

光明庵

OBE ミニブック

このマニュアルの一部又は全部を許可なく複製・転載することを禁じます。

All rights reserved.

Copyright (C) 1996 -2005 プレス（光明庵）

<http://koumyoan.ddo.jp/obe/>

<http://www.e-bless.com/obe/>

イントロダクション

●光明庵 OBE ミニブックでは体外離脱 (Out of Body Experience) に関して初心者向けに解説したものです。体外離脱とはなにか、体外離脱の体験談、簡単な体外離脱の方法などを解説しております。

(代表者よりコメント) 私が、体脱をどうしてもやりたい(体脱を経験したい)と思ったのは、そもそも神様ってほんとに居るのか、実際に神を知りたい、本当の私って何なのか、という疑問からでした。以前は霊的な事には全然興味のなかった私でしたが、自分の体の不調から、精神世界に興味を持つようになりました。そしていろいろな精神世界のワークなどをとおして、見えない世界のエネルギー - が確かに存在することが解るようになってきました。しかしもっと確実な形で、高次元のエネルギー - (存在) を実際に体験し、知りたいというおmoiから、体脱という当時は私にとってとても大きな冒険にチャレンジするようになりました。

体外離脱に特殊な能力は必要か？

1996 年から行ってきた体外離脱ワークショップをとおして、わたしは数々の(隠れ?) 体脱体験者の話を実際に聞くことができました。どの体験話を聞いてもおもしろいものでしたが、体外離脱を幼少期・青年期に経験されている人は、人口の数パーセントだとおもいますが確実に存在し、世に知られることなく生活されているということがわかりました。そして多くの方が、幼少期・青年期に経験された能力がどういうわけかだんだんと年をとってくるに従いなくなっていくということもわかりました。

話を伺ってみるとほとんどの方は、ごく自然に体脱状態になり恐怖感もなく、家の周りなどで遊んでいたというので、別段体脱状態になるための特別なトレーニング・練習などはしていませんでした。

ここまで聞くと、何か特別に才能がある人だけが体脱するんじゃないか?とおもわれるかもしれませんが、後天的なトレーニングによっても体脱は十分可能であるということもまた事実です。実際私を含め多くの方々が後天的に体脱することに成功しており、私自身もはじめは、「まさか私みたいなものが」とも思っていました、いまでは数分くらいで体脱することも可能な状況になっています。私どもが主催する体外離脱ワークショップに参加される方は、ごく普通に社会生活をなさっておられる方々がほとんどです。中には、気功を何年もなさっておられる方とか、僧侶、神職の方もいらっしゃいます。年齢も 10 代から 70 代までさまざまです。瞑想の経験もない普通の主婦の方からお固い職業(?) の男の方までさまざま方が実際に体脱に成功されています。

私たちは、体脱ワ - クにこられた方々の反応から考慮して、「健康な身体を持っている人であれば、ほとんど全ての方は潜在的に体脱する能力がある」と考えております。体脱することは「本来とても簡単なこと」でありますが、日常生活をする上で「体脱しないようにいつもがんばっている」ので「体外離脱というものが非常に難しいことになってしまった」と考えています。ですので逆に言えば、体脱出来たからといって、「自分には特別な才能がある」などと思わないようにしてください。体外離脱を行うことであなたの魂から来る情報をあなた自身の霊的な気づきを高めることに使ってください。

どんな人達が体脱するのか？

●これも体脱ワ - クに参加された方々からの生の声から、わかったことですが、体脱しやすい傾向にあるかたとしては、まず素直な方(頭が柔らかい方)、世間の常識にあまり頓着しない方、ストレスを過度にためていない

方、からだがしなやかな方、どちらかという無理をこねくり回すようなタイプでない方(頭でっかちでない)...などでしょうか。

また、意外なことです、瞑想経験のあるなしは、体脱の練習の進歩の速さとはあまり関係がないということ。場合によっては(自己流の瞑想方法に対する思い込みが強い場合は)逆効果になる場合もあるということもわかりました。一方、気功関係の練習をしている人はとても体脱の練習の進歩が速いです、なにごと頭(理屈)でなく身体で習うという姿勢があるからだと思います。また自律神経を失調されている方は、まずそれを直してからでないと体脱の練習にはいることは非常に困難になるとおもいます。

初めて体脱の練習に取り組む

●10年ほど体脱を経験されている知人(OBE実践ワークの現在の講師)から、米国にある意識とサウンドを研究している機関の話を1995年に伺う機会がありました。「その研究所ではロバートモンローという人が体外離脱の研究を長年続けており、体外離脱を誘発するテープ教材も発売している」との話を伺いました。実際にその方が教材を試したところやはりテープを聴くことですぐに体脱が起こったそうです。またテープの中の特種なサウンドが変性意識状態へ移行するのに非常に効果があるとのことでした。そこで私もまずそれを使って練習に取り組んでみようと思いました。しかしテープ教材のナレーションや教科書は英語でしたので、そのままではテープを聞いてもあまりよく内容が理解できず、残念ながら体脱も起こりませんでした。しかしここであきらめてはもったいないと思いましたので、教科書やナレーションを全部日本語に直してもらい本格的に練習に取り組んでみました。また同時にこの知人に頼んで講師をしてもらい、(私を含めて)普通の人たちでも体外離脱を簡単に学んでいくことができるように実践練習に重きを置いたOBEワークショップ開催することにしました。実を言うところこのOBEワークショップは私自身が体脱したいとの思いから始めたようなものでした。当時はそれこそ、体脱するまでは仕事もそっちのけ。一日24時間(?)を体脱のために時間を使っていたような気の入れようでした。体脱を成し遂げ、未知のエネルギーの世界を知ること、私の、残りの人生時間を使うつもりでいましたので必死だったのです。

これだけ練習しているのに目に見えた効果がない(!?)

●いざ瞑想練習を始めてみましたが、体外離脱状態になかなか到達できませんでした。自分では、身体が心に従うように命令をしているのに、身体の方はモジモジ、イライラして、なかなか思うようにいかず、身体が心の言うとおりにじっとしていてくれない、いわゆる雑念だらけの瞑想のようなことを繰り返していました。また、逆に身体が静かにじっとしていても、心(意識)はあっちへ飛んだり、こっちへ飛んだり、あるいは意識を失い、眠ってしまったりする状態を繰り返していました。意識だけが急ぎ、身体が思うようになってくれないという焦りを感じていました。体脱どころかリラックスもままならずといった感じでした。全く今思えば情けない話ですが1年以上のこのような状態が続いておりました。

練習法を改良し、初めてコツがわかった

●練習を始めて約1年ほど経って、OBEワークの講師の方から「肉体細胞の波動を高める方法を改良しました。」との報告を受けました。今度の方法では「イメージング・意識の練習だけではなく、実際に筋肉を動かすところからスタートするので、まったくの初心者でも、変性意識状態を簡単に体験することが出来る」とのことだったので、練習落ちこぼれ気味(?)の私でもこれならと、わらをもつかむ気持ちで練習に再度取り組みました。

改良された練習方法(波動アップ法:セルインパルス法)では、肉体細胞に物理的に働きかけることを積極的におこない、そうすることで全身細胞を調和させ、結果的に心と体を調和させるという方法です。私たちのワーク

ショップでは、これが非常に好評で一気に参加者の成績が上がりだしたため、積極的に取り入れることになりました。ほんとに、単純な動作なのに、時間とともに、心も体もリラックスした状態に簡単に移行出来るようになりました。続けているとあれよあれよという間に「体が寝て意識が起きている状態」へも簡単に移行出来るようになりました。私にとって「こんなに簡単なことでいいの？」というくらい簡単に。「体が寝て意識が起きている状態」にいくと、すぐに変性意識状態に達することができました。その後は、肉体の分離感を伴う典型的な体外離脱ができるようになるまで、ほとんど時間が掛かりませんでした。

体脱の練習を山のぼりに例えれば、私にとっての最も難しいところは1合目～3合目あたり（リラックス状態）でした。多分多くの瞑想未経験者にとっては「体が寝て意識が起きている状態」に到達するところあたりでないかなと考えています。「体が寝て意識が起きている状態」に到達できる能力がつけば、一気に視界が開けてきました。気功に熟練された人たちは、このあたりをほんとうに簡単にこなされるのでわたしにとっては本当にうらやましい限りです。

私どもはワークショップを続けていき、沢山の参加者の実際の反応を分析してみた結果以下のようなことが判ってきました。それは「身体の細胞の状態を体脱まで変化させいくためには、瞑想用サウンド（バイノーラル音）は非常に効果があるのですが、多くの普通の方々はサウンド（バイノーラル音）を単に聞くだけでは、体外離脱まではそう簡単にはいかない」ということです。もちろん体脱や金縛りを経験されているような比較的霊的素養をお持ちの方は、瞑想用サウンド（バイノーラル音）を単に聞くだけでもかなりの変性意識状態に達し、体脱を起こす方もおられましたが、わたしのような普通の人（凡人？）が練習を行っても、何かパワーに不足を感じ、体脱までいくのに大きな壁を感じたのです。「各種の瞑想CD教材を試してみたが、変性意識状態までは行けど、肉体の分離感を伴う典型的な体外離脱までなかなか到達できない」といった感想をもたれる方は少なくないはずです。もっとも変性意識状態までは行ける人はそれだけでも非常に素晴らしいのですが。

体脱の瞑想ではむしろ自分の意識（脳）をいかに使っていくことのほうが大事であることを身にしみて学びました。多くの方が「どのサウンドが体脱するのにより優れたものであるか？」とか、「どの教材CDを練習すれば体脱するのか？」といった質問をされます。果ては「体脱するには高級なヘッドホンをしないとイケないのか？」などの質問も多く聞きます。しかし実際は「サウンド」は瞑想時の意識の使い方を助けるための脇役に過ぎず、実際に体外離脱を完成させるのは自分の**意識と細胞の力**であることが判ってきました。気功術やヨガを行うことで体脱と同じ状態に達する方が実際におられることもそのことの裏づけになります。現にOBEワークショップの講師をされている方も、体脱にはじめて成功されたときは、瞑想用のサウンドとして音質のあまりよくない「**パロック音楽**」を使用していただけということだったのです。

初めて体験！これが本当の体脱！

- わたしにとって、はじめての肉体の分離感を伴う典型的な体外離脱体験はOBEワークショップ中に起こりました。講師の誘導の言葉に耳を傾けながら参加者の方と同じ部屋のベッドで瞑想CDをヘッドホンで聴いていました。心地よい気分楽しんでいました。

と、突然、突風みたいな、竜巻のようなすさまじい勢いのエネルギーの力に押し上げられて身体がどんどん舞い上がってしまいました。何かに必死になってしがみついて（執着）いるのに、無理やり剥ぎ取られ、もぎ取られて舞い上げられたという感じでした。

が、到着したところはとても、とても素晴らしい「天国(?)」のようなところでした。あたりは、灌木があり、美しい色とりどりの花々が咲いていました。柔らかな芝生の草むら、小川のせせらぎ、程よい感じの明るさで、どこからか小鳥のさえずりも聞こえていました。そこは今までの私の人生で出会ったことのないような素晴らしい空間でした。ほんとうに！ほんとうに！美しいところでした！

そして、どこからともなく声ははっきりきこえてきました。

「たのしみなさい。たのしみなさい。」

と。

そのころの私は、体脱がしくて一生懸命に練習に、練習を繰り返していたので体脱を楽しめる状態ではなかったのでしょう。そんな私に、体脱することを楽しみなさい。というメッセージだったと、今は自分で納得しています。

新しい世界・未知なる生きものたち

●体脱後の世界は、その人格の、そのときの思い、想念のままに、心の状態と似通ったエネルギー・状態のところ引き寄せられていきます。例えば、人に対して競争意識が強かったりすると、戦争しているところや、争いごとをしているところに行きます。悲しい気持ちのときや、寂しい思いのときには、寂れたものがなしそうなところに行きます。そして、そのような想いや、そのような想いで暮らしている環境や、風景のところに行きます。また、非常にハッピーな気持ちのときには、風景や登場する人々も明るく神々しいところに行きます。そして、人生や未来のためのメッセージを受けたりします。

ですのであなたの想念が体脱後の世界を作り出しているとも言えます。セカンドボディーで経験する世界、サードボディーで経験する世界、純粹のエネルギー体として存在する世界といろいろなレベルの世界があります。一般的に、体脱しはじめの頃はセカンドボディーで行動しますので、部屋の中や家の近くにいるでしょう。この世界は物理的な世界に非常によく似た性質を持っています。サードボディーの世界になるといわゆる霊界と呼ばれるような世界で、無数の霊的世界が存在するようです。たくさんの種類の霊的存在と会話をしたりコミュニケーションできるようにもなってきます。これらの世界の話は、話せば膨大な量になります。

これらについてさらに興味のある方はWEBサイト[体外離脱の神秘！](#)やROBERT A. MONROE 氏の書籍「魂の体外旅行」・「究極の旅」（日本教文社）を参考にしてください。

大いなる自己からのメッセージを聞く

●大いなる創造の神といえるのか私には適当なことばは解りませんが、私は新しい環境の職場で、人間関係につまずいたりして、だいぶナーバスになっていました。出来ることなら、私に対して好意的でない人に対しても私としては、好意的に接したかったのです。しかし、頭ではわかってはいても、実際の私にはそれが出来ませんでした。

そのような時にふと体脱しました。いつものようにベッドに横になって、瞑想状態になり、細胞の波動アップをしていました。最初に出たところは、神々しく光り輝いているところで、はじめは、自分の母親の顔が大写しに現れました。私が色々悩んでいるから母がきてくれたのかな？

でも、まだ健在なのに、、、と思っていたら、母の顔が、鼻の高い西洋人風の、男性のような、女性のような中世的な顔に変化していきました。

私の視界いっぱい胸から顔が拡がり、内から黄金色をした祖母〔他界〕が現れたので、おば - チャンは過去世で母の実の子供だったんだ。

と思っていると、つぎつぎに、黄金色をした人達がつぎつぎと現れてきました。職場の同僚たち、好意的な人やそうでない人、また、全然関係のない知人、知らない人などがポロポロという感じで現れ、私のほうに向かって歩み寄ってきました。そして、はっきりと声が聞こえました。

「みんな わしの仮の姿や」

...

「ところで おまえ みやげは？」

わたしはそのとき、「すべてのものは神のうちにあり、すべては一体である」という神の宇宙のドラマを垣間見せられたように思いました。

大いなる自己に関して興味のある方はWEB サイト[体外離脱の神秘！](#)や興味のある方はROBERT A. MONROE 氏の書籍「究極の旅」（日本教文社）やシャーリーマクレーンの「アウトオンアリム」を参考にしてください。

体脱でわかった。思いもよらない守護神・ガイドの実態

●これもひとつの例ですが、私は人に対してついおせっかいをしがちです。自分ではその人のことを思って親切にしているつもりが、ありがた迷惑ということもあるのでしょう。これはそんなことを私にはっきりと思い知らせてくれた出来事です。

このあと私は人のやることにはすべて内なる心からの何かの学ぶべきことがあるのだらうと思えるようになって、人のすることに口出しするのを控えるようこころしています。

それは、いつものように体脱ワーク中の瞑想のときでした。体脱中に、私は何人かの人たちとハイキングをしていました。清らかな山道にいました。清水が流れ溜まり場になったところで、一人の老婆が長い髪を洗っているところでした。その老婆は目が見えないらしくそのうえ手も不自由らしくて、思うように水受けのボウルも思うようにもち上げられない様に見えました。しかも持ち上げたボウルの水は髪にかからずに零れ落ちていました。私にはそれが不自由で思うように手も上がらずに困っているように見えました。私は老婆が髪を洗っている水溜りに入りそのボウルを取って老婆の髪に水をかけてあげたのです。すると、その老婆は礼を言うどころか私に言い放ったのです。

「わしは、おまえが、その水を汚しはせぬかと気になって、気になってならぬ」と...

守護神・ガイドに関して興味のある方はWEB サイト[体外離脱の神秘！](#)を参照してください。

練習の基本は細胞の波動(振動)レベルの上昇にあり

●私たちのオリジナル練習方法では、筋肉と自律神経を用いてより細胞の波動（状態）を高める練習を行います（波動アップ法）。肉体の深いリラクセス状態に到達した後は、セカンドエネルギーの身体を動かす練習を行います。

詳細はOBEワークショップ（2日）を参照ください。

以下はワークショップで使用するオリジナルの体脱法を記述したテキストの一部です。ご参考に。

体脱までの身体と心の変化（参考：若干の個人差があります）

1）最初は特定部分（手などが良い）に意識を集中してその細胞の振動を変化させる。

（細胞の振動を高める。筋肉をリラクセスし緊張を和らげる。細胞が振動する速度を速めるとイメージする。精妙な細かな波動にする。ポーとして広がる感じ、身体が固く石のように重くなるように感じる。血管の圧力が増え血液とエネルギーが流入する感じ。ベーター波からアルファ波へ移行。）

2）振動のレベルを更にあげて行く

異常な電氣的感覚。しびれるような感じ。麻酔で無感覚になる感じ。身体はかたくなる。

3）セカンドエネルギーを感じるようになる。

新しい自分の一部である流動的・電氣的なエネルギーを感じ始める。この時点で

殆ど肉体の感覚はなくなりつつある。新しい高エネルギー状態を感じ始める。

4）セカンドエネルギーをさらに強力にし身体全体にこの状態を広げる。

新しい自分の一部である流動的・電氣的なエネルギーを更に強力にする、振動をあげると通常の意識は薄れていき、一種のまどろみの状態に近くなるが、新しい覚醒した意識がある。一方肉体は完全に睡眠状態に入っている（ここが大事です）。

5）実は自分がこの高エネルギー状態そのものであることを知る。セカンドエネルギーの自分を知るようになる。セカンドエネルギー体でいろいろ試してみる。（丸太の方法、回転、起き上がりなど。）

6）この状態で、体脱すること自体の願望も忘れ、意識を決して失わないようにしてとどまる。そして自分自身の中心点（センター）である最も気持ち良い状態、最も高エネルギーな状態に自分の肉体の波動を同調（センタリング）させる。

7）体脱の瞬間：（様々な体脱のタイプがあります。それなりの心構えがあるとよいでしょう。）

津波や竜巻のようなものすごいエネルギーが前触れもなく突然やってくるので、それに抵抗せず、また恐怖心をおこさずに、たとえ恐怖心が沸き上がったとしてもおなかの力を抜いて、自分と宇宙の全てを信頼し、心を全てのものに対して開き、そのエネルギーに乗かって身体の外へ運び出してもらいましょう。自分は何もせずに、唯この強力なエネルギーに身を任せればよいのです。あっちに行こうとか、ここにとどまろうとか考えないでください。（このチャンスはなかなかこないなので、逃さないように大事にしてください。このエネルギーはあまりにも強力で、このエネルギーが来ると肉体の全ての筋肉はコントロールを失います。信頼よりも恐怖に身を委ねると所謂「金縛り」状態となって苦しみもがいてしまいます。なにも知らずにこのエネルギーを感じてしまう人たちは信頼よりも恐怖を選択することがあります。このエネルギーはあまりにも強力なので、低次の自我（常識や理性の部分）は、肉体から魂を出させまいとして、「恐怖」というブレーキを駆けて、必死でがんばります。この時は本当に「自分は死ぬんじゃないか」という気がしますので、大抵は、抵抗し、もがいて、今までせっかくエンジンをふかしてきたのに、今度は逆に思いっきりブレーキを踏むことになるのです。これはとても矛盾したもので、エネルギーの浪費でもあります。）

体脱後の世界

一旦このエネルギーに乗ってしまえばあとは自動的に体外へ出ます。

あれこれ心配は無用です。ハイヤーセルフが全て自動的に行くべきところにつれて行ってくれます。この時も唯、自分と宇宙の全てを信頼してください。自分があるがままでいることを許してください。

体脱後の世界の特徴をいくつか述べますので参考にしてください。

(体脱経験の個人差は大きく、細かなことを言えば人の数だけ体脱の形があるとも言えます、以下の例は一般的な説明です。)

1) 外の世界に出ると、肉体に留まっているときよりも、波動は一瞬で桁違いに早くなります。ここでびっくりしないでください。

2) 物理的な現実と比べて、外界はとても流動的です。

3) それはつまり「自分の意識が全てを創造する世界」

4) あるいは「自分の持つ意識・思考体系が表現された世界」

5) または「自分の意識が変わるとそこに存在できなくなり、すぐに別の世界に行ってしまうような世界」なのです。

6) ですから常に自分の意識に責任を持っていなくてはなりません。

7) 肉体とは別の新しい身体を持てます。特定の器官がなくても、自らの意志の力で、手、足、感触、視覚、聴覚などを出現されることが出来ます。

例えば、自分がジェット機になって、空を飛ぶこともできます。

(ここでの創造の力は、慣れれば慣れるほど向上してきます。)

8) 自分を覆う固い肉体はなにもなくなり、「こころ・魂」が剥きだしの状態になっています。全ての存在に対して心をオープンにしてください。

9) 心をオープンにすると他の意識体の意識も入ってきます。というよりも体脱後には、自動的にこの状態になっています。この状態では、テレパシーによる意志の伝達は当たり前になります。相手の心をあなたの一部として感じ、相手も同じように感じています。空間自体も意識を持っており、音楽や声が聞こえてくることも日常茶飯事です。心をオープンしてください。

10) 自己をオープンにすればするほど、意識を開放すればするほど、愛の量が大きければ大きいほど、より高次の世界にアクセスできます。

どこまで行けるか挑戦してみてください。

以上簡単にまとめましたが、具体的に体脱を体験してみると、この文を読むのとでは

大きなイメージのずれがあるかもしれません。あなたが体験するフィーリング・感情がいちばんの説明になるでしょう。

具体的に身体の波動をあげる（エナジー-振動数を高める）

「波動をあげる(高める)」ということばの意味をまず説明しましょう。人間の身体は、無数の細胞から構成されていますが、その細胞は分子、原子、原子核、電子、電磁波、素粒子など多様なエネルギー場によって構成されています。このエネルギー場は様々な振動数をもって振動しており、まるで巨大なオーケストラのように振動エネルギーの音楽を演奏していると思ってください。もちろんこの振動エネルギーは「音」として耳で聞くことは

出来ませんが、「感覚」として身体で感じる事が出来ます。これから行なう練習でこの振動エネルギーを自分で変化させて、あるのか無いのか分からない弱い状態からはっきりと分かる強力な状態に変化させます。このように我々の身体を構成する振動エネルギーを高め（振動数を上昇させ）とても強力にしていくことが「波動をあげる（高める）」ということばの意味なのです。大事なのは頭で知識として理解するのではなく実際にあなたの身体を使って事実として感じる事です。そしていつでもその気になれば自分で身体の波動を上昇させ高エネルギー状態を意のままに作り出せることなのです。

これが出来るようになると、今まで眠っていたさまざま身体能力が出てきます。そして身体の波動をある臨界点をこえて上昇させると、体脱が起こるのです。水の温度を上げていくと、100度で状態が一変して水蒸気となるようなものです。

以下に示す波動の上げ方は一つの強力な方法です。是非ともマスターされることをお勧めします。またこの練習法を行なう過程であなた自身が直感によって、より洗練され、あなたにより合った方法を見つけていくことと思いますので、そのときは自分の直感を信じていろいろな方法を試してみてください。

人間の身体は超高度なバイオマシンであり、それを操るのは私たちの意識（魂）です。このバイオマシンの高度な操縦法は普段は全く解かりませんが、波動を上げることによって、フィーリングや直感として徐々に得ることが出来ます。高エネルギー状態で自分の直感を信じれば、その分、高度なマニュアルが公開されると思ってください（見えないマニュアルが身体に内蔵されている）。大事な点は自分の中に全ての情報源があるということなのです。このような意味で本当は指導者とかグルとか大師（権威）はあまり重要ではありません。このマニュアルも全てをそのままに鵜呑みにせずに、あくまで自分の内部からくる直感と照らしてみてください、より良い方法や効果的なものがあればたぶんそれがあなたに最も良い方法です。自分以外の物や人を頼ると、往々にしてこの見えないマニュアルは、より見えなくなってしまいます。するといつまでも高度な身体の操縦法が解からないままになってしまいます。体脱に成功された方々は、このことをよくご存知のことと思われます。このことを念頭において以下に述べる練習法を行なっていきましょう。

所謂「金縛り」といわれる現象について説明します。

[金縛りとは？]所謂「金縛り」についてワークショップではよく話題になりますので、ここで詳しく触れたいと思います。よく経験する人と、ほとんど経験しない人がありますが、「金縛り」という現象に、出くわすときがあります。「金縛り」というのは、「意識はあるのだけれど、身体が全く動かなくなる」状態のことをいいます。私も体脱する前はよく経験していましたが、体脱することを覚えたら、「金縛り」になる必要が無いと分かったので、もうこの現象は実質的に無くなってしまいました。正確にいうと「金縛りにならなくなった」というよりは、「金縛りの状態になる前に体脱するようにしたため、結果的に、経験しなくなった」といったほうが良いでしょう。

[金縛りは絶好のチャンス！？]基本的に「金縛り」の状態は、細胞の波動が非常に高まったときに起こりますので、体脱をしようと思っている人には、大変有難いチャンスなのです。あとほんの一步で「体脱」する状態なのです。このことをまず確認してください。だからこのワークに参加した人は「金縛り」の状態になったら「絶好のチャンスが来た」と思うようにしてください。しかしながら殆どの人は、この現象を厄介なものあるいは非常に恐ろしいものと考えています。しかもこのときに「いろいろなおぞましいものを見た」とかいう話が非常に多いです。この理由を説明します。

金縛りは体脱状態に入るためのいわゆる“関所”と考えよう！

[霊的世界の法則とは？]体外離脱をするとそこはもう「霊的な世界」です、いろいろな点で、「物理（物質）的な現実」とは大きく異なる法則に則って世界は動いています。もちろんあなたもこの世界の法則に従わなければなりません。

1) この世界の一番特徴的な法則は「あなたの意識がこの霊的世界自体を作り出している」ということです。あなたの考えや行動が変わるとこの世界の現実とは鉛のように変化してしまいます。物理的な現実では「自分の意識に対してなにも責任をとる必要はなかった」のですが、この霊的な世界に一步踏み入れたとたんに、あなたは「自分の意識に完全に責任を取らないとならない」ということになるのです。

2) もう一つの特徴は、「大小の差はあれど、あなたは全ての存在と繋がっており、それらの存在を自分と切り離すことは出来ない」ということです。

この二つの特徴的な法則から、あなたは今まで経験しなかった、奇妙な現象にたくさん遭遇することになります。素晴らしいことや高次の霊的存在に遭遇したり、困ったことや恐ろしい人にも遭遇するかもしれません。

[金縛りを克服する！]「金縛りの状態」でストップしている人は、この新しい霊的世界に踏み込む、最後の関所（入り口）に引っかかっているようなものです。金縛りの状態では既にこの霊的世界に片足踏み入れています。

「自分の意識が現実自体を作り出している」世界であり、「全ての存在と繋がり自分と切り離すことが出来ない」という世界です。ここで怖がったり、嫌だなど思うとまさにこの意識を反映する世界を作ってしまうのです。ですから「金縛り」になって怖がったりすると「怖いもの、怖い人、怖い声」を見事に作り出してしまうのです。しかしながら、この様な状態になっても、「実はまったく怖がる必要はないのだ」と解るようになります。それは次のような意識の変化が生じて来たときです。

「この世界では“自分の意識が世界を作っている”だから自分が“得たい世界を得るには自分の意識を変えればよい”」と心底気付いたときです。この時からあなたは、「現実」よりも「自分の意識」が先にあるということ。

「自分の意識」を変えることによって「現実」が変わることをこの霊的世界で実際に体験するようになります。そして、「この様な恐ろしい金縛りをなぜ自分が経験する羽目になったのか？」という疑問や、「常識外れの体外離脱などといったことになぜ自分が引きつけられたのか？」という疑問の答えにだんだん気づいて来るようになります。

[社会意識から来る思考方法]今までは「見知らぬ人や状況を安易に信頼しないように」と社会から教えられてきたとおもいます。なぜならそこでは（自分の意識に関係なく）「悪いことをする人」、「敵意を持った人」、「危険な状況」というものが存在し、それらに対抗あるいは自分を防衛するために、知らない人には絶えずなにがしかの「疑い」を持ち、いざとなれば相手と「闘い」、危険な状況には「警戒する」必要があったのです。しかし体脱後の世界では、このような考えや意識を強く持っている、とんでもない目に合ってしまうのです。なぜなら「信頼しない」「恐れ」「疑い」の意識を強烈に持っていればいるほど、そのような霊的世界が来るからです。

[新しい思考方法]ですから、このような望まない霊的現実と遭遇したくなければ、ただ、あなたの意識を「不信」、「恐れ」、「分離感（他と繋がっていない）」、「非許容」といったものから「信頼」、「愛」、「一体感（他と繋がっている）」、「許容」といったものに変えれば良いのです。霊的世界がどんな悲惨な状況であれ、あなたの意識や行動が「信頼」、「愛」、「共存」、「許容」に基づくものであるならば、この霊的現実はずぐに力を失ってしまい、あなたからこの霊的現実が消えていってしまいます。これはよくニューエイジの本に書いてあるような「例え話」ではなく、実際にあなたが「金縛り」や「体脱」のときに経験する（霊的世界の）事実です。これが「金縛り」を克服したり「体脱後の世界をうまく作っていく」コツなのです。「あなたという存在は、このことを本や人の話などの単なる知識として知るのでなく、実際に経験するためにここまで来た」ということに気付かれるでしょう。これは心の深い部分（魂）からの欲求なのです。

[恐れを克服する]もし霊的世界で恐ろしいオバケや悪魔、猛獣、闘争心溢れる戦士が出て来たら、その存在が自分の一部（分身）であることを許し、愛の感情を伴って抱擁をしてください。今にもあなたを殺して、食べてしまいそうであってもそのようにしてください！するとそれはたちどころに変化して消えてしまい、あなたはあの恐ろしい霊的現実から離れていきます。このようにしてあなたは自分の中の「見たくない（まだ癒されていない）面」を心から受け入れること、そしてそれを自分の分身として愛し、また癒しのエネルギーを送ることで逆にそ

れを克服（卒業）していきます。これは本当に貴重な霊的体験・経験です、あなたがより振動数の高い素晴らしい霊的世界にいくためには、このような自らの意識をコントロールする技術を是非マスターする必要があります。これを進めていくと「生死」というものも異なる視点に立って見るようになるでしょう。あれだけ怖かった「死」というものもなにか客観的に冷静に見るようになってくると思います。また時々過去世などの情報が入ってくるかもしれません。私（著者）は体脱が始まった当初、このようなことがなにも分からなかったので、霊的世界でネガティブなものに出会うと狼狽してしまい、自分も一緒になって恐れたり、戦ったりして散々失敗していました。火に油を注ぐ結果となったのです。そして何回もあの世で死にました。しかしあの世で死んでも、いつもこの世に戻るだけでした。しぶといもので「魂」は決して死なないのです。どうか安心して霊界旅行を楽しんでください。あなたが何回あの世で死んでも、只この世に戻るだけです。

○あなたは本質的に「現実（出来事、現象）に隷属する存在ではなく」むしろ「現実を創造する存在である」ということを実際に経験し、体験したいと欲しています。ですからそのように行動してください。

○霊的世界では「現実がこうだから、こうしなければならないとか、こう有らねばならない」とか考える必要はありません。「自分で現実を定義（創造）していく」これがあなたという存在の本性なのです。

波動アップってなに

●細胞の波動をアップするという方法（セルインパルス法）は、私たちが開催している OBE ワークショップで行っている体脱を誘発するための方法で細胞への働きかけのことを言います（光明庵のワークで独自に開発したやり方です）。1996 年より行ってきた OBE 実践ワークで効果が上がった練習方法を体系立てたもので、統計的に受講者の 70～80%以上が肉体の深いリラックス状態や変性意識状態まで到達することができるようになりました。肉体の深いリラックス状態まで自力でいけるようになると、体脱のレベルがすぐその状態になります。OBE ワークでは、自力で変性意識状態まで到達することができるようになれば、その後も自分で波動アップを続けていくことで体脱することができるようになるので、一応合格レベルと判断しております。

「肉体の深いリラックス状態」の到達が成否を分ける分水嶺

●「肉体の深いリラックス状態」とは「意識ははっきりしているのに体は寝ている状態」です。体はすっかりリラックスして死んだように動きません。この状態を通り越すとセカンドエネルギーの感覚が強く出てきたり、透視・霊視・自己ヒーリングなど普段の生活では起こらないような現象が出てきます。また身体の細胞の状態の異常さをはっきりと認識できるためとてもおどろかれる方が多いのです。この状態を楽に作り出せるようになると変性意識状態に簡単に行くことが出来るようになります。

セカンドエネルギーの強化法

●セカンドエネルギー（気のエネルギー）も、初めのうちは生まれたばかりの赤ちゃんのようにか弱く軟弱です。そこで、筋肉を鍛えるように、赤ちゃんを育てていくように、訓練し徐々に強化させていきます。寝る前とか、おきる前の体がリラックスした状態のときに、波動アップのテクニックを使って、エネルギーの強化をしています。筋肉トレーニングと同じで、訓練すると確実に強くなっていきます。そして体脱が誘発される可能性も高まっていきます。

～週末に学べる「OBE ワークショップ」と「OBE 自宅学習教材」～

●OBE のための CD 教材について

光明庵の OBE 自宅学習教材

http://www.e-bless.com/obe/kyozai_order.htm

●光明庵の OBE ワークショップについて

OBE ワークショップ（2 日）「波動アップの方法」を習得します。

http://www.e-bless.com/obe/work_order.htm

OBE 特別ワークショップ（4 日）

http://www.e-bless.com/obe/work_order_special.htm