

瞑想への誘い

あなたの意識は一種類ではありません。

あなたがまだ気づいていない複数の隠れた意識が、
あなたの内に、そして外にいつも同時に存在しています。

人は身体だけの存在ではありません。みな心というものを持っています。

と、ここまででは、誰もが知っています。

ではその心とは何でしょうか？

心はどこから生じ、また何がそれを生じさせているのでしょうか？

脳の働きによって心が生じる、と広く信じられています。

でもそれは本当でしょうか？

もし脳が心を生じさせていると言うのなら、

その脳を動かしている力は、どこからやって来たのでしょうか？

これは、大いなる矛盾です。

この矛盾を追究していくと、私の「意識」とは何なにかに始まり、
自己の存在とは何かにまで、疑問が果てしなく膨らんでいきます。

しかし普通、人はそんなところまでは考えていません。
答えを見い出せないまま、いや疑問すら持たないまま、
日々をやりくりして生きているのです。

瞑想は、このあなたの「意識」を飛躍させるための技術です。
あなたの「意識」というものはただ一種類だけのものではなく、
複合的なものであることを気づかせてくれます。

それは同時に、
あなたが多次元的存在であるということも明らかにします。

またこの気づきは、あなたに、
これまでとは違った世界の認識をもたらすことになります。

そしてあなたは、やがて目覚めるのです。
本当の自分は何者であるか、ということに。



第1章 瞑想とは

1-1. 「瞑想」の定義

「瞑想」とは、

- ①意識を通常とは異なるトランス状態に導くことと、
- ②その状態下で得られる普段とは異なる認識体験の両方を総称したものです。

1-2. トランスという言葉について

さて、前記の定義の中に「トランス (Trance)」という言葉が出てまいります。日本語では恍惚状態とか、入神状態、変性意識状態といった言葉が訳として当てられています。しかしそれよりも、じかに「トランス」と言ったほうがよりピッタリ来る感じがして、この言葉を定義に用いました。そのわけは、この単語には「〇〇を越えて向こう側へ行く」というニュアンスが含まれているからです。

「trance」の語源はラテン語の「transire」に起因し、これは「trans(向こう側へ)」+「ire(行く)」の複合語です。また、「trance」とはスペルが違いますが「trans」も同じ意味で、この単語は「横断する」とか「変換する」という意味の接頭語として、様々な言葉に使われています。translate、transport、transit、transformerなど、よく耳にする言葉もあるでしょう。

精神世界で最近よく聞く言葉に「transcend」というものがありますが、これは「trans + scand (上昇する)」で、「超越する」という意味になります。

1-3. トランスという言葉が発する誘惑

さて、この「トランス」という言葉は、魅惑的なちょっと危険な香りがするので注意が必要です。と言いますのは、トランス状態を安易に求めようとして、薬物に手を染める人たちがいるからです。



ヒッピーのコミュニティ

1970年代のヒッピー・ムーブメントでは、若者たちの間にこの誘惑が瞬く間に広がり、LSDの幻覚体験をビジュアル化した「サイケデリック・アート」が世界的な大流行となりました。

しかし、最初に申し上げておきますが、薬物には絶対に手を出してはいけません。薬物の使用は、結局はその人の心身を破壊にまで導いてしまいます。医師が処方する向精神薬なども用いてはなりません。これらは不必要であるばかりでなく、深刻なダメージを後々までその人に与えてしまいます。

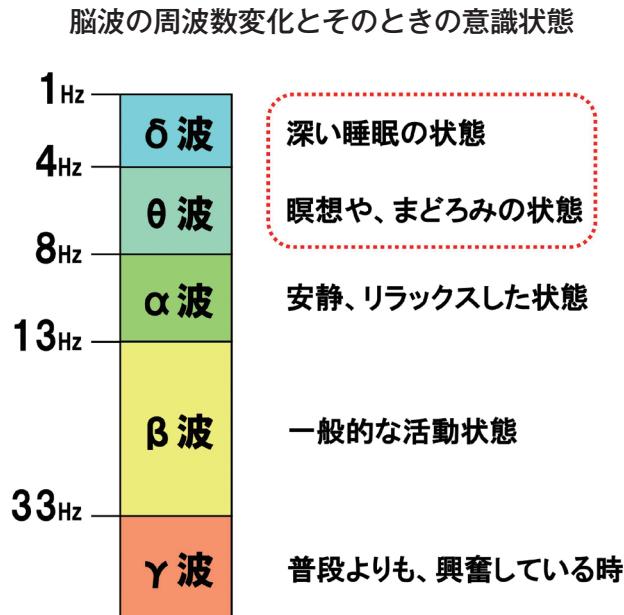
私たち人間は、わけあって、今この地上世界に生きています。そこには、「地」に足を着けて生きるという重要な課題があるのです。

「瞑想」はトランスすることによって「天」と繋がろうとする行為ですが、もう一方に「地」にしっかりと足を着けて生きる、という課題があることを忘れてはなりません。要は、「天」と「地」のバランスを失ってはならないということです。

薬物への誘惑があとを絶たないのは、「瞑想」が難しいものと捉えられて来たことの弊害です。逆に言うと、難しいもののように位置づけて来た、それまでの指導者たちの責任もあります。なんだか難しそうだし、努力を必要とするし、成果もなかなか得られないで、簡単にトランス状態に入れる薬物を使用したくなってしまうのです。

*「覚醒」という言葉は、別の意味でも用いられていますが、ここでは通常の起きて活動している状態を言います。

1-7. 脳波から見た場合のトランス状態



「トランス状態」、別名「半眠半覚醒状態」に入りますと、身体レベルにおいても、意識レベルにおいても、様々な変化が生じてきます。実際にどのようなことが起こるのかについては後で述べるとして、まずは「脳波」に着目してその変化を解説することにします。

私たちが起きて通常の活動をしている時には、主に β 波と呼ぶ13ヘルツ^{※1}以上の脳波が優勢を保っています。これは脳全体が揃って13ヘルツ以上の周波数を出しているというわけではなく、相対的に優勢にあるという意味です。

ところが、「トランス状態」に入ったとたん「脳波」の周波数が、

ググーンと低下していくのです。瞑想がうまくいっている場合には8ヘルツ以下の θ 波、さらに深くなると4ヘルツ以下の δ 波にまで周波数が下がっていきます。

脳波がどんどん低下するということは、通常の脳の活動が抑制されていくということを意味しています。これによって、脳と五感とのリンクが希薄化し、身体感覚を失っていくのです。

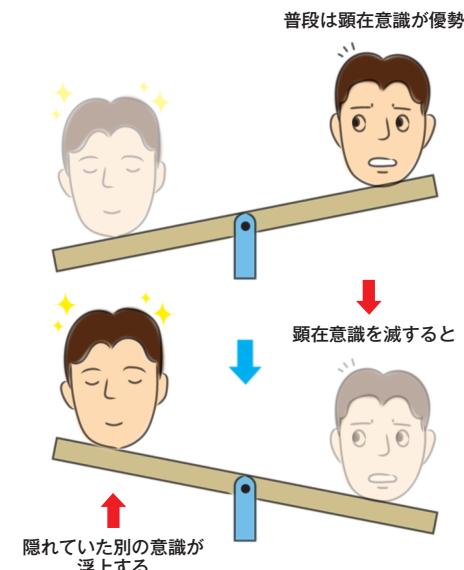
このようになりますと、普段は顕在意識に押し込められていた、潜在意識や超意識（別名：深層意識）が、その縛りから解き放たれ、自由に活動をし始めます。

潜在意識や超意識が自由に活動をし始める。それは、普段とは違う別の情報チャネルが開くということに他なりません。隠されていたセンサーが動き出すのです。その結果、我々が普段活動し見知っている物質世界を超えて、非物質的世界へと「Trance」して行くことになるわけです。

これによって、「瞑想」の二つめの定義である「普段とは異なる認識体験」が得られるのです。

潜在意識と超意識を合わせて「靈的意識」と括りますと、「顕在意識」と「靈的意識」は、トレード・オフ（Trade-off）の関係にあります。解りやすく言うと、片方を立てるともう片方が沈むという、シーソーのような関係です。

「瞑想」の技術というのは、「半眠半覚醒状態」を恣意的に作り出して、



感覚遮断法を用いた「瞑想」のテクニック

次に「感覚遮断法」です。「トランス状態」に入りますと、身体感覚がほとんどなくなってしまいますから、これをリバース発想して、身体感覚を失わせればいいのでは?と考えたのです。さて、問題はどうするかです。

そこで、五感のセンサーがキャッチする対象を取ってしまえばいい、あるいは五感から脳へ向かう電気信号を途中で遮断してしまえばいい、という考えが生まれました。「呼吸法」よりも、これはより科学的で直接的なアプローチと言えるでしょう。

この発想から生まれた瞑想装置が、「アイソレーション・タンク (Isolation Tank)」です。これはアメリカの神経生理学者ジョン・C・リリィ (John Cunningham Lilly) が1954年に考案した装置で、このタンクの中に入りますと、光も音も遮られてしまい知覚することができなくなるのです。

また内部には、体温と同程度に温められたエプソムソルト (硫酸マグネシウム=magnesium sulfate) 溶液が満たされていて、この中に裸で入ると、比重の関係で液上に体がポッカリ浮き、皮膚への刺激もほとんどなくなってしまうのです。

真っ暗で、音もなく、匂いもなく、皮膚感覚もないという状態に置かれますと、外的刺激がないために肉体感覚を脳がフィードバックできなくなり、その結果、簡単に意識が飛び出します。このことは、逆に言いますと、我々が物質的に確かに存在しているという認識は、外界の刺激があってこそものだと言えるのです。



Isolation Tank



John C. Lilly

このように、「アイソレーション・タンク」は極めてテクノロジカルな、非常に実効性の高い装置だったのですが難点がありました。家庭で簡単に扱えないということです。大きさも大きいですし、装置のコストもかかります。ということで、この手法は一時期注目を集めた*ものの、しだいに廃れていってきました。しかし最近になって、写真のような改良型のスマートな装置がまた復活してきているようです。

*このアイソレーション・タンクとマッシュルームを用いて、遺伝子が持つ記憶に遡っていくというSFホラー映画が1980年に作られています。ケン・ラッセル監督が描いた『アルタード・ステーツ (Altered States)』がそれで、Altered States とは変性意識の意味です。

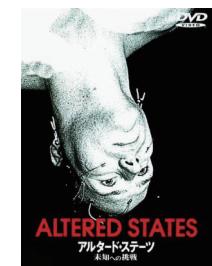
この他に、比較的ポピュラーな手段として「滝行」や「マントラ (真言誦誦)」の詠唱などもよく行われて来ましたが、これらも「感覚遮断法」の一種です。

「滝行」などは、滝に打たれ続けるわけですから、一見「感覚遮断法」とは全く逆ではないか、と思われるかもしれません。しかし、人間は同じ刺激を受け続けていますと、ついには麻痺したような感覚に陥るのです。

特に苦痛に関しては、脳のほうでそれをブロックするような動きが生じ、神経伝達物質のひとつであるエンドルフィンが放出されます。その結果、「トランス状態」に入ってしまうのです。宗教儀式において、しばしば苦痛を与える行為が見られるのは、このような作用があるためです。

一方のマントラですが、「ナムアミダブ」なら「ナムアミダブ」を延々と唱え続けるという行で、仏教では非常にポピュラーです。これを続けておりますと、息を吐き続けているために、意識が次第に朦朧としてきます。そしてついには、滝行と同じような感覚遮断状態になるのです。

しかし、以上の方法はいずれも浅い「トランス状態」しかもたらす



3-4. 瞑想への下準備

まずは、本格的な「瞑想」を行う際の下準備についてを記述します。これは、最初のうちだけ心掛けていただき、慣れて来たら飛ばしていただいても結構です。習熟して来ますと、こうした下準備なしに、いつでもどこでもスッと「トランクス状態」に入ることが出来るようになります。

●環境

トランクス状態へと入っていくには、通常の顕在意識を静かに閉じていかなくてはなりません。そのために、五感をできるだけ刺激しないような環境を選ぶことが大前提となります。音、光、風、匂い、暑さ寒さ、といった刺激を極力遠ざける場を設定します。

まずは喧騒を避け、出来るだけ静かな場所を選んでください。これは音が入って来ないということはもちろんですが、遮音が利いていても、周辺に人混みがある場所などはなるべく避けたほうが賢明です。と言いますのは、トランクス状態に入ると、意識がどんどん拡張していきますので、壁を通り抜けてそうした外部の喧騒までをも拾ってしまうためです。

夜間は灯りを消してください。昼間、室内で「瞑想」を行う場合は、窓をカーテンなどで覆いなるべく光を遮るようにします。真っ暗、もしくは薄暗い環境が適しています。暗さが充分確保できない場合には、眼を覆うハンカチやアイマスクを使用してください。

室温は、暑からず寒からずの適温です。トランクス状態下では、体温が低下していきますので、肌寒いときなどは軽めの掛け布団や毛布などを用意してください。

エアコンは切ったほうが無難です。トランクスに入りますと、こうした機器のノイズが非常に大きく聞こえます。壁掛けの時計のチクタク音なども邪魔になりますので、外して室外に置いてください。

●服装

体を締め付けない楽な部屋着がお勧めです。

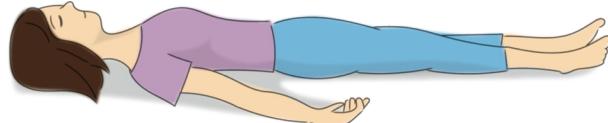
●事前行動

トイレは済ませておいてください。また、途中で喉が渴かないよう、少し喉を潤しておきましょう。グラスに水を注ぎ入れ、清浄な水が体内を満たすのをイメージしながら口に含みます。

●姿勢

瞑想においていちばん大切なことは、とにかくリラックスすることです。リラックスすると、脳は直ちに α 波優位の状態となります。そうなれば、そこから θ 波→ δ 波へと進んで行きやすくなります。

いちばんリラックスできる姿勢とはどんな形でしょうか。やはり、それは寝ているときではないでしょうか。ということで、『虹の学校』では、第一にはシャバ・アーサナをお勧めしています。



シャバ・アーサナ

足を少し開き、両手も脇から少し離した状態で、仰向けの姿勢を取ります。枕があったほうが落ち着く方は枕をしてください。そのまま全身の力を抜いてダラーンとなります。手の平は上向きのほうがよいかも知れません。が、それが落ち着かなければお好きな状態で結構です。

分というと長いように思うかも知れませんが、上手くトランスに入れられた場合には、ほんの10分程度にしか感じられないはずです。

*【1-9. 「瞑想」と「夢」見との関係】を参照。

3-5. その回における目的の確認

「瞑想」に取り組み始めた初期のころは、その回における目的を事前に明確にしておいたほうがよいでしょう。目的を定めたところで、それが必ずしも達成されるとは限りませんが、これは料理をする時と同じようなもので、何を作るかを事前にイメージしておかなければ、予想とのズレをあとで修正するポイントが見つけられません。

しかし、何度も何度も繰り返していれば、特に目的を定める必要もない、ということがそのうちに分かってきます。これは矛盾しているように思われるかも知れませんが、料理もそれが得意料理となってしまえば、レシピなど見なくても出来るようになるというのと一緒にです。

宇宙との同調によってもたらされるインスピレーションや恩恵を単に望んでいる場合には、決まった目的に集中する必要はないのです。

通常、目的として挙げられるものとしては、以下があります。これらの目的の中から一つに絞って、事前に簡潔な言葉にしておきます。期待し過ぎることなく、ここは気楽な気持ちで臨みましょう。

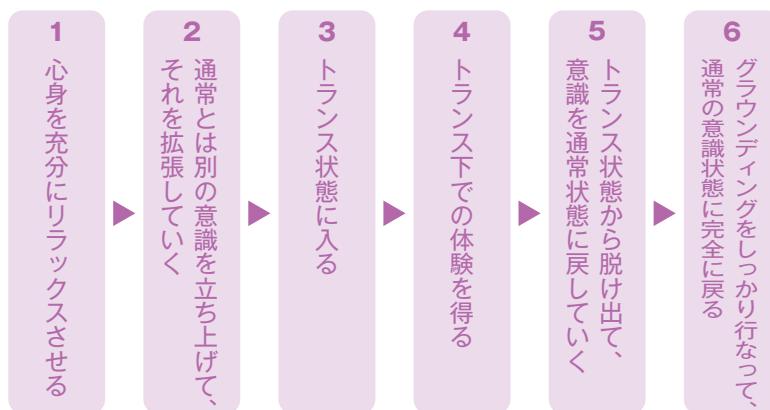
- ・健康の維持
- ・自律神経系の調整
- ・病気の治療
- ・生体エネルギーの補充
- ・ガイド（守護霊）との交信
- ・高次元の存在からのメッセージの受信

- ・他の霊との交信
- ・地球外生命体との交信
- ・ひらめき、勘、予知、新しい発想、発明
- ・自分探し
- ・前世想起
- ・リモート・ビューイング（遠隔透視）
- ・リトリーバル（Retrieval）*
- ・霊界探索
- ・アカシック・レコードの読み取り
- ・大いなる存在と真理への理解

*リトリーバル（Retrieval）：予期せぬ事故や、天災、戦争などで突然死してしまった魂の救済活動。【5-7. リトリーバル】の項で詳述しています。

3-6. 瞑想の基本的なフロー

事前の準備が整いましたら、いよいよ「瞑想」に入っていきます。「瞑想」の基本的な流れは、以下のようになります。



次からは、この流れに沿って解説していきます。

に星が瞬いているのが見えるという人と、真っ暗だという人がいます。しかし真っ暗であっても、怖さというものはまったく感じられません。この階層は無時間の場で、ここから過去や未来に行くことができます。

さて、それ以上の階層も、理論的には同じ方法で到達できるはずなのですが、ここからは自分の意志のコントロールだけで進むということはかなり難しくなります。これは、上に行けば行くほど、微細な振動数となっていくためです。やはり、その人の現在の靈性のレベルや、高次元の存在の手助けなどが影響してくるように思われます。

3-12. 瞑想中に起きること

「トランス」状態に入ると、肉体的にも、意識レベルにおいても、それまでに経験したことのない変化が、いろいろと起きます。以下に、その主なものを列記しました。これらは、人によって出現するものが異なり、またこれらの全部が必ず起こるというわけでもありません。

しかし、突如こうしたことが起こった場合にはビックリしますので、あらかじめこのようなことが起こることもある、ということは頭に入れておいてください。これは、いわばサナギから蝶への変身過程で起きることです。危険はまったくありませんので、こうした症状が現れた時には、「ああ、瞑想がうまくいってるな」と思ってください。

また、これらの症状は、「瞑想」を重ねるにしたがって体験内容もどんどん変化していきます。そして、蝶への変身が完了すると、これらの症状の大半が消えていってしまいます。その時にあってもガッカリしないでください。それは、変身後の状態が当たり前になったということを意味しています。



瞑想中に起きる主な変化と症状

体の境界が判然としない	体がキューッとなる
自分の寝息が聞こえる	誰かが体に触れた
インナー・ボディが振動する	誰かの話し声が聞こえる
自分がゆらゆら揺れている	遠くの音が聞こえる
がくっと動く ずっと滑る	どこかの景色が見える
自分が回転する	夢の断片のような映像を観る
金縛りにあう	光の存在を見る

3-13. 瞑想終了までの準備

所定の時間を経過し、そろそろ終了しようかな、という思いが湧いて来たら、意識を「トランス」状態から通常の状態へと戻していきます。ここで注意しなければいけないのは、徐々に戻していくということです。

パッと目を開ければ、もちろん一瞬で「この世」に戻ってしまうのですが、潜水病と同じで、それでは衝撃が大き過ぎるので、シーソー関係になっている意識を、徐々に元の「顕在意識」優位の状態に戻していくわけです。

さて、その前にやっておくことが3つあります。

- ①「瞑想」を通じて、宇宙エネルギーを充分に取り込むことができたので、以前よりも健康になり、活力がずっと増していると観想する。

3-17. この章に付随した技法および補助手段

●ナディ・ショーダン・プラーナ・ヤーマ（左右片鼻交互呼吸）

この呼吸法は、片鼻ずつ交互に吸気と呼気を切り替えて行ないます。日常生活ではあまり馴染みのない呼吸法ですが、ヨーガでは代表的な技法となっています。

ナディは経絡、ショーダンは浄化、プラーナは宇宙エネルギー、ヤーマは制御の意味で、プラーナ・ヤーマと言った場合には「呼吸法」全般のことを指しています。

この呼吸法はリラックス効果が非常に高く、わずか数回の呼吸で乱れた心もすぐに安定します。その理由は、一つには鼻と脳の距離が近く、鼻腔内を空気が通過する際の刺激が、脳に直接伝わるためです。もう一つは、それを片鼻ずつ交互に行なうことで、脳半球に交互に刺激が届き、バイノーラル・ビートと同様の効果が脳内に発生するのです。

したがって、これを「瞑想」をする際の導入として行なうと、よりスムースに入りやすくなります。また、上記の効果がありますので、ストレスを感じた時などにこの呼吸法をちょっと取り入れると、たちまち平静さが取り戻せます。

「ナディ・ショーダン・プラーナ・ヤーマ」は、通常は、指を使って小鼻を交互に開けたり閉めたりする動作によって行ないます。しかしこの方法だと、小鼻や額のアジナーに指を触れて



ナディ・ショーダン・プラーナ・ヤーマ

いる感覚がずっと残ってしまい、身体感覚を減していくという「瞑想」技法の理に適っていません。

そこで、指を使わない方法をお勧めしています。そんなことが出来るのか、と思われるかも知れませんが、やってみると意外に簡単です。またこの方法だと、シャバ・アーサナ（仰臥位）の姿勢をとっても難なく行えます。

やり方は、以下の通りです。

呼吸はどちらも鼻呼吸です。先ず、眼を閉じてから、舌を巻いて上顎に付けるケチャリ・ムドラの形をとります。

次に、意識を、鼻先に集中するようになります。

そして、片方の鼻孔の延長上に10センチほどのストローが伸びているのをイメージして、そのストローから、4拍を数えて息を吸います。

次に、鼻柱に弁があるのをイメージして、この弁を反対側に切り替えます。

その後に、もう片方の小鼻の先にもストローがあるのをイメージして、そのストローからゆっくりと息を吐き出します。吐く息は、8拍かそれ以上を数えてください。

このようにして、交互に呼吸を行ないます。

実は人間の小鼻は動くようにできています。片側ずつ鼻孔を広げたり狭めたりすることができます。普段だれも意識してそのようなことをしたことがないので、ほんと？と思われるかも知れませんが、意識を鼻先に集中して、前記のようにイメージすれば、それに連れてちゃんと開閉が行われるようになります。試してみてください。

