



www.khaab.info

telegram.me/khaaberoshan

تکنیک پرماس

ع. دهقانی
آدرس سایت:
آدرس تلگرام:

www.khaab.info
telegram.me/khaaberoshan

اتاق را تاریک می کنید، پنجره ها را می بندید، تلفن را خاموش می کنید و در سکوت دراز می کشید. می خواهید خود را آرام کنید و بدون اینکه بخواهید، هوشیاری خود را به رویا ببرید. اما موفق نمی شوید.

با اینکه فکرتان متمرکز بوده و پیکرتان را آرام کرده اید، اما پانزده دقیقه یا نیم ساعت یا یک ساعت می گذرد و هیچ اتفاقی نمی افتد. بعد هم خسته می شوید و ناامیدانه می خوابید یا بلند می شوید.

احتمالا بارها با چنین موقعیتی روبرو شده و با اینکه مبتدی نیستید و همه چیز را درست انجام داده اید، نتیجه ی دلخواه به دست نیامده.

تکنیک پرماس که روشی [هوشیار آغاز](#) است، برای چنین وضعیت هایی طراحی شده. در مثال فوق، دلیل عدم موفقیت - به احتمال زیاد - سه چیز است. اول: اینجا و در این لحظه نیستید. می خواهید [رویای آگاهانه](#) ببینید اما تخیل شما درباره رویای آگاهانه یا درباره موضوعات دیگر که در ذهن دارید، تصاویری برایتان درست می کند: شما دارید مجسم می کنید که در [رویای آگاهانه](#) هستید و در تخیلات خود غرق می شوید. البته اگر در این حالت از



روش معینی پیروی کرده باشید (مثل [روش تصویرسازی](#)) به احتمال زیاد به نتیجه می‌رسید: یعنی در صورتی که بتوانید تخیل خود را کنترل کرده و به آن جهت دهید.

دوم: ممکن است اراده کنید که اینجا و در این لحظه باشید اما در واقع دارید به اینجا و این لحظه فکر می‌کنید: فکر کردن به این لحظه با در این لحظه بودن، همسان نیست. [فکر کردن به اینکه الان هوشیار هستم یا هوشیار بودن فرق دارد.](#)

سوم: ممکن است بخواهید که هوشیار و خودآگاه باشید اما هوشیاری و خودآگاهی شما بیش از حد معمول باشد و شما را تا جایی بیدار و خوابزده کند که تمرین را رها نموده و برخیزید.

با استفاده از روش پرماس (روش لامسه) می‌توانید بر این موانع غلبه کرده و احتمال موفقیت را بالا ببرید. (پرماس بر وزن کرباس به معنی لمس یا لامسه. برهان قاطع).

روش پرماس هوشیار آغاز است. [روش های هوشیار آغاز](#) برای کسانی مناسبند که می‌خواهند پدیده‌ی برونفکنی را تجربه کنند. منظور از برونفکنی حالتی است که احساس می‌کنید از جسم خود خارج شده و در هوا شناور هستید. ممکن است در این حال احساس سفتی یا سنگینی کنید و ممکن است که خود را کاملاً رها و سبک حس نمایید. روش پرماس از سایر تکنیک‌های هوشیار آغاز بیشتر زمان می‌برد اما احتمال موفقیت آن هم بیشتر است. برای اجرای موثر این تکنیک حداقل پانزده دقیقه و حداکثر یک ساعت زمان در نظر بگیرید.

تکنیک را صبح بعد از بیداری و قبل از خروج از بستر انجام دهید. اجرای آن در زمان قبل از خواب چندان نتیجه‌بخش نخواهد بود. اگر روز تعطیل باشد بهتر است چون برای اجرای تکنیک به آرامش خاطر و زمان کافی نیاز دارید.

منظور از دریافت پرماسی چیست؟ شما در حالت عادی می‌توانید اجزای اصلی بدن خود را حس کنید. مثلاً می‌توانید سر یا سنگینی سر یا پا و دست خود را حس کنید. به چنین



حسی، دریافت پرماسی می گوئیم. منظور از دریافت پرماسی، حس اجزای بدن یا آگاه شدن به اجزای بدن یا نگر داشتن هوشیاری روی اجزای بدن است. هر چه دریافت پرماسی شما قوی تر باشد، می توانید جزئیات بیشتری از بدن خود را حس کنید: مثلا گودی کاسه چشم یا داخل سوراخ های بینی موقعی که نفس می کشید. کسانی که دریافت پرماسی بسیار قوی دارند، می توانند ارگان های داخلی بدن خود یا حتی فضای اطراف بدن را نیز حس کنند. توضیح تکنیک: در وضعیت راحتی دراز بکشید و ضمن اینکه جسم را آرام می کنید به جریان دم و بازدم خود دقت کنید. اگر جای بدنتان درست نیست، جابجا شوید و طوری در بستر قرار بگیرید که تا آخر تمرین از جای خود حرکت نکنید.

سپس به دست ها توجه کنید و هوشیاری خود را روی دست ها نگه دارید. سنگینی یا سبکی دست ها را حس کنید. به سطح مشترک دست و "غیردست" توجه کنید. مثلا اگر دست ها را روی شکم گذاشته اید، دریافت پرماسی خود را به جایی که دست ها شکم را لمس می کنند ببرید. یا اگر دستها روی زمین یا روی پتو هستند، به سطح زمین یا پتو که دستها لمس می کنند توجه کنید. سپس از انگشت ها شروع کرده و دریافت پرماسی خود را یکی یکی روی آنها ببرید. (در صورتی که در این تمرین مهارت کافی کسب نمایید، حتی موهای دست یا رگ های دست را هم می توانید حس کنید). هوشیاری پرماسی خود را از انگشت ها به نقاط دیگر دست ها هدایت کنید: کف دست ها، پشت دست ها، بند انگشتان، محل اتصال انگشت ها و دست، ناخن ها و خلاصه همه ی اجزای دست ها را در سکوت و آرامش کامل حس کنید. آگاهی یا هوشیاری شما ممکن است مدام به موضوعات دیگری متمرکز شود کار شما این است که این آگاهی را از موضوعات پراکنده بردارید و روی دریافت پرماسی خود از اجزای دست ها بیاورید.

بعد از مدتی (بسته به مهارت در اجرای این تمرین حدودا بعد از ده دقیقه تا نیم ساعت) احساس عجیبی در دستها خواهید داشت. به این صورت که به نظر می رسد فضای اطراف



www.khaab.info

telegram.me/khaaberoshan

دست ها یا جریان هوای اطراف دستها را می توانید حس کنید و دستهایتان حالتی مثل برق گرفتگی کاملا ملایم خواهند داشت. جلوی چشم های بسته تصاویر گوناگونی ظاهر می شوند که ممکن است بی حرکت یا جنبش دار باشند. آگاهی خود را به تناوب روی تصاویر و روی دریافت پرماسی خود عوض کنید. تا وقتی که آن احساس ملایم برق گرفتگی در تمام بدن پخش شود. (این اتفاق خودبخود می افتد).

اگر تا اینجا آرامش خود را حفظ کرده باشید، [بختک اختیاری](#) را تجربه خواهید کرد و متعاقب آن خود را شناور در فضای اطراف خواهید یافت.

کانال تلگرام:

<https://telegram.me/khaaberoshan>

آدرس سایت:

www.khaab.info