

3 GÜNDE LUCID RÜYA VE BEDEN DISI DENEYİM

THE PHASE

WWW.DBE4U.COM/TR/  
Michael Raduga

## 3 Günde Lucid Rüya ve Beden Dışı Deneyim

Michael Raduga  
Çeviren Ahmet Yılmaz Vural

[www.obe4u.com/tr/](http://www.obe4u.com/tr/)



Başarı Oranı:

- 1 – 5 deneme için (1-3 gün) - 50%
- 6 – 10 deneme için (2-7 gün) - 80%
- 11 – 20 deneme için (3-14 gün) – 90%

Burada (OOBE Araştırma Merkezi tarafından) sunulan teknikleri geliştirmek ve iyileştirmek için binlerce insan çalıştı

<a href="#">Lucid Rüya ve Beden Dışı Deneyim</a> .....	3
<a href="#">Lucid Rüya ve Beden Dışı Deneyimlerin Pratik Uygulamaları</a> .....	5
<a href="#">Lucid Rüya ve Beden Dışı Deneyim: En Kolay Teknik</a> .....	6
<a href="#">Adım 1: 6 Saat Uyuyun ve Alarm ile Uyanın</a> .....	7
<a href="#">Adım 2: Tekrar Uyurken Bir Amacınız Olsun</a> .....	7
<a href="#">Adım 3: Uyanır Uyanmaz Ayrılın</a> .....	8
<a href="#">Adım 4: Ayrılmak İçin Döngüsel Teknikler</a> .....	8
<a href="#">Adım 5: Denemeden Sonra</a> .....	13
<a href="#">Lucid Rüyalarda ve Beden Dışı Deneyimlerde Yapılan Tipik Hatalar</a> .....	13

Bu kitabın tümünün ([500 sayfa](#)) ve M. Raduga'nın diğer çalışmalarının tercüme edilmesi ve yayınlanmasına ilişkin teklifler řu adrese gönderilebilir: [obe4u@obe4u.com](mailto:obe4u@obe4u.com)

## Lucid Rüya ve Beden Dışı Deneyim



Çok eski zamanlarda insanlar bilince sahip değildi. Ancak bir kez gelişmesiyle birlikte bilinç, uyanık olma halinin gitgide daha büyük bir parçasını işgal etmeye başladı. Günümüzde ise bilinç, genişlemeye devam ederek uyanık olma halinden başka hallere de sığıyor. Bilinç, giderek artan oranlarla REM uykusu sırasında ortaya çıkarak insanlık tarihinin en hayret verici fenomenlerinden birine neden oluyor: kişiye beden dışı deneyim hissi verme (diğer adıyla OBE - out-of-body experience) ya da lucid rüya görme durumu. Geleceğin erkek ve kadınının bilinçsel varlığını iki dünyada sergileyecek olma ihtimali yüksek: gerçek hayat ve OBE/lucid rüya görme durumu. Şimdilik ise bu yalnızca özel tekniklerle mümkün.

Bu fenomene dair çeşitli ipuçları İncil ve diğer antik yazıtlarda bulunabilir. Bu fenomen; ölüme yakın deneyimler, uzaylılar tarafından kaçırılma, uyku felci vb. gibi deneyimlerin temelinde yer alır. Fenomen o kadar sıra dışıdır

ki okült hareketlerin birçoğu bunu deneyimlemeyi en üst düzey başarılarından biri olarak görür. İstatistikî araştırmaların gösterdiğine göre her iki insandan biri bunu deneyimleyecek. Fenomenin kendisi ise 1970'lerden beri bilimsel bir gerçek olarak karşımızda duruyor.



Fenomen, modern uygulamalarda "astral seyahat" ve "beden dışı deneyim" ya da "lucid rüya" gibi çok farklı isimler altında da olsa yer alıyor. Biz bu fenomeni tanımlamak için "faz" ya da "faz durumu" deyimini kullanacağız.

Fenomenin kendisi duyuşsal algılarla ilgili olsa da bu sadece görselleştirme deneyimi değil. Gerçeklik, faz durumuna (lucid rüya ve beden dışı deneyime) kıyasla donuk bir hayal gibi kalıyor! Acemilerin faz durumuna girince şok olmalarının ve ölümüne korkmalarının sebebi de bu. Faz, algı anlamında gerçek bir paralel dünya.

## Lucid Rüya ve Beden Dışı Deneyimlerin Pratik Uygulamaları

Lucid rüya ve beden dışı deneyim (faz) fenomenlerinin pratik yanları daha da büyük bir fırsat sunuyor. Faz durumunda dünyada, evrende ve zamanda yolculuk yapabilirsiniz. İstedığınız herkesle buluşabilirsiniz: arkadaşlarınız, aileniz, ünlüler ve hatta merhumlar. Faz durumundan bilgi alabilir ve bunu günlük hayatınızı iyileştirmek için kullanabilirsiniz. Fizyolojinize etki edebilir ve çeşitli hastalıkları iyileştirebilirsiniz. Gizli tutkularınızı bulabilir, yaratıcılığınızı arttırabilirsiniz. Tüm bunları yaparken fiziksel engelleri bulunan kişiler, fiziksel dünyada sahip olmadıkları özelliklere erişebilir. Tabii bunlar sadece fenomeni günlük hayatınıza uygulama yollarında buz dağının görünen ucu!

Lucid rüyaya ve beden dışı deneyime (faza) girmeden önce, ayırmadan sonra orada ne yapacağınızı açıkça belirlemelisiniz. 2 - 3'ten fazla eylem seçmeyin ve seçtiklerinizi iyi hatırlayın:



*Aynaya bakın (ilk aşama için çok önemli!)*  
*Sevdiğiniz bir şeyi yiyin ya da için*  
*Turistik bir yere gidin*  
*Dünya üstünde uçun*  
*Evrende dilediğiniz gibi uçun*  
*Yakınlarınızın, arkadaşlarınızın ve ailenizin yanına uçun*  
*Aşık olduğunuz biriyle buluşun*  
*Merhum bir yakınınızla buluşun*  
*Ünlülerle buluşun*  
*Tedavi için bir ilaç alın*  
*Faz objelerinden bilgi alın*  
*Geçmişe ya da geleceğe seyahat edin*  
*Bir duvardan geçin*  
*Bir hayvana dönüşün*  
*Spor araba sürün*  
*Su altında nefes alın*  
*Elinizi vücudunuzun içine sokun*  
*Titreşimleri hissedin*  
*Aynı anda iki bedende bulunun*  
*Başkasının bedenine girin*  
*İçki için*  
*Sevişin ve orgazm olun*

## **Lucid Rüya ve Beden Dışı Deneyim: En Kolay Teknik**

Dolaylı teknik döngüleri, uyandıktan hemen sonra ayrılma denemelerini içerir. Eğer hemen ayrılma başarısız olursa bir dakika boyunca çeşitli tekniklerden oluşan bir döngüye girilir ve tekniklerden biri işe yarayıp bedenden ayrılmayı sağlayıncaya kadar süreç devam eder. Genelde sonuç almak için düzgün yapılan 1 ilâ 5 deneme yeterlidir.

Aşağıda anlatılan teknikler hem **öğle** şekerlemesinden kalkarken hem de **gecenin ortasında** uyandıığınızda

mükemmel işe yarar.

## Adım 1: 6 Saat Uyuyun ve Alarm ile Uyanın

*(Bu adımı atlayabilirsiniz)*

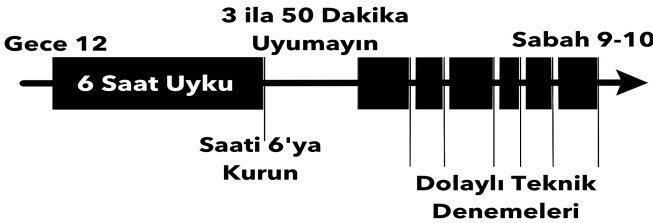
İşiniz olmadığı ya da erken uyanmak zorunda olmadığınız bir günden önceki gece normal saatinizde yatağınıza gidin ve alarmı en az 6 saat uyuyabileceğiniz şekilde kurun. Alarm çaldığında kalkıp bir bardak su içmeli, tuvalete gitmeli ve bu yönergeleri tekrar okumalısınız.

## Adım 2: Tekrar Uyurken Bir Amacınız Olsun

*(Bu adımı atlayabilirsiniz)*

3 ilâ 50 dakika arası uyanık kaldıktan sonra tekrar yatağa dönün ve dikkatinizi uykunuzu takip eden doğal uyanmalarda bedeninizi terk etmek ve eylem planınızı gerçekleştirmek için dolaylı teknik döngülerini nasıl uygulayacağınız üzerinde yoğunlaştırmalısınız. Bunu takip eden tüm uyanmalar doğal olarak gerçekleşmelidir. Eğer odanın içi çok aydınlıksa özel bir uyku gözlüğü takabilirsiniz. Eğer gürültülüyseniz kulak tıkacı kullanın.

## Erteleme Yöntemi



Aynı zamanda bedeninizi fiziksel olarak hareket ettirmeden nasıl uyanmayı deneyeceğinizde odaklanın. Bu elzem bir şey değil ancak dolaylı tekniklerin etkisini büyük ölçüde arttıracaktır.

Şimdi 2 ilâ 4 saat arası uyuyun ve bu zaman zarfında doğal olarak uyanırsanız, durumu avantaja çevirin. Bu durum sandığınızdan daha sık gerçekleşiyor. Her bir denemeden sonra başarılı olsanız da olmasanız da uyanıp tekrar deneme niyetiyle uyumalısınız. **Bu yöntemle tek bir sabah bile birçok deneme yapabilirsiniz.**

### **Adım 3: Uyanır Uyanmaz Ayrılın**

Her bir uyanışınızda hareket etmemeye ya da gözlerinizi açmamaya çalışın. Bunun yerine hemen bedeninizden ayrılmaya çalışın. Dolaylı tekniklerdeki başarının %50'si bu ilk adım ile gelir. O kadar kolay bir adım ki insanlar işe yarayacağından emin olamıyorlar.

Bedeninizden ayrılmak için basitçe **kalkmaya, havalanmaya** ya da **yataktan yükselmeye** çalışın. Bunu bedeninizle yapmaya çalışın ancak fiziksel kaslarınızı oynatmayın. Bunun tamamen normal bir fiziksel hareket gibi hissettirdiğinden emin olun. O an geldiğinde bunu nasıl yapacağınız hakkında çok fazla düşünmeyin. Uyanıştan sonraki ilk anlarda bir şekilde, her nasıl yapabiliyorsanız, inatla vücudunuzdan ayrılmaya çalışın. Yüksek ihtimalle bunu nasıl yapacağınızı içgüdüsel olarak anlayacaksınız. En önemli şey çok fazla düşünmemek ve uyanışın ilk anlarını kaçırmamak.

### **Adım 4: Ayrılmak İçin Döngüsel Teknikler**

Eğer anında ayrılamadıysanız (ki bu 3 - 5 saniye sonra



belli olur) hemen oracıkta size uygun olduğunu düşündüğünüz 2 - 3 tekniği daha deneyin. Bu tekniklerden en az biri mutlaka işe yarayacaktır. Bu olduğunda tekrar ayrılmayı deneyebilirsiniz. Aşağıdaki beş teknikten 2 - 3 tanesini seçin ve uyanış sırasında bunları kullanın:

### **Dönme**

3 ilâ 5 saniye boyunca başınızdan ayaklarınıza kadar olan eksende herhangi bir yöne mümkün olduğunca hızlı biçimde döndüğünüzü hayal edin. Eğer hiçbir şey hissetmiyorsanız başka bir tekniğe geçin. Eğer gerçek ya da hafif bir dönme hissi duyarsanız dikkatinizi bu tekniğe yoğunlaştırarak daha enerji dolu biçimde dönmeye çalışın. Dönme hissi stabil ve gerçek bir hal aldığı anda bunu bir başlangıç noktası olarak alıp tekrar ayrılmayı denemelisiniz.

### **Yüzme tekniği**

3 ilâ 5 saniye boyunca yüzdüğünüzü ya da kollarınızla yüzme hareketleri yaptığınızı hayal edin. Her ne olursa olsun mümkün olan en gerçek biçimde hissetmeye çalışın. Eğer bir şey olmazsa farklı bir tekniğe geçin. Eğer yüzme hissi oluşursa başka bir tekniğe geçmenize gerek yok. Onun yerine oluşan hisleri derinleştirin. Bunu takiben gerçek suda yüzme hissi duyacaksınız. Bu, fazda (lucid rüya ve beden dışı deneyim) olduğunuz anlamına gelir, yani zaten fazdayken ayrılmanıza gerek yoktur. Ancak suda yüzüyormuş gibi değil de yatakta olduğunuzu hissediyorsanız bir ayrılma tekniği uygulamalısınız. Yüzme hislerini bir başlangıç noktası olarak kullanın.

### **Görselleri gözleme**

Gözlerinizi kapatmadan önce boşluğa 3 - 5 saniye boyunca dikkatle bakın. Eğer hiçbir şey

olmazsa başka bir tekniğe geçin. Eğer herhangi bir görüntü görürseniz, görüntü daha gerçekçi bir hal alana kadar dikkatle bakın. Gerçekçi bir hal aldığı anda ise hemen o anda bedeninizden ayrılın ya da görüntünün sizi çekmesine izin verin. Görüntüye odaklanırken tüm detayları gözden geçirmemek önemli çünkü öyle yaptığınız takdirde görüntü uçup gidebilir. Resme baktıkça, resim daha gerçekçi bir hal alacaktır.

### **El görselleştirmesi**

3 - 5 saniye boyunca ellerinizi gözünüze yakın bir şekilde tutarak birbirine sürttüğünüzü hayal edin. Ne olursa olsun hemen önünüzde hissetmeye, görmeye ve hatta birbirine sürtme sesini duymaya çalışın. Eğer bir şey olmazsa farklı bir tekniğe geçin. Yukarıdaki hislerden biri oluşmaya başlarsa o tekniğe bağlı kalın ve gerçekçi bir hal alınca kadar yoğunlaşın. Daha sonra bu tekniğin sizde uyandırdığı hisleri başlangıç noktası olarak kullanarak bedeninizden ayrılmaya çalışın.

### **Hayali kıpırdama**

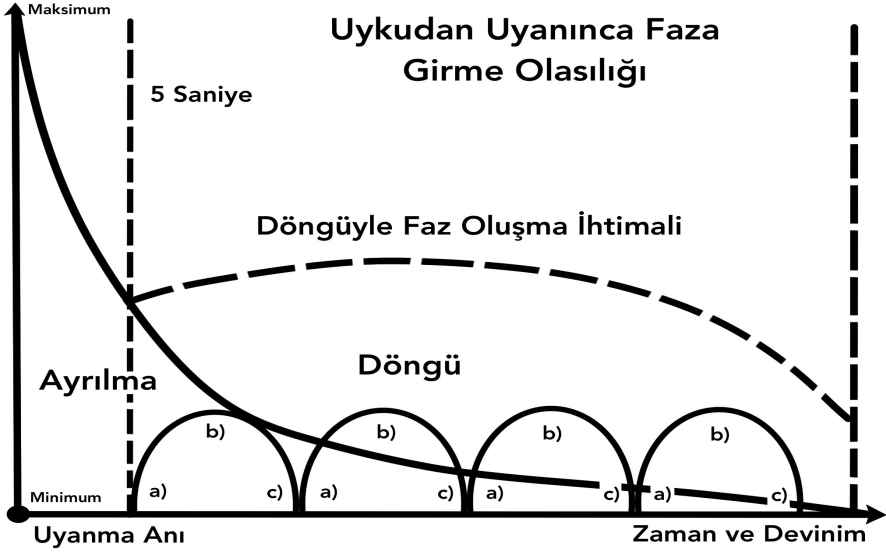
Ellerinizi ya da ayaklarınızı 3 - 5 saniye boyunca hareket ettirmeye çalışın. Hiçbir koşulda kaslarınızı oynatmayın ya da hareketin kendisini hayal etmeyin. Örneğin yoğun biçimde aşağı ve yukarı hareket etmeye çalışın, sağa ve sola hareket edin ve devam edin. Eğer hiçbir şey olmazsa başka bir tekniğe geçin. Eğer hafif ya da yavaş bir gerçek hareket hissi oluşursa dikkatinizi bu teknikte toplayın ve hareket aralığını mümkün olduğunca arttırmaya çalışın. 10 santimetrelilik bir hareket aralığına ulaştığınızda tekniğin sağladığı hisleri bir başlangıç noktası olarak kullanarak hemen bedeninizden ayrılmaya çalışın.

Her bir deneme için yapmanız gereken şey, her birinde 3 - 5 saniye harcayacak şekilde bu tekniklerden 2 ya da 3 tanesini denemek. Bu, dolaylı teknik döngülerini oluşturur. Dolaylı teknik döngülerinde kişi hangi tekniğin işe yaradığını anlamak için bir dakikalık bir süreçte peş peşe birkaç teknik dener. Bir denemede 2 - 3 tekniği en az 4 döngü uygulamak çok önemlidir. Deneme süresi ise toplamda bir dakikayı aşmamalıdır.

Örneğin tüm süreç şu şekilde işleyebilir: bir fazcı (lucid rüyayı ve beden dışı deneyimi deneyen kişi) 23.30'da yatağa gidip alarmını sabah 6 için kurar; 6'da uyanır ve tuvalete gider, biraz su içer ve faz için ilgi çekici bulunduğu eylem planlarını ve dolaylı teknikleri hatırlar (örneğin aynaya bakmak ve Mars'a uçmak gibi); bir daha uyandığında faza girme niyetiyle 6.05'te tekrar yatağa girer; 7.35'te (veya doğal uyanma ne zaman gerçekleşirse) beklenmedik bir biçimde uyanır ve hemen orada bedeninden ayrılmaya çalışır; 3 - 5 saniyede ayrılamazsa dönme hareketlerini yapmayı dener ancak o da 3 - 5 saniyede işe yaramaz; bu kez fazcı yüzme tekniğini uygular ancak o da 3 - 5 saniyede işe yaramaz; hayali kıpırdanmayı dener ama o da 3 - 5 saniyede işe yaramaz; ardından fazcı tekrar dönme hareketini, yüzme hareketini ve hayali kıpırdanmayı her birine 3 - 5 saniye ayıracak biçimde denemeye devam eder; üçüncü döngüde beklenmedik bir şekilde dönme hareketi işe yarar, dönme hissi oluşur; fazcı bu tekniğe devam ederek mümkün olduğunca hızlı dönmeye çalışır ve dönme hissini kullanarak bedeninden hemen orada ayrılır ve aynaya koşar, etrafındaki nesnelere dokunur ve hislerini kuvvetlendirir; aynaya bakar ve konum değiştirme tekniğini kullanarak kendini Mars'ta bulur ancak beklenmedik bir biçimde bedenine geri döner; bedenine döner dönmez tekrar ayrılmayı denese de işe yaramaz; bir daha uyandığında Mars'ta daha uzun süre kalma niyetiyle tekrar uyur ve süreç böyle devam eder.

Yukarıdaki tekniklerden size en doğal gelenleri

uygulayın ve kendinizi yeni bir evrene açın: lucid rüya ve beden dışı deneyim!



Günlük 10 ilâ 30 dakika ayırıp bu teknikleri ve prosedürü denerseniz methodu hatırlarsınız ve daha iyi çalışır. Bu sayede uyandıığınızda faza geçme başarınız da artar.

Rüyada bilinçli olma durumu da bir faz deneyimi olarak karşımıza çıkar. Eğer uyuduğunuzun ve rüya gördüğünüzün farkındaysanız, bu fazda olduğunuz anlamına gelir. Bu yüzden de eylem planınızı uygulamaya koymalı ve fazı stabilize etmelisiniz. **Eğer bilinçli rüya durumu ortaya çıkarsa, bu uyandıığınızda uyguladığınız teknik döngülerin bir yan etkisi olabilir. Bu yan etki oldukça sık görülür - buna hazır olun.**

Eğer fazdaki hisleriniz (lucid rüya ve beden dışı deneyim) gerçekçi değilse (iyi göremiyorsanız veya bedensel hisleriniz uyuşuyorsa), çevrenizdeki her şeye dokunmaya çalışın ve nesnelere detaylarına yakından

bakın. Bu size daha gerçekçi bir deneyim sunacaktır. Aynı aktiviteler, bedene dönüşün ilk semptomları görüldüğünde (örneğin her şey sönükleştiğinde) faz halini korumak için de yapılmalıdır.

## **Adım 5: Denemeden Sonra**

Başarılı olsun olmasın her bir denemeden sonra bir sonraki uyanışınızda bedeninizi terk etmeyi tekrar denemek için (lucid rüya görmek için) tekrar uykuya dalın. Bu sayede bir günde bedeninizi sadece terk edebilecek hale gelmekle kalmayacak, aynı zamanda ilk günden birden fazla lucid rüya görebileceksiniz.

En başarısız denemeniz bile bir dakikadan fazla sürmemelidir. Eğer o zaman periyotunda hiçbir şey olmazsa o denemenin sonuçlarını zorlamak yerine uykuya dönüp bir sonraki uyanışı yakalamak çok daha etkilidir.

## **Lucid Rüyalarda ve Beden Dışı Deneyimlerde Yapılan Tipik Hatalar**

### **- Ayrılma denemesini unutmak**

*Teknik döngüsüne girmeden önce, uyandıktan hemen sonra ayrılma denemesini unutmak bir sıkıntı olabilir. Tüm deneyimlerin %50'sinin bu şekilde ortaya çıktığını unutmamalıyız.*

### **- Kararlılık eksikliği**

*Bir tekniğin her ne olursa olsun işe yaramasını istemek, dolaylı teknik prosedürlerinde başarıyı yakalamak için temel kriterdir. Aynı zamanda kararlılık ve iyi odaklanma da yapılacak eylemlerin tamamlanması adına oldukça önemli.*

### **- Dörtten az döngü yapmak**

*Ne olursa olsun ve ne düşünürseniz düşünün, teknikleri en az 4 döngü uygulamalısınız. Şimdiye kadar işe yaramamış olması işe yaramayacağı anlamına gelmiyor.*

### **- Gereksiz Teknik Değişirmek**

*Yönergeler her ne kadar açık olsa da acemiler teknikler çalışsın çalışmasın, farklı teknikler üzerinde 3 - 5 saniye harcıyorlar. Bu ciddi bir hata. Eğer bir teknik, hafif de olsa çalışmaya başladıysa, lucid rüya/beden dışı deneyim için ayrılma denemeleri de başlamalıdır.*



### **- Bir Tekniği Gereksiz Yere Südürmek**

*Eğer bir teknik 3 - 5 saniye sonra çalışmaya başlamadıysa başka bir tekniğe geçilmelidir.*

### **- Gereksiz Analiz**

*Eğer uyandıktan sonraki teknik döngüsünde neler yaptığınızı analiz ediyorsanız, tekniklerde yeteri kadar yoğunlaşmamış ve amacınızdan sapmışsınızdır. İşe yarayan tekniği bulma uğraşı aklınızı meşgul edip, aklınızda analiz ya da farklı*

*düşüncelere yer bırakmamalıdır.*

**- Fazla Ayık Olarak Uyanmak (Deneme Yok ya da Saçma bir Deneme Yapılıyor)**

*Otomatik olarak aşağıdaki yönergeleri takip etmeli ve uyandıktan sonraki algılara dikkat etmemelisiniz.*

**- Bir Dakikayı Aşkın Süre Deneyin**

*Eğer bir dakikalık bir döngüden sonuç elde edilmemişse tekrar uykuya dönüp bir sonraki uyanışta denemek çok daha iyidir.*

**- Tamamlanamayan Ayrılma**

*Ayrılma denemeleri bazen kolay olmayabilir ya da tamamlanamayabilir. Halsizlik, sıkışan vücut bölümleri, iki bedende aynı anda sıkışma gibi durumlar ortaya çıkabilir. Her ne olursa olsun vazgeçmeyin ve böyle bir durumla karşılaştığınızda ayrılmayı durdurmayın.*

**- Fazda Olduğunu (Lucid Rüya ve Beden Dışı Deneyim) Fark Edememe**

*Deneme yapanlar, görselleri gözlemlerken sıklıkla manzaranın içine girerler ya da dönme hareketi yaparken diğer dünyaya geçerler. Çoğu zaman ayrılma hissini deneyimlemeleri gerektiğini düşündüklerinden faza geçtikleri halde ayrılmayı deneyimlemek için vücutlarına geri dönerler. Aynı şey rüya görürken kazanılan bilinç için de geçerli. Faza geçtiğiniz anda tek yapmanız gereken yapmak istediğiniz eylemi gerçekleştirmek.*

**- Hareket ile Uyanmak (Deneme Yok ya da Saçma Bir Deneme Yapılıyor)**

*Hareketsiz uyanmak her zaman daha iyidir ama gerekli değildir. Teknikleri denemek için doğru uyanışı beklemek diye bir şey yok. Her uyanışınızdan istifade etmelisiniz.*

**- İlk Saniyeleri Boşa Harcamak**

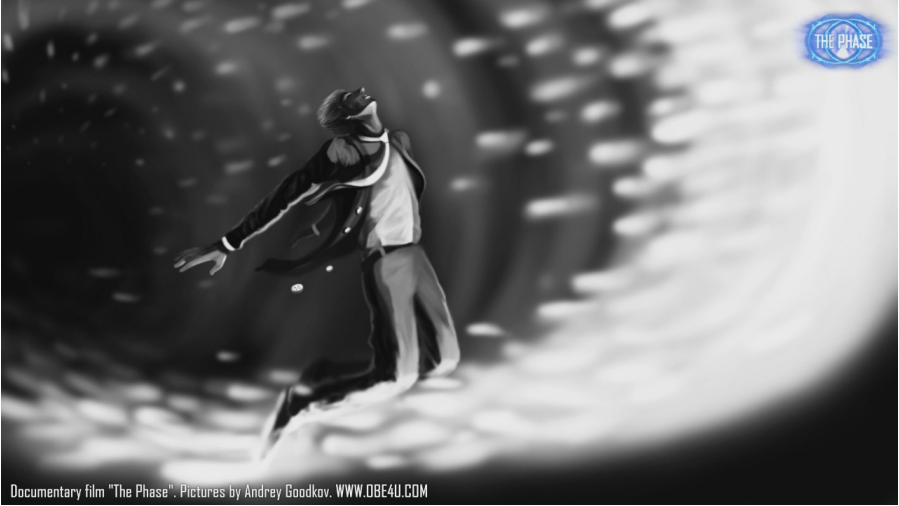
*Uyanır uyanmaz, bir saniye bile kaybetmeden*

*tekniklere geçme alışkanlığı kazanmalısınız.*

**- Tek Bir Teknikte Takılı Kalmak**

*Uyandıktan sonra çeşitli tekniklerden oluşan bir döngüyü denemek yerine tek bir teknikte takılı kalmak, faza (lucid rüya ve beden dışı deneyim) girme ihtimalinizi azaltır.*

**Lucid Rüya/Beden Dışı Deneyimde Başarıyı Arttırmamanın Dört Prensibi**



- 1. Her Ne Olursa Olsun Deneyin**
- 2. Girişken Olun**
- 3. Kendinize Güvenin**
- 4. Süreci Otomatikleştirin**





Bu kitabın tümünün ([500 sayfa](#)) ve M. Raduga'nın diğer çalışmalarının tercüme edilmesi ve yayınlanmasına ilişkin teklifler şu adrese gönderilebilir: [obe4u@obe4u.com](mailto:obe4u@obe4u.com)