

明晰夢と体外離脱を三日以内に経験する方法



WWW.DBE4U.COM/JP/

OOBE 研究所が、教える

明晰夢と体外離脱を三日以内に経験する方法

成功率

1-5回の試み (1-3日) - 50%

6-10回の試み (2-7日) - 80%

11-20回の試み (3-14日) - 90%

Michael Raduga

(Translated into Japanese by Toshi Nakayama)

www.obe4u.com/jp/



何千という人々がここに記された方法を直に習得し
そして極めました。

明晰夢そして体外離脱	3
明晰夢と体外離脱の実用的な利用法	4
明晰夢並びに体外離脱：一番簡単な方法	5
ステップ1：6時間寝た後アラームで起きる	5
ステップ2：意志を持って寝直す	6
ステップ3：目覚めた直後の離脱	6
ステップ4：離脱を試した後の反復テクニック	7
ステップ5：試みの後	10
典型的な明晰夢と体外離脱でし易い間違え	10

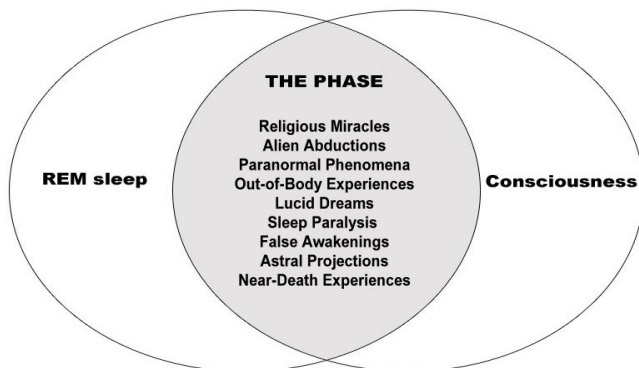
この本の完全版 ([500ページ](#)) 又は、M. Raduga に拠る他の著書
に対する翻訳及び、出版のお問い合わせは、obe4u@obe4u.com まで
お寄せ下さい。

明晰夢そして体外離脱



ずっと昔の事，人は意識を持っていませんでした。しかし，それが一旦発達すると，可成りの部分の覚醒状態を占領して行ったのです。しかし，最近になって人の意識は覚醒状態を脱却し他の領域へも広がりだしたのです。意識は，レム睡眠の間に顕著に溢れ出し驚くべき人間の現象を引き起こすのです - 体外離脱中（或は明晰夢の中）で自分を意識する状態。未来の人類には2つの世界で意識的存在を持つ事が可能です - 実生活そして，体外離脱又は，明晰夢の中で。しかし，今の時点では特別な方法を使ってこの状態に至る事が可能です。この現象が起こった例は，聖書や他の古代文書に見られます。この現象は，臨死体験、宇宙人による誘拐、金縛り等々、他の同様の現象の根幹となっているのです。この現象は特別な物であり，多数のオカルト崇拝者達は，神の下す命の最高の形と考えて来ました。統計学的なデータは、二人に一人は、

本現象の強烈な出会いを体験すると述べています。一方で1970年代以来、本現象の存在は科学的な事実でもあるのです。



本現象は、その名前が「アストラル投射」、「体外離脱」、「明晰夢」と多くの種類の研究で多岐に亘っておりますが、大変よく顕されています。私達は以上の現象を表すのに於いて、実用的な言葉「フェーズ」又は、「フェーズ状態」という言葉を用います。本現象での感覚的知覚自体に関して言うと、これは単なる視覚化エクササイズではありません。フェーズ状態（明晰夢並びに体外離脱）と比べた時、現実という物は、鈍い白日夢とは一線を画す物です！ですので、大勢のビギナー達は、この状態に入るにあたって、ショックを受けたり、戦々恐々となったりしてしまうのです。感覚と言う意味では、それは真のパラレルワールドなのです。

明晰夢と体外離脱の実用的な利用法

明晰夢と体外離脱（フェーズ）の実用的な側面は、もっと素晴らしい機会をもたらします。フェーズ状態に於いて、貴方は地球、宇宙そして時を旅する事が出来ます。友達、家族、故人、そして有名人、貴方はどんな会いたい人にも会えます。フェーズから情報を入手して、実生活に活かす事も出来ます。生理機能に影響を及ぼして、数々の疾患の治療も施せます。隠れた欲望に気づき、創造性を伸ばす事も出来ます。一方、肉体的障害のある人々は全ての足枷から自身を解放し、現象世界で欠けている物を何でも手に入れる事が出来ます。そして、これらの全ては、実生活への活用例のほんの氷山の一角に過ぎません。明晰夢並びに体外離脱（フェーズ）に入る前に、離脱後直ぐに其所でする事を、はっきり心に描かなくてはなりません。2-3事項以上は、選ばないで下さい。そしてその事柄をよく思い出して下さい -

鏡を見る（初心者は必須）
好きな物を食べる，飲む
好きな観光名所を訪ねる
地球の上を飛ぶ
宇宙中を飛ぶ
隣人、友達そして家族の所へ飛ぶ
恋人に会う
死んだ親戚に会う
好きな有名人に会う
治療に薬を飲む
フェーズの目的物から，情報を入手する
過去又は，未来を旅する
壁を通り抜ける
動物に変身する
スポーツカーを運転する
水中で呼吸する
自分の体の中に手を入れてみる
バイブレーションを感じる
2つの体に同時に住み着く
他人の体に住み着く
酒を飲む

性交して、絶頂に達する

明晰夢並びに体外離脱：一番簡単な方法

間接的テクニックは、目覚めた時*直ちに離脱を試み、もしそれが効かない場合直ぐにどれか一つが効くまで一分間コースのテクニックを反復する事で構成されています。その後で、離脱可能です。1から5を正しく行う事は、望ましい結果を得る為に必須です。以下に説明されている方法は昼寝、若しくは夜の睡眠から覚める時に於いてとてもよく効きます。 (* 目覚めた直後は、フェーズに入る格好の時)

ステップ1：6時間寝た後アラームで起きる

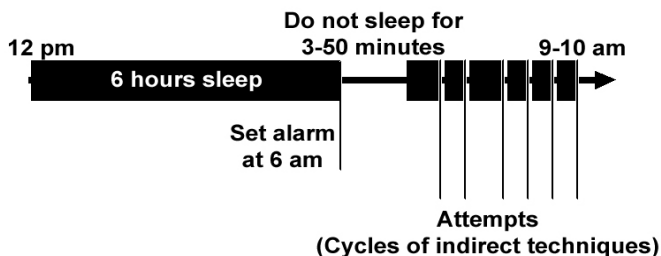
(このステップは、飛ばし可)
次の朝早く起きなくてもいい休みの前日、いつもの時間に眠りにつき6時間だけ寝た後の時間にアラームをセットします。アラームが鳴った時、水を飲んでお手洗いに行き、この説明書をもう一回読み返しましょう。

ステップ2：意志を持って寝直す

(このステップは、飛ばし可)
3-50分起きた後、又ベッドに入り注意を体から離れる為に目覚めた直後に行う間接テクニックの反復の仕方と、心に描いた行動の計画の実行へと向けて下さい。目覚めはそれぞれ、自然に続いて起こ

ります。もし部屋が明る過ぎたら特別なマスクを、そして煩過ぎるのであれば、耳栓を装着して下さい。

Deferred method



同時に注意を自分の肉体を起こさずして起き上がる事に向けます。これは必須の事柄ではありませんが、間接テクニックの効果を著しく向上させます。

そして、2-4時間の睡眠を取ります、この時期では自然な目覚めを利用しましょう。目覚めは、いつもより頻繁に起こります。それぞれの試みの後、成功したかしないに関わらず、同じ目覚めと再度挑戦の意志を持って眠りにつきましょ。こうする事に拠って、同じ朝に何回も挑戦する事が出来ます。

ステップ3：目覚めた直後の離脱

再度目覚めた後は、動かず目を開けない様にしましょう。その代わり、即座に自分の体から離れてみましょう。50パーセントまでの間接的テクニックの成功率は、この始めの簡潔なステップに拠るのです - 簡単過ぎて人はこれが効くとは疑いもしないのですが。肉体からはなれる為には、単に立ち上がろうとするか、ベッドから出ようとするか、浮かぼうとするかして下さい。それを、肉体の筋

肉を動かさず、知覚された体、即ち幽体を用いて行って下さい。この行為は、本当に普通の肉体的運動の様に感じられる事を記憶しておいて下さい。その時が来たら、そのやり方を余り難しく考えてはいけません。目覚めた後の最初の瞬間は、貴方の出来る限り、そして何が何でも執拗に離脱を試みて下さい。最も起こり得る事は、そのやり方を本能的に知ってしまう事なのです。一番大切なのは、難しく考えずに、この目覚めた後の何秒間かを無駄にしない事です。

ステップ4：離脱を試した後の反復テクニック

もし即座に離脱出来ない場合 - これは3-5秒後に明確になりますが、- 素早く2-3の貴方に一番合った物から方法を選び、効き目が現れるまで頑張ってみましょう。これが起こった時、貴方は又、離脱を試みる事が出来ます。目覚めた時交互に試せる様、以下の5つのテクニックの中から2-3を選んで下さい -

寝返り

3-5秒間、頭からつま先を軸にして、どちらかの方向に寝返りをうつ事を出来るだけはっきりと想像して下さい。もし、何も感じなければ次の方法に替えましょう。もし、本物の若しくは、ほんの少しでも寝返りの感覚が起こったら、この方法に集中し、もっと積極的に寝返ってみましょう。寝返りの感覚が安定してリアルになって来たら、それを出発点として使って、再び離脱してみましょう。

水泳法

3-5秒間、腕で水泳の動作をしている事を出来るだけはっきりと想像して下さい。その感覚を出来るだけ明確に何があっても感じて下さい。何も起こらなかつたら、次のテクニックに移りましょう。もし、水泳の感覚が起こったら、他の物に替える必要はありません。後になると水の中で本当に泳いでいる感覚がやって来でしょう。それがもう既にフェーズ状態（明晰夢／体外離脱体験）なのです。

そして、フェーズ状態に既に入っているのであれば、体から抜け出ようとする必要はありません。しかし、その感覚が、水中の代わりにベッドの中で起こったら、離脱を試みる必要があります。水泳の感覚を出発点として使ってください。

心象を観察する

目を閉じる前の3-5秒間、虚空を見つめて下さい。もし何も起こらなかつたら、他のテクニックに替えましょう。もし、何らかのイメージが見えたらそれが本物に思えるまで見つめ続けて下さい。それが、リアルになったら直ちに離脱して下さい、若しくはそのイメージ自体の中へ引っ張り込まれて下さい。心象を見つめる時は、イメージが流れ去ってしまわない様、その詳細を一々確認しない事が大切です。絵をただ見渡す - それがそのイメージをもっとリアルにします。

手の視覚化

3-5秒間、貴方の目の近くで手を擦り合わせている事を、意を決してなるべくはっきりと想像して下さい。何であろうとそれを貴方の前で感じ、見て、そして擦り合わせている音さえも聞こうとして下さい。何も起こらなかつた場合は、次のテクニックに移りましょう。もし、上述の感覚が起こったら、それを続けて、完全に本物と思えるまで強めて行って下さい。その後、このテクニックで湧いた感覚を元にして離脱を試みて下さい。

幻振動

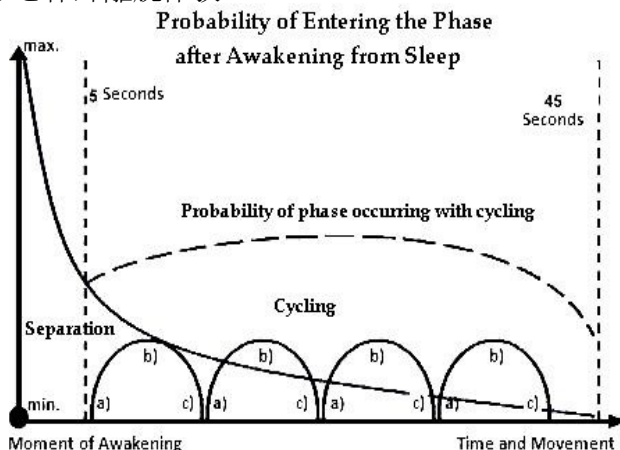
3-5秒間、幽体の手足を震わせてみましょう。どんな状況でも肉体の筋肉を使っては行けません。そしてその運動自身を想像するだけでもいけません。例えば、手を強く押し下げたり上げたり、左と右にブルブルと振ってみたりする事等です。もし、何も起こらなかつたら、他の方法に移行しましょう。もし、ほんの少しでも鈍いリアルな運動感覚が突然起こったら、運動範囲を広げながら焦点をこのテクニックに合わせましょう。一旦、少なくとも4インチ（約10

センチ) 範囲で動ける様になったら、このテクニックから起こった感覚を元にして速やかに離脱を試みて下さい。

それぞれの試みで、貴方がする必要のある事は3-5秒の間、2-3個のテクニックを反復するだけです。これは、実践者が自分に合う方法を探して、1分の行程の中で次々とテクニックを反復する、間接テクニックの周期へと導きます。これの遂行中は2-3個のテクニックで4周期までに留めておく事が大切で、1分を越えない様にしましょう。

例えば、全行程はこのような道を辿ります - フェーザー (明晰夢、体外離脱の実践者) は、11:30 pmに眠りにつき目覚ましを6時に仕掛けます。- 6時にアラームで起き、トイレに行き、水を飲み、フェーズ中どんな面白い行動をとるか思いを巡らしながら間接テクニックを思い出します。- 6時5分、次に目覚めた時にフェーズに入る明確な意志を持ちフェーザーは、又眠りにつきます。- 7時35分 (又は、自然に目覚める時) にフェーザーは、予測せず目覚め、即座に離脱を試みます。- 3-5秒以内に離脱しなかったのもので、そのフェーザーは、寝返り法を試みますが、これも3-5秒以内に効果が出ません。- フェーザーは、水泳法を試みますが効かず、幻振動法もダメ。そこで、又寝返り、水泳、幻震動とそれぞれ3-5秒間反復します。- 3周期目に寝返りを始めてから予期せずそれが、効果を表し始めます。寝返りの感覚が起こります。- フェーザーはこの方法を続け、一生懸命回転し、寝返りの感覚を用いて肉体から離れます。彼は、鏡へと走ります。この時彼は、近距離で周りに在るもの全てに触れて、確かめてみます。それがより一層彼の感覚を強くしていきます。もう既に鏡は見てしまったので、実践者は、移動法を使います。彼は気が付くと火星にいました。しかし予期せずに彼は肉体に戻ってしまいます。- フェーザーは再度離脱を試みますが、それが無理であると分かります。- 彼は、又目覚めた時に、試みを繰り返し、火星にもっと長く留まるという明確な意志を持って眠りにつきます。- 等々。

最も自分にあった方法を使って、上記の事を繰り返しましょう。そうすれば、全く新しい世界に貴方自身が、開かれるのです - それは、明晰夢と体外離脱体験！



毎日、ただ10-30分を割いてテクニックと行程の訓練をすれば、方法が思い出されて、効果も上がるのです。これは、目覚めの際の試みの成功率を絶大に上げます。

夢意識もフェーズ体験と見なされます。寝ている間に突然夢を見ている事に気づいたら、それはもう既にフェーズなのです。ですので、その状態を安定させ、進んで行動の計画を実行に移すべきなのです。夢意識が起こったら、それは目覚めの際に行うテクニックの反復の“副作用”なのです。この副作用は、良く起こりますのでその準備はしておいて下さい。

もし、フェーズ中（明晰夢若しくは、体外離脱体験）の感覚が鈍い時（視力の悪さ又は、感覚麻痺）は、周りの物を積極的に全部触って、細かい詳細を確認しましょう。これは、もっとリアルな体験を可能にします。同じ事を、体に帰還する際に最初に現れる症状の時にも行います。（例えば、全てがボヤケて来た時）

ステップ5：試みの後

それぞれの試みの後は（成功してもしなくても）、次に目覚めた時又離脱（明晰夢を見る）の挑戦が出来る様、眠りましょう。そうすれば、体外離脱と明晰夢を経験出来るだけでなく、初日に何度も挑戦出来ます。

全くの失敗であっても1分を越えては行けません。もし、暫く何も起こらない場合、頑固に結果を得ようと頑張るよりも、寝直して次の目覚めを待った方が余程効果的です。

典型的な明晰夢と体外離脱でし易い間違い

一離脱試みの欠如

全ての経験の50%までに繋がるのにも関わらず、テクニック反復前の眠りから目覚めた時に、単に離脱の試みを忘れてしまう事。

一積極性の欠如

何であろうとテクニックを役に立てて、それに没頭しようという意欲こそが、間接テクニックを用いた成功への鍵です。同時に、強い意志を持って積極的に行動を完遂する事に集中すべきなのです。

一4周期より少ない

何が起ころうと、どんな考えが起ころうとも、未だ何も起こっていないと思って、最低4周期のテクニックの反復だけは行って下さい。

一必要も無くテクニックを替える

明確な指示があるにも拘らず、テクニックに効果が出て来たというのに3-5秒後に、テクニックを替えてしまう人が初心者でいますが、これは全くの間違いです。もし、ほんの少しでも、効き目が出て来たら明晰夢／体外離脱体験を得る為に離脱を行う時です。

一必要の無いテクニックの継続

もし、3-5秒後に効き目が出て来ないのなら、他のテクニックに替えるべきです。

一分析のし過ぎ

もし、目覚めた後、テクニック反復中に何が起きているか自分で分析しているとしたら、貴方はテクニック自体には集中しておらず、自分で脱線している事になります。方法が効いている事を体験したいという意欲に自分を支配させ、分析や考え過ぎの余地を残しておいてはいけません。

一注意し過ぎながら目覚める (試みないか、怠惰な試み)

指示には自動的に従うべきで、一々目覚めた時に感知された様な物に注意を払うべきではありません。



一試みを1分以上続ける

1分間の反復周期後、結果を得られない場合は、直ちに寝直して次の目覚めで新しく試みた方が、成功率はずっと高いのです。

一不完全離脱

離脱を試みている時に、それが簡単又は、完全に起こらない場合があります。緩慢、体のある部分が突っ掛る、そして2つの体に一度

に突っ掛かる事は起こり得る事です。もし、これらの事が起こったら、どの様な場合でも諦めずに離脱を止めては行けません。

－フェーズに気付かない（体外離脱体験若しくは、明晰夢）

例えば、心象を観察している時、実践者はよくその風景の中に引き込まれます、若しくは、寝返りを打った時、自発的に他の世界へと投げ入れられます。実践者達はよく離脱の感じ自身を体験しなければいけないと思ってしまう、結果としてそれを得る為に自分の体に帰還してしまうのです。同じ事は、夢の中で夢を見ている事に気付いた時にも言えます。もう既にフェーズの中にいる為、やる事は彼の行動の計画の実行とそれを深める事だけなのです。

－動きに起きてしまう

動かないで起きるのが理想ではありますが、それは必須ではありません。次の目覚めを待つ事に拠って殆どの機会を無駄にしてしまつては、意味が有りません。全ての目覚めを機会として利用すべきです。

－始めの数秒を無駄にしてしまう

目覚めた時の数秒を無駄にしない様に、素早くそして反射的にテクニックに移行する癖を付けましょう。

－1つのテクニックだけの使用

目覚めた時に最低2つのテクニックを用いた反復をせず、ただ1つのテクニックを使う事は、フェーズ（明晰夢又は、体外離脱体験）への進入の成功率の著しい低下に繋がります。

明晰夢／体外離脱体験にトライして成功する為の4つの原則

- 1、何であろうとやる。
- 2、積極的にやる。
- 3、自身をもってやる。
- 4、機械的にやる。

www.obe4u.com/jp/

この本の完全版（[500ページ](#)）又は、M. Raduga に拠る他の著書に対する翻訳及び、出版のお問い合わせは、obe4u@obe4u.com までお寄せ下さい。



www.obe4u.com/jp/

(www.obe4u.com)

