

3일만에 체험하는 자각몽 및 유체이탈 경험



WWW.OBE4U.COM/KR/

3 일만에 체험하는 자각몽 및 유체이탈 경험

*By Michael Raduga
Translated by Suki Park and Levi Ryu
Pictures by Andrey Goodkov*



성공률:

- 1~5 회 시도 (1-3 일) - 50%
- 6~10 회 시도 (2-7 일) - 80%
- 11~20 회 시도 (3-14 일) - 90%

수천 명의 지원자가 본 정보에 소개된 기법을 개발하고 완성하는 작업에 직접 참여했습니다.

- 자각몽 및 유체이탈 경험.....4
- 자각몽 및 유체이탈 경험의 실제 활용분야.....5
- 자각몽 및 유체이탈 경험: 가장 쉬운 기법.....6
- 1 단계: 6 시간 수면 후 자명종 소리와 함께 깨어나기.....7
- 2 단계: 목적을 갖고 다시 수면 취하기.....7
- 3 단계: 깨어나는 순간 즉시 떨어져 나오기.....8
- 4 단계: 떨어져 나오기 시도 후 반복 기법.....9
- 5 단계: 실행 후 점검사항.....13
- 자각몽/유체이탈 경험 시도 시의 전형적 실수들..13

본 서적 ([500 장 분량](#))의 번역/출판문의 및 M. Raduga 의 기타 연구활동에 대한 문의는 obe4u@obe4u.com 으로 연락해 주시기 바랍니다

페이지 현상의 메커니즘,
진입기법과 응용사례,
총체적 조감까지

미하일 라두가 지음
이지운 · 이균형 옮김

자각몽과 유체이탈의 모든 것



자각몽과 유체이탈의 모든 것

자각몽 및 유체이탈 경험



오래 전, 사람에게에는 의식이란 것이 없었습니다. 의식이 일단 발달하고 난 후에는, 점차 깨어있는 상태의 더 많은 부분을 차지하기 시작했습니다. 그리고 요즘 들어서는 의식 상태가 증가하여 깨어있는 상태 너머, 다른 의식 상태 안으로까지 확대되고 있습니다. 의식은 REM 수면 동안 눈에 띄게 발현하며 인간 존재 영역에서 가장 경이로운 현상인 유체이탈 경험 (또는 자각몽)을 야기합니다. 이런 흐름으로 미루어 보아 미래에는 사람들이 자기 뜻대로 두 개의 세상에서 존재할 가능성이 있습니다: 현실의 삶 그리고 OBE/자각몽 상태. 하지만 지금 이 순간에는 특별한 기법을 사용해야만 이것을 경험할 수 있습니다.

성경과 기타 고대 문헌에서 이런 현상이 발생한 흔적을 찾아볼

수 있습니다. 이는 임사체험, 외계인 납치, 가위놀림 등과 같은 기타 현상의 바탕을 이룹니다. 이와 같은 현상은 평범함과는 지극히 거리가 멀어 수많은 오컬트 단체들은 이 경험을 최고차원의 정신 상태에 도달한 것으로 간주하기도 합니다. 통계 조사에 따르면, 두 명 중 한 사람이 이런 경험을 체험한 것으로 나타납니다. 한편 이런 현상이 존재하는 사실은 1970년대 이후 과학적으로 증명되고 있습니다.

이 현상은 현대에 들어와서 “아스트랄 투사”, “유체이탈 경험”, “자각몽” 등 다양한 용어 하 여러 가지 현대적 기법 속에 등장합니다. 본 페이지에서는 이와 같은 모든 현상을 “변성 단계(phase)” 또는 “변성 상태(phase state)”라는 실제적 용어로 지칭합니다.

이 현상의 감각적 지각에 대해 생각해 볼 때 이것은 단순한 시각화 훈련 그 이상입니다. 현실이라는 것은 변성 상태(자각몽과 유체이탈 경험)와 비교했을 때 흐릿한 백일몽에 지나지 않습니다! 이런 이유로 수많은 초보자는 처음 이 상태에 돌입할 때 충격 또는 죽음에 가까운 공포까지 느끼곤 합니다. 지각적 측면에서 보면 이것은 정말 평행 세계라고 할만 합니다.

자각몽 및 유체이탈 경험의 실제 활용분야

자각몽과 유체이탈 경험(변성 상태)의 실제 응용분야는 무궁무진한 기회로 가득합니다. 이 변성 상태에서는 지구, 우주 그리고 시간을 자유롭게 오갈 수 있습니다. 친구, 가족, 고인과 유명인 등 원하는 사람을 마음대로 만날 수도 있고, 이 변성 상태에서 정보를 얻어 삶을 향상시키는데 활용할 수도 있습니다. 이 뿐만 아니라, 신체에도 영향을 미쳐 수많은 질병을 치료할 수도 있습니다. 비밀스런 욕망들을 현실화하고 창의력을 개발할 수도 있습니다. 한편, 장애인들은 신체적 구속에서 벗어나, 실제 세계에서는 불가능한 모든 것을 해볼 수 있습니다. 위의 몇몇 사례는 일상에 자각몽과 유체이탈 현상을 적용할 수 있는 극히 일부에 불과합니다!

자각몽과 유체이탈 경험(변성 상태)에 들어가기 전에, 분리되어 나온 직후 어떤 활동을 할 것인지 분명하게 정해야 합니다. 한 번

에 2~3 가지 이상의 활동을 선택하지 않는 것이 좋으며, 선택한 활동을 잘 기억해야 합니다.

거울 바라보기 (첫 단계의 필수사항!)

좋아하는 음식이나 음료 섭취하기

인기 관광지 방문하기

지구 위를 날아다니기

우주에서 자유롭게 날아다니기

이웃, 친구, 가족들에게 날아가기

연인과 만나기

작고한 친척과 만나기

유명인과 만나기

치료를 위해 의약품 복용하기

변성 상태 속 대상으로부터 정보 얻기

과거 또는 미래로 넘나들기

벽 사이를 통과해 걸어가기

동물로 변신하기

스포츠카 운전하기

물 속에서 호흡하기

손을 몸 안으로 넣기

진동 느끼기

두 사람의 몸에 동시에 존재하기

타인의 몸에 들어가기

독한 술 마시기

섹스를 하고 오르가즘 느끼기

자각몽 및 유체이탈 경험: 가장 쉬운 기법

간접 기법의 싸이클은 깨어나자마자 바로 떨어져 나오려는 여러 차례의 시도로 이루어집니다. 만약 이 시도에서 실패하면, 그 후 재빨리 어떤 기법으로든 성공할 때까지 1 분간 일련의 기법을 시도합니다. 그 후에는 성공적으로 몸에서 떨어져 나올 수 있습니다. 통상

적으로 1~5 회 시도하면 결과를 얻기에 충분합니다.

아래 설명된 기법은 **낮잠**에서 깨어나거나 **한밤 중** 수면에서 깨어날 때 모두 효과적입니다.

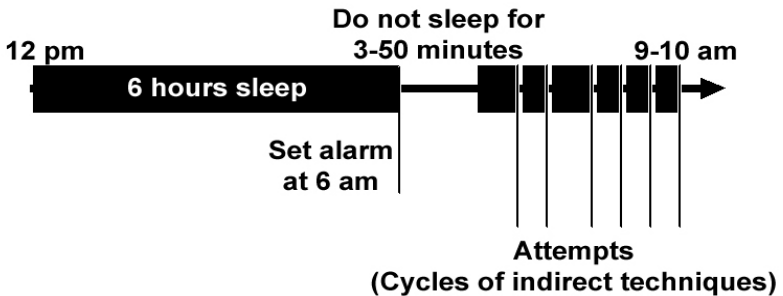
1 단계: 6 시간 수면 후 자명종 소리와 함께 깨어나기

(이 단계는 건너뛸 수 있습니다)

다음 날 아침 일찍 일어나지 않아도 되는 편한 날을 선택하고, 전날 밤 평상시 취침 시간에 잠자리에 듭니다. 그리고 6 시간 수면 후에 깨어나도록 자명종을 맞춥니다. 자명종이 울리면, 반드시 일어나 물 한잔을 마시고 화장실에 가 본 지침사항을 다시 한 번 읽습니다.

2 단계: 목적을 갖고 다시 수면 취하기

Deferred method



(이 단계는 건너뛸 수 있습니다)

깨어난 후 3~50 분 후, 다시 잠자리에 들고 깨어날 때마다 간

접 기법을 사용하여 유체이탈을 경험하고 준비한 계획을 실행할 방법에 대해 집중합니다. 우선 자연스럽게 잠에서 깨어나야 합니다. 방안이 너무 밝으면 안대를 착용하고, 소음이 심하면 귀마개를 사용하십시오.

한편, 몸을 전혀 움직이지 않고 잠에서 깨어나도록 집중합니다. 이는 필수사항은 아니지만, 간접 기법의 효과를 높일 수 있는 장점이 있습니다.

이제 2~4 시간 수면을 취하되, 이 시간 동안에는 자연스럽게 깨어나는 상태를 최대한 활용합니다. 이는 평소 때보다 더욱 자주 발생합니다. 성공 여부에 관계없이 매 시도 후에는 깨어나면 반드시 재차 시도하겠다는 의지를 가지고 다시 잠에 들어야 합니다. **이런 방식으로, 아침 나절 동안 여러 번의 시도를 실행할 수 있습니다.**

3 단계: 깨어나는 순간 즉시 떨어져 나오기

다시 잠에서 깨어날 때마다 몸을 움직이거나 눈을 뜨지 않도록 합니다. 그 대신 몸에서 떨어져 나오기를 시도하십시오. 간접 기법 성공의 50%는 간단한 1 단계에서 이루어집니다. 이 단계는 너무 간단한 나머지 대다수 사람은 이것이 과연 효과나 있을지 의심할 정도입니다.

몸에서 떨어져 나오려면, 일어서거나, 굴러 나오거나, 떠오르기만 하면 됩니다. 근육을 움직이지 않고 신체를 (정묘한 몸을 말합니다) 의식하며 시도합니다. 이는 지극히 정상적인 신체 움직임처럼 느껴지는 점을 반드시 기억하십시오. 그 순간이 다가오면, 어떻게 해야 할 지 너무 고민하지 마십시오. 잠에서 깨어난 바로 직후에는 어떤 방법을 사용해서라도 몸에서 이탈하도록 끈질기게 시도합니다. 당신은 이것을 어떻게 하는 지 직관적으로 알 수 있을 것입니다. 지나치게 생각에 빠진 나머지 잠에서 깨어나는 첫 순간 몇 초를 놓치지 않는 것이 주요 관건입니다.

4 단계: 떨어져 나오기 시도 후 반복 기법

3~5 초 후에도 즉각적인 떨어져 나오기가 잘 되지 않는다면, 바로 그 시점에서 시작하여 목표에 도달할 때까지 본인에게 가장 편안한 2~3 가지의 기법을 번갈아 시도합니다. 만약 잘 된다면 다시 이탈을 시도합니다. 아래의 다섯 가지 기법 중 2~3 가지를 선택하여 깨어나는 순간에 번갈아 시도하십시오.



회전 기법

3~5 초 동안 한쪽 편으로 머리에서 발끝을 중심축으로 회전하는 것을 상상합니다. 아무런 느낌이 일어나지 않으면, 다른 기법으로 바꿔 시도하십시오. 실제로 회전하는 듯한 느낌을 살짝이라도 느끼게 되면 더 강하게 회전하십시오. 회전하는 느낌이 더욱 안정적이고 생생해지면, 이를 시작점으로 삼아 이탈을 시도해야 합니다.

수영 기법

3~5 초 동안 수영을 하고 있다고 확실하게 상상하거나, 팔을 사용해 수영하는 동작을 취하십시오. 가능하면 생생하게 느끼도록 노력하십시오. 만약 아무런 현상도 일어나지 않는다면, 다른 기법으로 바꿔 시도하십시오. 만약 수영하는 것처럼 느껴지면 다른 기법으로 바꿀 필요가 없습니다. 대신 현재의 느낌을 더욱 강화하십시오. 얼마 후에는 마치 물속에서 수영하는 것 같은 느낌을 경험하게 됩니다. 이러한 경험은 이미 변성 상태(자각몽과 유체이탈 경험)에 도달한 것을 나타내고, 이미 변성 상태에 몰입된 상태에서는 떨어져 나오기를 시도할 필요가 없습니다. 하지만 이런 느낌이 물속이 아닌 잠자리에서 일어난다면 떨어져 나오기 기법을 시도해야 합니다. 수영하는 느낌을 시작점으로 활용하십시오

이미지 관찰 기법

눈을 감은 채로 3~5 초 동안 빈 공간을 바라봅니다. 만약 아무런 현상이 나타나지 않는다면, 다른 기법으로 바꿔 시도하십시오. 어떤 이미지가 떠오르면, 실제처럼 느껴질 때까지 계속 바라봅니다. 이미지가 실제처럼 느껴지면, 바로 그 순간에 몸에서 떨어져 나오거나 이미지 속으로 빠져들어 갑니다. 이미지를 바라볼 때 세부에 너무 집착하면 이미지가 사라질 수 있으므로 주의해야 합니다. 이미지를 깊이 응시하면 점점 더 실제처럼 느껴집니다.

손동작 시각화 기법

3~5 초 동안 생생하고 분명하게 눈 가까이에서 양손을 문지르는 상상을 합니다. 앞에 있는 손을 느끼고, 보고 심지어는 문지르는 소리까지 들도록 노력합니다. 아무런 느낌이 일어나지 않으면 다른 기법으로 바꿔 시도합니다. 위에 묘사된 감각이 생겨나기 시작하면, 이 기법을 계속 실행하고 완전히 실제같이 느껴질 때까지 강화합니다. 그런 다음, 이 기법을 사용해 발생한 감각을 시작점으로 사용하여 유체이탈을 시도합니다.

환상 움직임 기법

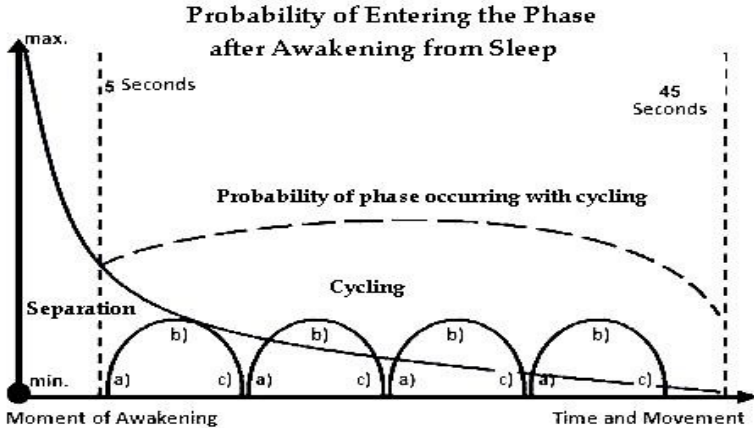
손이나 발을 상상 속에서 꿈틀거리 봅니다. 어떤 상황에서도

근육을 움직이지 않고, 움직임 자체도 상상하지 않도록 합니다. 예를 들어, 강렬하게 아래로 누른 후 다시 올리고, 왼쪽과 오른쪽으로 계속 움직입니다. 아무런 느낌이 일어나지 않으면, 다른 기법으로 바꿔 사용하십시오. 실제 움직일 때의 감각이 희미하게 또는 스물스물 느껴지면, 이 기법에 계속 집중하여 움직임을 가능한 최대한으로 늘립니다. 최소한 10 센티미터 정도의 움직임이 발생하면, 곧바로 이 기법을 통해 일어나는 느낌을 시작점으로 사용해 유체이탈을 시도합니다.

매 시도마다 3~5 초 동안 2~3 가지 기법을 번갈아 시도하십시오. 이런 방식으로 계속 시도하다 보면 간접 기법의 싸이클이 생겨나고, 실행자는 효과가 있는 기법을 찾을 때까지 다양한 기법을 번갈아 시도합니다. 한 번의 시도 동안 2~3 가지 기법을 적어도 네 번 되풀이 실행해야 하고, 모든 시도는 1 분 이내에 이루어져야 합니다.

예를 들어, 전 과정은 아래와 같이 실행해야 합니다. 실행자(자각몽/유체이탈 경험 실행자)는 다음날 아침 6:00 시로 자명종을 맞추고 밤 11:30 분에 잠자리에 듭니다. 6:00 시에 자명종이 울리면 일어나 화장실에 갑니다. 물 한잔을 마시고 변성 상태를 위한 간접 기법과 흥미로운 실행 계획을 되새깁니다 (예: 거울을 바라보고 화성으로 날아가기). 6:05 분에 실행자는 매번 깨어날 때마다 변성 상태에 접어들기 위한 뚜렷한 의도를 가지고 다시 잠듭니다. 7:35 분 (또는 자연스럽게 잠에서 깨어날 때마다) 실행자는 예상치 못한 상태에서 잠에서 깨어나 즉시 유체이탈을 시도합니다. 3~5 초 안에 떨어지지 나오지 않으면, 회전 기법을 시도합니다. 만약 회전 기법이 3~5 초 안에 효과가 없으면, 수영 기법을 시도합니다. 만약 수영 기법이 3~5 초 안에 효과가 없으면, 팬텀 움직임 기법을 시도합니다. 팬텀 움직임 기법도 3~5 초 안에 효과가 없으면, 다시 회전 기법, 수영 기법 및 팬텀 움직임 기법을 각각 3~5 초 동안 시도합니다. 세 번째 주기에 회전 기법을 시작하면 예상치 못하게 회전하는 느낌이 일어나 효과가 나타나기 시작합니다. 실행자는 이 기법을 계속 시도하고, 가능한 최대한 회전하며 바로 그 순간에 회전하는 느낌을 사용하여 유체이탈을 경험합니다. 그리고 난 후 거울 앞으로 달려가고, 달려가는

동안 주변에 있는 모든 것을 근거리에서 꼼꼼하게 살핍니다. 이 과정 동안 느낌이 강화됩니다. 거울을 바라보고 난 후, 실행자는 위치 변경 기법을 사용해 화성에 가 있는 본인을 발견합니다. 하지만 예상치 못하게 다시 자신의 몸으로 되돌아옵니다. 실행자는 즉시 다시 유체이탈을 시도하지만 실패합니다. 다음번에 잠에서 깨어나면 이 시도를 반복하여 화성에 더욱 오래 머문다는 뚜렷한 의도를 가지고 다시 잠에 듭니다.



본인에게 가장 편안한 기법을 사용해 위의 과정을 반복합니다. 그러면 새로운 우주가 당신에게 열리는 놀라운 경험을 체험하게 됩니다. 이것이 바로 자각몽과 유체이탈 경험입니다!

하루 중 20~30 분을 투자해 이 기법과 과정을 연습하면 더욱 더 기억하기 쉽고 효과도 높아집니다. 이제 잠에서 깨어나 시도를 하면 성공률이 상당히 높아집니다.

꿈의식 또한 이런 변성 상태 경험의 하나로 간주됩니다. 잠들어 있는 동안 꿈을 꾸고 있다고 사실을 느끼는 순간은 이미 바로 그 변성 상태에 접어든 것입니다. 그러므로 준비된 절차로 넘어가 그것들을 시행하고 그 상태를 안정적으로 유지해야 합니다. 꿈의식이 발생하는 것은 잠에서 깨어나 기법을 실행하는 과정에서 일어나는 부차적 효과일 수 있습니다. 이 효과는 매우 흔하게 발생하므로 항상 대비해야 합니다.

변성 상태(자각몽 또는 유체이탈 경험) 도중 일어난 느낌이 뚜

렷하게 보이지 않거나 몸이 마비된 느낌처럼 분명하지 않으면, 주변에 있는 모든 것을 적극적으로 만져보고 사물의 세부사항을 가까이에서 자세하게 살펴봅니다. 이를 통해 더욱 실제같은 경험을 얻을 수 있습니다. (예를 들어, 모든 것이 흐릿해지는 것과 같이)다시 몸으로 돌아오는 첫 증상이 나타나면 같은 활동을 반복하여 변성 상태를 계속 유지합니다.

5 단계: 실행 후 점검사항

성공 여부에 관계없이 매번 실행한 후에는 다시 잠자리에 들고 다시 깨어나면 유체이탈 및 자각몽 체험을 재시도합니다. 이를 통해 유체이탈 또는 자각몽을 하루 안에 모두 경험할 수 있을 뿐만 아니라, 시도한 첫날에도 여러 번 반복할 수 있습니다!

시도가 아무리 성공적이지 않더라도 그것을 1분 이상 지속하면 안됩니다. 한동안 아무런 느낌이 일어나지 않는다면, 현재 시도에서 결과를 얻어내려고 억지로 노력하는 것보다는 다시 잠에 들어 다음 번 잠에서 깨어나는 순간을 이용하는 것이 더욱 효과적입니다.

자각몽/유체이탈 경험 시도 시의 전형적 실수들

- 떨어져 나오기를 시도하지 않는 것
비록 전체 경험의 50%까지 이르지만, 잠에서 깨어난 후 반복 기법을 시도하기 전에 즉시 이탈을 실행하지 않은 경우입니다.
- 적극성이 부족한 경우
무슨 일이 있건 간에 기법이 작용하도록 성공시키려는, 그리고 몰두하하려는 의지야말로 간접 기법 과정의 성공 여부를 판가름하는 주요 기준입니다. 반면, 그 결단이 피상적이어서는 안되고 목적이 달성되도록 강하게 집중해야 합니다.
- 주기를 4회 미만으로 시도한 경우

무슨 일이 일어나든, 그리고 무슨 생각이 떠오르든 간에, 그 때까지 어떤 기법도 듣지 않았다는 가정 하에 최소한 4회 주기 이상을 시도해야 합니다

- 불필요하게 기법을 변경하는 경우

지침사항에 분명하게 명시되어 있어도, 초보자는 특정 기법이 효과적으로 작용하는데도 불구하고 매 3~5 초 후에 다른 기법으로 바꾸려는 성향을 보입니다. 이는 중대한 실수입니다. 특정 기법이 미미하게라도 효과를 보이면, 제대로 효과를 보려면, 그 상태에서 떨어져 나오기 기법을 실행하여 자각몽/유체이탈 경험을 시도해야 합니다.

- 특정 기법을 불필요하게 지속하는 경우

시도한 기법이 3~5 초 후에 효과를 보이지 않으면 다른 기법으로 바꿔 시도해야 합니다.



- 지나치게 분석하는 경우

잠에서 깨어나 여러 기법을 번갈아 사용하는 동안 지나

치게 생각하고 분석을 하면, 기법 자체에 집중하지 못하고 초점을 잃게 됩니다. 시도한 기법이 효과적으로 작용하는 것을 경험하고자 하는 강한 갈망을 가지면, 분석이나 생각이 들어설 자리가 없을 것입니다.

- 지나친 각성 상태의 경우 (시도하지 않음 또는 그냥 몸에 붙어있는 경우)

지침을 자동적으로 따라야 합니다. 그리고 깨어난 상황의 그런 느낌에 주의를 기울이지 말아야 합니다.

- 1 분 이상 시도하는 경우

1 분간 주기를 시도한 후에 아무런 결과가 없으면, 바로 다시 잠에 들어 다음 번 잠에서 깨어나 새롭게 시도하는 것이 성공 확률이 더욱 높습니다.

- 불완전한 떨어져 나오기

떨어져 나오기가 항상 쉽거나 완벽하게 되는 것은 아닙니다. 분리가 되지 않고 붙어있는 상태, 몸의 일부가 분리되지 않은 상태, 두 개의 몸 모두에 이어진 상태 같은 현상들이 발생할 수 있습니다. 이런 현상이 일어나면 어떤 상황에서도 포기하지 않고 떨어져 나오기를 계속 시도합니다.

- 변성 상태(유체이탈 경험 또는 자각몽)를 인식하지 못한 경우

예를 들어, 이미지를 관찰할 때 실행자는 흔히 해당 이미지 속으로 빨려들어 가거나, 회전 시 다른 세상으로 동시에 빠지기도 합니다. 실행자는 분리되는 느낌을 경험해야 한다는 의무감을 느끼기 때문에, 이를 경험하기 위해 다시 몸으로 돌아옵니다. 이는 꿈을 꾸는 도중 의식이 깨어 있는 경우에도 적용됩니다. 실행자가 이미 변성 상태에 들어 있고, 준비된 계획을 실행하기만 하는 상태에 있기 때문입니다.

- 몸을 움직이며 잠에서 깨어난 경우 (시도하지 않음 또는 그냥 몸에 붙어있는 경우)

신체 움직임 없이 잠에서 깨어날수록 바람직하나 필수 사항은 아닙니다. 완벽하게 잠에서 깨어나는 순간을 기다리기 위해 대부분의 시도를 낭비하는 것은 옳지 않습니다. 가능하다면 매번 깨어나는 순간을 최대한 활용해야 합니다.

- 첫 몇 초를 낭비한 경우

잠에서 깨어나자마자 단 1초도 낭비하지 않고 즉시 기법을 사용하는 습관을 들이도록 하십시오.

- 한 가지 기법만 사용한 경우

잠에서 깨어나 최소한 두 가지 기법을 사용하는 대신 한 가지 기법만 고집하면 변성 상태(자각몽 또는 유체이탈 경험)로 접어들 확률이 낮아집니다.

성공적인 자각몽/유체이탈 경험을 위한 네 가지 원칙

1. 무조건 시도한다
2. 적극적으로 도전한다
3. 긍정적인 믿음을 갖고 임한다
4. 로봇같이 기계적으로 실행한다

www.obe4u.com/kr/



본 서적 ([500 장 분량](#))의 번역/출판문의 및 M. Raduga의 기타 연구 활동에 대한 문의는 obe4u@obe4u.com으로연락해 주시기 바랍니다.

www.obe4u.com/kr/



페이지 현상의 메커니즘,
진입기법과 응용사례,
총체적 조감까지

미하일 라두가 지음
이지운 · 이균형 옮김

자각몽과 유체이탈의 모든 것



자각몽과 유체이탈의 모든 것