دراز کشیده توجه کنید.

این تمرین‌هـا را تا موقعی ادامه بدهید که بتوانید تصوروتجسم مواج بودن‌را برای دقایق متوالی‌وبدون ناراحت شدن ادامه دهید. پس ازآنکه به‌این مرحله رسیدید، تجسم کنید که قسمت جدا شده ازجسم شما دارد به‌طرف پایین وبه‌جسم مادی شما می‌نگرد. سعی کنیدبیشترین میزان تمرکزوتجسم را برروی قسمت مواج وتوجه کمتری را برکالبد مادی‌خودتان داشته باشید. آنقدراین تصورذهنی‌را دقیق وخوب درمخیله

خودتان ترسیم کنید که نکات ظریف بینایی، پساوایی وشنیداری شما هر چه بیشتر با واقعیت تطابق داشته باشند.

احساس نگاه کردن به‌پایین و به‌جسم مادی خودتان از یك موقعیت که‌مستقیماً در بالای جایگاه کالبد شما قرار گرفته باشد، یکی از اساسی‌ترین وشایعترین پدیده‌هایی است که در تجربه‌خارج ازجسم گزارش شده‌است. پس از آنکه شما به‌این احساس دست یافتید، ما به‌شما پیشنهاد می‌کنیم که به‌تدریج آگاهی خودتان را به‌جسم‌تان منتقل سازید.

دستور پرواز ـ پس از آنکه تمرین بالا را انجام دادید، یك ساعتی استراحت کنید وغذای مختصری بخورید. سپس برای باردوم تمرین فوق را از اول آغاز کنید، ولی دراین موقع زمان مواج بودن را به‌ده تاپانزده دقیقه برسانید. درروزهای آینده درموقع خوابیدن دربستر شبانه، طوری تجسم کنید که دقایقی قبل ازخواب، دربالای جسم‌تان به‌حالت مواج درآیید. درروزهای آینده که برنامه آموزش برای پروازآرادرا تمرین می‌کنید، هرشب قبل ازخوابیدن این برنامه را تکرار کنید.

روز نهم

اتاقی با یك منظره

برای تمرین امروز همان مکان آرام وامنی را انتخاب کنید که روز قبل در آن تمرین کرده بودید. دراز بکشید و یك برنامه ریلاکس شدن آگاهانه را اجراء کنید. به‌محض اینکه احساس کردید عمیقاً ریلاکس شده‌اید، به‌صداها ودریافت‌های درونی‌خودتان تمرکز کنید که با تنفس همراه است. یك باردیگر کوشش کنید که جهان‌را ازدرون خودتان‌درك کنید.

دراین موقع، به‌جای آنکه مستقیماً بر روی شناوربودن تمرکز کنید، به‌یك نقطه خاصی درداخل اتاق تمرکز کنید. خیال کنید که آگاهی شما ازجسمتان خارج شده و به‌نقطه‌ای کمی‌دورتر ازجسمتان انتقال پیدا کرده است.

حال‌تصور کنید که شما یك نقطه آگاهی‌هستید که در آن سوی اتاق شناور است، ودیگر اینکه ازاین نقطه جدید و دور افتاده به‌کالبدتان

قسمت‌هاهم اسلحه بسیار پرقدرتی است که در رسیدن به‌موفقیت به‌شما کمك می کنند.

برنامه روزدهم را با استقرار درداخل خانه یا مکان خاصی آغاز کنید که ازلحاظ معنوی و احساسی برای شما معنای خاصی‌داشته‌باشد. پس ازآنکه نقطه خاصی ازاین مکان را انتخاب کردید، با قدم زدن به جای دیگری بروید که درحدود ده یا پانزده دقیقه پیاده روی ازآنجا فاصله داشته باشد. سپس محلی را برای تمرین انتخاب کنید. درجای راحت وآرامی بنشینیدوچشمانتان را ببندید. بعد چندنفس عمیق‌بکشید ومجسم کنید که درصندلی‌ویا مبل‌راحتی درخانه خودتان قرارگرفته‌اید، همان‌جایی که درهفته‌اول «ریلاکس‌شدن‌آگاهانه» را تمرین‌می کردید. دراین لحظات، به‌آرامی چشمانتان را نیمه باز کنید وخیال کنید آنچه‌را که دراطرافتان مشاهده می کنید، قسمتی ازیك ادراك خارج ازجسمی واقعی می‌باشد. به‌آرامی چند نفس عمیق بکشید ومجذوب قسمت‌های مختلفی‌شوید که دراطراف شما قراردارند.

با فراغت خاطر، همچنان به‌تماشای محلی ادامه دهید که‌آن را انتخاب کرده‌اید. به‌یاد داشته باشید که حالا شما دارید این‌طور وانمود می کنید که یك ادراك خارج ازحس واقعی‌را تجربه می کنید. دراین جریان، بایستی کوشش کنید تماس و ارتباط انسانی با دیگران نداشته باشید، مگرآنکه به‌این کار مجبورشوید. اشکالی‌وجود ندارد اگرشما احساس یا تصور کنید که حضوری روح واره یا شبح‌گونه دراین محل دارید.

دراین‌موقع به‌آرامی‌ازجا بلندشویدو به‌سوی خانه یامکان‌خاصی

که انتخاب کرده بودید براه بیفتید. دراین جریان، شما بایستی تنها نقش یك ناظر را داشته باشید. برای مثال، اگر به‌محل کار یا دفترتان رسیدید، نباید با مطالعه برخی از کاغذها ویا انجام بعضی از کارهای معوق‌مانده، خودتان‌را به‌کارهای دنیوی وروزمره مشغول کنید، بلکه گذری‌شبح گونه یا روح واره نسبت به‌این محل‌داشته باشید. اگر باردیگر به‌اتاق خواب خودتـان برگشتید، سعی نکنید که آنـرا مرتب کنید، بلکه خیلی آرام و سطحی‌مانند یك نسیم از آن بگذرید.

تلاش کنید حس یا قدرت مشاهده مناظر ازراه دوررا درخودتان ایجاد کنید، همان کاری را که درهفته اول درموقع حضور درموزه‌انجام دادید. خیال کنید برای اولین بارمی‌خواهید ازمحل‌جدیدی دیدن کنید. به‌نکات ونقاط ریز آن دقیق‌شوید وپیش خودتان بگویید که این رؤیت درونی‌چه احساسی‌را درشما پدید می آورد؟ چه‌نوع افرادی دراین‌محل زندگی می کنند؟آنـان نسبت به‌حضور شبح واره شما دراین محل‌چه عکس‌العملی‌نشان می‌دهند؟

حالا چندنفس عمیق‌بکشید واین محل‌را با دقت‌وظرافت‌بیشتری نظاره کنید. اگراین محل دفتریا محل کار شماست،آیا می‌توانید تفاوت زیادی راکه روزها درموقع کار وفعالیت وشب درموقع سکوت‌وجمود دارد شرح دهید؟ فکر کنید اگردرشلوغترین ساعات روزیك دیدارشبح واره ازایـن محل داشته باشید، به‌شما چه احساسی دست مـی‌دهد؟ به تفاوت‌هایی فکر کنید که درزندگی روزمره و دردیدار خیالی‌خروج از بدن باآن مواجه می‌شوید.

پس ازآنکه درحدودپانزده ویا بیست‌دقیقه ازاین محل‌درون‌خانه

دیدار به‌عمل آوردید، باردیگر به‌همان‌نقطه بیرونی‌برگردید که تمرین‌را از آنجا آغاز کرده بودید. چون تمام تمرکزوتوجه شما بایستی به‌محیط اطرافتان معطوف شده باشد، بنابراین نباید با افرادی که احیاناً در این نقاط دیده‌می‌شوندویا از آنجاعبورمی کنندتماسی‌برقرار کنید. باردیگر درجای‌آرامی قرار بگیرید، چشمانتان را بیندیدوپس از کشیدن‌چندنفس عمیق، این احساس‌را درخودتان به‌وجود بیاورید که‌گویا دوباره‌درخانه خودتان ودرهمان مبل راحتی مستقرشده‌اید کـه درآن تمرین ریلاکس شدن‌آگاهانه را داشته‌اید. پس ازمدتی‌چشمانتان را باز کنید وبه‌سرعت زیادی به‌خانه خودتان مراجعت کنید.

پس‌ازرسیدن به‌خانه، بدون‌آنکه باکسی‌صحبت کنید ویا به‌کاری مشغول‌شوید، بلافاصله کفش‌هایتان را ازپاهایتان خارج کنید ودردرون مبل یا روی صندلی خاصی قرار بگیرید که درآن تمرین ریلاکس شدن پیشرونده‌را انجام می‌دادید. بعدازآنکه‌کاملاً ریلاکس شدید، به‌نقاطی درخارج تمرکز کنید که دقایقی قبل درآنجا بودید. همان طوری که در خارج ازخانه برروی «بودن درخانه» تمرکزداشتید، حـالا هم برروی «بیرون ازاین محل» تمرکز کنید.

چند نفس عمیق بکشید وبا دقت فراوان به‌بازسازی ذهنی منظره خاصی‌بپردازید کـه صبح با دقت به‌نقاط مختلف آن دقیق شدید. به‌یاد بیاورید چگونه به‌این قسمت‌ها نظاره کرده بـودید. سعی کنید مجذوب خاطره چندساعت قبل‌بشوید. حالا یك‌نفس عمیق و آرامی‌بکشیدوخیال کنید درهمان‌محل خارج ازخانه قراردارید. به‌یاد بیاورید لحظاتی‌راکه شما درخارج ازخانه بودید وحواس پنجگانه شما انبوهی ازتحریکات

حسی‌را دریافت می‌کردند که مربوط به‌حضورجسمانی دراین مکان‌بود، ولی باوجود این، شما باقدرت پندارتان، خودرا درخانه وبرروی مبل یادگیری احساس می‌کردید.

دراین موقع می‌توانید ازریلاکس بودن‌آگاهانه خارج شوید. برای رسیدن به‌این حالت یك‌نفس عمیق می‌کشید، انگشتان دست‌ها و پاهایتان را منقبض می‌کنید و چشمانتان را بازمی‌کنید. با فشاربـرروی دسته صندلی،سختی اجسام مادی‌را احساس‌کرده وبه‌اطرافتان نگاه‌کنید وپس ازبلند شدن ازروی صندلی، ازاتاق خارج شوید.

دستورپرواز ـ کمی‌غذا بخورید وقدم بزنید تا دوباره‌کاملاً به زندگی‌مادی‌ودنیوی عادت کنید.حتی‌می‌توانیدچندکارجسمی یادنیوی‌انجام دهید. این‌کارها می‌توانند شامل‌مشاهده برنامه‌های تلویـزیونی، قدم زدن دراطراف خانه، خوردن غذا یـا بستنی ویارفتن به‌سینما باشد.

باردیگر به‌تمرین‌آنچه‌که انجام داده بودید بپردازید. می‌توانید همانجایی‌راکه قبلاً درمحیط خارج برای تمرین انتخاب‌کرده بودید، انتخاب‌کنید، ولی‌برای تمرین ادراك خارج ازحسی‌مکان دیگری را در نظربگیرید. اگرقبلاً ازاتاق خواب خودتان برای نقطه تمرکز استفاده کرده بـودید، حالا می‌توانید از محل‌کارتـان برای این هدف استفاده کنید.

دستور پرواز ـ اگر انجام ایـن تمرین‌کـلاً سبب ایجاد اختلال درتعیین موقعیت باشد، به‌خاطرداشته باشیدکه تمرین مزبور درراستای هدف‌کلی‌ما انتخاب شده است. کمال مطلوب‌آنست‌که شما براثرادامه

برنامه پروازآزاد ونیز تمرینات مختلف مداوم ومرتب، این توانائی‌را درخود پدید می‌آوریدکه بتوانید هرمحل مورد نظرتان را تمرکزکنید بی‌آنکه تابع محدودیت هـای بسیارزیادمحیط فیزیکی اطـراف خود باشید.

روز یازدهم

لذت خرید از فروشگاه

امروز تا حدودی شما استراحت می‌کنید زیرا مثل سه روزقبل مجبور نیستید با تمرکزهای متوالی خودتان را خسته کنید. برعکس، امروزیادمی گیرید که چطوربرروی مکان‌خاصی تمرکز نکنید، اعم‌ازاینکه این محل برای شما آشنا یاغریبه بوده باشد.

برنامه را با رفتن به‌یك فروشگاه بزرگ آغاز کنید که تا به‌حال آنرا ندیده‌بودید. هدف این‌است که شما قسمت کوچکی‌ازاین‌فروشگاه را درنظربگیرید. بدون آنکه قصدخریدچیزی راداشته باشید، ازقسمت‌های مختلف آن دیدن کنید. به‌طوری که درتجربه‌های قبلی‌مشاهده کرده‌اید، چون‌این دیدارجنبه شخصی وخصوصی‌دارد، بنابراین‌نهایت کوشش را به‌خرج دهید تا با افرادی که دراین محل‌هستند واردگفتگو نشوید. به‌این نکته بسیارمهم دقت کنید که درحالی که شما قصدانتخاب وخرید چیزی را ندارید، لمس آن شیئی‌خاص برای شما چه معنایی

می‌توانند داشته باشند. اگر شما نخواهید یك فنجانی را بخرید و به آشپزخانه خانه‌تان ببرید، در این شرایط چقدر نسبت به همه فنجانها بی‌تفاوت خواهید بود. محلی را که برای بررسی انتخاب کرده‌اید، برای مدت سی تا چهل و پنج دقیقه به‌دقت مورد توجه قرار دهید.

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

پس از آنکه دوباره به‌فروشگاه برگشتید، مکان دیگری را برای تماشا انتخاب کنید. این بار، هدف شما باید این باشد که هدیه کوچکی را برای یکی از دوستان تهیه کنید. قیمت این کادو نباید از حدود دویست تومان[1] بیشتر باشد.

به‌این نکته مهم توجه کنید که چگونه احساس شما نسبت به‌محیط و اشیاء اطرافتان تغییر پیدا می‌کند، زیرا شما نسبت به‌فردی که‌می‌خواهید برای او چیزی را بخرید، احساس عاطفی یا دوستانه‌ای دارید. توجه کنید وقتی که شما به‌فردی که می‌خواهید برای او چیزی بخرید فکر می‌کنید، درك و احساس شما نسبت به‌آن چیز تفاوت پیدا می‌کند.

پس از آنکه هدیه‌را خریدید و از فروشگاه خارج شدید، کادویی را که خریده‌اید از لفاف یا بسته‌بندیش خارج کنید و به‌آن خیره شوید. این جسم در اصل و بنیاد با هزاران جسم مشابه آن که ساخته و فروخته می‌شوند تفاوتی ندارد، ولی چون در این لحظات در ارتباط با دوستتان یك جنبه عاطفی عمیق پیدا کرده است، بنابراین با هرچیز دیگری در جهان برای‌شما مساوی یا قابل مقایسه نخواهد بود. پس از آنکه به‌خانه‌رسیدید،

۱ــ در متن یك یا دو دلار ذکر شده بود مترجم.

آنرا درمحلی قراردهید که کاملاً درمعرض دید شما باشد وپس ازچند روزی آنرا به‌دوستان هدیه کنید. دراین مدت شما می‌توانید دراتاق به حالت ریلاکس عمیق قراربگیرید ولحظاتی را درخاطرتان مجسم کنید که برای اولین بار درفروشگاه این جسم را مشاهده کردید. برای دقایقی برروی شکل ظاهری وکاری که انجام می‌دهد تمرکز کنید. پس از آن به جنبه‌های احساسی وعاطفی آن بیاندیشید که آنرا می‌خواهید به‌فردی بدهید که برای شما معنا وارزش بسیارزیادی دارد. برای پانزده دقیقه‌بار عاطفی‌خودرا نسبت به‌این جسم، متمرکزوازآن دورسازید.

دستورپرواز ــ قبل‌ازآنکه به‌قسمت بعدی این‌تمرین‌بپردازید، برای چنددقیقه‌ای استراحت کنید.

پس ازصرف یك غذای مختصر، گشت وگذاری دراطراف‌خانه خودتان بزنید وبا تمرکزوتجسم، وضع آنجا را قبل‌ازآنکه شما به‌آنجا بروید، بیاد بیاورید. به‌خاطربیاورید که درآن موقع خانه چقدرخالی و بیگانه به‌نظرمی آمد وبعداً باپرشدن آن ازوسایل‌واسباب‌خانه شما، چطور احساس شما نسبت به‌آن تغییرکرد. یکی ازوسایل شخصی خودتان را انتخاب کنید که برای شما معنای‌خاصی داشته باشد واولین لحظه‌ای را بیادبیاورید که باآن روبروشدید. به‌یاد بیاورید چگونه این‌جسم به‌فضای عاطفی‌شماراه پیدا کرد ودرهاله‌ای ازاحساسات وعلایق‌شما قرارگرفت. به‌مجموعه احساس‌وعلاقه خودتان نسبت به‌تمام وسایلی که درخانه‌قرار دارند بیاندیشید. این اشیاء چگونه درعکس‌العمل شما نسبت به‌محیط اطرافتان اثرمی‌گذارند.

برای انجام قسمت دوم این تمرین، به‌یك حالت ریلاکس شدن

عمیق و آگاهانه وارد شوید. چشمانتان را ببندید و بر روی جسمی تمرکز کنید که شما آنرا از فروشگاه خریده و به‌خانه آورده‌اید. تصور کنید که شما در حالت مواج درهوا، درجلوی آن قرار گرفته‌اید، هرجایی که آنرا قرار داده باشید. به کوچکترین نقاط و نکات ظریف آن تمرکز و تجسم کنید و مورد استفاده بودن آنرا درنظر بگیرید و به‌بار عاطفی آن که در ارتباط با زندگی شما دارد بیاندیشید. فکر کنید که شما از اندازه یك نقطه مادی بزرگتر نیستید و دراین شرایط می‌توانید در تمام زوایا و قسمت‌های آن قرار گرفته و تصویر درشت و دقیقی ازجهات مختلف آن داشته باشید. بعدمجسم کنید که شما به‌اندازه عادی و معمولی خودتان برگشته‌اید و ازیك فاصله به آن جسم می‌نگرید.

یك نفس عمیق بکشید و بار دیگر به‌برخی ازویژگیهای محیط زندگی خودتان ـ بجز آن هدیه خریداری شده ـ فکر کنید. چیزدیگری را درنظربگیرید و تمام حواس خودتان را بر روی آن متمرکزسازید. به بعضی ازنکات ظریف و ظاهراً غیرمهمی بیاندیشید که درارتباط با این جسم درشرایط عادی به‌آن فکرنمی‌کنید.درعالم خیال خودتان را تا اندازه یك نقطه مادی کوچك کرده ودرمقابل، آن جسم را بزرگتر از اندازه واقعی خودمجسم و تصور کنید. پس ازمدتی دوباره به‌اندازه طبیعی‌خودتان برگردید. یك نفس عمیق بکشید و بگذارید هوا به‌آرامی ازریه‌های شما خارج شود ودراین لحظات به‌احساسی که درداخل کالبد شما وجود دارد بیاندیشید.

در سی‌دقیقه بعدی به‌جنبه‌های احساسی برخی از لوازم دیگری بیاندیشید که درخانه شماقراردارند ودرموردهمه آنها همان‌دستورالعمل-

های بالارا بکارببرید.

دستور پرواز ـ کمی غذا بخورید وبعد خودتان را باکارهایی مشغول کنید که ارتباطی با برنامه پروازنداشته باشند. قبل از خوابیدن نیز یك بـار درس فردا را مرور کنید و به‌کارهـایی بیاندیشید کـه فردا باید انجام دهید. درموقع خوابیدن، این حالت‌را تجسم کنید که گویی به‌کالبد خودتان که دربسترغنوده نگاه می کنید. دراین لحظات به‌کلیه اشیایی بیاندیشید که در اطراف شما درخانه وجود دارندو برای شما بارعاطفی‌سنگینی دارند. ازجمله به‌هدیه‌ای فکر کنید کـه ازفروشگاه خریده‌اید ودرضمن آماده شوید تا به‌خواب بروید.

روز دوازدهم

دردرون شما وبدون شما

این تمرین را درنخستین لحظات بیدارشدن ـ قبل از هر کار دیگر ـ وپیش از برخاستن از بستر انجام دهید. پس از این که احساس کردید که ازخواب بیدارشده‌اید، حتی پیش از اینکه چشمانتان را باز کرده و یا حتی تکان بخورید، برروی تصویر خیالی خودتان، که گویی دارد به‌پایین و به جسم شما نگاه می‌کند، تمرکز کنید. به‌اندازه کافی وقت صرف کنید تا این تصویر کاملاً درذهن شما شکل بگیرد. دراین موقع یك نفس عمیق بکشید وبعد یکی ازاشیایی‌را درخاطرتان مجسم کنید که ازلحاظ عاطفی و احساسی برای شما معنی‌دار می‌باشد ودرتمرین‌های روز گذشته مورد توجه شما بوده است. یکباردیگر این حالت را درذهنتان مجسم کنید که گویی شمادرهوا و درجلوی آن شیئی به‌حالت معلق قرارگرفته‌اید.

به‌خاطرات مربوط به‌این‌شیئی وبه‌محیط اطراف آن دقیق شوید. تمام جنبه‌های زیبائی وطرزکار کرد آن شیئی را به‌خاطر بیاورید وحتی

کوچکترین نکات مربوط به‌آن، نباید درتصویر ذهنی شما نادیده گرفته شود. درتمام این لحظات مجسم کنید که گویی روح شما به‌حالت مواج درهوا درجلو آن شیئی قرار گرفته‌است.

یك نفس عمیق دیگر بکشید و درشرایط درون‌بینی، به‌آنچه که در اطراف بدن شما قراردارد دقیق شوید. پس ازمدتی تصویرذهنی خاصی راکه درمغز شما شکل گرفته است محو وناپدید سازید و باردیگر به تصویری خیره شوید که گویی خود شما دارید برروی صورت جسم خودتان که دربسترخوابیده، نگاه می کند. نظیراین تمرین‌را شما درروز هشتم هم انجام‌داده‌اید. باردیگراین منظره‌را درخاطرتان بازسازی کنید که روح جدا شده ازتن شما دربالای بسترتان به‌حالت مواج درفضا به کالبد خفته‌تان دربسترنگاه می کند.

حالا یك‌نفس عمیق دیگری بکشید وانگشتان دست‌ها وپاهایتان را جمع کنید و بعد چشمانتان را باز کنید. پس ازآنکه احساس راحتی کردید، به‌انجام‌کارهای عادی صبحگاهی‌خویش بپردازید.

دستور پرواز ــ برای بقیه ساعات روز به‌انجام‌کارهای عادی زندگی روزمره خویش بپردازید. ممکن است دراین مدت برخی‌ازتمرینات مربوط به‌پروازآزاد را هم انجام دهید،البته اگرفرصت کافی برای شما وجود داشت.

بعداً درموقع شب‌وموقعی که برای خوابیدن‌دربسترقرار گرفتید، باردیگر به‌تصویرذهنی آگاهی، هوشیاری ویا روح خودتان که مشغول نگاه کردن برجسمتان است تمرکز کنید. دراین موقع می‌توانیدبرروی اشیایی تمرکزپیدا کنید که برای شما معنای احساسی وعاطفی خاصی‌را

دارند. درباماداد روز بعد پس از آنکه ازخواب بیدارشدید، تمام برنامه‌هایی‌را تمرین وتکرار کنید که روزقبل انجام داده‌اید.

دستورپرواز- حالا که برنامه تمرینات روز دوازدهم را فرا گرفته‌اید، این قسمت‌ها را به‌عنوان جزیی ازکارهای عادی وروزمره خود درصبح وشب قراردهید. پس ازمدتی تمرین، شما می‌توانید برروی هرشیئی‌موردعلاقه‌تان برنامه تمرکز و تجسم را انجام دهید.

روز سیزدهم

کار ناتمام

درروز سیزدهم از برنامه پرواز آزاد، شما این موقعیت را پیدا می‌کنید که از اشیاء ووسایل آشنا برای ایجاد والقاء ادراك خارج ازبدن استفاده کنید. دراین جریان، درحالی که شما براشیایی تمرکزمی کنید که از لحاظ احساسی وعاطفی برای شما معنادار هستند، درعین حال به اشیاء ووسایل دیگری‌هم توجه وتمرکزمی کنید که به‌عنوان یك‌زمینه و شیئی‌غیرمشخص،درپشت وکنار آن اشیاء خاص‌ومعنی‌دارقرار گرفته‌اند.

کاررا با توجه ودقت برروی اشیایی شروع کنید که به‌طوریقین درخانه یامحل کارشما وجود دارد. این‌اشیاء، برای مثال‌عکس‌یاتابلویی می‌تواند باشد که به‌صورت کج وکوله‌ای برروی دیوار قرارگرفته ویا کتابی‌باشد که به‌حالت کج ومعوج درگوشه‌ای ازکتابخانه شما قرار گرفته ویا لوله یابدنه خالی‌یك خمیردندان باشد که به‌تازگی‌تمام شده و شما هنوزاین فرصت یا حوصله را پیدا نکرده‌اید که‌آنرا به‌داخل سطل

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

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

در بقیه اوقات روز، توجه خویش را بر روی این نکته معطوف دارید که چطور می‌شود اگر این جسم را در وضع مناسبی قرار دهید. شما عملاً کوششی نکنید تا وضعیت این جسم را میزان کنید ولی همیشه به فکر آن باشید. در شب و در موقعی که می‌خواهید بخوابید، به اولین لحظاتی فکر کنید که متوجه شدید این جسم در وضع نامناسبی قرار گرفته است. به این احساس درونی خویش توجه کنید که نامرتب بودن اشیاء و ابزار باعث می‌شوند تا شما احساس ناراحتی بکنید. در این مورد اغراق نکنید و در عین حال نگذارید این فکر از پردهٔ خاطر شما زایل شود. خیال کنید که در نیمه شب بیدار می‌شوید و این جسم را در وضع مرتبی قرار می‌دهید.

حالا پس از اینکه این تمرین را یاد گرفتید، در هر فرصت و موقعیتی می‌توانید این برنامه را انجام دهید. در روزهای آینده هم به اشیاء و ابزاری دقیق شوید که به اندکی نامرتب در محیط زیست شما قرار گرفته‌اند. به جای آنکه این نامرتبی‌ها را میزان و درست کنید، بگذارید

این حالت‌ها و کارهای ناتمام بر روی ضمیر ناخودآگاه یا درونی شما فشار وارد کنند. فکر درست کردن و میزان نمودن اشیاء نامیزان و انجام این کارهای ناتمام می‌توانند به‌صورت یک محرک و عاملی در ایجاد ادراک خارج از جسمی در شما مؤثر واقع شود.

روز چهاردهم

روزهایی از آیندهٔ سپری شده شما

تمرینات هفته دوم را با تمرین خاصی به‌پایان می‌رسانیم که هدف از آن، تغییردادن ادراك شما از زمان می‌باشد. برای شروع به کار، چشمانتان را ببندید و به یك حالت ریلاکس عمیق و گسترده آگاهـانه فرو بروید. وقتی که کاملاً عمیق شدید، تصور کنید به انجام کارهایی مشغول هستید که برای امروز شما قبلاً طراحی شده‌اند. در انجام کارها عجله نکنید، بلکه برعکس به تصویرهای ذهنی خاصی تمرکز کنید که قرار است شما به آن صورت‌ها بوده بـاشید، ازجمله چگونه احساس کنید و در این روز چه دریافت‌هایی را داشته باشید. صبر کنید تا این تصویرها هرقدر که ممکن است روشن‌تر درذهن شما پدیدارشوند.

درعالم خیال از بالا به‌شانه‌هایتان بنگرید و یك تصویر دست اول از چیزهایی پیدا کنید که در آینده با آنها رو بروخواهید شد. سعی کنید در این رؤیت از خویش، با چشم باطنی خود چیزهایی را مشاهده کنید که

درشرایط عادی، کمتر به‌این نکات جزیی توجه پیدا می کنید. دراین موقع سعی کنید برنامه‌هایی راکه درعرض ساعات آینده بایستی انجام دهید، قبلاً رؤیت ومشاهده کنید. پس‌از آن یك نفس عمیق بکشید وبعدازجمع کردن ومنقبض کردن عضلات انگشتان دست‌ها وپاهای‌خویش، به‌انجام کارهای روزانه بپردازید.

درعرض روزی که درپیش دارید، موقعی که شما به‌انجام برخی ازکارها می‌پردازید، تصاویری را به‌یاد بیاورید که قبلاً شما را درانجام این کارها نشان می‌دادند، درحالی که بدن شما دریك شرایط ریلاکس بودن عمیق وگسترده قرارداشت. بنابراین آنچه راکه شما درباره آینده مجسم کرده بودید، به‌حقیقت گرایده است. درلحظاتی که شما درحالت آرامش‌قرارمی‌گیرید، برای لحظاتی مکث کنید وخودتان رادرشرایطی احساس کنید که گویی به‌حالت مواج در هوا درپشت سرجسم خودتان قرارگرفته‌اید. ازخودتان بپرسید که آیا دراین لحظه درست درجایی‌قرار دارید که بنا بوده درآن نقطه ظاهرشوید یانه؟ ازخودتان بپرسید که آیا شما واقعاً درآن نقطه که به‌نظرمی آیید، مستقرهستید ویا به‌صورت‌خیال این حالت را مجسم می کنید؟ ازخودتان بپرسید که دراین لحظات آیا یك ادراك خارج ازجسمی‌را تجربه می کنید یا نه؟

شما لحظاتی را تجربه کرده‌اید که درطی آن یك «خود» دیگر که درپشت سرشما قرارگرفته بود، به‌شانه‌ها وپشت سرشما نگاه می کرد. یك نفس عمیق بکشید وبه‌آرامی «خود»، کنونی را با «خودی» که در پشت سرشما قرارگرفته بود با هم تعویض کنید. بعد با سرعت معقولی آگاهی‌خودتان راکه در«خود»، پشت‌سری قرارگرفته بود، با «خودی»

که درقسمت جلوقرار گـرفته تعویض کنید ودراین شرایط به‌انجام بقیه کارهای روزمره بپردازید.

بقیه تمرین‌هـا را می‌توانید به‌این صورت ادامه دهید که «خود»، کنونی‌شما با «خودی» که به‌اصطلاح درجلوی‌شما قرار گرفته، به‌صورتی همگام باهم زندگی می کنید. برای مثال، موقعی که صبح می‌خواهیداز منزل‌خارج شوید، تصور کنید که «خود» جلویی‌شما قبل ازشما یاجلوتر ازشما ازخیابان گذر می کند. نفس‌عمیقی‌بکشید وسعی کنید جای«خود» کنونی‌را با «خودی» که درجلوی شما درحرکت بود با یکدیگرعوض کنید. پس از آن بـه‌سرعت به«خود»، کنونی خویش برگردید وبه‌ادامه انجام‌کارها بپردازید.

دستورپرواز ـ لطفاً قسمت دوم این برنـامه را طی‌ساعت‌های متوالی‌تمرین کنید. پس‌از آن برای دویاسه ساعتی‌استراحت، به‌انجام برخی ازکارهای عادی روزمره ویا به‌اصطلاح مادی یا دنیوی بپردازید. پس ازاین‌فعالیت‌ها، به‌برخی‌ازتفریحات وسرگرمی‌هایی روی بیاورید که بیشترین لذت وسرخوشی‌را برای‌شما به‌ارمغان می آورند، همان‌کارهایی‌را که مردم دوست دارند درتعطیلات آخرهفته یاتعطیلات تابستانی انجام‌بدهند.

به‌این ترتیب برنامه هفته دوم پرواز آزاد را به‌پایان برسانید.

خلاصه برنامه‌های هفته دوم

روز هشتم صعود بر بلندای جسم	روز نهم اتاقی با یك منظره
به یك حالت ریلاکس خود آگاهانه وارد شوید.	به یك حالت ریلاکس بودن آگاهانه وارد شوید.
تصور کنید که آگاهی وشعور شما در داخل کالبدتان جمع شده ویا انبساط پیدا می کند.	تصور کنید که آگاهی شما از جسمتان خارج شده ودر طول اتاق حرکت می کند.
تصور کنید که به حالت مواج بر بالای جسمتان قرار می گیرید.	آگاهی و هوشیاری خویش را به کالبدتان برگردانید.
تمرکز توجهتان را بین محل استقرار کالبدتان ومحل نموج آگاهی‌تان رفت وآمد دهید.	در لحظاتی که می‌خواهید بخوابید، تجسم کنید که روح شمادر بالای جسمتان به‌پرواز درمی آید.
سعی کنیدبدون آنکه خسته ویا ناراحت شوید، برای دقایق متوالی بر بالای جسمتان به‌پرواز درآیید.	
برای مدت یکساعت استراحت کنید و بعد به‌تکرار کارها بپردازید.	
در پایان روزودر دقایقی که می‌خواهید بخوابید، تجسم کنید که گویی روح شما بر بالای جسمتان پرواز می کند.	

بقیه خلاصه برنامه‌های هفته دوم

روز دهم درآنجا بودن	روز یازدهم لذت خرید از یك فروشگاه
یك مکان مناسب را در داخل خانه انتخاب کنید.	به‌یك فروشگاه بزرگ بروید.
به‌یك‌محل راحتی بیرون ازخانه بروید.	به‌یك مجموعه‌ای ازاشیاء سر بزنید.
دراین‌مکان‌چشمانتان را ببندید ومجسم کنید که درشرایط ادراك خارج از بدن به‌خانه برگشته‌اید ودرحالیکه هنوزتصور می‌کنید درشرایط فوق هستید. به‌مکان خاصی که درداخل خانه انتخاب کرده بودید برگردید.	بیست دقیقه استراحت کنید.
به‌موقعیت درونی خانه طوری بنگرید که‌گوئی یك شبح هستید.	باردیگر به فروشگاه برگردید واز یك قسمت دیگری ازآن دیدن کنید.
به محل خارج ازخانه برگردید ودر این شرایط تصور کنید درخانه هستید.	برای کسی که اورا خیلی دوست دارید، یك کادوی کوچك بخرید.
به‌خانه بروید.	پس ازآنکه ازفروشگاه خارج شدید، درباره چیزی که خریده‌اید به‌تفکر بپردازید.
به‌حالت ریلاکس بودن‌آگاهانه برگردید وبرروی محل درون‌خانه تمرکز کنید.	کمی استراحت کنید.
بار دیگر به‌حالت ریلاکس بودن آگاهانه برگردید.	درخانه، برروی این جسم که از لحاظ عاطفی برای‌شما ذیقیمت است به‌تعمق بپردازید.
	به‌یك حالت ریلاکس بودن‌آگاهانه وارد شوید.
	تصور کنید که جسم شما بسیارکوچك شده ومثل یك نقطه مادی در جلوی‌آن قرارمی‌گیرد.

بقیه خلاصه برنامه‌های هفته دوم

ادامهٔ روز دهم	ادامهٔ روز یازدهم
در لحظات خواب تجسم کنید که روح شما بر بالای جسمتان پرواز می‌کند.	تجسم کنید که مانند نقطه‌ای مادی به حالت مواج در جلوی آن کادو قرار می‌گیرید. تجسم کنید دوباره به اندازه طبیعی برمی‌گردید و در این شرایط به آگاهی بیداری برگردید. تجسم کنید که در بالای جسمتان به حالت مواج قرار گرفته‌اید.

بقیه خلاصه برنامه‌های هفته دوم

روز دوازدهم دردرون شما و بدون شما	روز سیزدهم کار ناتمام
قبل ازخروج از بستر، تجسم کنید که چهرهٔ شما از بالای سرتان به‌شما می‌نگرد.	قبل از آنکه از بستر بلند شوید، تجسم کنید که صورت شما دارد به طرف پایین و به کالبدتان نگاه می‌کند،
تجسم کنید که درجلوی یکی از اشیای موجود درخانه به‌حالت مواج در- آمده‌اید.	به اشیایی نگاه کنید که مطمئن هستید دراطراف شما قراردارند.
یك باردیگرچهره خود را مجسم کنید، سپس چشمانتان را بازکنید و از بستر خارج شوید.	به‌جسمی توجه کنید که به‌صورت نامیزان ویا کج قرارگرفته است.
درموقع خوابیدن درشب، تمام‌اشیایی را به‌یاد بیاورید که در خانه دارید، خود را به‌حالت معلق دربالای اشیای خانه؛ تصور کنید.	موقعی که می‌خواهید به بستر بروید، خیال کنید که زمانی در نیمه شب این اشیاء را مرتب ومیزان می‌کنید. مجسم کنید که دربالای بسترتان به‌حالت مواج قرارگرفته‌اید.

بقیه خلاصه برنامه‌های هفته دوم

روز چهاردهم
روزهایی از آینده سپری شده شما

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

به یك حالت ریلاکس بودن آگاهانه وارد شوید.

کارهائی را تجسم کنید که درطول روز آینده به آنها می‌پردازید.

بلند شوید و به انجام کارهای عادی بپردازید.

درحالی که به انجام کارها می‌پردازید، تصاویری را به یاد بیاورید که قبلاً آنها را مجسم کرده بودید وتظاهر کنید که «خود» قبلی شما اینك همراه شما می‌باشد.

تصور کنید که آگاهی یا روح شما به «خود» قبلی شما منتقل شده و سپس به «خود» کنونی شما منتقل شده وسپس به خود کنونی شما باز گشت پیدا می‌کند. دراین شرایط به انجام کارهای روزانه بپردازید.

موقعی که شب می‌خوابید، تصور کنید که صورت شما در بالای کالبد شما در هوا به‌حالت مواج درآمده است.

هفته سوم

ارتفاع گرفتن

روز پانزدهم: پروازهای شبانه

روز شانزدهم: هیچ‌جایی مثل خانه نیست

روز هفدهم: نوای موسیقی

روز هیجدهم: جاکوزی در آسمان

روز نوزدهم: خط‌سیر خاطرات

روز بیستم: یك برنامه خیلی‌خصوصی‌ودوستانه

روز بیست‌ویکم: یك برنامه روحی یا روحانی

هفته سوم

ارتفاع گرفتن

تمرینات هفته‌سوم به‌شما این‌امکان را می‌دهد که بتوانیددرشرایط متنوع تری، پدیده ادراك خارج از جسم را ایجاد کنید. با کمك این آموزش‌ها، شما این‌امکان را پیدا می کنید که در آستانه خوابیدن ویا در لحظات اولیه بیدارشدن، پدیده ادراك خارج ازجسمی‌را به‌طور ارادی ایجاد کنید. درقسمت‌هایی ازاین بخش، شما این مهارت را پیدا می کنید که بتوانید با یك فرد دیگر به‌صورت مشترك پدیده فوق را تجربه کنید.

قبل‌از آنکه به‌مطالعه صفحات بعدبپردازید، برروی این‌موضوع تفکر کنید که ازنقطه نظرشما احساس‌خروج ازجسم چیست وچه‌وقایعی ممکن است دراین‌جریان اتفاق بیفتند؟ اگرشما انتظارات اغراق‌آمیزی دراین زمینه داشته باشید، این احتمال مطرح می‌شود که حتی‌درگذشته، شما با این حالت مواجه شده ولی‌ماهیت‌آنرا درك نکرده باشید. درك نادرست ازبرخی‌مفاهیم و یا اطلاعات ناصحیح دربارهٔ بعضی ازمسائل

پاراپسیکولوژیك مانند جسم کوکبی، وجودروح مجرد، طناب نقره‌ای و... می‌توانند درفهم صحیح ادراك خارج ازجسم، اختلال ایجاد کنند.

به‌بیان دیگر: انتظارات شما از این تجربه، بـاید واقع بینانه و عاری ازاغراق و گزافه باشد. برنامه‌پرواز آزاد می‌تواند افق‌های تازه‌ای ازتجربه را برروی شمابگشاید، ولی‌چنانکه اجازه دهید که این تجربه‌ها جریان یابند، ازتجربه‌های بیشتری برخوردار خواهید شد، آنگاه کشف خواهید کرد که اگراین تجربه‌ها را در شرایط خاص خودتان بشناسید و تفسیرها وتعبیرهای نظام‌های عقیدتی باطن گرائی،علم‌غیب یاگزارش‌های بی‌اساس را دراین‌کار دخالت ندهید، تجربه‌های یادشده برای شما معنا و اهمیت دیگری خواهد داشت. چنـانکه خودرا محدود بـه‌انتظارات انعطاف نـاپذیر نکنید، شاید پی‌ببرید که تجربه خروج ازجسم شما از ویژگی‌های بی‌نظیر وتازه‌ای برخوردار می‌باشد.

دراین‌لحظات که درحدود نیمی ازراه را پیموده‌اید، ممکن‌است دچار این تردید باشید که آیا تا به‌حال به‌اندازه‌کافی‌پیشرفت داشته‌اید یا نه؟ اگردرطول تمرینات گذشته بااین پدیده برخورد کرده باشید،جواب مثبت این سئوال را دریافت کرده‌اید. اگر تـاکنون این پدیده دل‌انگیز را احساس نکرده‌اید، کاملاً مطمئن بـاشید که بـا اجرای دقیق و مرتب تمرینات، درآینده این امید وجود دارد که شما بتوانید به‌هدف دلخواه خودتان برسید.

به‌کسانی که تا به‌حال به‌یك تجربه خارج از جسم دسترسی پیدا نکرده‌اند، این قول وامید را می‌دهیم کـه درسایه تمریناتی که براساس تجربیات آمـاری بزرگ تهیه شده‌اند و بـا توجه به‌تکنیك های علمی

پرقدرتی که در صفحات بعد ارائه می‌شوند، تعداد بسیار زیادی از این افراد بزودی به آرزوی خویش نایل می‌شوند این روشها بسیار جالب و جدید هستند و مانند هر پدیده نوپی، می‌توانند توجه وعلاقه شمارا به طرف خودجلب کند.

روز پانزدهم

پروازهای شبانه

درپانزدهمین روزبرنامه پرواز، شما این امکان را پیدا می کنیدتا بتوانید در موقع رفتن به‌بسترخواب، حالت ادراك خارج ازبدن را در خودتـان به‌وجود بیـاورید. کاررا با دیدار ازیك موزه یا مکان مشابهی شروع کنید که یك احساس قوی ومثبت را درشما ایجاد می کند. محلی را انتخاب کنید که اگرهم برای‌شما آشنا باشد، ولی‌جزء مکان‌هایی‌نباشد که شما قبلاً درآنجا تمرینهایی‌درزمینه پرواز آزاد را انجام داده‌باشید. هرموزه‌ای درزمینه های میراث فرهنگی، تاریخ طبیعی و یا نجوم، می‌تواند برای این هدف درنظرگرفته شود.

لااقل برای مدت دویا سه ساعت درمحیطی که انتخاب کرده‌اید، بـه‌تعمق ونظاره عمیق وممتد بپردازید وهرچیزی راکه درخارج از این محدوده وجود دارد، در این مدت فراموش کنید. قبل از خروج از این موزه، از فروشگاه آن چندکارت‌پستال یا مجسمه‌هـای کوچك به‌عنوان

یادگاری تهیه کنید. مشاهده این تصاویر و اشیاء می‌توانند خاطره حضور شما در این محل را با احساسی که داشته‌اید، در شما زنده کند. قبل از این که شب و موقع خواب فرا برسد، این اشیاء را درجایی نزدیك به تختخواب خودتان، که درعین حال وضع مشخصی داشته باشند، قرار دهید.

قسمت بعدی این برنامه را شما موقعی انجام خواهید داد که برای خوابیدن به بستر شبانه می‌روید. پس از آنکه برای خوابیدن لباسها را از تنتان خارج کردید، به‌خودتان بگویید که امشب برای یك ادراك خارج از بدن آماده می‌شوید. برای مثال، شما بایستی چند بار این جمله را در ذهنتان تکرار کنید: «من به‌خودم این اجازه و امکان را می‌دهم تا یك تجربهٔ خارج از جسم داشته باشم.»

به‌خودتان نگویید که امشب سعی و کوشش می کنم تا بلکه بتوانم این تجربه را داشته باشم، زیرا معمولا این واژه را درموقعی به‌کار می‌بریم که درباره نتیجه کارمان تردید داشته باشیم. فقط به‌ضمیر باطنی خودتان اجازه بدهید که برای پیدایش این حالت آمادگی داشته باشد. موقعی که به‌خودتان این اجازه را می‌دهید، سعی کنید تا خاطرتان از هرگونه تفکر دیگری خالی و عاری شده باشد. پس از آن در حالت استراحت قرار بگیرید.

بسته به‌اینکه چه نوع آمادگی و زمینه سازی درفکر و ذهن شما پدید آمده باشد. طیف وسیعی از انواع پدیده های خارج از بدن ممکن است درشما به‌وجود بیایند. به‌طور مثال، می‌توانید به‌سادگی این احساس را درخود پدید آورید که گوئی درزمانی از شب از خواب بیدار شده و از بستر خارج شده‌اید و به‌جسم خود در بستر خواب می‌نگرید. از طرف

دیگر، شما می‌توانید تصور کنید که سرگرم دیدن خواب ورؤیای روشن‌بینی هستید که به‌تدریج یاناگهان تبدیل به‌یك تجربه ادراك خارج ازجسم می‌شود. اگروجود شما برای خواب‌های روشن‌بینی مستعد است، که درطول آن می‌دانید که درحال خواب دیدن هستید، شما می‌توانید نوع دیگری ازاین تمرین را انجام دهید، به‌این طریق که به‌خودتان اجازه بدهید که درطول یکی ازاین رؤیاها، یك ادراك خارج ازجسم راتجربه کنید.

اگردوست داشته باشید، در موقع خواب می‌توانید به‌خودتان اجازه دهید که ذهن و فکرتان به‌موزه‌ای که امروز، صبح از آن دیدن کردید، «بازگردد».

پس ازاینکه تمرین پروازشبانه راکاملاً یادگرفتید، این تمرین بایستی قسمتی ازبرنامه همیشگی وهرشب شما باشد. هرشب قبل ازاینکه به‌خواب بروید، به‌خودتان این اجازه یا فرمان‌را بدهید که امشب یك پدیدهٔ خارج از جسم را تجربه خواهید کرد. اگردرنیمه های شب به‌عللی بیدارشدید، پس از اینکه دوباره خواستید بخوابید بار دیگراین‌تمرین را تکرارکنید. این تمرین آنقدر سهل و آسان است که شما می‌توانیدآنرا در شرایط ریلاکس شدن عمیق وآگاهانه وسایر تکنیك های تخیلی که دردو هفته گذشته یادگرفته‌اید، انجام دهید.

دستورپرواز ــ لطفاً قبل ازآنکه بخوابید، دستورالعمل روزشانزدهم را مطالعه کنید.

روز شانزدهم

هیچ جایی مانند خانه نیست

اجازه دادن به‌خودتان برای احساس کردن یك ادراك خارج از جسم موقعی می‌تواند مفیدتر و موثرترباشد که با برخی ازتکنیك‌های روانشناسی ـ مثلاً مشابه باآنچه‌که درسطور بعدی می‌آید ـ همراه و همگام شده باشد. این تمرین را ابتدا در هنگام صبح و قبل ازآن‌که می‌خواهیدازبسترخارج شویدانجام‌دهید، یعنی همان‌موقعی که‌به‌خودتان دستور می‌دهیدکه ازبستر جدا شوید. برای انجام این تمرین، پس از بیدارشدن، فوراً حرکت نکنید وهمان‌طورچشمانتان را بسته نگهدارید. اگرشما صبح ها با صداهای بلندی مثلاً صدای زنگ ساعت یاآواز خروس همسایه ازخواب بیدار می‌شوید، برای انجام موفقیت‌آمیز این برنامه نیازبه‌یك برنامه‌آرامتری برای صبح بعد دارید. برای مثال، به جای زنگ ساعت، می‌توانید به‌کمك رادیوهایی که درساعت معینی در صبح روشن می‌شوند این‌کاررا انجام دهید.

پس ازاینکه بیدارشدید، چندلحظه‌ای صبر کنید تا رختخوابتان را در زیربدنتان حس کنید و به‌صداهای بامدادی گوش کنید و بوی اتاق را استشمام نمایید. به‌احساس دل‌انگیز ودلچسبی توجه کنید که از بودن درخانه وکاشانه به‌شما دست می‌دهد. یك نفس عمیق بکشید وچشمانتان را باز کنید. قبل از آنکه برخیزید و به‌کارهای روزانه مشغول‌شوید، برای چند لحظه به‌گوشه و کناراتاق نگاه کنید.

برای اجرای قسمت بعدی تمرین، یك محل غیرعادی‌را انتخاب کنید تا شب را درآن بگذرانید. برای این کار، می‌توانید ازیك اتاق نشیمن، حمام و یاآشپزخانه استفاده کنید. اگربرای شما مقدور باشد، می‌توانیدشب را درهتل‌ویا درخانه یکی ازدوستانتان بگذرانید. درست درلحظاتی که می‌خواهید بخوابید، وهمین‌طور درموقعی که بامداد از خواب بیدارمی‌شوید، سعی کنید با تصور وتجسم، همان احساس هایی را درخودتان به‌وجودبیاورید که درمنزل‌خودتان آنها را احساس‌وتجربه کرده‌اید.

پس ازاینکه این تکنیك را تجربه کردید، می‌توانید درهرمحل غیرعادی ودور افتاده‌ای که‌قرارمی‌گیرید، این‌تمرین را انجام دهید. اگر به‌عللی به‌مسافرت یا تعطیلات آخرهفته می‌روید، کوشش کنید این‌تمرین را انجام دهید. همیشه این‌جمله زیبارا به‌یاد داشته باشید که: «هیچ‌جایی مانندخانه وکاشانه خودتان نیست.»

همان‌طوری که ممکن‌است حدس‌بزنید، این تمرین‌را به‌صورتی معکوس هم می‌توانید انجام دهید. به‌این صورت که درشرایطی که در بسترخودتان در خانه خوابیده‌اید، مجسم یا تصور کنید که درآن لحظه

درجـای دیگری هستید. به‌جای تصور این امـاکن معمولی و متداول می‌توانید این سفر روحی‌را درنقاطی مانند تخت جمشید[1]، کنار دریای مازندران ویا آرامگاه سعدی وحافظ، انجام دهید.

این تصور وتجسم قوی درموقع خوابیدن و بیدارشدن درمحل دیگر، موقعی درایجاد والقاء ادراك خارج ازجسم بسیارمفیدترومؤثرتر می‌شود که به‌خودتان اجازه بدهید درهنگـام به‌خواب فرورفتن هم یك ادراك خارج ازبدن را داشته باشید و یا این دورا با هم ترکیب وتلفیق کنید.

۱ـ به‌جای اماکنی درآمریکاکه برای اکثریت عظیمی ازهم‌وطنان‌ما ناشناخته است، محل‌های آشنایی‌را درترجمه انتخاب کرده‌ایم ـ مترجم

روز هفدهم

نوای موسیقی

پدیدهٔ ادراك خارج ازجسمی درحالات متنوعی‌می‌تواندپدید آید که خودشمـا آنها را به‌وجود می‌آورید. یکی ازمؤثرترین این راهها، ایجادیك حالت ذهنی‌خاصی‌است که براثرشنیدن موسیقی پدیدمی‌آید. برای بسیاری ازافرادگوش‌کردن بـه‌یك موسیقی پراحساس وپرتحرك یکی ازبهترین ونزدیکترین راههایی است که‌آنان را به‌تجربه خارج از جسم می‌رساند.

تکنولوژی جدید این امکان را فراهـم‌آورده که هرفردی در هر شرایطی می‌تواند یك دستگاه پخش‌صوت کوچك را حمل کند ودرهر جایی‌که اراده‌کند، به‌آهنگ‌های دلخواه خویش‌گوش فرادهد. برای افرادی‌که دردنیای غرب زندگی می‌کنند، برخی ازآهنگ‌هـای الهام بخش و دل‌انگیز کلاسیك از موسیقیدانـان بـزرگ وجود دارند که در زیـرنویس این صفحه به‌برخی از مشهورترین و مؤثرترین آنهـا اشاره

می‌کنیم[1].

برخی از هنرمندان حتی با موسیقی‌جاز نیزقطعاتی مانند «رؤیای نارنگی» را پدید آورده‌اند که برای این هدف مناسب هستند. برخی‌از هنرمندان مانندکیتارو و وان‌جلیس با سازهای الکترونیك قطعات بسیار دل‌انگیزی را خلق کرده‌اند. بسیاری از آهنگ های روز به‌جـای آنکه ایجاد تمرکز کنند، موجب حواس‌پرتی می‌شوند وبرخی‌از آهنگ‌های موسیقی آرام به‌جای القاء ادراك خارج ازبدن، انسان‌را به‌خواب‌طبیعی فرومی‌برند. موسیقی پاپ وراك انسان را دریك حالت تحریك جسمی و هیجان فرومی‌برند و برای هدفی‌که مـا درپیش داریم مفید ومناسب نیستند.

دستور پرواز- قبل‌از آنکه به‌مطالعه قسمت‌های بعدی‌این کتاب بپردازید، لازمست دوقطعه موسیقی‌راکه هریك درحدود یك

۱- هندل: ارانوریومسیح

بتهوون: میساسولمنیس («مس» رماژور، اپوس۱۲۳)

موزارت: موسیقی‌خاکسپاری یا مس‌بزرگ، درسی‌مینور.

ویوالدی: گلوریا (سونات).

برامس: رکویوم (سرود یادبودمردگان).

باخ: فوگ برای ارگ، رمینور.

توضیح ویراستار- برای خوانندگانی که‌علاقمند به‌موسیقی‌سنفونیك نباشند، قطعات زیرتوصیه می‌شود:

- مجموعه‌آثارفریدون شهبازیان (ارکستر).
- قطعات پیانوی استاد جواد معروفی وفریبرزلاچینی.
- مجموعه‌آثار دهلوی (ارکستر).
- سنفونی‌های «پرسپولیس» و«مینیاتورهای ایرانی» اثرامان‌الله‌حسین

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

در روز هفدهم ابتداء یك حالت ریلاکس بودن آگاهانه را در خودتان به‌وجود بیاورید وسعی کنید از یك قطعه موسیقی به‌عنوان زمینه کار استفاده کنید. هدف از این کار این است که احساس کنید این ابتکار چه تغییراتی در احساس درونی شما به‌وجود می‌آورد.

کار را با استقرار در یك وضعیت دورافتاده و پرت ولی امن شروع کنید، که با محل ریلاکس شدن شما که یك صندلی یا میز راحت است، متفاوت باشد. پله‌های نجات در کنار ساختمان، پله‌های عقب ساختمان، صندلی‌های اتوموبیل خودتان که در محل آرامی پارك شده است و گوشه‌ای خلوت از یك پارك یا محوطه دانشگاه می‌توانند برای این هدف مفید باشند. اگر می‌ترسید یا صلاح نمی‌دانید که این تمرین را به‌تنهایی انجام دهید، می‌توانید از یکی از دوستانتان خواهش کنید که همراه شما بیاید ولی از دور و بی‌سروصدا مواظب شما باشد.

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

پس از آنکه به‌یك حالت عمیقی از ریلاکس شدن رسیدید، تجسم کنید که در صندلی خانه‌تان و در جای تمرین همیشگی خودتان قرار

گرفته‌اید. بدون آنکه اصرار کنید یا فشاری به‌خودتان وارد کنید، بگذارید این احساس به‌شما نزدیك ویـا ازشما دورشود. درحـالی که در همین شرایط آرامش عمیق هستید تصور کنید که صورت شما ازبـالا به‌طرف بدنتان که درپایین است نگاه می کند. به‌موسیقی آرام متن توجه کنید و این امکان را فراهم سازید که این آهنگ شما را به‌دنیای خود یا حال و هوای خویش ببرد. تجسم کنید که شما درحال مواج بودن درفضا، در بالای کالبدتان قراردارید.

بگذاریـد درطول ساعتی که درپیش دارید این احساس بـا شما باشد. تجسم کنید که روح یـا آگاهی شما درارتفاع زیاد درفضا، خیلی بالاتر ودورترازجسم شما قرارگرفته است. سعی کنید از آن بالا به‌اطراف نگاه کنید. دقت کنید که چطورروحیه شما تحت تـأثیر نوسانات آهنگ موسیقی تغییروتهیج پیدا می کند. پس از آنکه آهنگ موسیقی به‌پـایان رسید، تلاش کنید به‌آرامی باردیگر به‌حالت هوشیاری عادی وروزمره برگردید. قبل ازاینکه بلند شوید وازاین مکان خارج شوید، حداقل در حدود بیست دقیقه دریك شرایط ریلاکس بودن باقی بمانید.

دستورپرواز ـ درحدود سه‌ساعت به‌کارهای عادی وبدون ارتباط با برنامه پروازبپردازید.

پس ازآنکه به‌خانه رسیدید، قسمت بعدی موسیقی راگوش کنید و درشرایطی که درصندلی راحت خودتان قرارگرفته‌اید، یك بـاردیگر به‌حالت ریلاکس بودن آگاهـانه فرورویـد. توجه کنید که احساسات و تصورات شما براثرگوش دادن به‌موسیقی، تـا چه اندازه تحریك شده

درشرایطی که درخـانه هستید، دریك فرصت دیگر می‌توانید به همان قطعه موسیقی گوش کنید که در بیرون ازخـانه آنرا شنیده بودید. آهنگ موسیقی ممکن است باردیگرشما را به‌جایی ببرد که دفعه‌قبل در آنجا این قطعه موسیقی را شنیده بودید. این احتمال‌هم وجود دارد که شما دوباره همان احساس‌عاطفی‌را پیدا کنید. اگردقت کنید، همراه‌شدن موسیقی‌باعث می‌شود تاشما درمقایسه با روزهای اول‌تمرین،دروضعیت عمیق‌تری قراربگیرید.

دستورپرواز ـ به‌محض اینکه شما این تمرین را بـا موفقیت انجام دادید، ممکن است مایل بـاشید درشرایط مختلف وبا آهنگ‌های‌دیگرهم‌این‌تجربه را تکرار کنید تا ببینیددرقدرت و سرعت پیدایش ادراك خـارج ازجسمی چه تغییری ایجاد می کند. چون انسان‌نمی‌تواند درتمام ساعات شبانه‌روز ودر همه جا یك ضبط صوت را همراه داشته باشد، این امکان‌باقی می‌ماند که یك آهنگ را درخاطره‌خودتان‌ضبط یاحفظ کنید. هروقت که احساس کردیدزمان ومکان‌برای تمرین آماده‌است، این آهنگ ذهنی را «بنوازید» و به‌انجام‌کاربپردازید.

همان طوری که درروزهای‌آینده تمرینات مربوط بـه برنامه پروازرا انجام می‌دهید، متوجه می‌شوید اگردرست‌قبل ازرفتن‌به‌خواب به‌برخی‌ازقطعات موسیقی‌انتخاب شده‌گوش کنید، شما درشرایط خیلی‌بهتری قرارمی گیرید ورسیدن بـه ادراکات خارج ازبدن برای شما خیلی‌راحت‌ترمی‌شود.

«جاکوزی[1]» در آسمان

درروز هیجدهم شما تعداد زیادی ازتکنیك هـایی‌راکه قبلاً یاد گرفته‌اید بـا هم ترکیب کرده و دریك موقعیت جدید که برای ایجـاد احساس خروج از جسم بسیار مناسب است، آنها را به‌کارمی‌برید. این محل‌مناسب، محیط آرام و ریلاکس کننده استقرار دریك وان آب گرم ویا جاکوزی است.

اگربرای شما امکان پذیرباشد، ترجیحاً به‌جای وان، ازجاکوزی استفاده کنید، زیرا دراین وسیله مطبوع درجـه حرارت به‌راحتی تنظیم وثابت نگهداشته شده وجریان مستمر ویکنواخت آب ازسوراخ ها، و احساسی که پرتاب آب توسط آب فشان هـای پرقدرت جداری ایجاد می کند، برای القاء احساس‌خروج ازبدن بسیارمناسب است. وان آب-

۱ـ Jacuzzi جاکوزی یکی‌ازتجهیزات حمام‌های‌سونا و شبیه وان‌معمولی حمام است که از بدنه‌آن، آب همراه با حباب‌هـای هوا، بافشار خارج می‌شود واثر آرامش‌بخش ونوازشگری برروی بدن دارد- مترجم

گرم با سهولت بیشتری دردسترس است. ولی‌جاکوزی هم در بسیاری از کشورهای جهان درداخل مجموعه حمام‌های مدرن سونا وجوددارد[1] و به‌مراجعین کرایه داده می‌شوند. تهیه وان آب گرم راحت‌تربوده ودر بسیاری ازهتل‌ها، باشگاه های ورزشی‌ویـا خانه دوستان وبستگان شما وجود دارد. اگرخرطوم متحرك دوش را دروان آبی که نیمه خالی‌است قرارداده‌و آنرادرسرعت کندی‌تنظیم کنید، احساس‌جریان آب دراطراف بدن شما پدیدمی‌آید. دراین شرایط باید فرد دیگری مواظب شما باشد تا وان ازآب لبریز نشود.

چون این احتمال‌وجوددارد که درداخل آب وان عمیقاً ریلاکس شوید، بنابراین لازم است یکی ازمحارم یـا دوستان نزدیکتان در کنار شما باشند تا درشرایط اضطراری احتمالی به‌شما کمك کند. توجه‌داشته باشید که هیچگاه نباید این تمرین‌را تنها انجام دهید. وقتی‌این تمرین‌را انجام می‌دهید، بهتراست یك لباس شنا بپوشید زیرا دراین شرایط شما خیلی بیشتراحساس‌راحتی می کنید. برای آنکه درمحیط مرطوب حمام خطربرق گرفتگی پدید نیاید، ازوسایل صوتی‌برقی استفاده نکنیدوضبط صوت را برای پخش مجددآن قطعه موسیقی که روز هفدهم شنیده‌اید، دوست یا همراه شما روشن کند.

درجه حرارت آب را در یك سطح متوسط وملایـم میزان کنید. چون شما لااقل سی‌دقیقه دروان باقی می‌مانید، اگـردرجه حرارت آب زیـاد بـاشد، برای شما غیرقـابل تحمل وفرسایش دهنده خواهد شد.

۱ــ تا آنجایی که در آگهی‌های تجارتی‌روزنامه‌های کشورمان مطالعه کرده‌ام، جاکوزی لااقل درتهران وجوددارد ــ مترجم.

پس‌ازورود به‌وان آب، دست‌ها وپاهایتان را دراز کنید ودریك وضعیت بسیارراحتی‌قرار بگیرید. خودتان راکاملاً رها کنید ولی‌مواظب باشید که خیلی‌به‌زیر آب فرونروید. اگردریك جاکوزی مستقرشدید، آب‌فشان‌ها را باز کنید ودروسط آنها قراربگیرید، به‌این ترتیب نوسانات آب رادر اطراف بدن خویش‌حس می کنیدولی‌فشار آب را مستقیماً برروی‌بدنتان احساس نمی کنید.

پس‌از آنکه چشمانتان‌را بستید ودریك حالت ریلاکس‌وآرامش هشیارانه‌ای فرورفتید، دوست یا همراه شما بایستی ضبط‌صوت‌راروشن کند. حرکت آرام‌آب فشان‌ها این احساس را درشما به‌وجودمی آورد که‌گویی یك جریـان پرقدرت انرژی در درون‌کالبد شما به‌حرکت در می‌آید. این احساس باعث می‌شود تاتمام قسمت‌های بدن وازجمله‌تمام عضلات‌کالبد شما دریك‌حالت‌آرامش قراربگیرد. پس ازآنکه‌آمادگی کافی پیدا‌کردید، دوست شما بـایستی به‌آرامی‌متن زیـررا برای شما بخواند، ودرمواقعی که مشخص شده، کمی‌مکث یاسکوت کند.

«به‌آرامی به‌خودتان بگویید ـ همان‌طوری که یك فکردرمغز حرکت یاجریان‌پیدامی کندـ شمامایلید که‌یك احساس‌خروج ازجسم راداشته باشید. برای رسیدن به‌این حالت، به‌خودتان فشارنیاورید وفقط تنها دراین بـاره فکر کنید ودرعین حـال سعی کنید کـه دریك حالت آرامش گسترده‌تری قرار بگیرید (سکوت).

درهمان‌حالی که‌خودرا ریلاکس‌وریلاکس‌ترمی کنید، به‌جریان مطبوع آبی‌توجه کنید که دراطراف بدن شما جریان

دارد و به‌موسیقی آرامش بخشی که به‌صورت زمینه مناسب برای عمیق‌ترشدن نواخته می‌شود، بیندیشید. تصور کنید که بدن شما دارد بسط و گسترش پیدا می‌کند و بلندتر می‌شود (سکوت).

فکر کنید که بدن‌شما داردبه‌تدریج در آب اطراف‌محو ومستهلك می‌شود تاحدی که احساس می‌کنید که شمابا آبهای اطرافتان یکی شده‌اید وحد فاصل مشخصی بین شما وجود ندارد (سکوت). خیال کنید که‌سرشما دربالای بدنتان وازآن بالا دارد به‌تنتان نگاه می‌کند (سکوت). درهمان شرایطی که آگاهی شما سبك و سبکترمی‌شود، جسم شما هم سنگین و سنگینترمی‌شود.

یك نفس عمیق بکشید ورطوبت‌گرم راکه دراطراف شما وجود دارد جذب واحساس کنید. یك‌نفس عمیق دیگر بکشید و تصور کنید که درجای دیگری دارید این تنفس را انجام می‌دهید. سعی‌نکنید یك محل‌دیگری را برای این‌کار انتخاب کنید. شما تنها خودتان‌را ریلاکس و آرام کنید. نوای موسیقی وافکاری که درناخودآگاه شما مستقرشده‌اند، به‌شما کمك می‌کنند تا این محل‌را پیدا کنید. اگرشما دریك‌حالت عمیق قراربگیرید، حتما این محل را پیدا می‌کنید. پس از آنکه این امکان جدید درذهن وضمیرشما ظاهرگردید، تصور کنید که تمام این جریانات درآن مکانی شکل می‌گیرند که ضمیرناخودآگاه شما انتخاب کرده است (سکوت).

حالا در شرایطی که جسمتان را کاملاً در آب رها کرده‌اید، فکر شما در محل دیگری به‌فعالیت مشغول است.

لااقل بیست دقیقه در این احساس و ادراك جالب و غیرمتعارف باقی بمانید.»

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

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

دستور پرواز ـ پس از پایان این تمرین، بدن خود را با آب سرد یا ملایم بشویید و خشك کنید. پس از آن دراز بکشید و پیش از اینکه بلند شوید و به‌کارهای عادی بپردازید، لااقل نیم‌ساعت استراحت کنید.

روز نوزدهم

خط سیر خاطرات

درروزنوزدهم شما با استادی بیشترمی‌توانید برنقاط دوردست، بهترتأثیربگذارید. دراین روز، شما دوباره برخی ازتکنیك‌هـایی‌را که در روزهای قبل فراگرفته‌اید، بـا یکدیگرتلفیق کرده وآنها را درفضای گرم وبخارآلود یك محل‌مناسب برای ریلاکس شدن ـ یعنی‌یك حمام سونا ـ بکارمی‌برید. مانند روز قبل، کاررا با ریلاکس شدن آگاهانه در وان حمام، که جریان‌آب به‌آن وارد می‌شود و یا یك جاکوزی، آغـاز می‌کنید. بـاردیگرشما به‌این نیازداریدکه یکی ازبستگان شما دراین تمرین‌ها به‌شما کمك کند وبرخی ازنقش‌های فرعی‌را به‌عهده بگیرد.

قبل‌ازشروع به‌تمرین، یك‌محل آشنا ودوست داشتنی‌را انتخاب کنیدکه مـایل هستید دراین تمرین بـرروی‌آن تمرکزکنید. این محل می‌تواند یکی از اتـاق‌های خانه پدری شما، خوابگاهی که در دوران تحصیل دردانشگاه درآن مقیم بودید ویا محل دیگری باشدکه ازلحاظ

عاطفی واحساسی برای شما با ارزش است.

دستورپرواز ـ بسیاری ازافراددوست‌دارند که برروی‌خاطرات زمـان کودکی خود تمرکز کنند. اگرشما خاطره و یا حادثه بسیاربـدی را دراین دوران به‌یـاد ندارید، می‌توانید همین انتخاب را داشته بـاشید. اگر از خانه پدری خود در دوران کودکی‌خاطرات به‌شدت ناراحت کننده‌ای دارید،می‌توانید محل دیگری را برای تمرین‌وتمرکزانتخاب کنید. یك‌ساحل زیبا که زمانی‌ازآن دیدن کرده‌اید، یك مسجد[1] یاعبادتگاهی کـه درآن یك احساس‌آرامش و معنویت بسیـار عمیقی را داشته‌اید.

حالا درخاطرتان‌آهنگ موسیقی‌خاصی‌را مرور کنید که با محلی که درذهنتان مجسم کرده‌اید مربوط بـاشد وبه‌نوعی خاطره آنرا برای شما زنده یا مجسم کند. اگراین محل، خـانه پدری شما باشد، یکی از آهنگ‌هایی‌را به‌یادبیاورید که‌درآن دوران بیشترمی‌شنیده‌اید. اگرمحل شبانه‌روزی ایام تعطیل‌را به‌خاطرمی‌آورید، چه‌آهنگی‌بیشترازبلندگوها پخش‌می‌شد؟اگر(هم وطنان‌مسیحی) کلیسایی‌را به‌یاد می‌آورند، برروی یکی‌ازآهنگ‌های دل‌انگیزتری‌تجسم کنید که درآن دوران می‌شنیدید. اگرنمی‌خواهید موسیقی‌را با موقعیت مکانی‌خاصی پیوند بزنید،آهنگی را به‌یـاد بیاورید که بیشترین تأثیررا برروی شما داشته است. وقتی که درمورد موسیقی‌دلخواه، با خودتان به‌توافق رسیدید، این‌آهنگ را در حدود ۴۵ دقیقه دریك نوارضبط و آماده کنید.

۱ـ درمتن انگلیسي کلیسا نوشته شده است ـ مترجم

هنگامی که کار انتخاب موسیقی‌را به‌پایان رسانیدید، می‌توانید بقیه‌کاررا ادامه دهید. حالا به‌همان‌محل بروید که روزهیجدهم رفته بودید، ودرجه حرارت آب را درحد دلخواه خودتان تنظیم کنید، سپس وارد آب شویدودریك وضعیت آرامی قرار بگیرید. سپس خودتان را دریك شرایط ریلاکس عمیق و آگاهانه قراردهید ودرضمن مواظب باشید که زیاد درداخل آب فرونروید. درحینی که موسیقی‌متن نواخته می‌شود، ارتعاشات آب هم به‌شما کمك می کند تا احساس کنید که یك جریان انرژی درقسمت های مختلف بدن شما حرکت کرده وتمام اجزاء بدن شما را دریك آرامش عمیق و گسترده قرارمی‌دهد. دراین شرایط متوجه می‌شوید که وارد شدن به‌یك ریلاکس آگاهانه خیلی‌راحت‌تر وعملی‌تر است و نسبت‌به‌اوقات دیگر، وقت خیلی کمتری‌را ازشمامی گیرد. مانند روزقبل‌فکر کنید که می‌خواهیدیك ادراك خارج از بدن را تجربه کنید. دراین‌شرایط آرامش‌عمیق، تجسم کنید که حاشیه بدن شماباآب لرزانی که دراطراف شما جریان دارد، با یکدیگرادغام ویکی شده‌اند.

وقتی که شما به‌این حد ازآرامش رسیدید، ازهمراه خودتان بخواهید که با صدای آرام مطالب زیررا برای شما بخواند. اگرلازم باشد،متناسب بامحلی که درذهنتان مجسم می کنید، این‌متن‌را می‌توانید کمی مختصر کنید.

«تجسم کنید که شما درمحل‌دلخواه مستقرشده‌اید. تصور کنید که درآن محل ایستاده یا نشسته‌اید وبا تمام حواس خود، به ادراك محیط می‌پردازید (سکوت). چه صدا هایی را شما می‌شنوید؟ (سکوت). دیگران درآن محل سرگرم انجام چه

کارهائی هستند؟ (سکوت). به‌خودتان اجازه دهید که احساسات عـاطفی شما برداشت خود ازمحیط پیرامونتان را تجربه کند (سکوت). آیا این تجربه شما را خوشحال یاغمگین می کند؟ (سکوت). آیـا چیزخاصی درآنجـا برای شما اتفاق افتاده؟ (سکوت). دربارهٔ این محیط موجود شما چه احساسی دارید؟ (سکوت). به‌نقـاطی توجه کنید کـه قبلاً به‌آنها توجه زیادی نداشته‌اید. دراین شرایط چه احساس‌ها وادراکاتی‌را نسبت‌به آنها دریافت می‌دارید؟ حالااین محل‌را ازیك زاویه ودیدگاه جدیـدی مورد بررسی قراردهید. (سکوت) اگر به‌اتاقی می‌اندیشید، سعی کنید ازبیرون، ازداخل وازسقف، قسمت های مختلف آنرا مشاهده کنید.(سکوت) درشرایطی اتاق‌را تجسم کنید که گویی شما بروی زمین وبه‌پشت خوابیده‌اید و دارید به‌سقف نگاه می کنید (سکوت). دراین لحظه این اتاق رادر شرایطی مجسم کنید که گویی از اتاق مجاور به‌آن می‌نگرید. (سکوت) دراین لحظات خیال کنید که درحال‌حرکت درداخل این ساختمان هستید واززوایای مختلف، قسمت‌های مختلف این محل‌را مشاهده کنید (سکوت).

درحالی که درآب غوطه‌ورید، احساس کنید که درمحل مورد تجسم درفضـا جابه‌جا می‌شوید. بگذارید این احساس غوطه‌ورشدن یا بودن درفضا هرچه بهترودقیقتر دروجود شما شکل بگیرد، بدون آنکه این پدیـده را تجزیه وتحلیل کنید.

می کنید. لااقل درحدود بیست دقیقه دراین حـال وهوا باقی بمانید. شما دراین وضعیت، نوعی آگاهی متفاوت را تجربه واحساس می کنید. اگراحساس نـاراحتی کردید، به‌موسیقی توجه کنید تـا آرامش بیشتری بروجود شما غلبه کند. دراین شرایط، بیشترین دقت را بکنید تا هرچه بیشتر به‌آن محل دل‌انگیزوخاطره‌انگیزتوجه وتمرکزداشته باشید.)

دراین لحظه، خوانندگان کتاب وکسانی که تجربه پرواز روحی راتمرین می کنند، بهتراست درحدودبیست دقیقه را درسکوت‌وآرامش بگذرانند. پس ازآن به‌مرور درس روزبعد بپردازید وآنرا حفظ کنید.

«حالا به‌تدریج توجه خودتان را به‌جسمتان متمرکز سازید و به‌آهستگی به‌شرایط عادی برگردید.»

دستورپرواز- پس ازپایان تمرین، بدن خودرا باآب سرد یا ولرم بشویید وخشك کنید. پس‌ازآن نیمساعت تا یك ساعت استراحت کنید وآنگاه به‌انجام‌کارهای روزانه بپردازید.

روز بیستم

یك برنامه خیلی خصوصی و دوستانه

دراین روز، شما درزمینه بسیار جدیدی به‌تمرین و کسب تجربه می‌پردازید. این تمرین را بایستی بایکی ازدوستان انجام دهید، دوستی که ازلحاظ عاطفی وروحی خودرا به‌او خیلی‌نزدیك احساس می کنید.

اگراین تمرین مشترك را می‌خواهیدباکمك یکی‌ازافرادخانواده انجام‌دهید،این‌فردبایستی‌کسی باشدکه‌بایکدیگردریك‌اتاق نمی‌خوابید و دراتاق‌های مجزایی استراحت می کنید.

صبح روز بیستم وقتی‌که بیدارشدید، به‌حالت‌آرامش عمیق‌توأم با هشیاری فرورویدودراین شرایط تجسم کنیدکه‌گویی ازطرف‌سقف اتاق دارید به‌خودتان نگاه می کنید. پس ازآنکه از بستر بلند شدید، پس ازصرف صبحانه و انجام کارهای روزانه، یك‌گردش، بازدید، قدم زدن و یا یك برنامه جالب دیگررا با یکدیگر شروع کنید و با اشتیاق و علاقه‌آن را به‌پایان برسانید. برای مثال، می‌توانید با هم در خیابان

گردش کنید، به‌کافه، محل ورزش، فروشگاه و یـا هرجایی کـه دوست دارید بروید. سعی کنید این برنامه مشترك خیلی‌زیبا، پراحساس‌ودلپذیر بوده باشد.

سعی کنید تمام جریـانات مربوط به‌این برنـامه مشترك را باتمام وجودتان احساس کنید. برای مثال، اگـر به‌خیابـان رفته بودید، نه تنها مناظر و دیدنی‌ها، بلکه صداهـا، بوها و درجه حرارت محیط را هم در ذهنتان ضبط کنید. اگربا همراهتان دریك خانواده زندگی‌می کنید،حتماً شب بعدرا دراتاق‌های مجزا بخوابید.

قبل ازخوابیدن، شما وهمراهتان در یك لحظه مشخص کـه قبلاً دربارهٔ زمان‌آن بایکدیگرتوافق کرده‌اید، به‌بستربروید وهریك جداگانه دریك‌حالت ریلاکس عمیق و گسترده قراربگیرید. دراین لحظه کوشش کنید یك‌بار دیگر کلیه برنامه‌های روزقبل راکه باهم انجام داده بودید، درخاطرتان تکرارکنید.

پس ازاینکه احساس کردید که نزدیك است به‌خواب بروید، به خودتان‌بگویید که می‌خواهید یك ادراك خروج ازجسم را تجربه کنید. دراین‌شرایط کوشش کنید تاآگاهی‌شما به‌تدریج ازجسمتان خارج ودر بالای‌سطح اتاق قراربگیردوازسقف به‌کالبد شماکه دربستر آماده‌خواب شده است، نگاه کند.

روز بیست و یکم

یك برنامه روحی یا روحانی

صبح پس از آنکه ازخواب بیدار شدید، قبل از آنکه چشمانتان را باز کنید، خودرا دریك حالت آرامش عمیق و گسترده قراردهید ودر این شرایط سعی کنید تا ازبالای سقف، خودتان را دررختخواب مشاهده کنید.

امروز باردیگر با دوست یا همراه دیروزیتان به‌انجام یك سلسله گردش‌ها و بازدیدها بپردازید. مشاهده پارك‌ها وبازدید از بازارها و فروشگاه‌ها برای هدفی که درپیش‌دارید می‌تواند بسیارمفید واقع‌شود. تعداد اماکنی‌راکه دیده ویا جاهایی راکه مشاهده کرده‌اید، هرقدر بیشتر ومتنوعتر باشند بهتراست.

دربرنامه‌امشب هدف‌این نیست که تمام‌قسمت‌های بازدید شده را یك‌باردیگرمشاهده کنید، بلکه هریك‌ازشمامی‌خواهیدقسمت‌هایی ازاین برنامه‌ها را بازبینی کنید وصبح با یکدیگر این موضوع مهم را بررسی

کنید که این بـازدید شبانه شما که درفاصله دور از هم به‌رؤیت آن نایل گردیده‌اید، چقدرباهم شبیه بوده‌اند.

این احتمال وجود دارد که هنگام شب، شما و دوستتان به‌رؤیت نقاط جدید یا دیدار ازنقاط نوبی‌نایل آیید که درروزهای قبل‌اصلاً آنها را مشاهده نکرده بودید.

شما ودوستتان تصمیم بگیرید که درمکان‌های دورازهم، درلحظه خاصی به‌بستربروید وهریك دریك ریلاکس عمیق وگسترده فروبروید. دراین شرایط بکوشید تـا دریك وضعیت یا ادراك خروج ازجسم قرار بگیرید ودراین لحظات صحنه یك بـازدید همراه با دوستتان را مجسم کنید. کوشش کنید که تمام برنامه این دوروز را تکرارنکنید، بلکه سعی کنید یك برنامه آزاد را انجام دهید. درلحظات نهایی، بـاردیگرآمدن به‌این اتاق ونگاه ازسقف به‌بستررا تکرار کنید.

پس از این کـه شما به‌حالت خواب قرار بگیرید، این احتمال وجوددارد که شما بار دیگر به‌ادراك خروج از بدن نایل آیید.

دستورپروازـ اگراین تمرین‌هـا را تکرارکنید، این احتمال وجود دارد که شما ودوستتان نه تنها دربیداری، برخوردها و برنامه‌های جالبی‌را با یکدیگرانجام دهید، بلکه این‌امکان‌عالی هم براینان پیدا می‌شود که در عالم رؤیا هم باهم برنامه های جالبی‌را انجام دهید وچه بسا اگرهـرروزآنها را با یکدیگر تکرار کنید، از تشابه زیاد برخی ازآنها تعجب کنید.

خلاصه برنامه هفته سوم/ارتفاع گرفتن

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

بقیه خلاصه برنامه هفته سوم/ارتفاع گرفتن

روز هفدهم
نوای موسیقی

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

دو قطعهٔ موسیقی متفاوت را انتخاب کنید که هر یك حال وهوای خاصی داشته باشند. در این شرایط از هر یك به اندازه یك ساعت نوار پر کنید و بارها بدهر یك گوش کنید.

مکانی دور افتاده، آرام وخیال انگیز را دور از خانه انتخاب کنید. نوار موسیقی را به کار بیاندازید و به یك ریلاکس هشیارانه فرو روید.

تجسم کنید که گویی در خانه ودر جایی قرار دارید که همیشه در آن نقطه تمرین ریلاکس شدن را انجام می‌دهید.

به‌موسیقی گوش کنید وتجسم کنید که گویی از بالا دارید به‌جسمتان در پایین می‌نگرید.

پس از آنکه موسیقی تمام شد، سعی کنید که به‌حالت هشیاری‌عادی برگردید.

قبل از برخاستن از بستر، برای بیست دقیقه در بستر باقی بمانید.

برای مدت سه‌ساعت استراحت کنید.

پس از آن برگردید وبار دیگر پس از شنیدن نوار دوم موسیقی، به‌حالت ریلاکس هشیارانه فرو روید.

درهمان لحظاتی که دارید به‌حالت خوابیدن نزدیك می‌شوید. به خودتان این امکان رابدهید که یك تجربه‌خروج ازجسم را داشته‌باشید، ودراین‌شرایط صورت مواج شما در هوا، از بالا به تن‌تان در پایین نگاه کند.

بقیه خلاصه برنامه هفته سوم/ارتفاع گرفتن

روز هیجدهم
جاکوزی در آسمان

قبل از آنکه از بستر خارج شوید، تجسم کنید درحالی که صورت شما درهوا به‌حالت مواج قرار دارد، دارد به‌پایین و به‌جسمتان می‌نگرد.

همراه با یکی از دوستان یا بستگانتان یك وان را برای شروع برنامه آماده کنید و آنرا از آب نسبتاً گرم پر کنید.

درحالی که شما به‌یك ریلاکس آگاهانه فرو می‌روید، دوست شما همان نوار موسیقی را برای شما پخش کند که روز قبل آنرا شنیده بودید.

به‌مطالبی که در برنامه روز هیجدهم در صفحات قبلی نوشته شده دقیقاً توجه داشته باشید.

تجسم کنید که بدن شما دارد منبسط شده و گسترش پیدا می‌کند و کناره‌های آن دارد با آب اطراف تنتان یکی می‌شود.

خیال کنید که الان در جای دیگری هستید. برای مدت بیست دقیقه این مکان متفاوت را در خاطرتان مجسم و زنده نگهدارید.

به‌یك حالت هشیاری عادی ومعمولی برگردید.

قبل از آنکه کارهای عادی ومعمولی خودتان را شروع کنید، برای مدت بیست دقیقه استراحت کنید.

شب‌هنگام که برای خوابیدن آماده شدید، یك تجربه خروج از جسم را تمرین کنید. در این شرایط، تجسم کنید که گویی صورت شما مواج در هوا است از بالا دارد به‌جسمتان در پایین می‌نگرد. پس از آن برای خواب آماده شوید.

بقیه خلاصه برنامه هفته سوم/ارتفاع گرفتن

روز نوزدهم
خط‌سیر خاطرات

قبل از آنکه از بستر خارج شوید، تجسم کنید که صورت شما درهوا به‌حالت مواج درآمده و دارید به‌جسمتان به طرف پایین نگاه می‌کنید.

یکی‌ازجاهایی راکه‌کاملاً با آن آشنا هستیدانتخاب کنید و برروی‌آن‌تمرکز کنید.

یك‌آهنگ یا مجموعه‌ای از آهنگ‌ـ هایی را انتخاب کنید که یادآورشما ازحضوردرمکان فوق درگذشته باشد. زمان این موسیقی در حدود ۴۰ دقیقه باشد.

با دوستتان به‌همان سونایی بروید که دیروزدرآنجا بودید.

درحالی‌که دوستتان موسیقی را پخش می‌کند، شما به‌یك ریلاکس‌آگاهانه‌فرو روید. در این شرایط تجسم کنید که در آن مکان قدیمی وآشنا هستید و به دستورات داده شده در برنامه روز نوزدهم توجه داشته باشید.

به هشیاری عادی روزانه برگردید و قبل از شروع به‌کارهای معمولی، در حدود سی دقیقه استراحت کنید.

وقتی دارید می‌خوابید، یك‌باردیگر حالت خروج از جسم را تجربه‌کنید، یعنی تصور کنید که صورت مواج شما درفضا، دارد به پایین و به جسمتان می‌نگرد.

بقیه خلاصه برنامه هفته سوم/ارتفاع گرفتن

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

هفته چهارم

پرواز

روز بیست‌ودوم: مشاهدات شبانه

روز بیست‌وسوم: بامداد روز بعد

روز بیست‌وچهارم: پروازشاعرانه

روز بیست‌وپنجم: وقت سفر

روز بیست‌وششم: مسخ[1]

روز بیست‌وهفتم: ادراکات گسترش یافته

روز بیست‌وهشتم: ارتباط گسترش یافته

۱ــ برگرداندن صورتی به‌صورت زشت‌تر؛ دیگرگون‌ساختن (فرهنگ‌معین) مقصود نویسنده این است که یك انسان درعالم خیال تصورکندکه به‌صورت یك حیوان درآمده است (نوعی مسخ) ــم

هفته چهارم

پرواز

درجریان هفته‌چهارم شما با تکنیك‌های‌جدیدی برای‌انجام پرواز آزادآشنا می‌شوید و ازتقویت‌کنندگان بسیار پرقدرت ومؤثری مانند محرومیت ازخواب، شوروهیجان و تغییراتی در ادراك شما از زمان، استفاده می‌کنید. شما از مجموعه این روش‌ها ومتدها می‌توانید برای ابداع وکشف راه‌های نویی برای رسیدن به‌هدف پرواز استفاده‌کنید. تا وقتی به‌برنامه روزسی‌ام برسیم، شما می‌توانید روش دلخواه‌خودتان را انتخاب‌کنید، همان طوری‌که در مجموعه‌ای ازلباس‌ها واتومبیل‌ها، شما لباس واتومبیل دلخواه خویش را انتخاب کرده‌اید.

به‌محض این‌که شما توانستید مجموعه‌ای «از ادراکات خارج‌از جسم را پدیدآورید، درك شما محدود به‌آن‌چیزی خواهد بود که‌هرفرد مبتدی قادر به‌درك‌آنست: تعداد وانواع‌ادراك‌های‌خارج‌ازجسم، بستگی به‌میدان‌گسترده عواطف وچشم‌اندازها دارد. ادراکات خارج ازجسم

امکان دارد که از لحاظ شدت وضعف و ایجاد احساس جدا شدن روح از بدن، به‌مقدار کم و بیش متفاوت باشند. به‌هرحال این ادراکات، از لحاظ شکل و محتوی، شاید با یکدیگر تفاوت داشته باشند. بهرحال ادراك خروج از بدن با آنچه که در شرایط عادی وهشیاری متداول احساس می‌شود، متفاوت بوده وبسیاری از ادراکات غیرمتعارف درزمان انجام آنها پدید می‌آیند. مهمترین مانعی که می‌تواند دراین پیشرفت‌ها واکتشافات روحی برای شما مانعی به‌وجود بیاورد، فقط محدودیت یا عدم کارگیری مؤثر ازقدرت تجسم وتفکر شماست.

از سوی دیگر، در هفته چهارم شما با این حقیقت بزرگ آشنا می‌شوید که همه یابسیاری ازپدیده‌های مرتبط با ادراك خروج از جسم «واقعیت» عینی دارند. شما می‌توانید با برخی‌ازتجربیات خویش به‌این نتیجه برسید، همان طوری که بسیاری از تجربیات ما که در مؤسسه تحقیقات روانشناسی دانشگاه «دوك» ـ وجاهای دیگرصورت گرفته‌اند، ازاین دیدگاه حمایت می‌کنند.

همیشه مرزی بین دریافت‌های خود درشرایط پرواز ودر آنچه که درزندگی عادی وجود دارند، قایل شوید. همان طور که این دریافت‌ها را دریکدیگر داخل نمی‌کنید، درضمن نگذارید یکی ازآنها دررسیدن به مدارج پیشرفته‌تر، مانع و رادعی برای دیگری به‌وجود آورد. پرواز ازجسم بایستی افق‌های دلپذیر تری در زندگی شما به‌وجود آورد و در سایه آن به‌توافق وهماهنگی بیشتری با دیگران نایل آیید.

روز بیست ودوم

مشاهدات شبانه

برای بسیاری از کسانی که در آتش اشتیاق رسیدن به ادراك خروج ازجسم می‌سوزند، محرومیت ازخواب ممکن است کلید وراه حل باشد. شما زمینه وشالوده این کاررا با ایجاد تغییردرآگاهی درروز بیست ودوم به‌دست می آورید.

دستورپرواز ــ برای این که بتوانیداین برنامه را به‌خوبی انجام دهید، بایستی ازلحاظ جسمی وروحی کاملاً سالم باشید. اگر به‌سلامتی خویش شکی دارید، بهتراست به‌پزشك مراجعه کنید. اگر هم کاملاً سالم وسرحال باشید، هنوزهم برنامه بی‌خوابی ممکن است در برنامه‌کاری روزانه شما اختلالی ایجاد کند. بنابراین درشرایطی به‌انجام این تمرین‌ها بپردازید که روزها زیاد مشغول کار نباشید . لذا قبلاً مطالب مربوط به روزهای بیست ودوم و بیست وسوم را مطالعه کنید وبعد زمان

وشرایط مناسب برای انجام آنها را فراهم سازید.

از بامداد روز بیست ودوم خودرا برای یك برنامه بیست وچهار ساعته محرومیت ازخواب آماده کنید. صبح پس ازاین که ازخواب بیدار شدید، قبل ازاینکه چشمانتان را باز کنید ویا حتی تکان بخورید، تجسم کنید که گویی صورت مواج در فضای شما دارد به‌پایین و به‌جسم خفته شما نگاه می کند. به‌اندازه کافی صبر کنید تااین تصویرذهنی شما واضح وکامل شود. پس از آن فکر کنید که روح شما در بالاتر ازجسم شما در حال غوطه خوردن درفضاست. دراین شرایط، با تمام قدرت خواستان، به‌تجسم حضورروحتان درفضا بپردازید ودراین شرایط به‌پایین وازجمله به‌کالبدتان خیره شوید. این وضعیت را حداقل سی دقیقه ادامه دهید. پس از آن به‌حالت هشیاری عادی برگردید وپس ازمنقبض کردن انگشتان دست وپایتان، برخیزید وبه‌انجام کارهای روزانهٔ خویش بپردازید.

درطول روزسعی کنید تا آنجاکه می‌توانید انرژی خودرا تلف نکنید. کمترغذا بخورید وازکارهای فرسایش دهنده بپرهیزید. به‌این موضوع دل‌انگیزفکر کنید که درساعات بعدی شما تجربیات بهتر و جالبتری را در زمینهٔ ادراك خروج ازجسم خواهید داشت. سعی کنید هرچه بیشتربه‌این موضوع فکر کنید. هرچند نسبت به‌این پدیده اشتیاق دارید، ولی خودتان را به‌انجام اجباری آن وادار نکنید.

درطول روز به‌انجام کارهای عادی بپردازید. اگربعد از ظهر می‌خوابیدید، حالااین زمان را به‌کارهای بسیارسبك وراحتی مانندتماشای برنامه‌های تلویزیون، گوش کردن به‌موسیقی ویاخواندن کتاب بگذرانید.

موقعی که شب رسید، احساس می کنید که سرعت گذشت زمان

دردل شب با آنچه که درروز درك می کنید متفاوت است. اگر درحدود نیمه‌های شب درگوشه عزلت وتنهایی باشید، این زمان تندتر یا کندتراز زمان معادل آن درروز برای شما می‌گذرد.

ازسوی دیگرشب زنده‌داری نوعی بصیرت وقدرت شهود به‌شما می‌دهد واین تصوررا برای شما پدید می‌آورد کـه بسیاری ازمضامینی که درروزتنها می‌توانید به‌آنها فکر کنید، دراین شرایط آنهارا احساس و ادراك می کنید، درحالی که با برخی ازآنها خیلی‌فاصله زمانی دارید.

حتی درنیمه‌هـای شب این پدیده برای شما عینیت پیدا می کند که‌گویی خودشما شاهد جریاناتی هستید که با شرکت خودشمادرحالت وقوع وگذر هستند. این شرایط این امکان وقدرت را برای شما فراهم می‌سازند تا درمحدوده جسم‌تان زیاد محبوس نشوید. شما این‌امکان را پیدا می کنید تا درنحوهٔ ادراك خودتان ازوقایع محیطی، تغییراتی‌فراهم سازید. هرقدرشب می گذرد، شما این تصور را درخودتان بیشترتقویت کنید که ازبندهای تن رها ورهاترمی‌شوید.

پنجره را بگشایید وبه‌دل تـاریکی‌ها خیره شوید. به‌آرامی چند نفس عمیق بکشید و احساس کنید کـه‌گویی قسمتی ازشب را دارید بـه داخل بدنتان جذب یـا داخل می کنید. با هربازدمی که انجام می‌دهید، مقداری ازتاریکی شبانه را به‌شب پس‌دهید. این‌احساس را درخودتان به‌وجود بیاورید که‌گویی شما باتمام‌کائنات وموجودات به‌یك وحدت و اتصالی نایل‌آمده‌اید. برای لحظاتی صبر کنید تا اتصال حیات و وجود خودرا باآنچه که دراطراف شما قرارگرفته، ثابت وکامل کنید. پس از آن پنجره را ببندید وآرام وبی‌حرکت درشرایط بیداری باقی‌بمانید.

پس از آنکه آثار سحروشفق پدید آمد، دوباره پنجره را باز کنید وبه آسمان دقیق‌شوید که‌لحظه به‌لحظه بیشتروبیشتر از نور اشباع می‌شود. دقت کنیدچگونه شواهد فعالیت وزندگی دراطراف‌شما ظاهرمی گردد. به‌حرکت اتومبیل‌ها، انسان‌ها وحیوانات دراطرافتان توجه پیداکنید.

صبح روز بعد

بـامداد روز بعد را شما با تمرینـات مرحله بعدی محرومیت از خواب ادامه‌می‌دهید که ازشب قبل‌این ریاضت‌را شروع کرده‌اید. ابتدا برآورد کنید که شماچه‌حالی‌دارید، اگرشدیداًاحساس کسالت‌ورنجوری می‌کنید، بهتراست که برنامه را ازهمین جا قطع کنید. حتی برنامه تا به این حد هم، با شکست مواجه نشده است. اگرشما به‌سمت رختخواب بروید وقصد خوابیدن داشته باشید، ایـن احتمال شدیداً وجود داردکه قبل ازخوابیدن یك تجربه خارج ازبدن را داشته باشید.

اگرشما قدرت وتوان ادامه‌کاررا داشته‌باشید، دراین شرایط این امکان برای شما فراهم می‌شودکه بـا قدرت وصلابت بیشترو به‌ترتیب زیربه‌سیروسلوکتان ادامه دهید. پس ازآنکه انوارطلایی‌آفتاب جهان‌را نورانی‌ودرخشان کرد، پس ازصرف یك صبحانه‌مختصر، تصمیم‌بگیرید که یك پیاده روی سبك را انجام دهید. درحدود بیست تاسی‌دقیقه پیاده‌

روی کنید ولی توجه داشته باشید که زیاد ازخانه دورنشوید. در موقعی که مشغول پیاده‌روی هستید، به‌اطرافتان به‌دقت نگاه کنید و توجه کنید که‌چقدراطراف‌شما با آنچه که‌درشرایط عادی‌مشاهده می کردیدمتفاوت است. به‌رایحهٔ ودرجه حرارت هوا توجه کنید، حتی بـه‌صداهای ظریف مانندصدای‌یك پرنده بامدادی یاصدای‌ملایم اتوموبیل‌یکی ازهمسایگان که به‌سرکارخود می‌رود.

پس ازاینکه به‌خانه برگشتید، بلافـاصله کفش‌ها را ازپـاهایتان خـارج کنید، به‌یك موسیقی آرام بخش گوش دهید، روی مبل یـا یك صندلی‌راحتی درازبکشید وبه آهستگی ودریك حالت ریلاکس‌هشیارانه قرارگیرید. بکوشیدتا قیافه وصورت خویش را درفضا به‌صورتی‌تجسم کنید که‌گویی ازبالا دارد به‌پایین وبه‌جسمتان نگاه می کند.

به‌دقایق قبل توجه پیداکنید کـه دراطراف خانه مشغول قدم زدن بودید. تجسم کنید که بار دیگربه‌همان نقاط برگشته‌اید و دراین‌شرایط درحالی که درفضا غوطه می‌خورید، به‌مناظرزیرپای خویش نگاه کنید. ابتداء هوا را درست به‌همان‌صورتی‌احساس کنید که‌دقایقی‌قبل درشرایط پیاده‌روی با آن مواجه شده بودید. این تجربـه‌را آنقدر طبیعی وعادی انجام دهید که‌گویی واقعاً دوباره ازآن محیط دیدن می کنید. درحـالی که درنهایت آرامش وهشیاری هستید، سعی کنید درحدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ازاین شرایط دل‌انگیزلذت ببرید. سپس قصد واراده‌تان برای‌رسیدن به یك حالت ادراك خروج ازجسم را تقویت کرده، وبعد به‌خودتان تلقین کنید که به‌خواب آرامی فرورویدِ.

اگروضع سلامتی وتوان جسمی‌شما اجازه می‌دهد، می‌توانیدباز

هم به‌مدت محرومیت ازخواب خویش بیفزایید. این کاررا می‌توانید با طولانی‌تر کردن این زمـان ۲۴ ساعت محرومیت ازخواب انجام دهید. یك شکل‌دیگر آن به‌این ترتیب انجام می‌شود که درهفته های آینده، هر شب به‌صورت مشخصی کمتر ازروزهای قبلی‌بخوابید. دراین جریان به سلامتی خودتوجه داشته باشید واگرنـاراحت شدید، به‌پزشك خودتان مراجعه کنید.

دستورپرواز- پس‌ازآنکه تمرین‌محرومیت ازخواب‌را انجام دادید، سعی کنید درطول روزآرام وفارغ ازتنش باشید. در پایان این‌روزپس ازاین که خواستیدبه‌خواب بروید، باردیگر تکنیك‌هایی را تمرین و تکرار کنید که دربرنامه روز پانزدهم قبلاً باآنها آشنا شده بودید.

روز بیست و چهارم

پرواز شاعرانه

تمرین‌های روز بیست وچهارم صرفاً جنبه شاعرانه دارند. دراین تمرین‌ها، شما فرامی‌گیرید کـه چگونه وارد قلمروی تجربه خارج از جسم ازطریق ایجاد شوروشوق‌شوید، که حالتی که‌بسیارشدید واحساسی دارد وبه‌نوعی توجیه وتفسیرادراکات شاعرانه خارج ازجسم است.

تمرین‌امروزرا می‌توانید به‌تنهایی ویا همراه با یك دوست انجام دهید تا دریافت‌ها و مشاهدات خویش را بتوانید با یکدیرمقایسه کنید. بنابراین‌کاررا با قرارگرفتن‌دریك شرایط آرامش هشیارانه شروع کنید. ازتمام تکنیك هایی که در روزهـای قبل برای عمیق شدن فراگرفته‌اید، برای عمیق‌تر شدن استفاده کنید. برای آنکه ازلحـاظ شنیداری‌هم بـه پروازشاعرانه وروحانی شما کمك شود، می‌توانید ازیك موسیقی‌بسیار خیال‌انگیز وپـراحساس کمك بگیرید. برای‌آنکه محیط بیشترشاعرانه باشد، می‌توانید ازچراغ های کم نورولی‌رنگی بهره بگیرید ومحیط را

باسوزاندن چوب عود یا سایرمواد مشابه معطر کنید ویا اینکه به‌صورتی ساده مقدارزیادی به‌خودتان عطروادکلن بزنید.

با قدرت تصور، خودتان را با دوستتان دریك جنگل‌زیبای بلوط تجسم کنید که درکنارآبشاری قرارگرفته‌اید. سعی کنید نه تنها ازلحاظ دیداری، بلکه ازنقطه‌نظرشنیداری صدای دلپذیرآب‌را بشنویدوباقدرت بویایی، رطوبت‌آبشار ورایحهٔ جنگل‌را احساس کنید.

اگرلحظات غروب رادرخاطرتان مرور کنید، می‌توانیدبه‌شکست نورآفتاب درمیان‌ابرهای غروب نگاه کنید و سنفونی رنگ‌ها ونور ها را نظاره‌گرباشید.

شکست نورآفتاب در میان شاخه‌هـای درخت، خیلی بهتر آن چیزی را درخاطرشماآشکار می‌سازدکه‌گیسوهای خورشید نام‌گرفته و درنورقرمز وبنفش غروب، قرص خورشید ودایره‌کامل آن بهتردلربایی‌و خودنمایی می کند.

دراین‌شرایط سعی کنید خودتان‌را غوطه‌وردرفضا احساس کنید. دراین حال وهوا به‌سوی قرص خورشید وبه‌سمت‌گیسوهای نورانی آن حرکت کنید. عظمت‌آسمان‌ها و وسعت جهان، همراه بابیکرانگی فضا وزمان‌را باحقارت کالبدانسان وعمرکوتاه اومقایسه کنیدتاتصورواقعی‌تر وبهتری ازانسان دربرابرکائنات داشته باشید.

سعی کنید ازاعماق فضا به‌کره خاکی حقیری‌که ازآنجابه‌چیزی به‌حساب نمی‌آید، نگاه کنید. شایدقبلاً با دیدن عکس‌ها وفیلم‌هایی که فضانوردان وسفینه‌های فضایی‌ازنقاط دوردست فضاگرفته‌اند یافیلم‌های علمی، با این نوع مناظرودیدگاهها آشنا شده باشید.

باقدرت تخیل وتصورمی‌توانید به‌دریافت‌ها وشهودهای بیشتری هم نـایل آیید. پس از آنکه‌کاملاً ازسیرآفـاق لذت بردید، از شرایط آرامش وریلاکس بودن خارج شویدومشاهدات ودستآوردهای‌خودتان را باآنچه‌که دوست وهمراه شما احساس کرده، با یکدیگرمقایسه کنید.

روز بیست و پنجم

وقت سفر

تا به‌حال شاید شما توجه کرده باشید که در برنامه‌های مربوط به پرواز آزاد روح، آن گروه ازمحدودیت‌هایی که در زندگی عادی وجود دارند، به‌چشم نمی‌خورند. دراین برنامه نه‌تنها این امکان برای‌شمافراهم می‌شود که از نقاط وسرزمین‌هـای دوردیدن کنید، بلکه کسب آگاهی و حتی دیدار از وقـایعی که در زمان های گذشته اتفاق افتاده‌اند، بـرایتان مقدور است.

دربرنامه روز بیست وپنجم شما این امکان را پیدا می کنید تایك تجربه ذهنی درزمینه بازگشت به‌زمان‌های گذشته را تجربـه کنید. برای کسب تجربه درزمینه مشاهده مناظروحـوادث گذشته، به‌زمان‌های ماقبل تاریخ برمی گردیم. به دورانی کـه دایناسورها برتمام نقاط زمین تسلط داشتند.

برای رسیدن به‌این حالت، یك نفس عمیقی بکشید واحساس کنید

که درفضا به‌حالت غوطه‌ور قراردارید. دراین شرایط احساس می‌کنید که بـربالای یکی از باطلاق هـای بزرگی قرار دارید کـه انبوهی از دایناسور ها درآن زندگی می‌کنند. لازم نیست به‌صورتی تدریجی بـه زمان‌های گذشته برگردید. کافیست این امکان را فراهم سازید که به‌تدریج محیط اطراف شما درپرده‌ای ازمه ناپدیدشود وازمیان این فضای مه‌آلود، به‌تدریج زیستگاه دایناسورها پدیدارگردد.

یك نفس عمیق بکشیدو دریك شرایط آرامش عمیقتر قرار بگیرید. دراین شرایط سعی کنید تابوی دایناسورها وسرخس‌های عظیم‌الجثه‌ای راکه این حیوانات ازآنهـا تغذیه می‌کردند، احساس کنید. اگر بیشتر دقت کنید، صدای خرخریکی ازانواع این حیوانات به‌نام «برونتوساروس» راکـه مشغول خوردن سبزی درکنـاریك مرداب است، می‌شنوید. در گوشه‌ای دیگر، یکی دیگر ازانواع این حیوانـات به‌نام «آلوساروس» مشغول غذا خوردن است. بـراثر حرکت این حیوان بسیار بـزرگ، شاخه‌هـای سرخس خم مـی‌شوند وپستانداران کوچکی که شبیه به‌موش هستند، ازترس فرارمی‌کنند. به‌حرارت ورطوبت زیـادی که درمحیط اطراف وجود دارد توجـه کنید. دراین منطقه، شما با مشاهدات تازه‌ای آشنا می‌شوید. ازجمله انواعی ازدایناسورها را مشاهده می‌کنید که‌قبلاً تصویر آنهـا را درکتاب‌ها و اسکلت آنان را درموزه‌های علوم طبیعی مشاهده نکرده بودید. به‌این ترتیب، در شرایط ادراك خـارج ازجسم، شما موفق شده‌اید که مناظری اززمین دردوران قبل از تاریخ رامشاهده کنید.

دریك تجربه دیگرشما می‌توانید نظاره‌گرمصر درزمـان ساختن

اهرام بوده باشید. برای رسیدن به‌این هدف، یك نفس عمیقی بکشید و خودرا در بالای صحراهای مصر در آن زمان احساس کنید. در این لحظات احساس می کنید که برفراز صحراهای مصر به‌حالت غوطه‌ور درفضاقرار دارید. شما می‌توانید بوی هوای به‌شدت گرم و خشك را احساس کنید. اگر دقت کنید، صدای کشیده شدن سنگ‌های بسیار بزرگی‌را می‌شنوید که برای نصب درساختمان هرم‌ها برروی زمین کشیده می‌شوند. شما صدای هزاران کارگری می‌شنوید که در این شرایط طاقت فرسا مشغول کار هستند. درحالی که درفضا، دروضعیت شناور قرار دارید، به‌چهره پرهیبت واسرارآمیز ابوالهول نگاه کنید. اگر به‌سیروگشت آزاد در این قسمت ها ادامه دهید، به‌مناظر ومطالبی برخورد می کنید که قبلاً کسی به‌آنها توجه نکرده ودر کتب مصرشناسی‌هم چاپ نشده است.

این احتمال وجود دارد که‌گاهی شما به‌این زمان ومکان برگردید واز مصر دردورهٔ باستان فاصله بگیرید. این موضوع نباید برای شما نگرانی‌ساز باشد، بلکه بار دیگر به‌آن حال وهوا توجه وتمرکز کنید. به این ترتیب توجه وتمرکزشما شدت ودقت بیشتری پیدا می کند و به‌یك ادراك خارج ازجسم کامل تبدیل می گردد.

این منزلگاه روحی‌خویش را حفظ کنید و لااقل درحدود بیست دقیقه در گوشه و کنار آن به‌گشت وگذار بپردازید واز زوایای مختلف آن را مورد بررسی قراردهید. پس از انجام این مسافرت، بدون آنکه به حالت هشیاری عادی برگردید، به‌مکانی‌ناشناس درهزاران سال آینده بروید ودقیقاً به‌مشاهده ومطالعه بپردازید.

همان‌طوری که برای مطالعه درگذشته‌های دور، برخی‌ازمضامین

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

اگر با این پروازهای روحی به مطالعه نقاط جالب تاریخی بپردازید، به دستآورد های دل انگیزی توفیق پیدا می کنید. برای مثال ما دو نفر (مؤلفین کتاب) در جریان تمرین های شخصی از بالای خرابه های رم قدیم و Stone_Henge[1] پرواز کردیم و با دقت از این مناطق بازدید کردیم. مقایسه مشاهدات عینی ما در این شرایط، با آنچه که عکس های هوایی از این مناطق نشان می داد، نمایانگر این واقعیت بود که ما به دیدارهای دقیقتر و بیشتری دست یافته بودیم.

۱ـ (Stone_Henge) یك اثر ماقبل تاریخ است که در دشت سالیسبوری (واقع در ایالت ویلت شایر انگلستان) قرار دارد. این اثر شامل یك دایرهٔ بزرگ از سنگ های عظیمی است که در درون آن یك دایرهٔ کوچك و چهار سنگ کوچکتر قرار دارد. این اثر که می گویند به عصر «نوسنگی» و اوایل عصر برنز تعلق دارد (۱۲۰۰ـ۱۷۰۰ ق.م)، در گذشته های دور منزلگاه یك قوم آسمانی بود که از خورشید به زمین آمده بودند و از این محل به عنوان رصدخانه استفاده می کردند.

برای کسانی که قدرت تمرکزوتجسم زیادی داشته ومی‌توانند به یك حـالت ریلاکس بودن عمیق برسند، این سیروگشت‌ها اندازه ویا پایانی ندارد. شما می‌توانید به‌آرامی نظرگاه کنونی خودتان اززمان و مکان را درهاله‌ای ازابرمحو کنید وسپس منظره خاصی درصدها یاهزاران سال قبل‌را برای خودتان مشخص نمایید. مدتی بـه‌گشت وگذار دراین منطقه بپردازید وپس ازآن بدون آنکه به‌هشیاری عـادی بـرگردید، به هزاران سال‌آینده‌گریز یاگذاری بزنید وبا دقت‌گوشه وکناررا مشاهده کنید وبه‌خوبی دیده‌ها وشنیده‌های خویش را به‌خاطربسپارید.

روز بیست و ششم

مسخ

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

وقتی به‌حیوان دلخواه خود رسیدید، حداقل برای مدت سی دقیقه

به‌حرکات ورفتار آن حیوان دقت کنید. روحیات وحرکات خودتان را با آنچه‌که در باره این حیوان می‌دانید مقایسه کنید. فکر کنید که اگر حیوانی که‌درمقابل‌شما قراردارداین‌قصد مقایسه را داشت، به‌چه‌صورتی این‌کاررا انجام می‌داد. لحظاتی درجای راحتی قرار بگیرید و ریلاکس شوید و چند نفس عمیق بکشید. برای لحظاتی‌فکر کنید که اگرشما به جای این‌موجود زیبا بودید، دراین‌شرایط چه احساسی‌داشتید. درحالت آرامش احساس کنید که به‌تدریج اندام‌های شماتغییرشکل می‌دهد تا به صورت این‌حیوان درمی‌آید. تصور کنید دارید ازسوراخ چشم‌های‌این حیوان به‌خودتان می‌نگرید، کمی‌بیشتر ازحیوان فاصله بگیرید واز این زاویه به‌مشاهده ومطالعه ادامه دهید.

به‌خانه برگردید وبه‌مبل یاگوشه راحت وآرامی‌پناه ببرید وبه‌یك حالت ریلاکس هشیارانه وارد شوید. از یکی ازدوستانـان درخواست کنید موقعی که شماکاملاً درشرایط آرامش قرارگرفتید، به‌آهستگی‌متن زیررا برای‌شما بخواند، شما می‌توانید به‌آهستگی این مطالب رادریك نوارکاست ضبط کنید وترتیبی بدهید که درلحظات دلخواه پخش‌شود. اگرحافظه دقیق وقدرت تجسم زیادی داشته باشید، می‌توانید این‌مطالب را درحافظه خودتان حفظ کنید.

« درشرایطی که شماکاملاً ریلاکس شده‌اید، حیوانی را بـه‌یاد بیاورید که امروزصبح آن را مشاهده کردید. درحـالی که چشمانتان را بسته‌اید ، تجسم کنید که‌گویی حیوان دارد به‌صورت شمـا می‌نگرد. به آهستگی احساس می‌کنید که شمـا به‌آن حیوان تبدیل شده‌اید. تجسم کنید کـه شما به‌آن حیوان دلخواه تبدیل شده ودرمحیط طبیعی آن قرار

گرفته‌اید. از نقطه نظر یك حیوان، بوها، صداها و احساس‌های دیگری‌را که مربوط به‌محیط‌طبیعی آن می‌شود، در خاطرتان زنده و مجسم کنید.»

حالا در شرایطی که احساس می کنید به‌یك حیوان تبدیل‌شده‌اید[1]، به‌آسمان نگـاه کنید. تصور کنید که شما می‌توانید یك حباب نورانی و رنگارنگ بسیار بزرگی‌را مشاهده کنید که در بالای‌سر شما در حال حرکت است. یك‌نفس عمیق بکشید و تمام حواس خودرا متوجه این‌حباب‌زیبا کنید که به‌آرامی درفضا حرکت می کند. حالا تجسم کنید که آگاهی‌شما به‌آرامی ازتنتان و مانند بخار بسیار لطیفی خارج می‌شود و به‌آهستگی‌به داخل‌این حباب وارد می گردد. به‌تدریج تمام فضای این‌حباب‌را آگاهی شما تشکیل‌می‌دهد. دراین لحظه احساس می کنید که شما درداخل‌حباب درفضا غوطه‌ورشده و حیوان درزیرپای شما قراردارد.

یك نفس عمیق‌بکشید واحساس کنید که این حباب دارد دربالای تن واقعی‌شما به‌آرامی حرکت می کند. پس ازمدتی به‌آهستگی حباب به‌سمت پایین می‌آید وبالاخره به‌بدن شما تماس پیدا می کند. یك‌نفس بکشید و دراین لحظه احساس می کنید که دوباره به‌داخل جسمتان وارد شده‌اید. به‌آرامی چشمانتان را باز می کنید، انگشتان دست و پایتان را منقبض می کنید و به‌حالت هشیاری عادی و بیداری وارد می‌شوید.»

دستورپروازـ همان‌طوری که‌ازاین‌تمرین نتیجه‌گیری کرده‌اید،

۱ـ برای‌بسیاری ازما، صحبت تبدیل‌شدن به‌یك حیوان‌ممکن‌است توهین‌آمیز باشد. ولی‌اگر به‌جنایات، ویرانگری‌ها، تجاوزات، خشونت‌ها، قتل‌عام‌ها، تخریب محیط زیست و... که توسط انسانها صورت گرفته بیندیشیم، شاید تا حدودی این خودخواهی‌ما تقلیل پیدا کند.

به کمك ادراك خارج از جسم شما می توانید تبدیل شدن به طیف وسیعی از حیوانات وحتی اجسام را تجربه کنید. روز دیگر شما می توانید از سوراخ چشمان یك دلفین به جهان نگـاه کنید و روزی دیگر به قالب یك کانگورو در آئید. شما می توانید مبدل شدن به یك غنچه معطر زرا تجربه کنید و در اوج این ماجراجویی روحی، به یك نقطه بی شکل از آگـاهی در فضا تبدیل گردید. شاید این دل انگیزترین وخـاطره انگیزترین نوع مسخ باشد که در شرایط خروج از جسم آنرا تجربه و احساس می کنید.

ادراکات گسترش یافته

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

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

انگیزه ما درتشویق شما برای انجام این تجارب شخصی، برـ دستآوردهای بسیارجالب توجهی متکی‌هستند که در آزمایشگاه دانشگاه دوك وسایرلابراتوارها صورت گرفته‌اند. این تجربیات درسالهای بعداز ۱۹۷۳ با شرکت «کایت هارارای» (یکی از دومؤلف این کتاب)، یك استاد روانشناس دیگربه‌نام رابرت موریس وتعدادی ازدستیاران‌وافرادی بود که دراین آزمایشگاه‌ها برروی پدیده مرموز واعجاب برانگیزادراك خروج روح ازجسم به‌مطالعه می‌پرداختند. یکی از اهداف اساسی این گروه این بود که بدانندآیا این احساس تنها جنبه درونی وتخیلی داردو یا اینکه حقایق عینی وبرونی مشخصی‌هم در آن به‌چشم می‌خورد. دکتر هارارای شخصاً نسبت به‌نتایج این بررسی‌ها خیلی کنجکاو بود، زیرا خود او به‌سهولت می‌توانست این‌احساس خروج ازجسم را درخویشتن به‌وجود بیاورد. نتایج این تحقیقات آن بود که درشرایط کاملاً کنترول شده، دریافت‌های او از دنیای برونی که باحالت ادراك خروج ازبدن کسب می کرد، به‌مراتب بیشتراز آن چیزهایی بود که از روی حدس و گمان مطرح می‌ساخت.

آنچه که دراین بررسی‌ها موجبات تعجب پژوهشگران را فراهم ساخت،اطلاع ازاین‌حقیقت بود که دکترهارارای درلحظات‌قرارگرفتن دروضعیت خروج روح ازبدن، می‌توانست دربرخی از موارد به‌بعضی از نقاط دوردست نگاهی بیندازد. در دورشته از تحقیقات علمی کنترل شده، که یکی دردانشگاه دوك ودیگری درانجمن تحقیقات‌روحی آمریکا صورت گرفت، اوتوانست باکمال دقت تعداد زیادی ازاشیای غیرمرتبط با یکدیگر وغیرمتداول راکه دریك اتاق دربسته آزمایشگاه درپهلوی‌هم

قرارداده شده بود، مشاهده ودیده‌های خودرا بیان دارد. در یکی ازاین تحقیقات، فاصله بین دکترهارارای ومکانی که با سفرروحی از آن دیدن کرده بود، درحدود ۲۵۰ متربود. دریك بررسی دیگر دریك آزمایشگاه دوردست، باچراغ نئون‌یك شکل‌هندسی نورانی‌را به‌وجود آورده‌بودند ودکتر هـارارای باگسترش آگاهی یا سفر روحی توانست آنرا مشاهده وباکمی اختلاف، شکل آنرا برروی کاغذ ترسیم کند.

تیم‌پژوهشگران‌متوجه‌این‌نکته بسیاربدیع شدندکه دکترهارارای می‌تواند ازدور با برخی ازافراد ارتباط برقرارکند، واین مضمون بانام جنجال برانگیز «تله‌پاتی» سابقه‌ای دیرآشنا دارد. برای مثال، چندین‌بار افرادگروه توانستندقرارگرفتن‌دکترهارارای‌را درشرایط خروج ازجسم احساس‌کنند، درحـالی‌که بین او واین افراد درحدود دوکیلومترفاصله بود. این سفرهای روحی‌هارارای‌نه‌تنها برای انسان‌ها، بلکه برای‌برخی ازحیوانات هم قابل‌احساس بود. برای مثال، درلحظاتی‌که ازدوراعلام می‌کردکه درشرایط خروج ازجسم‌به‌نزدیکی‌گربه محبوب‌خودمی‌رود، دررفتار وحرکات‌گربه تغییراتی‌پیدا می‌شدکه معمولاً این حالات‌پس‌از مشاهده دکترهارارای‌پدیدمی‌آمدند. انبوهی ازاین‌گزارشها در۱۰تا۱۲ مجله وکتـاب منتشرومنعکس شده‌اند واین مشاهدات می‌تواند در شما انگیزه وشوق‌کافی پدیدآورند تا به‌انجام تجربیات بیشتری‌روی‌آورید.

ما قویاً به‌شما توصیه‌می‌کنیم‌که درشرایط خروج ازجسم،قدرت روشن‌بینی‌خویش ازدور را امتحان‌کنید. برای انجـام این‌کار، یکی از دوستان شما می‌تواند تعدادی از ابزار ولوازم غیرمرتبط بـا یکدیگررا درروی میزی دور ازشما قرار دهند وشما درشرایط خروج ازجسم این

اجسام را رؤیت ونتیجه را گزارش دهید.

واضح است که برخی از دوستان شما ممکن است این تجربه را جدی نگیرند وخیلی خوب همکاری نکنند. دراین شرایط، شایدلازم باشد که شما ازطریق گفتگو وبحث، آنها را قانع کنید که به‌طور جدی به موضوع بنگرند. از آنها درخواست کنید که از قراردادن اشیاء بسیار عادی ومعمولی برای این کار خودداری کنند.

اگر دوست شما درباره هدف وطرز تحقیق سئوال کرد، شما می‌توانیدبگویید که شمااین قدرت وقابلیت را پیدا کرده‌اید که‌می‌توانید روح یا آگاهی‌خویش‌را ازتنتان خارج وآنرا تا نقاط دوردست گسترش دهید. دراین شرایط، شما این امکان را پیدا می کنید که حتی دریکی از اتاق های دربسته او وارد شده و مشاهدات خود را بعداً برای اوبازگو کنید.

پس‌ازاینکه دوست شما وسایل‌را دراتاق دیگرودوراز چشم شما قرارداد، شما باید در یك محیط آرام ودور از مزاحمت به‌یك حالت ریلاکس عمیق فرو بروید واز تنفس‌های عمیق برای پیدایش آرامش بیشتربهره بگیرید. احساس کنید که روح شما دارد آهسته‌آهسته از بدن شما خارج می‌شود ودراین موقع موقعیت اطراف را درهاله‌ای ازمه ناپدید کنید وازطریق روحی، آگاهی خویش را به‌اتاقی‌متوجه ومتمرکز کنید که اشیاء زیادی برای آزمایش شما درآن قرارداده شده است.

با قدرت تصور وتجسم، به‌محل آزمایش سربزنید واز زوایای مختلف اشیاء وابزار موجود درآنرا مشاهده ورؤیت کنید. برای‌رسیدن به‌این حالات، به‌خودتان فشاروارد نیاورید. پس از آنکه موفق‌به‌رؤیت

شدید، سعی کنید درحدود پانزده دقیقه باقی بمانید. این موضوع بسیار مهم است که تنها به‌حس بینایی‌خویش تکیه نکنید ازحواس بویایی، پساوایی‌وشنیداری خویش‌هم کمك بگیرید. پس ازاخذ نتیجه، به‌تدریج به‌سطح آگاهی بیداری برگردید وبلافاصله آنچه راکه دیده‌اید بیان کنید ودرصورت نیاز، به‌طراحی شکل ووضعیت آنها بپردازید.

پس‌ازآنکه به‌بیان وترسیم مشاهدات‌خویش‌پرداختید، شماهمراه با دوستتان باید ازمحل مزبوردیدن کنید ودرشرایط واقعی بـه‌مقایسه و نتیجه‌گیری بپردازید.

توجه بفرمایید که درشرایط آزمایشگاهی این تجربیات به‌شکل مشکلتری صورت می‌گیرند زیرا همه وسایل وابزار به‌صورت اتفاقی و غیرمرتبط با یکدیگر انتخاب می‌شوند. بنابراین به‌کمك این تجربیات وبا مشاهده درجاتی از حقیقت، به‌این نتیجه‌گیری بسیارمهم می‌رسید که درخروج روح ازجسم مقداری اصالت وواقعیت عینی‌وخارجی وجود دارد.

روز بیست و هشتم

ارتباط گسترش یافته

درروز بیست وهشتم شما به‌تجربیات شخصی گسترش بیشتری می‌دهید و کوشش خواهید کرد که درشرایط ادراك خروج ازجسم، از فاصله‌های دوربا دیگران تماس برقرار کنید. به‌شما پیشنهاد می کنیم که تمرینات امروزرا درست‌مانند دیروزشروع کنیدوازدوستتان درخواست کنید که مجموعه‌ای ازاشیاء غیرمرتبط را دراتاقی دور ازدید شما ولی بانظم وترتیبی نوین قراردهد. ازدوست خودتان تقاضا کنید که درحدود یك‌ساعت درطول آزمایش، به‌حالت ریلاکس ولی با چشمان بازقرار بگیردودراین‌شرایط به‌صورت‌بسیارریلاکس‌وبی‌تفاوتی، تنها به‌دریافت واحساس افکار، تأثیرات، احساس‌ها وتصاویری باشید که احیاناً دریافت می کند و به‌دقت آنها را یادداشت کند.

ازسوی دیگر، درحدود ۱۰ دقیقه قبل‌اززمانی که دوست شما به حالت ریلاکس‌درمی‌آید، شما هم به‌تدریج به‌یك آرامش عمیقی وارد

شوید ودراین مدت باکشیدن نفسهای عمیق خودرا درآرامش بیشتری قراردهید. پس‌ازآنکه‌حالت‌خروج ازجسم‌را درخویش به‌وجودآوردید، سعی کنید باگسترش آگاهی یا سفرروحی، به‌اتاق آزمایش دسترسی پیدا کنید و از زوایای مختلف آن به‌بررسی اشیایی که برای آزمون قرار گرفته‌اند بپردازید. دراین دیدارسعی کنید با دوست خود به‌نوعی تماس برقرارکنید، ازجمله سعی کنید اورا لمس کنید.

پس‌ازپایان این تجربه، به‌ثبت دستآوردهای خویش بپردازید. از جمله‌نام وموقعیت اشیای موردآزمایش‌را به‌دقت یادداشت کنید ودرعین حال هرکوششی راکه برای برقراری ارتباط با دوستتان ازفاصله دور انجام داده‌اید، مشخص نمایید، پس‌ازپایان این یك‌ساعت، شماودوستتان یکدیگررا ملاقات کنید و به‌تبادل ومقایسه یادداشت‌ها بپردازید. این احتمال وجود داردکه دوست شما درمدتی که شما به‌سفرروحی مشغول شده بودید، یك احساس‌سنگینی ویا فشارروحی راکرده باشد. ازسوی دیگر، این امکان هم وجود داردکه دوست شما برخی از ادراکات و احساسات دیگررا هم گزارش کند. ازدوستتان بپرسیدآیا دراین مدت‌او به‌نوعی وجود شما را احساس کرده بود یانه؟

اگردوست شما مایل باشد وبا این کارتوافق کند، این امکان‌وجود داردکه باهم توافق کنیدکه درزمانهای بیشتری با یکدیگرارتباط برقرار کنید. برای انجام این کار، می‌توانید درزمان‌های خاصی دورازیکدیگر باهم تماس‌برقرارکنید. پس‌ازاینکه این برنامه با موفقیت انجام‌گرفت، می‌توانید بدون قرارقبلی هم برای برقراری تماس کوشش کنید.

درمراحل پیشرفته‌تر می‌توانید این تمرینات را با دوستان دیگری

حتی به‌صورت یك گروه ـ انجام دهید و در برخی از تجربیات خویش، حیوانات‌دست آموزخودرا هم برای احساس‌وجودشما درشرایط‌خروج ازجسم شرکت دهید. درجریان بررسی‌های بیشتر، سعی کنید زمینه‌های جدیدی را برای تحقیق وتجربه انتخاب کنید ودرجریان کارخودتان به آزمایش‌های تازه‌ای سوق داده می‌شوید.

به‌شما تبریك می گویم که تمرینات هفته چهارم پروازرا انجام داده‌اید، وصادقانه آرزومی کنیم که شما درهرزمینه‌ای ـ ازجمله درانجام این تمرین‌ها واستمراردراین طریق ـ موفق باشید.

خلاصه برنامه‌های هفته چهارم/پرواز

روز بیست ودوم
مشاهدات شبانه

صبح پس‌از بیدارشدن قبل از آنکه چشمانتان‌را باز کنید، احساس کنید که صورت شما به‌حالت مواج در هوا، دارد به پایین و به‌تنتان‌می‌نگرد. پس‌از آن احساس کنید که روح‌شما در بالای تنتان درشرایط مواج قرار گرفته است. پس از این تمرین‌ها، چشمانتان را بازکنید و از جا برخیزید.

به‌کارهای روزانه خودتان برسید.

در لحظاتی که نمی‌خوابید، خودتان را به خواندن کتاب، مشاهده تلویزیون‌ویادیدن فیلم‌مشغول کنید.

پس از اینکه شب شروع شد، به مشاهده و بررسی گوشه وکنارخانه بپردازید. پنجره اتاقتان راباز کنید وتجسم کنید که وجود شما به‌تدریج دارد با تاریکی‌یکی می‌شود.

پس ازمدتی پنجره را ببندید و در گوشه‌ای به‌آرامی قرار بگیرید.
درموقع‌سحروظاهرشدن آثارصبح، پنجره‌را باز کنیدوبا دقت به‌تغییرات آسمان وازجمله‌نورباران شدن آن با پرتوهای خورشیدی بپردازید.

بقیه خلاصه برنامه‌های هفته چهارم/پرواز

روز بیست و سوم
بامداد روز بعد

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

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

به خانه برگردید و در حالی که به یك نوار موسیقی گوش می کنید، خودتان را در شرایط ادراك خروج از جسم قرار دهید.

تجسم کنید که چهرهٔ مواج شما در فضا دارد به پایین و به جسمتان نگاه می کند.

خاطره قدم زدنتان را در ذهنتان زنده کنید و تجسم کنید که از بالای این مسیر دارید پرواز می کنید.

اراده و تمایلتان را به قرار گرفتن در یك شرایط خروج از جسم تکرار و تأکید کنید و در این شرایط خودتان را برای خوابیدن آماده کنید.

بقیه خلاصه بر نامه‌های هفته چهارم/پرواز

روز بیست وچهارم
پروازشاعرانه

به‌تشابه تمثیلات و صنایع ادبی با احساس خروج ازجسم توجه کنید.

دریك شرایط شاعرانه وبه‌کمك نور کم وموسیقی خیال‌انگیز، هرچه بیشتر دریك آرامش عمیق فرورویدد.

با قدرت تجسم وتخیل،خودتان را در یك جنگل زیبا ودرکناریك آبشاردل‌انگیزاحساس کنید.

درغروبی که درآسمان سنفونی رنگها پدیدآمده، خودتان را مواج در فضا احساس کنید.

درفضای بیکرانه به‌تماشای ستارگان، شهاب‌ها وسایرپدیده‌های آسمانی بپردازید.

از دل فضای بی‌کرانه به زمین حقیرو خاکی نگاه کنید.

آنچه راکه‌احساس کرده‌اید، بادریافت‌های دوست یا همراهتان مقایسه کنید.

بقیه خلاصه برنامه‌های هفته چهارم/پرواز

روز بیست‌وپنجم
وقت سفر

قبل‌ازآنکه صبح پس‌ازبیدار شدن چشمانتان را بازکنید، احساس کنید که به‌صورت مواج درفضا قرارگرفته‌اید وازبالا به‌کالبدتان می‌نگرید. پس‌از آن چشمانتان را بازکنید وازجا برخیزید.

به‌یك‌حالت آرامش آگاهانه‌واردشوید.

افکاروتوجه‌تان را به یك زمان بسیار دورمتمرکزکنید وبا صبروحوصله، در این شرایط به‌بررسی وتحقیق‌بپردازید و مشاهدات خودتان را دقیقاً بخاطر داشته باشید.

اگر رؤیت مستقیم زمان‌های گذشته برای شما مشکل‌باشد، می‌توانیدفضای اطراف‌خودتان را قبلاً دریك شرایط مه‌آلودی محوکنید.

حداقل برای مدت بیست دقیقه در موقعیت زمان‌های‌گذشته باقی بمانید وپس ازآن این موقعیت را به تدریج درخاطرتان محوکنید وبعد به‌زمان آینده بروید.

برای مدت بیست دقیقه به‌زمان‌های آینده سفرکنید.

به‌تدریج به شرایط عادی‌آگاهی برگردید وپس‌ازآن به‌انجام‌کارهای عادی وروزمره خود بپردازید.

بقیه خلاصه برنامه‌های هفته چهارم/پرواز

روز بیست‌وششم

مسخ

قبل از اینکه از بستر خارج شوید، به‌چهره مواج درهوای خودتان بنگرید که به پایین و به‌شما می‌نگرد.

درطول روز به‌یك باغ‌وحش، آکواریم ویا پارکی سرسبز نید و به‌یك حیوان دوست‌داشتنی دقیق شوید.

برای مدت بیست دقیقه به‌آن حیوان تمرکزوتوجه دقیق بکنید.

پس‌از آن به‌صورت ذهنی آن حیوان را تجسم کنید.

ازحیوان فاصله بگیرید ولی همچنان به‌آن دقیق شوید.

به‌خانه برگردید ویا درهمانجا به‌حالت آرامش عمیق وهشیارانه فرورود.

به‌دستورات درس بیست‌وششم درایجاد مسخ توجه ودقیقاً به‌آن عمل بکنید.

درحالت تبدیل شدن به‌حیوان، به‌طرف بالا ویك حباب بزرگ ومواج نگاه کنید وبعد سعی کنید باآن یکی‌شوید.

تجسم کنید که این حباب درفضا ودر بالای کالبدانسانی‌شما غوطه می‌خورد.

تجسم کنید که حباب با کالبد شما یکی می‌شود.

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

پرواز آزاد

با تمرین‌های زیادی که تا به‌حال انجام داده‌اید، به‌میزان زیادی استعدادهای درونی خویش را گسترش داده و به‌قابلیت‌هایی دست‌یافته‌اید که درسایه آنها می‌توانید هر موقع که مایل باشید، به‌ادراك خارج از جسمی نایل شوید. درجریان این تمرین‌ها، به‌این نکته مهم هم توجه پیدا کرده‌اید که برخی از آنها ازبقیه برای شما مناسب‌تر و مفیدترند. تجارب زندگی، سابقه تحصیلات و نوع مطالعات شما درزمینه علوم باطنی دراین راستا بسیار مؤثرومفید واقع می‌شود. دراین لحظه، شما این امکان وموقعیت را پیدا کرده‌اید که باردیگربه‌مطالعه و بررسی همهٔ آنهابپردازید وازمیان آنها مجموعه‌جالبی‌را برای‌خودتان انتخاب کنید. به‌شما این توصیه وتأکید را می‌کنیم که اگرلازم بدانید، حتی در برخی ازاین تمرین‌ها تغییراتی می‌توانید بدهید.

به‌شما توصیه می‌کنیم که برنامه صبح را به‌صورتی انجام دهید

که بارها درروزهای قبلی آنرا انجـام داده‌اید. خیلی مهم است که این تمرین هربـامداد بلافـاصله پس‌ازبیدارشدن ازخواب وقبل ازگشودن چشمهـا صورت بگیرند. در این شرایط، این طورتجسم کنید که گویی صورت معلق‌شما درفضا، ازبالادارد به‌پایین و به‌تن نیمه‌خفته شمامی‌نگرد و یا اینکه شما را می‌بیند. پس‌از آن، توجه خودتان را به‌نقطه دورتری متوجه سازید که مایل به‌دیدار ازآن هستید. دراین شرایط، اگرزمان به شما اجازه بدهد ـ که شرط اولیه انجـام این‌کار، داشتن اوقات فراغت است ـ بایستی درحدود پانزده تا بیست دقیقه دراین شرایط باقی‌بمانید. پس‌ازاینکه ازاین سیروگشت راضی‌شدید، می‌توانید به‌تدریج به‌آگاهی عادی برگردید وپس‌ازآن به‌دنبال‌کارهای عادی وروزمره خودبروید.

درطول روز اگـرشرایطی پدیدآمدکه شما می‌تـوانستید به‌یك تمرین خروج ازجسم روی‌آورید، حتماً این کاررا انجام دهید.

حتی اگردرشب‌هـا هم وقت وحوصله داشته باشید، می‌توانید با یکی ازدوستان نزدیکتان به‌انجـام یك تجربه مشترك دست بزنید. شما درتمرین های روزهـای قبل با این تکنیك آشنا شده‌اید. اگربا یکی از دوستان یا اعضای خانواده ـ درحالی که آنهـا مواظب شما هستند ـ در داخل وان آب‌گرم ودرشرایط غوطه‌ور بودن وبه‌کمك موسیقی این کار را انجام دهید، نتایج آن خیلی بیشترخواهد بود. این مسألـه از نهایت اهمیت برخوردار است که درحالی که درآب غوطه‌ورید، یك دوست‌یا یك همراه ازشما مراقبت کند تا خطرغرق شدن درآب پدید نیاید. شما دراین شرایط می‌توانید ازسفرهای روحی‌بسیار پرابهتی لذت ببرید و به وسعت آگاهی‌ها ودریافت‌های خویش بیفزایید.

درشبها و لحظاتی که نزدیک به‌خوابیدن هستید، اراده و تمایل خویش را در این زمینه که مایلید یک تجربه خروج ازجسم را داشته‌باشید تقویت کنید، و همگام با آن، به‌یک ریلاکس بسیارعمیق وارد شوید. در این لحظات شما می‌توانید به‌تنهایی و یا همراه با دوستتان به‌سفرهای روحی روی آورید.

این تمرین‌ها را درروزسی‌ام هم انجام دهید. دراین روز، برای اولین بار از روش انتخابی خودتان استفاده کنید. چند روزی طول می‌کشد تاشما باتکنیک‌های انتخابی خودتان، که بیشتر برای شما جالب ومطلوب هستند، به‌موفقیت‌ها یا فتوحات روحی بیشتری دست یابید. حالا وقت آنست که شما برای خودتان جشن بگیرید! شما موفق شده‌اید تکنیک‌های بسیارجالبی را برای گسترش دریافت‌ها و ادراکات خویش بیاموزید. شما می‌توانید با کمک آنها به‌ابعاد استعدادها وقابلیت‌های خویش وسعت ببخشید. شما ازلحاظ نظری، وتا حدودی عملی، در برنامه پرواز آزاد موفق شده‌اید. هرچند دراین لحظه متن اصلی این کتاب به‌پایان می‌رسد، ولی زمان تمرین‌های بیشتر وفتوحات روحی پرثمرترشما آغاز می‌گردد! موفق باشید!

ضمیمه

چندنکته دربارهٔ افراد معلولی که این کتاب را می‌خوانند

برای رعایت سهولت، دستورات این کتاب باتصورخوانندگانی نوشته شده که کاملاً سالم هستند. برخی از خوانندگان عزیزما که دچار برخی ازمعلولیت‌های جسمی‌هستند، می‌توانند بارعایت نکات ویژه‌ای، کاملا ازایـن مجموعه استفاده کنند. درواقع در «مؤسسه روانشناسی پیشرفته» که این مجموعه آموزشی در آنجا تحقیق وطراحی گردید، یکی ازاهداف ما اینست که نه‌تنهـا افراد عادی جامعه، بلکه کسانی که دچار برخی ازمعلولیت‌های جسمی‌هستند بتوانند قابلیت‌های جسمی‌خویش راگسترش دهند. بنابراین مـا ازخوانندگان معلول خود می‌خواهیم که دراین تمرین‌ها باما همراهی کنند وبا توجه به‌محدودیت‌های خاصی که دارند، به‌ترتیبی که درسطور زیربه آنها اشاره می‌شود، تدابیرخاصی را ارائه کنند.

برای مثال، دراولین درس، ما به‌شما توصیه کرده‌ایـم که درنور

یك شمع به‌بررسی یا بازشناسی دقیق کالبدتـان بپردازید. اگرشما نابینا باشید،این کاررا می‌توانید بالمس‌دقیق‌وتدریجی قسمت‌های مختلف بدن خود انجام دهید. در تمرین دیگری به‌شمـا توصیه شده است که برای رسیدن به‌شکل نـویی از ادراك جهان، چشمان خودرا بسته واز طریق گوش، بـه‌دریافت اطلاعات بپردازید. خوانندگـانی که نابینا هستند، می‌توانندابن تمرینات را با مسدودکردن‌قدرت شنوایی‌خویش به‌انجام رسانند.

برخی ازخوانندگان ماکه ناشنوا هستند، می‌توانند باکمی‌ابتکار ازاین دروس بهره‌ببرند. برای مثال، درآن قسمت‌هایی که خواسته‌شده شما بـرروی صدای تنفس‌خویش تمرکزکنید، آنهـا می‌توانند برطرز احساس تنفس‌خود تمرکزکنند. اگرکمی دقت به‌خرج داده شود، شما برای فراگرفتن تمام این دروس، می‌توانید برای حواس ضعیف‌یادچار اختلال خویش‌معادلی پیدا کنید وبه‌تمرین ادامه دهید.

اگربرخی ازخوانندگان ما برروی صندلی چرخدارقرارگرفته و می‌توانندراه بروند، درآن‌قسمت‌هایی که ازشما می‌خواهدتا دراطراف خانه قدم بزنید، این‌عزیزان می‌توانند‌درقسمت‌های درونی‌خانه‌تاحدودی که می‌توانند جابجا شوند.

سعی کنیدتا آنجاکه می‌توانید، هیچ یك ازدرسهارا حذف‌نکنید، بلکه‌باکمی‌ابتکارآنها رابه‌صورتی که برای‌شما مناسب ومطلوب باشند، تعدیل کنید. اگرسرعت یـك درس دریك روزرا زیـاد تصور می کنید، می‌توانید مطابق‌کشش وعلاقه خود این‌کاررا انجام دهید.

به‌خاطراشتیاق وعلاقه‌ای که به‌این دروس نشان‌می‌دهید،صمیمانه

از شما تشکر و قدردانی می کنیم. ما مطمئن هستیم که در پرتو این برنامه، شما می توانید به استعدادها و قابلیت های درونی خویش بیفزایید و در احساس و دریافت شما از زندگی بهتر مؤثر واقع شوند.

کایت هاراری و پاملا وینتروب

سایر آثار مترجم در زمینه علوم باطنی

۱ـ هیپنوتیزم علمی نوین. نگارش دکتر ریچارد شروت (روانپزشك) پرزیدنت انستیتوی تحقیقات هیپنوتیزم در آمریکا. انتشارات اطلاعات.

۲ـ بررسی علمی خود هیپنوتیزم نگارش دکتر ریچارد شروت. انتشارات اطلاعات.

۳ـ شگفتیهای هیپنوتیزم. تألیف والتر. ب. جیپسون. انتشارات اسپرك.

۴ـ نحوه کاربرد قدرت خود هیپنوتیزم. تألیف ژوزف هاریمن انتشارات اسپرك.

۵ـ هیپنوتیزم پزشکی ودندانپزشکی. قسمتی از کتاب هیپنوتیزم پزشکی ودندانپزشکی هارتلند با تجدید نظر دکتر واکسمن (۱۹۸۹) انتشارات اسپرك.

۶ـ کاربرد هیپنوتیزم در بیماریهای زنان ومامایی وجراحی، تألیف هارتلند وهیلگارد. انتشارات اسپرك.

۷ـ مدی تیشن، طریقت باطنی. تألیف نائومی همفری. شرکت نشر وپخش ویس.

۸ـ مدی تیشن، عرفان کهن. تألیف مهاریشی ماهش یوگی. شرکت نشروپخش ویس.

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

۱۰ـ تئوریها و کاربرد هیپنوتیزم. تألیف دکتر روانپزشك رافایل رودز. شرکت نشر و پخش ویس.

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

۱۲ـ زایمان بی‌درد با هیپنوتیزم. تألیف دکتر ویلیام کروجر (متخصص بیهوشی و متخصص زنان). استاد دانشگاه شیکاگو. انتشارات نوید شیراز.

۱۳ـ ترك سیگار با هیپنوتیزم. تألیف لسلی لکرون. مؤسسه کتاب کیهان.

۱۴ـ روح‌های تسخیر شده. تألیف دکتر روانپزشك ویلیام سارجنت به‌اضافه تحقیقاتی از مترجم در آفریقا و استان‌های جنوبی ایران. مؤسسه امیرکبیر.

۱۵ـ درخت یوگا. تألیف ب. ك. س. آین گار. انتشارات جمال‌الحق.

۱۶ـ هنر یوگا. تألیف ب. ك. س. آین گار. نشر گستره.

۱۷ـ سلامتی و برازندگی با آموزش یوگا «یوگا درمانی» تألیف سونیا ریچموند. انتشارات جمال‌الحق.

۱۸ـ هیپنوتیزم هارتلند. قسمت‌های دیگری از کتاب هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی هارتلند (۱۹۸۹) انتشارات جمال‌الحق.