

セクション6 追加資料—TheKnowingWay.jp

ボディ、フォーム、次元、領域

地球にいる殆どの人にとって、顕在意識は肉体にだけ存在しているように見えます。また、顕在意識は感覚を介して得るものだと思っています。本当にそうだとしたら、五感なしに物理的に認識することはできないはずです。物理的に認識できなければ、現実性はない、あるいは殆どないようなものです。現実がなければ、私たちは存在していないように感じてしまいます。でもありがたいことに、知覚は感覚を通してやってくるだけではありません。超感覚的知覚もあるのです。

肉体は、いわゆる一着の洋服のようなものだということを私たちは知っています。たとえて言うなら、私たちの「宇宙の帽子」をかける帽子かけです。この帽子をかぶってくれる、絶え間なく承認や快適さを要求する存在がなかったら、スピリチュアルな存在としての自分自身についてあまりよく知ることはできなかったでしょう。この瞬間に、ここで出会うまで、私たちが楽しく旅してきたすべての世界や時空の、すべての記憶の集大成が、今この次元に物理的な肉体として、あるいはそれを通して表現されているのです。

肉体は、絶え間なく急速な変化を続ける宇宙への出入り口です。私たちは幻の現実の果てにあるこの次元に居続けられるように、高次の形体から得るエネルギーを文字通りすべて費やします。実際ノウイングの観点から見ると、決して一人の人間の力だけでは高次からの意識の集合エネルギーを、この現実を保つことはできません。人生と私たちが呼ぶ旅において、多くの肉体の形を取らない魂たちが、私たちと一緒に働き、この次元での旅の完成を助けてくれているのです。

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

すべての欲望が鎮まり、眩く言葉の後に必ずそれに対応する行動を取るようになり、約束をすべて満たすまで、私たちはここを旅します。すべての内なる葛藤や後悔を手放すまで、繰り返しここに転生するのです。これらの存在たちの強力な支援がなければ、私たちは、すぐにここでの茶番劇への関心を失い、この次元を出て、私たちの魂の本質をサポートする、それほどダイナミックではないリアリティーに移ってしまうことでしょう。私たちの本質、つまり永遠不変の第一次存在としての自己です。変化というものは、私たちの魂の本質に完全に反しています。ゆえに、地球へ魂意識を投影すると、自分のスピリチュアルな本質に対する理解が深まると言われているのです。

エーテル^{フォーム}体には受胎した時に統合された二つの側面があります。

1. あなたの永遠なる魂にはエーテル体があり、その中にはスピリットのエーテル体と結合できるようにグラウンディングのエネルギー（降下エネルギー）が含まれています。
2. あなたの人間のスピリットのエーテル体は、何百万回ものすべての転生を通じて得たすべての情報が含まれます。

アストラル^{ボディ}体は、古代の儀式において、肉体の代役、あるいは使役^{ファミリア}霊として体験されました。その教えでは、体外離脱中に鏡の前に立つと、自分の肉体によく似た体を見ると言われていました。これはアストラル体の実際の形というより、主に投影された意識が起こす現象です。意識的に体外離脱を続けると、物理的な体と意識を含んだ幻影^{ファントム}の体との違いがすぐにわかります。アストラル体、あるいは「スター・ボディー」はすぐに思考に反応するのです。思考エネルギーは、3層のアストラル界の細かい波の構造を刺激します。ですから、アストラル体の反応の即時性は、主に肉体のエーテル体と、思考エネルギーが持つダイナミックな性質との相互作用によるものです。

アストラル体とエーテル体がひとつに混じりあう時、スピリットの感覚意識と魂意識の乗り物となる電磁気（エーテルプラズマ）のカプセルが一時的に出来あがり、逆さまにした卵の形をしている思考ベースのカプセルの中には、あなた

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

の輪廻転生するスピリットと魂意識の大半が含まれます。ここに過去・現在・未来からのすべての記憶が格納されます。したがって、完全に意識がある状態でアストラルの構造に入ると、あなたは異なった時空の記憶に沿って隣接したリアリティへ移動できるように感じるでしょう。本質的に、これがあなたのアカシックレコードです。

身体感覚意識が意識的に肉体との相互作用から離れると、アストラル体には、完全に目覚めた感覚意識を収容する、あなたの姿に似た体を構成する3つの異なった層があることが分かります。三つの層は内側の11個の内部のチャクラと1つのマスタークラウンチャクラによって作られます。

肉体の中にあるものと違って、これらのチャクラ、あるいはエネルギーセンターは感覚意識には完全に見えています。各チャクラの間は等間隔の7つの分節に分かれ、細い脊柱のような構造の、完璧に整列しつながっている半透明の光を発する車輪の形として体験されます。各チャクラには明確な色があり、それが内部に光の輪を作り、アストラル体の最初の境界線に向かって外側に重なっていきます。二つ目の層は、内側の層と外側の層の間にちらちら光る空間のように見えます。一番外側の覆いは、どんな小さな思考にも瞬間的に反応する、水のような流動体に似ています。これがアストラル体験の即時性をもたらします。エネルギーは思考に沿って流れるからです。

半透明のアストラル体を介して肉体を振り返って見ると、自分が肉体から離れていくように見えるかもしれませんが、実際はそうではありません。意識を宿っている肉体から引き離すことは不可能です。ですから多くの研究者は体外離脱の現象を「バイロケーション」や、最近では「リモート・ビューイング」と呼ぶのです。初期のアストラル体験の際、多くの方はバイロケーションを体験しますが、これは真のアストラル体験ではありません。バイロケーションやリモート・ビューイングを行う際は、自分の肉体を完全に認識しています。真のアストラル体験は、肉体を認識しません。面白くなるのはそれからです。

アストラル体と同じく、アストラル領域にも3つの異なった層があります。下位アストラル界には、想像できる限りのあらゆる形体をもって表れる、下等なエネルギーがたくさん存在します。逃げられないという悪夢を見るとき、子供はここを訪れていることが多いのです。こういった領域を、自分が自主独立した存在として主権を持って支配していることが分かっているなら、探検することは興味深

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

いことですが、恐れを抱えたまま入るべきではありません。それは輝くように真っ白なバレリーナの衣装を着て、ヤクザがたむろするバーに行くのと同じようなものです。絶対に溶け込むことはできません。ポイントは、自己の自主独立性を保つことです。万が一、怖がったままで入ってしまったと気づいたら、思考が行くところにエネルギーが行くことを忘れないでください。すぐに、自分の肉体のそばに戻ってこられるでしょう。

アストラル旅行者はほとんど中位アストラル界に行きます。このアストラルの層の、現実化する前のエーテルプラズマ物質の量は計り知れないほどです。過去の形而上学において、ここはコーザル領域から流れこんで最終的に地球に現れる生物・無生物の意識形体のための、ある種のフィルターだと考えられていました。中位アストラル界では、あなたが単純に何か想像すると、それが形になって現れるということが可能です。時間と空間はただの概念であるために、過去や未来へ簡単に移動できます。

上位アストラル界は物質世界についての心配にいっさいとらわれていないような場所です。ここはイマジネーションが理性を支配する、空想に満ちた夢のような体験ができます。繊細な羽を持った天使や光や温かみに包まれた永遠の生命など、子供の楽しい夢が繰り広げられるような場所です。アーティストたちは、おそらくこの領域を天国として表現しているのでしょう。また、人間体験を終えた人たちを案内する「ミッドウェイヤー」というガイド存在もここにいます。ミッドウェイヤーは、地上の肉体を離れる一人ひとりの意識が投影された姿を取ります。つまりすでに亡くなった友達や家族、あるいは神や女神のような姿で現れるかもしれません。

コーザル^{フォーム}体は、いわば思考の起源です。この場所で何が始まるのか、その深みを説明できる言葉は見つかりませんが、ベストを尽くしましょう。

純粋な^{ノウイング}叡智、つまり比較・ジャッジのない叡智が、波状の衝撃を潜在意識に与えます。すると意識は自分の体験を、創造における「大いなるものすべて」の無条件の受容として受け取ります。私たち人間にとって、その感覚は無条件のギブアンドテイクや純粋な^{ビュアジョイ}喜びとして感じられるのです。

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

叡智が人間の人格のレベルで表現されると、人は他のすべてとのつながりを感じます。そのため、叡智が人間のマインドを通りぬけると、それは美そのものに映り、ほとんどの場合、無限の愛と同一視されます。すなわち、愛は私たち人間が体、心、魂で完全に知ることができる最も純粋なエネルギーです。

この時点で、叡智は非エーテルプラズマ物質、つまり形・次元のない物質として層をなしていきます。各層の情報が多くなるにつれ、エネルギーの密度が増し、情報の輪郭内に基本の形体が自発的に凝固して輪郭の境界内に特定のマトリックスができます。このようにして思考が生まれます。

思考エネルギー

すべての思考エネルギーは、そのマトリックスが投影された形を取ります。この多種類のマトリックスは、同時に波動と粒子として表現されるという意味で、光とよく似た、思考エネルギーの場を構成します。また、思考は光と同じように、凝縮され、最終的にその最も強烈な形で人間の感覚により観察できるようになります。

人間意識がこういった高度な、思考の原型の領域に突入すると、超越的体験をします。この体験を体外離脱の用語で言えば、「ソウル・ボディーにいる」と表現します。

メンタル^{ボディ}体は、人間の^{メンタル}精神活動と全く関係ありません。ここは、どこからともなく聞こえてくるクジラの鳴き声のような音で強調された、まったく変化しない一定した光の領域として体験されます。この次元は本当に理解しにくいいため、殆どの体外離脱の実践者にとって興味のない領域です。

セレスティアル^{フォーム}体は、天使やガイド、アバター、菩薩などの多くの存在たち、また人間体験が比類のない浄化のプロセスであることを真に知っている存在がここにいます。この領域の中に入ることができたら、神は本当にあなたに微笑んでいます。

クライスト^{ボディ}体。宇宙に目覚めた存在のいる場所です。ここに、時空・非時空の連続体やパラレルワールド、並行する在りえる世界及び、非統合・非平行の時空連

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

続体のホログラフィック投影などのすべてがあり、それらは、同時にエーテルや分子の叡智による特定されない直線状の次元において表れます。訪ねてみるのは楽しいけれど、住むとしたら、どこに住めばいいか誰にもわからないでしょう。

プロセス：それは何か、理由と観察及び効果

アストラル・プロジェクションはいくつかの表現で呼ばれています：アストラルトラベル、ルシッド・ドリーム—明晰夢、または体外離脱（OBE：Out-of-Body Experience/Exploration）。同じ現象を指しているという人もいますが、本当はそれぞれ異なった体験です。

明晰夢

明晰夢の概念は、60 年台後半にフレデリック・ファン・エーデンという心理学者によって初めて伝えられました。原意識（primary consciousness）として自分が夢を見ていることに気づいており、夢の中の出来事を変えることができるような夢を指します。すべての夢がアストラル・プロジェクションと思っている研究者もいます。確かに、深い眠りに入るために肉体から感覚意識を離さなければならないというのは本当ですが、すべての夢がアストラル・プロジェクションとして体験されるとは限りません。

明晰夢の場合、別の領域にいることが分かっているため、アストラル界への投影と解釈されることが多いのです。明晰夢とアストラル・プロジェクションは共通しているところもありますが、異なった体験です。肉体から意識的に離れたという意識がないのであれば、それは明晰夢であって、アストラル・プロジェクションとは違います。

体外離脱（OBE）

多くの方は、「体外離脱」と「アストラル・プロジェクション」を同じ意味で使います。「体外離脱」という表現は、物質世界でのみ起きる肉体と顕在意識の分離を説明する言葉として、超心理学者によって作られました。一方、アストラル・プロジェクションは、アストラル界の3つの層と物質世界のいずれにおいても体

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

験されます。体外離脱体験の殆どは、通常、偶然に起きた事情に起因した、突然で深い肉体と心の分離など、何らかのトラウマによって起こります。臨死体験がその一つの例です。臨死体験の際の体外離脱は客観的でリアルに感じると観測されています。こういった体験は肉体に深く関係しているため、実際の時間は誇張して認識され、各瞬間は永遠のように感じます。

体外離脱を初めて体験する人に比べて、アストラル界を初めて体験する人の多くが、空想的な体験を報告します。意識的なアストラル旅行は、自己誘発によるもので、体は十分保護され、維持されています。肉体から意識が離れている間、時間は影響を受けやすく、実際の時間としばしばずれます。しかし、すべてのアストラル・プロジェクションにおいて時間やリアリティーが歪むという訳ではありません。実に、アストラル界で数分間と感じたことを、物質世界では数時間が経っていた、ということもあります。

何故この能力を身につけるか

アストラル・プロジェクションを行う理由はいくつかあります。好奇心があるか、あるいはスピリチュアルな傾向に従っているだけかもしれません。現在の状態ではあり得ないスピリチュアルな可能性が開かれると直観したのかもしれません。アストラル界はクリエイティブな問題解決にも適しているし、アストラル・プロジェクションはノンジャッジの自己セラピーの一つとして利用されることもあります。自分や他人に対して一体どんな感情的な騒音を向けているかはっきりさせることはいいことです。アストラル界で友達・恋人・配偶者に会いたいのかもしれません。アカシックを探検する入り口と想定しているのかもしれません。過去世で苦勞して開発した能力を思い出せば、アカシック・レコードからその能力を簡単に引き出せるようになるのです。また、感覚認識や超感覚認識が強化されるという、肉体に戻ってからの利点もあります。可能性は無限です。自分自身が信じて決めた限界だけがそれを制限します。

意識的な体外離脱を可能にする根本的な要素があるとすれば、明確な意図を持つことが挙げられます。固い決心が促進する、意識・意志による意図がなければ、何も起きません。他の反復作業と同じように、決心と技術を統合することができたら、意志が識閾下に下がり、学んだプロセス（アストラル・プロジェクション）を行おうとする度にそこに存在し続け、非常に強力な引き金として始動します。

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

本セクションの NOTE :

パワーポイントに示したように、第4段階と第5段階において、肉体から感覚意識を離す直前に、ベッド、または椅子や床がゆらゆらと揺れるように感じます。また、多くの方はエーテル体、それからアストラル体に感覚意識を移す直前に「サウンド・カレント」と呼ばれる全身の振動を体験します。そして移り始めたとき、方法を問わず誰もが上へ引っ張られているような感覚を感じます。この引っ張られている感じは、鎖骨と第三の目の間で起き、顔の表面にエネルギーが集まります。完全な感覚意識が肉体から離れ始める瞬間に、太陽神経叢に回転する感覚もよくあります。これは主に、肉眼にある縦と横を認識する機能を突然失うことが原因です。時にこの一時的な明確な上下の感覚の欠如は、吐き気を引き起こす場合もあります。感覚意識のエーテル体への移動が続くと、上位次元のボディーの「感覚」が優勢になり、バランスが戻ります。

高次の世界を散策している間、肉体はとても深い眠りに入っています。心拍数が減少し、呼吸も非常に遅くなります。普通の深い眠りよりもはるかに顕著です。ここでのデルタレベルと普通の睡眠のデルタレベルと何故違いがあるか誰にもわかりませんが、確かに違います。肉体に害を及ぼしませんし、むしろ疲労による特定の種類のストレスの軽減に貢献する場合もあります。心臓の病気と診断された人は、ダイナミックな方法で体外離脱を行うより、明晰夢を見ている間意識を投影するという方法を学ぶと良いと思います。

最初の数回の意識がある状態でのアストラル・プロジェクションや体外離脱から、肉体に戻ると、おそらく次のいずれか、またはすべてを体験します。

- 体がだるく感じ、体が見つからないような感覚を覚える。
- 5分程度まひ状態が続く。
- だるさが消えると、むずむずする。
- 大きい筋肉群がぞくぞくし、震える。

バイロケーションやアストラル・プロジェクションをスピリチュアルな習慣として積極的に行う人から、最初の二・三回を行った後、継続的な悪い副作用が発生したという報告はありません。

その他の懸念

意識的なアストラル・プロジェクションや体外離脱は普通ではない体験であるためか、他の形而上学的な分野を研究した人も含め、殆どの人が自分のスピリチュアルな安全を心配します。よく聞かれるのは、「自分のアストラル体がどこか別の次元を走り回っている間、体を持たず宿る場所を求めている存在に自分の肉体が憑依されたり、危害を加えられたりすることはないか」という質問です。答えは、No です。生まれ変わっていない存在たちは、ヤドカリみたいに家を探し回ったりはしていません。感覚意識を別のところに投影するとき、あなたは肉体を無防備に放っているわけではないのです。また、あなたの肉体は7つの上位形体が集大成したものであり、そのため、常にあなたの保護下にあります。

「肉体の領域ですぐに対応しなければならない問題が発生したら、私にはそれがわかりますか。」はい、わかります。アストラル界を旅している間、あるいは意識的な体外離脱を体験している間、あなたは肉体と同時に宿っている他の形体の中に顕在意識の位置を変えているだけだということを忘れないでください。

あなたが意識を投影している間、体のない存在よりも物質世界で家を走り回っているペット猫の「フラッフィ」の方が気になるかもしれません。あなたがペットと暮らしているなら、彼らは置いていかれることが気に入らないでしょう。

向こうで道に迷うこと

これも、肉体の外を探検しようとする人のなかによくある心配です。アストラル界から出られなくなると信じていて、アストラル・プロジェクションをやってみるのが怖いと思っている人が多いのです。思考にしたがって自分が移動することがわかれば、この心配は消えます。また、アストラル界で眠ってしまった場合は肉体で無事に目覚めます。

感覚の違いを乗り越える

アストラル体の感覚は肉体の感覚と大体同じように機能することがわかれば、アストラル界へ意識を飛ばすことは、難しくありません。遺伝によって配線された経路に制限されている知性と違って、あなたの「叡智」は、非常に速いスピード

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

で信じられないほどの量の情報を処理することができます。アストラル体の感覚は肉体の分子の制限外にあって、時空を超えて機能します。例えば、肉体は220度の視野があります。体外離脱中に「見る」ことは、一周360度の視野があることが主な理由で、最初は多少難しいです。そのため、特定の方向にフォーカスし難い場合があります。初めてアストラル界に行く人の多くは、何も見えないと言います。これは、彼らの人格が一回の瞬きで入ってくる情報の量に圧倒されるからです。進むべきかどうか判断を下すために現在の感覚データと過去の経験进行处理、対照することに慣れているのです。一回目以降、まだ難しいと感じる場合、あなたは叡智が人格を支配することを許可していないと思って間違いないでしょう。意識はラベル付き情報入りの箱ではなく、水のように流れる感覚意識として働く、ということにリラックスして馴染んでいってください。

また、ある物がそれが実際にあった時期ではないのに見えるという現象もあります。数年前、私は75年前に建てられた家に住んでいました。毎回リビングから体外離脱をするとき、音楽室との間にドアが見えました。家が建てられた当初からそこにあったドアですが、私がその家を購入する5年前に行われたリフォームの際に外されたようです。家の意識が、ドアの記憶を保持していました。あらゆるものすべてに感覚意識があり、それぞれリアリティーを体験しているのです。また、会ったことのある既にこの次元を離れた魂に出会う機会もあります。心の準備ができていないときには、その存在が訪れてきた際、多少不安になるかもしれません。それから、太陽系の外から地球のエーテル領域を訪れている存在もいます。あなたがオープンであれば、「創造」はどのような仕組みになっているか、知識を超えた洞察を与えてくれるのでワクワクすることでしょう。

視覚以外の感覚も使えますが、練習が必要です。アストラル体の感覚を気楽に使えるようになるために、能力よりも、より広い範囲の旅に出る覚悟が重要になってきます。結局のところあなたは人間を体験しているスピリチュアルな存在なのですから。

システムのマトリックス

肉体と同じく、アストラル体には限界があります。肉体とエーテル体とアストラル体は、エネルギーのマトリックス内に収容されており、どこかにその外側の境界線があります。その境界線の具体的な位置を特定できる人はいません。また、銀河まで飛んでみようと思う人は必ずそのグリッド（格子）に遭遇します。外側

の境界線を構成する網のように交差したエーテルプラズマのエネルギーは、いわばシールドのように、特定なものを外に出さない、中に入れないうきをします。なぜこれがあるかは、私はいままで納得できる説明を得たことはありません。ただあるのです。

あの有名な「銀の紐」もこのマトリックスの一部です。銀の紐は、脊柱のように魂とそれぞれの形体を繋ぐエネルギーの流れです。シャーリー・マクレーンの本「アウト・オン・ア・リム」にあるのと同じように、すぐ体験する人もいるし、時たま見る人もいます。優位のチャクラによって、銀の紐の肉体への入り口は異なります。銀の紐と肉体との接続は意識がどこから肉体を離れるかによって決まる、と言う研究者もいます。

アストラル体からコーザル体へ意識/感覚意識（顕在意識）をシフトさせると、すぐにマトリックス外側のエネルギーグリッドの外に移動します。ここからでしたら、天井知らずにどこにでも行けます。

プロセス：準備とリラクゼーション

一般的に言えば、最初はプロセスがこの体験のために必要ですが、自然に体外離脱する人もいます。自然な体外離脱をもたらすような状況は、大変厳しい場合があります。これから、アストラル・プロジェクションや体外離脱に備えてリラックスするための様々なテクニックを紹介していきます。他のスピリチュアルな活動と同じように、体験が展開するのを許すことがとても大事です。無理しても、早く到達できる、より深く入れる、というようなことはありません。リラックスすることが一つのポイントです。成功するためにストレスを感じなければならない、と思い込んでいる社会に住んでいるため、リラックスすることが難しく感じる人もいます。自分のペースでリラックスしてください。人格の違いで、アストラル体験や体外離脱が難しくなったり楽になったりすることなどありません。単に、自分自身のより広大な境界を知る覚悟が問題です。意図を集中させてください。こういった活動に挑むとき、意図と結果は同じです。

リラクゼーションの錬金術

次の言葉をこれから何度も聞くことしましょう：「体外離脱のテクニックを使うとき、できるだけリラックスすることが大切です。」気を散らすようなことは、意識のエーテル体への移動を停止させます。多くの人の問題は、深くリラックスすると、眠るように無意識になってしまうのです。完全にリラックスしながら、完全な顕在意識を保つことは難しいのです。多くの人は、これを眠りに落ちる直前の夢のような空間に入っているように感じます。この領域に入るとき、油断しないでください。物質世界を超えた領域への旅はここから始まるのです。

リラクゼーションのプロセスを始める前に、考慮すべきことがいくつかあります。

- 体が完全にリラックスした状態になってくると、特定（特に目の周り）の筋肉群がピクッと動く、またはけいれんするかもしれません。これは、深いリラックスした状態に入るとき、とても自然な現象です。体験を妨げてしまう程気が散っても、そのまま放っておいてください。このような突然の動きをコントロールしようとする方が、むしろ気が散ってしまうのです。
- 体が深くリラックスするようになると、トイレに行きたくなるでしょう。リラクゼーションプロセスを始める15～20分前から何も飲まない方がいいでしょう。途中で体験を中断せざるを得なくなるからです。
- 毎日同じ時間に、同じ場所でこのワークをすれば、体がリラックスすることに慣れてきます。数日間続けると、指定の時間が近づいてくるにつれてあるいはこのワークを行う空間に入っていくことで、体が自動的にリラックスするようになります。

意識のプロジェクションをやる前に、リラックスできる適切な心構えを整えるための様々な方法があります。自分に一番合った方法を見つけて、実践してください。

環境

家で一番静かで快適な場所で行うことをお勧めします。何にも邪魔されないように、場所を準備しましょう。突然の音で肉体に戻される可能性があります。繰り返しになりますが、心臓に問題がある方は注意しながら進んでください。突然驚かされるのはとても危険です。アストラル・プロジェクションにおいて、特に初

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

心者は、環境を整えることが非常に重要です。プロジェクションの最中に誰かが入ってくることを心配していると、おそらく十分リラックスできずにあまり遠くに行けなくなったり、旅を楽しむことができなくなったりするかもしれません。電話を切って、耳栓を買って低レベルの音を取り除いてください。あなたの環境で聞こえる音は、都会の背景音などの一定の音でしたら、リラクゼーション・プロセスに取り入れてください。例えば、呼吸にフォーカスしながら、自分に次のようなことを指示してください：「意識が肉体から離れたところを旅している間、自分の安全に関わらない音やにおい並びに動きは、肉体がより深いレベルでリラックスできるようにさせてくれます。自分の安全に関わるような音やにおい並びに動きは、意識がどこまで行ってもすぐに肉体に戻してくれます。」

穏やかな音楽で気を散らす音を消すことは必ずしも効果的ではありません。体は歌や音楽と結びついている、過去に経験した感情を覚えています。音楽がどうしても必要と感じたら、歌詞のない音楽にしてください。そうしないと、投影することより、歌詞に意識が行ってしまう可能性が高いのです。

体温の変化に関して言えば、プロジェクションをしているとき、きちんと体を覆うようにしてください。あまりきつい服はやめた方がいいです。ゆったりとした心地良い服を着てください。太極拳やヨガ用に着るコットンの服は体を包むのにぴったりでしょう。

姿勢

正しい姿勢というのはありませんが、意識が離れる前に体がきちんとケアされているようにしましょう。楽な姿勢の方がよりリラックスできます。肉体を離れる前に、同時にリラックスしていながら活性化している状態にしなければなりません。意識的に肉体を離れる前に、完全に肉体に入っていなければいけないと思う人もいます。足を上げられる椅子は丁度いいでしょう。リクライニングチェアの発明者は熱狂的な体外離脱のファンだったに違いありません。肉体を離れるとき、脊柱をまっすぐにした方がいいとも言われていますが、私の経験からこれは真実ではないことが分かりました。本当だったら、脊柱に湾曲がある方は実践できないこととなります。体からしばらく離れることを理解し、自分の体をあなたが心地よいと感じる状態にしておくことが重要だと思います。

最適の呼吸

正しいプラナヤマの呼吸法が一番いいのですが、初心者がヨガのコンプリートブレスをマスターすることは必要とは限りません。呼吸の知識をしっかりと身につけていれば、促進効果があります。

この追加資料で、肉体を離れやすくする特定のテクニックに触れます。でもその前に、基本をお伝えします。もちろん鼻を使った腹式呼吸がベストです。呼吸と一緒に肩が上がったり下がったりしているなら最適な呼吸とは言えません。重力によって血液は肺の底まで引っぱられます。ご存知の通り、血液は脳や臓器、筋肉などに必要な酸素を集め、状況の優先順位に従って、全身に届けます。肺の上部だけで呼吸していると、必要な酸素の量を、体がちゃんと取り入れてはいけません。すると体はストレスモードに入ってしまいます。肺活量をフルに使えば、リラックスできます。深い呼吸は横隔膜からもたらされるべきです。

これらのステップは肉体の境界線の外へ意識/感覚意識（顕在意識）を投影するためのプロセスです。意識的な体外離脱ができたなら、プロセスをやめても構いません。プロセスを排除して困るようなことが起きたら、自信が戻るまで再び使ってみましょう。

以下の呼吸法・リラクゼーション法・瞑想法は、次の順番で行ってください。

準備：

- これから行うことに意識をフルに集中することで精神体と感情体をクリアにしましょう。全体性を思い感じるように心を整えるための準備の儀式を作ってください。
- 呼吸法のワークを行います。これは体外離脱体験の可能性をもっと広げてくれます。片鼻呼吸法や1-4-2または7-1-7の呼吸法を使ってください。
 - 深呼吸をして、選んだ呼吸法を始めましょう。
 - 吸う息が後頭部の頭蓋骨と首が連結する辺りから体に入ってきて、鼻から出ていくようにイメージしましょう。
- どこに行きたいか、書き留めてください。地球の外で、直接の意識体験をしたことがない場所ならば、想像力を働かせなければなりません。できる

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

だけ、細かく書いてください。どこに行きたいかを台本として書くことで、潜在意識の力が自然に発揮できるようになります。

リラクゼーション：

- 肉体に注意を向けてください。
 - 心地よい穏やかな環境を整えましょう
 - 横になるのであれば、膝と腰と首を下から支えるようにしてください。
 - 適当な毛布や布で体を覆いましょう。意識が離れて体が冷えてしまう場合もあるからです。
- 肉体が徐々にリラックスしていくテクニックを使ってください。
 - 自分自身にリラックスすることを許可しましょう。
- 音楽は殆どの場合、リラックス効果がありません。リラックスのために作られた音楽でさえ、効果がないのです。準備やリラクゼーションを行う際、音楽はかけない、というルールを作りましょう。どうしても背景の音が必要でしたら、ずっと同じ音が繰り返される太鼓の一定のリズムや音が聞こえるけれどもうるさくないメトロノームなどにしてください。どんな音を選ぶのであれ、テンポが上下しないものが良いでしょう。

自分に最も適した準備～リラクゼーションの方法を見つけたら、使い続けましょう。また、自分のライフスタイルに合った、最適な時間や場所を選択することも、ここでお伝えするテクニックの成果を大きく左右します。

あなたの方法は、自分自身の現況から見て納得がいき、日々のスケジュールに取り込むために現実的ではなければなりません。実践中にあまりにも気が散ると、満足のできない成果で終わってしまいますし、ワークにかかる時間やエネルギーが負担になりすぎると、やめてしまうことになります。大抵、意識のある体外離脱から得ることより、体験のために費やしていることの方が大きく感じるから諦めてしまうのです。残念なことに多くの場合、当初は得ることより費やす方が大きいでしょう。上手くいくまでかかる時間について、無理な期待はしないでください。体外離脱を体験することに専念する人の殆どは、数週間の練習で成功します。すぐに成功する人もいます。次のことは重要です。二週間以内に大きな成果がない場合は一旦練習をやめて、例えば一週間程度の間をおいて、新たな熱意で再開してみてください。

さらに進む前の追記事項：この体験を妨げるような食事・睡眠・ライフスタイルは存在しません。肉を食べてもいいし、酒を飲んでも、エスプレッソを飲みながらたばこを吸っても関係ありません。ただし、深いレベルでのリラクゼーションや意識の集中には、バランスを保つことが重要です。すべてのスピリチュアルな活動において、バランスがくずれていると、その影響がすぐ出ます。食事・睡眠・運動についてよく考えてください。何か自分をコントロールしているようなものがあれば、その習慣を変える必要があります。徐々に変えていきましょう。急ぐことで得ることはありません。慌てて行った変化は、長続きしないからです。

片鼻呼吸法

人間は自然に24時間に渡って左右の鼻孔を交互に呼吸に使います。鼻孔は、酸素分子に付いているプラナエネルギーの方向や量を切り替えるようにデザインされています。これは、肉体や感情体、精神体及びエーテル体を活性化する生命エネルギー（気）の適切なバランスを維持するために必要です。『Psychic Breathing』という書に、著者であるロバート・クルツコールはこの古くからの研究について細かく説明しています。息とプラナとの関係や、プラナと顕在意識との関係を十分理解せずに、物質世界以外の世界でできることは非常に限られています。

肉体が生命を保つために必要なセンターへ流れるプラナエネルギーの流れに影響を与える研究であるプラナヤマの素晴らしい教えは、数千年前まで遡り、ヨガの学びの中心です。ヨガに専念した活動における六つの誓いに、感覚意識を意識的に肉体を超える領域に放つことが含まれています。著名なハタ・ヨガの達人であるB.K.S. Iyengar（アイアンガー）の著書から、この分野について深い理解を得られます。『Light on Pranayama ヨガ呼吸・瞑想百科』という書籍には、この生命力の仕組みについて、鋭い洞察が提示されています。この本は参考文献として非常に重要であり、形而上学関連図書のセレクションを充実させたい方にお勧めです。

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

テクニック：

姿勢：

必ず楽に座り、脊柱をまっすぐに引っ張り上げられたような状態にします。床に座った状態でハムストリングと呼ばれる太ももの後ろの筋や腰の周りが緊張している場合、小さい枕を腰の下に一つか二つ置きましょう。

椅子の背もたれをサポートに使わないようにしてください。腰を調整しながら背中をまっすぐにします。頭を椅子の背に寄りかかせないでください。右腕をサポートするために椅子の肘掛けを使うと、誤った姿勢を取るようになります。天井からぶら下がっている紐が頭のとっぺんをそっと上へ引っ張っているのを想像します。そうすると、自然に少し顎を引くかたちになります。

手と指の位置：

右手の小指と薬指で、左の鼻孔への酸素の出入りをコントロールします。親指で右の鼻孔をコントロールします。これが伝統的な手の形です。



こちらのやり方でも大丈夫です。絶対におでこに指をつけないでください。そうすると、脳の前方に意識が引っ張られてしまいます。

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)



呼吸パターン：

この呼吸はバランスのとれたパターンではないので、極端に長い時間、続けなくてください。一般的な人は、15～20分で十分です。途中で吐き気や、めまいを感じたら、少し中断してからパターンを続けてください。再開するとき、口からの呼気を左の鼻孔からの呼気に切り替えます。

このパターンは、体外離脱中に使う視覚能力を上げる脳の後ろのスピリチュアルセンターを目覚めさせるようにデザインされています。

始める前に、必ず3回、意識的に両鼻孔で呼吸します。鼻から深くお腹に入るように吸って横隔膜を広げ、両鼻孔から吐いて横隔膜を縮めます。これをあと2回繰り返します。

- 左の鼻孔を閉じ、右の鼻孔から息を吸います。
- 両鼻孔を閉じ、口から吐きます。
- 左の鼻孔を開き、息を吸います。
- 吸気の頂点で、左の鼻孔を閉じ、右の鼻孔を開き、吐きます。

繰り返します…

- 左の鼻孔を閉じ、右の鼻孔から息を吸います。
- 両鼻孔を閉じ、口から吐きます。
- 左の鼻孔を開き、息を吸います。
- 吸気の頂点で、左の鼻孔を閉じ、右の鼻孔を開き、吐きます。

繰り返します…

- 右から吸います。
- 口から吐きます。
- 左から吸います。
- 右から吐きます。

慣れたら、もう一つの要素を加えます。肺が首の最上部のところに位置しているとイメージします。後頭部の丁度頭蓋骨と首が連結する辺りから吸っているかのように鼻から息を吸います。吸う息のエネルギーが頭蓋骨の基底部と首がつながっている所を通して入ってくるのを感じます。普通に口または鼻から吐きます。この要素は呼吸と同じぐらい大切です。こうすることで、脳の後ろにある視覚野を目覚めさせる手助けをした上にエーテル体の第三の目を活性化させます。

初めはやることが多いと感じるかもしれません。最初は数日間呼吸パターンだけに集中して、後でイメージの要素を追加することを勧めます。このようなワークに慣れていない人にとって違和感があるかもしれませんが、やり続けてください。そうすると喜ばしい成果が出ます。どちらかの鼻孔で呼吸をしづらいときもあります。ティッシュペーパーや食塩水で鼻をきれいにするといいでしょう。それでもだめな場合、鼻孔の横のほおの皮膚を軽く穴から離れる方に引っ張って鼻孔を開くようにやってみてください。そうすると、鼻孔内の皮膚が鼻内の鼻甲介^{びこうかい}から離れ、気道を広げます。途中で、次は左なのか右なのか忘れてしまうときは、中断して落ち着いてから最初からやり直しましょう。日常的な考えが突然浮かぶのはよくあることです。そのような時は自分に対して優しくしてください。シンプルに、「呼吸法の時間だよ」と自分に言い聞かせ、続けましょう。

7-1-7 の呼吸パターン

次の呼吸法は、片鼻呼吸法が本当にできない方のためです。体を完全にリラックスさせるための一番の呼吸法ではありませんが、これでも十分です。

テクニック：

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

膝と首を下から支えるようにして横になります。できるだけ体を楽にすることが重要です。口を使わないで、鼻から息を吸ったり吐いたりします。このワークを深くゆっくりしましょう。イメージで、最高品質の酸素だけを選んでください。目の前で空中に浮かんでいる細かい光の点としてイメージします。おへそから酸素を肺に取り入れるようにイメージします。鼻から息を吸うとき、おへそから酸素をゆっくり体に取り入れるようにイメージして、7カウントで吸います。1カウント止め、7カウントで鼻から吐きます。1カウント止め、吸い、2、3、4、5、6、7。1カウント止め、吐き、2、3、4、5、6、7。1カウント止め、吸い、2、3、4、5、6、7。止め、吐き、2、3、4、5、6、7…。このパターンを全部で22回繰り返します。

少し間を置きます。

再び、イメージで最高品質の酸素だけを選んでください。目の前で空中に浮かんでいる細かい光の点としてイメージします。左右の目のすぐ下のほお骨に穴が開いており、酸素をそこから吸うことができるとイメージします。酸素を肺に送るのではなく、脳を中心に送ります。鼻から息を吸うとき、両目のすぐ下のほお骨に開いている穴から酸素をゆっくり体に取り入れるようにイメージして、7カウントで吸います。1カウント止め、7カウントで鼻から吐きます。1カウント止め、吸い、2、3、4、5、6、7。止め、吐き、2、3、4、5、6、7。止め、吸い、2、3、4、5、6、7。止め、吐き、2、3、4、5、6、7…。このパターンを全部で22回繰り返します。

少し間を置いて、サイクルを繰り返します。

30分間、上記二つの22回の呼吸サイクルを交互に繰り返します。息をおへそから肺まで吸い込むことを忘れないでください。1カウント止めるとき、肺が眩しい光で光っていることをイメージします。吐くとき、体中の不純物が吐き出す気体と一緒に排除されることをイメージします。ほお骨の穴から息を吸い、脳を中心にプラナーを送るときも、同じようにイメージしてください。このパターンを使うと、最終的に片鼻呼吸法と同じ成果を得ます。

1-4-2 の呼吸パターン

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

これは、意識的に肉体を離れるために一番有効的な呼吸パターンです。スピリチュアルな道にアストラル・プロジェクションを取り入れる人は皆この呼吸パターンを使います。その名前は、呼吸の基本パターンを示しているだけです。最初の数字は、吸うときのカウントを表します。二つ目の数字は、止めるときのカウントを、最後の数字は、吐くときのカウントを表します。

例：

$$\underline{1} \times \underline{4} \times \underline{2}$$

4 x 16 x 8 または
5 x 20 x 10 または
7 x 28 x 14

4カウントで吸い、16カウント止め、8カウントで吐きます。

1-4-2の呼吸法は、最初の吸うときのカウントが重要です。止めるときのカウントは吸うときのカウントの4倍で、吐くときのカウントは、吸うときのカウントの2倍です。このテクニックは世界中の神秘家に実践されており、マスターすると、16カウントで吸う、64カウント止める、32カウントで吐く、というパターンまで延ばすことができます。このレベルまで達すれば、もうこの世界の者でなくていいことはもちろん、この世界にいなくてもいいはずですが。これは地上のマスターやアバターの呼吸法のようなものです。

この呼吸サイクルの間、プラーナ（気）は大地から流れ出します。ベースチャクラや脾臓のチャクラから時計回りでらせん状に上がり、太陽神経叢のチャクラを通るとき加速し、ハートチャクラで外へ広がり、じょうごを通るかのように喉のチャクラで収縮し、それから第三の目のチャクラとクラウンチャクラを一気に突き通っていきます。このイメージを使ったワークは難しいですが、やりがいがあるので、続けてください。

リラクゼーション・スクリプト

リラックスすること自体、非常に愉快です。また、誰もがもう少しゆったりとした時間がほしいでしょう。私たちの文化の「あなたは最近私のために何をしてくれたの？」というような考え方は、完全にリラックスしてはいけないというメッセージを裏で発信しています。

深くリラックスするための方法はたくさんありますので、ここでいくつか紹介します。他にあなたにぴったりの有効な方法があるなら、このワークに取り入れてください。ポイントは、深くリラックスした状態に入ることです。下記のスクリプトは、録音するなり記憶するなり、自分に合った方法を選んでください。次のセクションの誘導瞑想の始めに、リラックスするためのテクニックがあります。それが自分に合わなければ、別のリラクゼーションテクニックと入れ替えてください。スクリプトにあるものをそのまま使わなくてもかまいません。

リラクゼーションのテクニック：1

ゆっくりと落ち着いてこのテクニックを行ってください。まず、呼吸に意識を向けてください。

お腹に深く息を吸い込みます。吸う息と吐く息がつながるように呼吸しましょう。つまり、吸う息と吐く息の間に、息を止めたり、休んだりはしません。息を止めることは、体に刺激を与えるのです。特に吸う息が吐く息に変わる瞬間を意識してください。息を吸うとき、深く吸って下腹部ができるだけ膨らむようにします。次に肋骨の辺りが膨らみ、次に胸まで満たします。息の頂点で、肩を少し持ち上げて、いっぱい吸い込みます。この呼吸パターンを少なくとも5分続けてください。

(1分の間を置きます)

普通の呼吸に戻します。次に移る前に何か肉体に感覚があれば、それに気づきましょう。誘導に従う方が、抵抗するより楽だということを忘れないでください。

(少し間(10秒)を置きます)

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

意識を足の指の筋肉や腱に向けてください。足の小指から親指まで、一本一本思い描きます。それぞれの指の筋肉や腱に完全リラックスしてくれるように頼みましょう。足の指一本一本がリラックスして、柔らかくなっていくのを感じます。足指の皮膚も柔らかくなってきます。足指は完全にリラックスします。

(少し間を置きます)

次に、リラックスした感じが爪先から、足の裏に広がっていきます。土踏まずの皮膚で足指から広がるリラックスを感じます。完全にリラックスしてください。かかとの皮膚も柔らかく、リラックスしてくるのを感じます。足の裏の皮膚は完璧にリラックスしています。とても柔らかく、深くリラックスしています。

(少し間を置きます)

リラックスした感じが、足の裏から足の甲に広がります。足の筋肉と骨がゆったりとくつろいでいるのを感じてください。足が柔らかくなってきます。本当にリラックスしてください。完全にリラックスします。足はもうとてもリラックスしています。本当にリラックスしています。

(少し間を置きます)

リラックスした感じが、足からくるぶしまで上がるように誘います。関節が柔らかくなっていくのを感じてください。腱も柔らかくなり、リラックスしてきます。それぞれのくるぶしが完全にリラックスします。リラックスした感じが暖かさになっていくのを感じてください。暖かい、気持ちいい感覚が、足からくるぶしまで広がってきます。あなたは完全にリラックスしています。足とくるぶしは気持ちよく暖かくなっています。

(少し間を置きます)

足とくるぶしの暖かさが、両脚のふくらはぎまで上がってきます。リラックスした感じがふくらはぎの筋肉を柔らかくします。暖かいリラックスした感じが、爪先から足を通り、くるぶしに入り、そしてふくらはぎまで広がっていくのを感じてください。

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

(少し間を置きます)

暖かさが、爪先から足を通して、くるぶし、ふくらはぎ、そして膝まで広がってきます。それぞれの膝が柔軟で丈夫であることを感じてください。次に、膝の裏が柔らかくなるのを感じます。皮膚がリラックスしてきます。柔らかくなってきます。膝の深いところの関節が完全にリラックスするのを感じてください。膝を完全にリラックスさせます。筋肉や腱が完全にリラックスするように指示してください。膝にリラックスした暖かさを感じてください。そして、その暖かさを腿まで広げていきます。

(少し間を置きます)

腿にはたくさんの筋肉が積み重なっています。両腿が完全にリラックスすることはとても大切です。暖かさが、爪先から上がりそれぞれの大腿骨に沿って広がるのを感じましょう。暖かい感覚が両方の大腿骨を包んでいるのをイメージしてください。腿の深いところに暖かさを感じます。暖かさが、両脚の骨に沿って腰骨に上がってきます。大腿骨から暖かさが筋肉や腱に伝わっていきます。リラックスして柔らかくなっている深い筋肉が、骨にゆったりもたれるのを感じてください。暖かさが皮膚にまで伝わっていきます。暖かさが皮膚を歩いていくのを感じてください。両腿のすべての筋肉がリラックスして柔らかくなってきます。暖かいリラックスした感じを爪先から腰まで広げてください。

(少し間を置きます)

腰やお尻の深いところにある筋肉が柔らかくなってきます。腰骨と大腿骨の関節がリラックスしてくるのを感じてください。腰が開いていきます。お尻の緊張を緩めてください。暖かいリラックスした感じが腰を通してお尻に広がっていきます。お尻の幾層もの筋肉が完全にリラックスしています。本当にリラックスしています。完全にリラックスしましょう。

(少し間を置きます)

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

暖かさが、生殖器や下腹部に広がってきます。肛門の括約筋がリラックスするのを感じてください。生殖器の周りの筋肉もリラックスして、柔らかくなってきます。暖かいリラックスした感じが、腰から下腹部に上がって広がるのを感じてください。腹筋も柔らかくなってきます。大腸も、小腸も、リラックスしてきます。暖かさが、爪先から上半身にまで上がってきて、腹部にある一つ一つの臓器に広がっていくように指示してください。臓器がリラックスし、暖かくなります。それぞれの臓器が完全にリラックスしています。暖かくなっています。暖かさが、胃まで広がってくるのを感じてください。

(少し間を置きます)

暖かさが、爪先から腰、下腹部を通して、胃に広がってきます。胃が柔らかくなるにつれ、暖かいリラックスした感じが、気持ちよく輝く黄色い光となって、太陽神経叢を満たしていきます。胃はもう完全にリラックスしています。暖かく輝いています。光が、肋骨や、肋骨の間の筋肉まで広がってきます。肋骨のあたりは完全にリラックスしています。

(少し間を置きます)

黄色い光が、胸に、心臓に、肺に広がってきます。心臓も肺もリラックスして柔らかくなってきます。完全にリラックスしています。上半身の骨も、筋肉も、臓器も、輝く黄色い光の中で柔らかくなっていくのを感じてください。上半身がリラックスするのを感じます。完全にリラックスしましょう。

(少し間を置きます)

黄色に輝くリラックスした感じが、肩に広がってきます。光が胸から肩へ広がっていくにつれ、肩がリラックスするのを感じてください。リラックスした感じの暖かい光が、肩から腕の上の部分に広がっていきます。腕の上の部分がリラックスしていきます。暖かさが、腕の下の部分に降りていきます。腕の下の部分は気持ちよくリラックスしています。リラックスした感じが、手や指先にまで広がっていきます。今、肩も、腕も、手も、そして指も、完全にリラックスしています。今度は暖かさが指先から再び腕の下の部分へ、腕の上の部分へ、そして肩へと戻

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

っていくのを感じてください。指も、手も、腕も、肩もすべてリラックスして暖かく輝いています。

(少し間を置きます)

暖かさが、肩から喉に広がってきます。喉の柔らかい組織がリラックスするのを感じてください。首の筋肉や腱が、胸から広がってきた黄色い光の中で柔らかくなってきます。喉も首も完全にリラックスします。完全にリラックスしましょう。あなたの意識ははっきりしています。

(少し間を置きます)

黄色い光が、顔に広がってきます。顔の筋肉が完全にリラックスします。顎の筋肉がリラックスして柔らかくなっていきます。口の周りの筋肉も柔らかくなっていきます。目の下の筋肉も、柔らかくなっています。目の奥の筋肉も柔らかくなっています。目も、リラックスして柔らかくしてください。暖かいリラックスした感じが、おでこに広がってきます。目の上の筋肉が柔らかくなるのを感じてください。おでこをリラックスさせてください。完全にリラックスしましょう。胸から広がってきた暖かい光が、頭のとっぺんまで上がっていくのを感じてください。リラックスの光の中で、頭皮が柔らかくなってきます。あなたの意識は完全に目覚めています。

(少し間を置きます)

頭皮を覆っている黄色く輝く光が、脳の中に染み込んでいきます。脳がリラックスして柔らかくなっていくのを感じてください。脳が頭蓋骨の底にゆったりもたれます。脳がリラックスして柔らかくなってきます。完全にリラックスしましょう。暖かいリラックスした感じが、脳から脳幹に入り、そして脊柱へと降りていくのを感じてください。暖かいリラックスした感じが、脊柱に沿って、腰に、お尻に、そして脚を通って爪先にまで降りていきます。あなたの意識は、気持ちよく、はっきりしています。

(少し間を置きます)

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

暖かさの波が、爪先から、体を通して脳まで上がり、脊柱に入り、そしてお尻、脚、爪先に降りていくのを感じてください。暖かいリラックスした感じが、爪先から脳まで広がり、そしてまた爪先まで戻っていきます。

(少し間を置きます)

暖かさの波が通るたびに、あなたはもっと深く、深くリラックスしていきます。今までより千倍も深くリラックスしていきます。その間、意識はずっとはっきりしています。

(終わり)

リラクゼーションのテクニック：2

爪先からお尻まで、下半身のすべての筋肉を同時に緊張させてください。緊張させて、5、4、3、2、1。緩めます。下半身の筋肉や腱がリラックスするように指示してください。繰り返します。爪先からお尻まで、下半身のすべての筋肉を同時に緊張させます。5、4、3、2、1。緩めます。もう一度繰り返します。爪先からお尻まで、下半身のすべての筋肉を同時に、緊張させます。連続して数回緊張させてください。最後の一回緊張させて、5、4、3、2、1。緩めてください。リラックスしましょう。意識ははっきりしています。

(間（5秒）を置きます)

お尻から頭皮まで、上半身のすべての筋肉を同時に緊張させてください。緊張させて、5、4、3、2、1。緩めます。上半身の筋肉や腱がリラックスするように指示してください。繰り返します。お尻から頭皮まで、上半身のすべての筋肉を同時に緊張させます。5、4、3、2、1。緩めます。上半身の筋肉や腱がリラックスするように指示してください。もう一度繰り返します。お尻から頭皮まで、上半身のすべての筋肉を同時に緊張させます。5、4、3、2、1。緩めます。上半身の筋肉や腱がリラックスするように指示してください。あなたの意識ははっきりしています。

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

(間を置きます)

上半身も、下半身も、体のすべての筋肉を同時に緊張させてください。緊張させて、5、4、3、2、1。緩めます。体中の筋肉や腱がリラックスするように指示してください。繰り返します。上半身も、下半身も、体のすべての筋肉を同時に緊張させます。5、4、3、2、1。緩めます。体中の筋肉や腱がリラックスするように指示してください。もう一度繰り返します。上半身も、下半身も、体のすべての筋肉を同時に緊張させます。5、4、3、2、1。緩めます。体中の筋肉や腱がリラックスするように指示してください。

(間を置きます)

リラックスしましょう。完全にリラックスします。肉体に感覚があれば、それに気づきましょう。体のどこかがまだ緊張しているようなら、そこに癒しとくつろいだ思い、そして暖かさを送ってください。心で体の緊張をマッサージしてください。ゆっくりほぐして行ってください。

(間を置きます)

呼吸に意識を向けてください。ゆっくりと、深い呼吸をしましょう。吸いながら、肺の下、真ん中、上の順に息を満たしていきます。吐くとき、ゆっくりと肺の下、真ん中、上の順に息を出していきます。次に息を吸うとき、イメージで、最高品質の酸素だけを選んで体の中に取り入れてください。目の前で最も純粋な酸素の分子が空中に浮いています。それを細かい光の点としてイメージしてください。息を吸ってください。光の点が、鼻に入り、気道を通って肺に入っていきます。酸素の分子ひとつひとつから放つ暖かい光を感じてください。その光が、喉を完全にリラックスさせ、肺を膨らませます。息を吐くとき、体中の不純物が吐く息とともに出ていくのをイメージしてください。この呼吸を繰り返します。

(この呼吸を15分間続けます)

リラクゼーションのテクニック：3

楽にしてください。優しく体を動かしながら、一番楽な姿勢を見つけます。深呼吸を3回してください。吐くとき、吐く息の最後に深いため息をつくようにします。体が完全にリラックスします。

あなたの目の前に美しく紅葉した一本の木があることをイメージしてください。その葉は鮮やかな色になっています。これまで見た中で一番カラフルな木です。完璧な秋の日です。澄み渡った空。明るい日の光。夏の終わりを告げるそよ風…。木の上を見上げましょう。風が一番上の枝に付いている葉を優しく引っ張っています。美しい一枚の葉が、枝から自由になり、大地に向かって旅立つのを眺めてください。その葉は交互に、左に右に、左に右に、風に乗って行ったり来たり、ゆらりゆらりと、冬の間ゆっくりと休める場所を目指して、舞い降りていきます。春から夏にかけて、木のために一生懸命に尽くしてきましたが、休み時が来たのです。葉は優しい、爽やかな風に支えられ、軽やかに漂います。左に右に、左に右に。葉が大地に触れる瞬間を見てください。大地に落ち着くと、深いリラックスした感覚が波のようにあなたの体中に広がっていきます。

(間 (5秒) を置きます)

太陽の光は暖かく、風は爽やかです。あなたは、お気に入りの秋の服に心地よく包まれています。この美しい木を眺めるのは本当に気持ちいいです。とても美しいです。もう一度、木の上を見上げてください。もう一枚、葉が枝から自由になり、優しく、左に右に、左に右に、大地に向かって旅立ちます。とてもゆっくりと舞い降りていきます。とてもゆっくり。爽やかな風に支えられ、左に右に、左に右に。既に大地に辿り着いている葉たちに合流する瞬間を見てください。葉が大地に触れると、リラックスした感覚が大きな波となって、あなたの体中に広がっていきます。全身がリラックスします。リラックスしています。完全にリラックスしています。リラックスしていながら、あなたの意識はとてもはっきりしています。

(間を置きます)

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

もう一度、木の上を見上げてください。あともう一枚、葉が自由になるのを見ます。優しく、左に右に、左に右に、爽やかな風に乗って落ちていきます。左に右に、左に右に。大地に向かって落ちるのを見えています。リラックスの時です。完全にリラックスします。葉が大地に触れた瞬間、体に完全にリラックスするように指示してください。あなたの意識はとともはっきりと目覚めています。

(終わり)

繰り返しになりますが、体外離脱やアストラル・プロジェクションのプロセスにおいて、肉体をリラックスさせることは非常に大事です。感覚意識を上手く移動させるには、意識的に肉体を手放し、完全に目覚めたままシータ・デルタレベル意識に入る必要があります。肉体が、安全で保護されているように感じられなければ、この体験は不可能です。物理的な原因で気を散らすと、肉体を安心させることも難しいです。リラックスするプロセスを始めるとき、心で、あるいは口頭でこう確認してください:「自分の安全に関わるような音やにおい並びに動きで、すぐに意識は完全に肉体に戻ります」。これは、より大きな舞台を体験するために肉体を捨てているのではない、という強いメッセージを肉体に送ります。

やたらと頑張るAタイプの性格で、上記のテクニックが上手くいかないようでも、心配しないでください。打つ手はまだあります。リラクゼーションに関する本はたくさんあります。シータレベル意識を達成するまで、必要な限り色々なテクニックを試してみてください。頑張りすぎている人には、明晰夢のテクニックも有効です。

チャクラのバランスを取り戻す

体内の主要なエネルギーセンターは、生き生きとした体を保つためのプラナーナ(気)の流れや濃度をコントロールします。これらのエネルギーセンターをきれいにしバランスをもたらすことは、人生のあらゆる側面でメリットがあります。アストラル・プロジェクションの実践においても、エネルギーセンターをきれいできちんと機能できる状態で保つことは不可欠です。下記のテクニックは、楽しく短時間でできるシンプルで効果的なテクニックです。

呼吸法がリラクゼーションを推進するように、チャンティング(唱えること)はチャクラの活性化を推進します。私たちが発するすべての音節に対して、それに対応するチャクラが反応します。ある人の機能する感覚意識が拡大するにつれ、その人は発する言葉や言葉の音質、そして言葉を促す感情エネルギーを、もっと考慮するようになります。

前述のように、チャンティングはエーテル体に大変な価値があります。下記チャントの音は、エーテル体内のベース音で、知性を働かせるような意味を含むものではないため、非常に効果があります。それには次の音が含まれています:「LAH」「BAH」「RAH」「YAM」「HA」「AHH」「AUM」。さらに、色や感情的感覚を取り入れるなど、新たな要素を加えることもできます。

最初はゆっくりと唱えてください。繰り返していくと、スピードは自然に速くなり、音も高くなります。

- 最初の音は、ベースチャクラから囁く「LAH」です。脊柱の底の部分で熱く感じます。色は、深い赤としてイメージしてください。上に移動すると、赤っぽいオレンジに変わっていきます。
- エネルギーがおへそのすぐ下と左にある脾臓のチャクラに入ったとき、普通の声で「BAH」の音を出してください。とても暖かく、鮮やかなオレンジ色です。
- 太陽神経叢の中心で、もっと大きい、低い、唸り声のような「RAH」の音を出してください。太陽神経叢は、鮮やかな黄色で、涼しい秋の日の真昼に輝く太陽のように暖かく感じます。この音を体の深いところから出してください。

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

- ハートチャクラはしっかりとした、均一な声で発声された、愉快的音「YAM」(YAH AUM) に反応します。このチャクラの色は、深い緑で、皮膚を暖かくなでる風のように感じます。
- 気が喉に入ってきたら、「HAH」と大声を出します。ライトブルーのエネルギーの波が体の上を流れ、喉の奥にミントと同じような感覚を残すのをイメージしてください。
- エネルギーが第三の目に入ってきたら、発見の音「AHH」をため息のように出します。ミッドナイトブルーのエネルギーが冷たく震えています。
- 力強い「AUM」(AU UM) の音で体が振動するのを感じてください。音が遠くなっていったら、きらきらと輝く金色のオーラがクラウンチャクラを囲んでいるイメージを思い描いてください。

順番に繰り返します。囁き声の「LAH」。普通の声の「BAH」。大きい、低い声の「RAH」。愉快的声の「YAM」。喉から空気を押し出して「HAH」。深呼吸して「AHH」。力強さを保ったまま「AUM」の音を続けます。

チャントを 20 分程続けてください。

守る方法

まだ心配している方のために、プロジェクションをしているあいだ心の不安を抑える守護方法をいくつか紹介します。

まず、シンプルなお祈りを唱えることができます：「精霊よ、私が肉体を超えた領域を訪れている間、私をガイドし、守りたまえ。無事に戻ってこられるように、私の家（肉体）を守り、保護したまえ。」

祈るとき、唱える言葉は注ぎ込むフィーリングと同じくらい大切です。あなたのガイドに、共にいてくれるように頼むだけでも十分です。

世界中のいくつかの団体は次のテクニックを使います。

肉体を離れる直前に、マインドのパワー、イマジネーションを使い、胸に眩しい光の玉が輝き始めるのをイメージしてください。もっともっと明るくなるにつれ、

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

光はあなたの肉体を満たしていき、溢れ出ていきます。肉体から光を押し出してください。部屋の隅から隅まで広がっていきます。次に、建物全体を満たすように押し出してください。それから、近所に…町に…県に…日本全国に…アジア全域に…太平洋の国々に…北・中・南米に…大西洋に…アフリカに…西ヨーロッパ、東ヨーロッパに…中東に…ユーラシア大陸、アジア、中国に…そして再び日本に…地球を一周させます。地球の上のすべての生き物のために、自分自身に与えたいこと、つまり、喜び、愛、良好な健康状態及び素晴らしい環境を、祈りましょう。

次に、そのエネルギーを、地球の中心まで、そして、太陽の中心まで送り込んでください。このテクニックを使っている際一番大切なのは、誘導する要素をすべて細かくイメージしなくても効果があることを忘れないことです。考えるだけで十分です。一緒に行うすべての誘導ワークもそうです。思うだけで十分なのです。エネルギーは思考に従って流れるからです。

プロセス：アストラル・プロジェクションのテクニック

呼吸法が終わりました。守護する方法も行いました。今は完全にリラックスしていながら、不思議にエネルギーが湧いてきています。それでは、まず、エーテル体とちょっと遊んでみましょう。エーテル体が左に、右に、行ったり来たりしているのをイメージするか、そうしていると思ってください。

肉体と全く同じ大きさのエーテル体をイメージしてください。エーテル体が行ったり来たりしているというより、エーテル体を右に延ばして元に戻し、また同じぐらい左に延ばして元に戻すような感じです。

この行ったり来たりの動きを、太陽神経叢に不思議な感覚を感じるまで続けてください。

その感覚は、例えば突然嬉しい驚きを覚えたような感覚です。

さっきの左右の動きと同じように、今度はエーテル体を、上下に動かしてください。エーテル体の上下の動きの繰り返しで太陽神経叢の中のエネルギーが溜まり、強力になってくるのを感じます。その感覚がもっと強くなります。爪先まで、そして頭のとっぺんまで、全身に広がっていきます。それから、体を包むかのように、その感覚を外に出し、体の周りにも感じるようにしてください。

嬉しい驚きのエネルギーでできた覆いは、逆さの玉子のような形をしており、足より 10 センチ下の最も細いところから、頭より 30 センチ上まであります。最も幅があるのは、肩のあたりで、肉体の肩の 2 倍ぐらいあります。

エーテル体を右に延ばしてください。一回呼吸して、それからすぐに足から下に延ばします。一回呼吸して、すぐにエーテル体を左に延ばします。一回呼吸して、すぐに頭のとっぺんから上に延ばします。このサイクルを、呼吸する間を除いて繰り返してください。

エーテル体を意図的に肉体の外に延ばすのは、新しい服を着ることに似ています。テクニックのこの部分は、ゆっくり行ってください。リラックスしていないと、疲れ果ててしまう場合があります。

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

エーテル体を延ばしていくと、太陽神経叢に、嬉しい驚きの感覚に代わって、渦巻きのような感覚が強くなっていきます。意識をすべてその渦巻きの感覚に向けてください。渦巻きが肩に向かって上昇します。上昇し喉に入り込むとき、渦巻きは縮小し、それから、顔面に、そして頭のてっぺんに向かって上昇し始めると、すぐにまた広がります。

ここで感じるのは、顔の内側に引き寄せられているかのような感覚です。最初の何回かは不安になるかもしれませんが、吐くと思うかもしれませんが、吐きません。肉体を離れ始める時、文字どおり全員がそのように感じます。また、肉体を出たときの最後の感覚ですから、肉体に戻ってくるときにも同じように感じる人もいます。そのうち消えます。

遠くから、ある音が猛スピードであなたに向かってきます。音が近づくとつれてそれに対応する振動があなたの頭頂部を占めていきます。

最初は、遠雷の音のように聞こえますが、その後低いベースの音に変わります。

音と渦巻きの感覚が一緒になったとき、一瞬だけどこにいるかわからなくなります。肉体から意識を広げていくと、体が乗っている表面が左右に行ったり来たりし始めます。体の下が動き続けます。あなたは振動の揺れに圧倒されます。自分が肉体から上に上がると、音は徐々に大きくなっていき、そして雷の鳴り響く音で突然止まります。

正面に、最初に決めた目的が見えます。行き先に近づいていくと、少し引っ張られているような感覚があります。行き先があなたをつかみ、近くに引っ張っているような感じです。あなたは加速します。行く先がやってくる速さに注目してください。

体から離脱しているとき、私たちは思考の速さで移動します。行き先に集中してください。ティリー伯母さん家でのクリスマスなど、子供のようなことを考えると、別の方向に向かってしまいます。あなたは思考が行くところにあなたも移動するのです。行こうと思った場所と違う場所に来ていたら、ただ単に、思考通りに移動することを思い出してください。

あらかじめ決めた時間に肉体に戻ります。

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

雷のような大きな音が、あなたを肉体の中に押し戻します。引っ張られている感覚で肉体に入るのを感じてください。肉体を再び活性化している間、くつろいだままであることを忘れないでください。あなたの肉体に、意識が離脱することを許可してくれてありがとう、と感謝しましょう。

後で過去の体外離脱を振り返られるように、体験を日記に書いてください。

結論

どのようなスピリチュアルワークをするときにも、考慮しなければならないことがあります。体外離脱においては次のポイントです。

- 他の活動と同じように、その活動に対してもっと関心を持てば、その能力が向上する確率も高まります。

従って…

- アストラル・プロジェクションに関する本を読んでください。または、録音されたものを聞いてください。そうすると、プロジェクションのための心構えができ、より楽に行えるようになります。
- 自分がアストラル・プロジェクションをしている様子を想像してください。その体験を細かく想像します。何回もそうやって想像していると、プロジェクションのための心構えができてきます。
- 断食をして助けになったという人が多いので、試してみてもいいかもしれませんが。プロジェクションをする前に、食事は軽食のみに制限する方法もあります。
- プロジェクションのための時間を設定してください。これにより、毎週か毎日、特定の時間にアストラル旅行をするという、心の準備ができます。
- 始める前に、トイレに行ってください。トイレに行くためにせっかくの面白い旅を中断したくないのです。

Bi-Location, Astral Projection and Out-of-Body Exploration (OBE)

- プロジェクションする理由を特定してください。これにより、集中とモチベーションが上がり、プロジェクションがより簡単にできます。特定の目標があると、人はより努力するものです。
- プロジェクション前にドラッグを使わないでください。また、プロジェクション前3時間以内に、たばこを吸ったり、コーヒーを飲んだりしないでください。ドラッグ類、あるいはその他の刺激物は助けになるよりも、むしろ妨げになる場合が多いのです。
- ゆったりとした服を着てください。また、アクセサリーなどきついものを外してください。できるだけエネルギーの流れをよくします。
- 体の周りを心地良い気温に保ってください。暑かったり、寒かったりすると、プロジェクションよりも、暑い寒いということに意識が行ってしまいます。
- 静かな場所で実践してください。音がいっぱいあると集中できなくなります。電話が鳴ったときに肉体に戻されないように、音を消してください。
- 照明を暗くしてください。あまりに明るかったら、気が散ってしまいます。逆に、真っ暗な部屋の肉体に戻りたくないのも、照明を少し残しましょう。蝋燭は使わないでください。
- お香、ハーブ、オイルなどは、変性意識状態に達成するのを手伝うかもしれませんが。サンダルウッド、ロータスオイル、またはジャスミンはアストラル・プロジェクションを助けます。
- 瞑想やイメージワーク及び正しい呼吸はすべて、意識的な体外離脱やアストラル・プロジェクションへ向けての助けになります。
- 守護策は、より深くリラックスすることを可能にします。
- 次のことを忘れないでください。一人ひとりとは皆違うペースで進みます。アストラル・プロジェクションは他のテクニックと一緒にです。能力を身につけるまで思ったより時間が掛かっても、気を落とさないでください。

日記をつけること

他の研究と同じように、成功・失敗を記録することが大切です。日記をつけることにより、体験を微調整することができます。この研究だけのための日記をつけてください。私たちの記憶は選択的で、夢と同じようにプロジェクション体験の詳細はすぐ薄れてしまいます。また、記録することで、より素晴らしい体験を妨げるようなパターンが現れたら、それに気づくことができます。特定の時間帯でもっと上手いくなどのようなことも発見するかもしれません。データを読みやすくするため、体系的な方法を使いましょう。日付や開始・終了時間、目的、方法、体験の内容などを記録してください。上手くいかなかった場合でも、記録するようにしましょう。それで自分の強み・弱みを発見できるかもしれません。