

体外離脱のやり方について

1：離脱前の準備、心構え

普段の生活で何かをする時に常に意識して集中したり
幽体離脱してる自分を想像してイメトレ・瞑想すると成功率アップするようだ
また「これから離脱するぞ」という明確な意識付けも重要らしい
なので実践ノートを用意し毎日記録を取ったりするのも有効
ただし、離脱開始後はあまり強く意識しすぎて力みすぎても失敗するので注意
ちなみに離脱練習開始から成功まで早い人は数週間、長い人は半年以上～未成功

2：時間、時期

夜寝る前が相場だが、朝や昼でも問題ないらしい。だが室内は暗い方が良さそう
晴れている日、寒い時期、精神状態が不安定な時、体が疲れている時、は成功率が高いとも

3：寝方

リラックスできる服装で仰向けに寝るのが良い
北枕で寝る、手を胸で組む、膝を曲げる、とうまくいく人もいるらしい

4：深呼吸、リラックス

深呼吸しながら全身の筋肉を脱力させ、肉体感覚が消失するくらいまでリラックスする
わざと全身の筋肉に力を入れた後、顔・腕・肩・腰・足・・・と部位ごとに
意識的に力を抜いていくとやりやすい。こだわりすぎて逆に緊張しないように

5：意識コントロール

次に、頭の芯はしっかりさえているが意識レベルは下がっている--という状態にしてこれを維持する

しかし眠ってはいけない。眠りに落ちる一瞬まで意識し続ける、という感じだ。やや難しい
仮にここで眠ってしまってもまた次の日挑戦すれば良いだけなので問題ない。

6：イメージ、金縛り、離脱

眠りと覚醒の狭間、まどろみ状態をキープして
次はいよいよイメージ 離脱という段階に入る
色々やり方があるようなのでいくつか紹介

- ・ 末端（手とか足）から幽体が抜けるのをイメージして

続いて残った体から幽体が抜けるようにイメージするやり方

- ・ ソフトボール大の暑く眩しい光球が上空に浮かんでいる所をイメージ・視覚化して

その光体の中に自分の意識を映すやり方

上空10~20cmの所に自分の体が浮遊している状況をイメージ・視覚化して

それ(アストラル体?)に自分を同化させていくやり方

- ・天井から自分を見下ろす情景をイメージするやり方
- ・上半身を思いっきり起こすと肉体でなく霊体が起き上がっている!というやり方

この途中で金縛り状態になり、大きな耳鳴り、妙な声や音、人や霊の気配がするようになる。耳鳴りがどんどん轟音のように大きくなっていき、体が細かく振動する感覚がしたあと浮力が生じて肉体からズルッと霊体が抜けるようだ(たいていは頭から抜ける)。この金縛り・耳鳴り状態で、恐怖心や期待感によって感情が高ぶると失敗しやすいらしい。当然のこととして意識をコントロールして平然としていた方が成功するようだ。ヨガだと頭頂部のチャクラを開いた時、仙道だと大周天が出来た時に離脱できるとかいわれたりもするが、詳しくはその筋の人に聞いたほうが良いだろう。

7 : 離脱成功

とりあえず最初にすべき事は体から離れること
肉体がつねにゴムチューブのような強力な吸引力で引き戻そうとするので
できるだけ遠くまで歩く、走る、できれば飛んで引き戻されない安全圏まで離れる
(離脱後の世界に実世界のような物理法則・物理的距離は存在しないが最初はあるように感じるとの事)
しばらくするとゆっくり視力?が働き始めるようだ。

8 : 離脱後の世界

離脱後の世界については
現実世界 アストラル界 異次元 あの世 ただの夢(離脱を幻覚とする場合)、
いろいろな意見があるが、正体は分からずとも
「離脱後の風景は離脱前の風景に酷似しているが、酷似しているだけでどうやら違う世界」
というのが体験者の大方な意見なようだ。現実と非現実が交錯した不思議な世界なのか
あるべき所にあるものがなかったり、無いはずのものがあったりするらしい
”自分の部屋が妙に片づいていて、別の部屋みたいに見えた”との報告も
以下、離脱後の世界についてのコメントを羅列

- ・離脱中は性欲がなくなる・薄くなる(個人差あり)
- ・とにかく意識が上昇する、宙に浮きたがる
- ・ドアや壁をすり抜けられる
- ・呪文や経を唱えると空間が反応して面白い
- ・離脱中に人を訪ねたり物を壊しても戻った後に影響が残ってない(現実世界ではないから?)
- ・窓のちょっとした汚れから髪の毛一本まで鮮明に見れる
- ・宇宙や月にいくこともできる。成層圏から地球を見る事ができる。
- ・離脱したての頃はとにかく霊体が元の体に戻りたがる(引き戻される)
- ・練習により長時間離脱できるようになるらしい。
- ・幽霊や奇妙な生物?が見える(居るといふべきか)ことがある。
- ・カガミで自分を見れる。(鏡に姿が映った。なにも映らなかった。変なものが見えた。人によって違うらしい。)
- ・指や髪の毛をひっぱるとゴムのように伸びる。
- ・頭や背中やヘソからシルバーコードが伸びていて肉体と繋がっている。(見えないという人

もいる)。

9：肉体に戻る

戻りたいと思えばすぐ戻れる

どうしても戻れないときは、おもいきり大声をだしてあばれたり、元の肉体まで戻って合体するべし。

離脱後は身体も心もかなり疲れるが、個人差があるようだ。

離脱が死期を早める、離脱中に身体を霊や悪霊に乗っ取られる、という話をよく見かけるが、実際にはまずない。