

意識体験トリップノート

落ち着きのない普通の小学校4年生が体験した瞑想体験の物語

HRT音声分析セラピスト 山田 剛



このコラムは、2008年にメルマガで連載し、ブログにアップしていたものです。「面白かった」「興味深い」など多くの反響をいただいた連載でした。

先日、「ブログの表示だと、コンテンツの順番が逆になって読みにくいので、読みやすく編集して！」と要望を頂きました。ブログに入ってみると、確かに読みにくかったデス！そこで最近はタブレット機器も普及してきましたので、加筆・校正、リンクを加えてPDF化してみました。

個人的な意識体験の記録ですが、あなたの参考になれば幸いです。

やまだ

2008年6月6日

こんにちは。ビジュアル&サウンドヒーリング「HRT スタジオ スタイル 21」です。

最近のメルマガ発行はお知らせ・情報の告知が多くなっていました。少し、読み物系のコンテンツを加えたいなあと模索していたところ、コーチから、「瞑想体験について書いてみたら」とアドバイス。

「あの当時10歳の頃から、本格的な瞑想体験をしているというのは、稀な経験だし、関心のある人もいるのでは？」

実は、思うところあって、ここしばらく瞑想や精神世界系のジャンルとは距離を置いていたのですが、自分のベースは、今までの意識体験によって培われていることを認めざるを得ないような状況が最近増えてきました。僕にとって、避けて通れないテーマのようです(笑)

そこで、自分自身の内面を整理するために、そしてある意味、読者の方へ「本当の自己紹介」的な意味合いで、HRTサウンドを聴きながら、徒然なるままに、過去の体験から現在に至るまでをまとめてみることにしました。

毎回、僕のHRTデータでは、整理・清算のできていない過去の出来事が残っていると現れています。この作業を通じて、今現在の自分を再確認することができるかもしれません。

少々長めの不定期連載になるかもしれません。

途中で、中断しちゃうかもしれません。

…が、とにかく僕のHRTプロセスの「表現」実践を、オープンな形で始めてみたいと思います。

よろしく！

山田 剛

HRT スタジオ“スタイル 21”

1. 落ち着きのない普通の小学校4年生が体験した初めての

瞑想（1）

■僕は、小学生の頃、落ち着きのない子供で、じっとしているのが苦手だったようです。今思えば、当時の男の子は、みんな落ち着きがなかったように思うのですが…。

小学校4年生の夏休みに、インド・ネパールで瞑想修行していた叔父である山田孝男が帰国・帰省しました。海外に出かけている叔父がいると聞いていただけで、その時が、初めて叔父と会った瞬間でした。

僕の母親は、瞑想をすれば、少しは落ち着くのではないかと考え、しばらくの間、実家で瞑想指導を受けることになってしまいました。今にして思えば、叔父にしてみても、自分が実践してきた瞑想法を、人に指導できるかどうか、試してみたかったのだと思います。まあ、ちょうど良い実験台というところでしょうか？！

そして夜になり、「瞑想」というものを指導されることになりました。「瞑想」などという言葉を知らない、落ち着きのない子供にとって、7時頃から始まるメディテーションは、「ウルトラマン」を見れない不満から（笑）、当初、脚がしびれるだけで、あまり楽しいものではありませんでした。

【 最初は、オーラを見る練習 】

いちばん最初に誘導されたのは、「オーラの視覚化」でした。

まずは、イメージングでした。

向かい合った叔父の姿を眺めながら、静かに目を閉じます。

そして、その姿をイメージする。

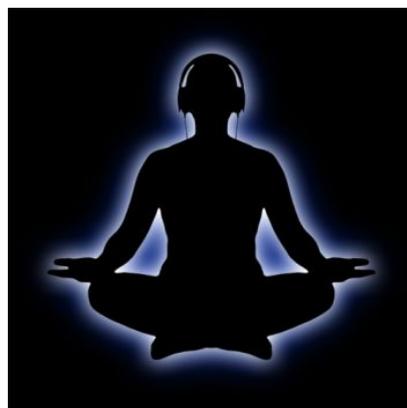
もうまくイメージが浮かばなければ、また静かに目を開けて、同じことを繰り返す。

…というような方法でした。

先入観のない子供にとって、イメージングはとても簡単なことでした。そのイメージの姿を、洋服の色、顔の表情など、できるだけリアルにイメージするように誘導します。

次に、そのイメージの姿の輪郭に、光の身体のようなものを視覚化するように誘導します。

僕には、最初白い光のもやのようなものが、身体を包んでいるように感じられました。その光に意識を集中することで、だんだん色を感じられてくるようになり、また、その色が脈動するように変化しているのが分かりました。



薄暗い部屋で、瞑想しているのですが、イメージの中では、とても鮮やかな色を感じられます。その状態で、静かに目を開けてみると、鮮やかな光と色は消えてしまいました。僕の場合は、目を閉じて視覚化することで、オーラを感じられるようでした。

「その光がオーラと言うんだよ」と教えられても、「ふーん。それで？」(笑)

落ち着きのない子供にとっては、光が見えたからといって、だから何なの？ という感じでした。ただ、じっとしていることが苦手だった自分は、脚のしびれに難儀して、姿勢を何度も変えていたけど、2～3時間、薄暗い部屋の中で瞑想体験することには、抵抗感を感じなくなってきました。

(つづく)

2008年6月9日

2. 落ち着きのない普通の小学校4年生が体験した初めての瞑想（2）

【 内なる存在と出会う 】

■しばらく、イメージングの練習を繰り返したように思います。
イメージを続けていくうちに、自分の姿を眺めるように誘導されました。
正面から見たり、上から見たり、背中から見たり・・・。
視点を変化して、自分の姿をイメージする練習です。

次に、胸の位置に光の珠を探し出すように誘導されました。
僕のイメージでは、黄色味がかかった白い光が見えました。
その光の中に、どんどん入っていくように促されます。
だんだん光の空間に入っていく、最後は光だけの世界が広がりました。

「その光の空間に、誰かいないか捜してごらん」

白い空間を探してみると、「存在の気配」を感じます。
その気配に近づいていくと、ギリシャ時代のような白いローブをまとった賢者の姿が現れました。
会話するように促され、名前を尋ねると「ゴージャ」と返事が返ってきました。
ゴージャは、ギリシャ時代の存在で、次元や宇宙のことに詳しいと言います。
僕の今生をサポートする存在としてここにいると言っています。

■それから誘導する叔父とゴージャとのやり取りは、10歳の自分にとっては、初耳の内容のオンパレード。叔父はインドヨーガの意識次元について、様々な問いかけを行っていたようで、それに対するゴージャの返事を伝えるという、今で言うところの「チャネリング」的な体験を行っていたのだと思います。

このセッションを通じて、意識次元の情報を、体験を通じて、得ていたことになります。それは、子供の自分にとって、とても不思議な世界観の話でしたが、知識は持っていないくとも、感覚的にリアリティを感じていました。

■この内面の存在とのコミュニケーションの感覚は、とても微妙です。自分が空想して創作しているようにも感じるし、本当に、別の存在から返事を受けているようにも感じるのです。後に上京してから、僕が

どのような感覚で、ゴージャとコンタクトしているのか、何度かチェックしたことがありました。

その時に確認したのは、ゴージャからの返事は、「具体的な言葉」で受け取るケースと「言葉にならない概念」として受け取り、それを自分が言語化するというケースの2つがあるということでした。

後者の場合、自分のポキャブラリーや知識が関係してくるため、得意な分野というのが、偏ってくるように思います。また、言語化するとき、感情も関与するため、表現するのにとても疲れることもありました。

「こんなこと言ってもいいのかなあ・・・」

「この感覚を、どのように表現したらよいのだろうか？」

「本当に正しい情報なのだろうか？」

など疑問や感情が湧いてきて、時々、強い葛藤を感じました。

■瞑想体験というのは、あくまで主観的体験です。正しい、間違いという基準で判断するものではないと思いますが、やはりその情報の正確さという点では、波があるように感じます。

ただ、意識が何らかの情報ソースとリンクした時には、自己を越えた情報とアクセスすることが可能なのだということは確信しています。それを客観的に検証して、受け入れることも、捨てることも、その人次第ということなのでしょう。

(つづく)

2008年6月11日

3. 落ち着きのない普通の小学校4年生が体験した初めての瞑想(3)

【 初めての体外離脱体験 】

■初めての瞑想で、印象に残っている体験がもう一つあります。「体外離脱体験(幽体離脱)」です。かなり不思議で、面白い体験でした。どのように誘導されたか、詳細には覚えていないのですが、こんな感じだったと思います。

■最初に、肉体とエネルギー体(エーテル体)をイメージする。

身体をゆっくり左右に振り子のようにゆすり、その運動によって、肉体とエーテル体が少しずつくる感覚を確認する。その後、横になって、エーテル体が微細振動しているように感じとり、その振動が徐々に大きな振幅になって行き、肉体からずれていくようにイメージする。

このようなアプローチを繰り返して、徐々に肉体から離脱するように誘導されたように記憶しています。

肉体から離脱すると、まず横になっている自分の姿が見えました。

意識は、エーテル体の方にあるようです。どんどん上昇していくことができます。

天井を簡単に通り抜け、屋根の上に出ると、周りの景色が見えます。

さらに上昇を続けていくと、同じように浮遊している存在が見えてきました。その存在と会話をしてみると、どうやら肉体は死んだのに、まだ死んだことを自覚できず浮遊している存在のようでした。会話を続けて、自分が死んだことを悟らせると、その存在は、一瞬で天に上昇していきました。

自分はというと、命綱のような紐がつながっており、それがシルバーコードと呼ばれているものだと知りました。

次元の境界線のようなものがいくつか存在しており、その境界を越えると、全く違う世界に入りました。光の世界だったり、暗く重苦しい世界だったり、様々な世界が存在していました。

最後に、肉体へ戻ってくると、肉体感覚がしびれたような感じになっており、感覚が元に戻るまでは、少し時間が必要でした。



■この夏休みの瞑想指導の間に、何回か、このような体験をすることができました。この経験を通じて、「死」に対する概念に初めて触れたように思います。主観的な体験とはいえ、とても強烈なリアリティを感じました。自分にとっては、その後の自我の確立にとても大きな影響を与えた神秘体験だったと思います。

その後、このような体外離脱を頻繁に体験することはありませんでしたが、時々、似たような体験をすることがありました。でもリアリティは、この時ほど強烈ではありませんでした。このような体験には、セッティングが重要なのかもしれません。

この夏休みの経験から、10歳の僕は、現実世界とは別の世界が存在するということを、当然のことと思うようになりました。そして、誰でもすぐに体験できるものだと思っていました。

その後、叔父は東京に戻り、遊び盛りの小学生は、また日常生活に戻りました。でも・・・、落ち着きが出たかどうかは、疑問でした！？ 別段、瞑想をまじめに行うわけでもなく、時々、布団の中で「瞑想遊び」を楽しむ程度に、瞑想と触れていました。

(つづく)

2008年6月13日

4. イメージの力を垣間見た中学時代

■中学校に進学して、僕はバレーボール部に入部することになり、毎日ハードな夜間練習が当たり前という体育会系の日常を過ごすことになりました。もちろん瞑想などする暇もなく、毎日練習から帰ると、そのままダウンという日常でした。

2年生の夏になり、新チームでレギュラー学年になったころ、ちょうど叔父が帰省しました。

「剛、瞑想してる？」

「いや、ぜんぜん。練習ばかり・・・」

「瞑想したほうが良いよ。スポーツだって強くなるよ」

「えっ？ どうやるの？」

その時、初めて意識の力を現実反映させる方法を知りました。イメージを使うことで、成績を高めることができるというものでした。まだ、「メンタルトレーニング」が一般的でない時代でしたが、毎晩寝る前に、イメージをすることが日課になりました。

その方法は、いたって単純でした。

○自分が上手にプレーしている姿をイメージする。

○大会でチームが勝利している場面を、ありありとイメージする。

ただ、これだけです。

瞑想体験があったので、このイメージングはとても楽にできました。

しかし・・・、この時のイメージングには、落とし穴がありました。

■僕が入部していたバレーボール部は、地元では強豪校だったので、このイメージングによって勝利していたのかどうか、また個人のイメージングがチーム全体にまで波及したのかどうかは一概に言えませんが、あくまで、僕個人の出来事として捉えてみた場合、しっかりと結果が出ていたように思います。

チームは、その年の新人戦から勝ち続け、公式戦無敗の連勝記録。翌年の県大会優勝で、東北大会、全国大会出場権を得て、上位進出を狙えると評価されるようになりました。

ところが・・・、出場権を獲得したとたん、チーム全体の雰囲気、緩んでしまったようです。県大会後の消化試合のような公式戦で、それまで負けたことのない格下校に敗れる経験をしています。中学生にとって、一度緩んだ気持ちを再度引き戻すことはとても難しく、その後、実力を100%発揮することなく、中途半端な成績で、全国大会を終了することになりました。

この悔しい経験を通じて、とても大切なことを学びました。

「意識の力は、思い描いた通りに働く」ということです。

意識の使い方をちゃんと知らなかった当時の僕は、毎晩、県大会優勝のイメージングを繰り返していました。県大会優勝の先のイメージングは行っていませんでした。そして、そのイメージ通りの結果になったわけです。

■当時、僕が行ったイメージングは、メンタルトレーニングと言うよりも、マインドワーク系のアプローチでしたが、最近では、科学的なメンタルトレーニングのテクニックも数多く紹介されるようになり、スポーツ選手が、イメージの力を利用することは常識となっています。

このようなトレーニング・スキルを利用することで、精神面を強化していくことは、アスリートだけでなく、多くの人にとって、目標達成の可能性を高める大切なアプローチです。

スキルの効果を高めるために利用されるものとして、「バイオフィードバック装置」やマインドスパなどの「ライト&サウンドマシン」(<http://shop-style21.com/?mode=cate&cbid=64359&csid=0>)などがあります。これらは、メンタルトレーニング (<http://www.style21.co.jp/brainmachine/lecture/jump/>) との相性の良さから、スポーツ業界にも広く浸透しています。

(つづく)

2008年6月16日

5. 八丈島での変性意識体験

高校を卒業して、東京に進学してからは、ちよちよく叔父の事務所に顔を出して、瞑想したり、講座のお手伝いをするようになりました。このあたりからの意識体験は、はっきりと時制を覚えていませんので、印象に残っている体験を、ランダムに書き綴ることにします。

■満月に合わせて、八丈島へ出かけたことがあります。小さな釣竿を持って、岸壁釣りも楽しもうという気軽な旅です。その時、初めて変性意識というものを体験しました。

夜の砂浜で、月明かりの海を眺めながら瞑想していました。場所が変わったからでしょうか、いつもと違う感覚が浮上ってきて、だんだん意識がメルトダウンしていくような感じになりました。あまりにも強烈な感覚で、思わず目を開けてみたのですが、その感覚は消えません。

明らかに、知覚が変化しています。

非日常感覚なのです。

周りの木々が、意識を持った存在のように感じられ、彼らの話し声が聴こえます。

少し砂浜を歩いてみると、砂浜に残っている無数の足あとが、月の光に照らされて、様々な陰影を作り出しています。その陰影を眺めているうちに、それらが動き出し、世界中の「名画」に変化していきました。ピカソ、ゴーギャン、ルネッサンス時代の壁画・・・



それらを眺めているうちに、「名画と呼ばれるものは、画家が描き出したものというよりも、既に、この宇宙に存在している光景を描写したものだ」と直感的に浮かんできました。

砂浜に浮かんでいるピカソの絵を、足でぐちゃぐちゃに壊すと、すぐに別な絵画に変化します。

「Wow！ 創造と破壊を行う神の意識はこんな感じなのか？」

と、とても楽しかったのを覚えています。

■しばらくすると、岸壁のほうから歓声が聞こえ、人が集まっているようです。岸壁に行ってみると、満月の影響なのでしょうか、鯖の大群が、何度も何度も岸に押し寄せてきて、釣り糸を垂らすと、入れ食いの状態です。突然、水中が万華鏡のようにキラキラして、次の瞬間には、数匹の鯖が釣れていて、竿が折れそうなくらい重くなっています。まだ日常意識に戻っていない僕は、その光景を笑いながら眺めていました。

ふと海の方へ伸びている岸壁の先を眺めると、なぜかピラミッドが見えます。

「えっ？ なぜピラミッド？」

引き寄せられるように先端に向かって行くと、ターバンを巻いた執事のような男が立っています。

「お待ちしておりました。さあ、参りましょう」

と、ピラミッドの方に促します。

岸壁が道のようにずっとピラミッドまで伸びているのです。

そのまま、歩いていこうとして、ふと我に返りました。

その瞬間、道だった風景が岸壁に戻り、自分は、岸壁の先の方に立っていました。

「やばい！ 海に落ちこちるところだった！」



■それから慎重に釣り人が集まっている場所に戻り、宿に帰ったのですが、意識はかなり興奮していたようで、頭の中では、様々な思いや思考がぐるぐる巡っていました。

その頃、リアリティや意識についての書籍を読んでいた時期で、本に書かれている「変性意識状態」というのは、このような状態なのかと、初めて理解しました。

現実(リアリティ)というのは、意識が知覚・認識して初めて存在するもので、認識されていない現実は、存在していないということ・・・。

砂浜と岸壁での体験で、この意味が良く分かったのです。

突然、意識変容した場合は仕方ないけど、瞑想や音楽でも誘発されるこの変性意識は、安全な状態で体験したいものだと思います。

そして、開発者が「意識の乗り物」と呼ぶ、安全に意識変容を促す「ヴァイブラサウンド」(http://style21.co.jp/brainmachine/about_machine/vibrasound/)と出会ったのは、それからずっと後のことでした。

(つづく)

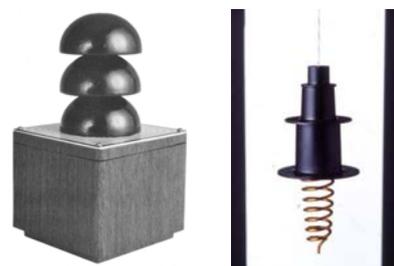
2008年6月18日

6. アメリカのコミュニオンを訪問してみても

■アメリカで、ユニークな振り子やピラミッドパワーを使って、治療や願望実現に利用する製品がありました。いくつか取り寄せして、事務所で実験していた時期があります。資料を読むと、かなり面白そうなツールなのですが、どうもうまく使いこなせない。ちょっとしたコツをマスターする必要がありそうです。

そこで、瞑想講座参加メンバーの一人が、カリフォルニアの製造元を訪ねて、開発者のクリストファー・ヒルズ博士 (<http://hrt-studio.com/hrtdetail/hajime/01-2>) から使い方を教えてもらうために、訪米することになりました。

ちょうどその頃、アメリカ周遊の一人旅を計画していた僕は、「一緒に行こうよ」と声をかけられ、そのメンバーと一緒にサンタクルーズ近郊にある彼らのコミュニティを訪問することになりました。海外のコミュニオンを訪問するのは、初めての経験だったので、少々緊張していたのを覚えています。



■現地に着いて、ヒルズ博士より振り子の使い方や波動器具の使い方などのレクチャーを受けた後、コミュニオンのゲストハウスに、しばらく滞在することになりました。夜には、ボディワークや瞑想会などが開かれており、自由に参加してくださいと招待されました。そこで初めて「西洋圏のメディテーション」を経験しました。ずっと東洋的な瞑想を続けていた僕には、少々戸惑いを感じつつ、新鮮な体験でした。

たしか最初に合唱から始まり、皆で手をつないで輪になって天使のエネルギー(?)を降ろす。

(・・・この時点で、カルチャーショック(笑))

手をつないで、歌を歌う瞑想なんて、想像したことなかった・・・。

その後、各自瞑想して、最後に質疑応答。

そんな流れだったと記憶しています。

瞑想中は、「愛の波動」というのでしょうか、気持ちを優しくする、暖かなヴァイブレーションに包まれていました。でも、場の雰囲気は、意識がただそこに留まっているだけで、意識探求とか、意識拡大を目指すような方向性は感じられませんでした。そのコミュニーの瞑想は、「愛の波動」を感じることや、「ヒーリング」に主眼を置いていたのかもしれませんが。



僕はというと、ちょっとくすぐったいような落ち着かない感じで(笑)、集まる人が変われば、目指す体験も変わるもんだなあ・・・と初めてのコミュニー滞在体験を眺めていました。

もちろん他の場所では違うヴァイブレーションだと思いますが、僕にとっては、東洋と西洋の意識の違いみたいなものを、実際に体験した初めてのケースでした。

■その後、ヒルズ博士とそのコミュニー「University of The Trees」とは、そのコミュニーが解散するまで、10年近く関係が続けることになりました。そして、ヒルズ博士を通じて、ヴァイブラサウンド開発者ダン・エステスと会うこととなります。(http://style21.co.jp/pdf/don_shasta/index.htm)

(つづく)

2008年6月20日

7. ガンジス川のほとりで 1

■学生時代に、インドをバックパッキングした時も印象的な意識体験をいくつか経験した。
ラジャスタン砂漠のキャメル・サファリで、満月の砂漠での野宿体験も印象に残っているが、強烈だったのは、ベナレスの宿での体験です。

ご存知の方も多いだろうが、ベナレスは、ヒンドゥの聖地の一つである。ガンジス川の河岸(ガート)で火葬を行い、遺灰を河に帰す風景とすぐその脇では、全身を河に沈めて沐浴しているヒンドゥ信者や河の水をすくいながら、歯磨きしているインド人…

まあ、混沌という言葉がとてもマッチする街という印象だった。

■早朝、河岸に出かけて、朝日を浴びながら、ぼんやりと茶毘の火や彼岸に向かって祈り続ける人々を眺めていた。ヒンドゥは、輪廻転生の宗教。カーストは、過去の行いの結果と考えられていると聞いていた。

あの祈りをささげる人は、「来世はもっと良いカーストに…」と祈っているのだろうか？ だとしたらヒンドゥとは、なんと俗っぽい宗教なのだろうか？

ベナレスで死ぬと解脱出来ると聞いたが、どうなのだろうか？

あの死者は、ここで焼かれて、どんな気分なのだろうか？

雑念が浮かんでは消え、また浮かび…。

ちょっと効きすぎたようだ。一緒にガートに来ていた相部屋の相棒に声をかけて、一足先に宿へ戻り、仰向けに横たわっている時に、突然、そのビジョンが広がりはじめた。



■自分の意識は、河岸のガートに戻っていた。
宙に浮かんでいるようで、体外離脱の感覚と近い感じ。

沐浴している人の意識とコンタクトしてみると、来世のことしか考えていない。
ヒンドゥ教の彼らは、肉体的には今を生きていながら、意識は、来世に生きているのだと感じる。
このギャップは、想像以上に厳しい修行だな・・・。

一方、亡くなった魂はどうなのだろうか？
ベナレスで死んだ魂は、本当に解脱できたのだろうか？
火葬されている肉体には、もちろん魂を感じることはなかったが、
上のほうから、じっと眺めている視線のようなものを感じた。
どうやらそれは、生前この肉体にいた魂のようだった。
話しかけてみると、「彼岸へ行く」という。

ベナレスでは、ガンジスの対岸は「彼岸」として、家などは一切建てられないため、河岸の混沌との対比が、とても極端である。その魂は、あの彼岸へ向かうと言っている。

「僕も、行ってみよう」と、彼岸に向かってみた。

(つづく)

2008年6月23日

8. ガンジス川のほとりで 2

■そこで火葬されている肉体を見ていた魂は、ガンガーに遺灰が流されるのを見届けると、光の珠になって、彼岸へ飛び立っていった。

「よし。あの方向だな・・・」

僕も、同じ方向に向かって飛び立つ。

なるほど、ガンジスは三途の川なんだなあ。

死後の世界・・・彼岸とはどんなところだろう？

ガンガーを渡るの、意外と長い距離感を感じた。さっきガートで眺めていた対岸は、こんなにも遠かったのか・・・。

そして彼岸と思われる空間へたどり着いた。

■彼岸へたどり着いたものの、何も無い空間。

誰もいないように感じる。

「ここが彼岸？」

ちょっと拍子抜けして周りを見回すと、河岸に大きな赤い三角ポールが立っているのが見えた。

そう、マラソンの折り返し地点に立っているような大きな赤い三角ポール。

そのポールには、こう記されている。

【 Turning Point 】(ターニングポイント)

「・・・？ なんじゃこりゃ？」

河の向こうを見てみると、たくさんの光の珠がこちらへ向かってやってくる。ところが、ここまで到達した光の珠は、シュン！とポールを回って、対岸へ戻っていく・・・。来る珠、来る珠、どの珠も「ターニングポイント」を回って戻っていただけだった。

唖然としながら、この光景を眺めているうちに、これがヒンドゥなのだと気づいた。

「彼らは、彼岸に留まることを望んではない。生まれ変わることを望み、そしてそれが叶っている。彼らにとって、死とは、来世への折り返し点でしかないのだ」ご苦労さまな生き様だなあと感じながら、僕はこの空間を探索し始めた。



しばらく探索していると、白いモヤのかかった空間から、ターバンを巻いた案内人のような人物が現れた。八丈島で見たピラミッドの入り口に立っていた人物に似ている。

「本当のガンジスの河岸まで案内しましょう。ここは、まだ彼岸ではありません」

誘われるまま、彼の後姿を追いかけて、さらに奥へ向かって進んで行った。

どれだけ先に進んだのだろうか、ちょっとヤバイなど感じ始めた地点まで来ると、

「ここが本当のガンジスの河岸です。私が案内できるのはここまでです。ここから先は、あなた一人でお進みください」

直感的に、ここから先に進むと戻れなくなると感じる。

現実のこと、家族のことなどが思い浮かぶが、感情が希薄になっていて、現実が夢のように感じる。

先へ進むことに決めて、一歩、二歩、先に進み始めた時・・・、

「おい、ヤマちゃん、生きてる？」

・・・と身体を揺すられたようだ。

■僕の意識は、さっきの光の珠のように、シュン！っと、光速でベナレスの安宿の部屋へ戻ってきた。

体外離脱した時のように、すぐにリアリティを把握できず、しばらく天井を眺めていた。

買い物から帰ってきたルームメイトは、普段、僕が瞑想しているときは、一切干渉しないのだが、その

日は、僕が死んだように横たわっていたので、思わず声をかけたそうだ。

ルームメイトに、この体験を話しながら、あの河の先にある世界は、かなり関心のある次元に感じたのだが、時期が来なければ進めない場所なんだな・・・という結論に落ち着いた。

または、ベナレスのように、現実も次元も混沌と錯綜しているような場所では、意識次元において、アンタッチャブルな空間が存在するのかもしれない・・・。

■ヴァイブラサウンド・セッションや、ゲートウェイ・エクスペリエンスの体外離脱で、「戻ってこれなくなったら・・・」と心配する方に、「大丈夫。必ず戻るから」と僕は説明しています。

それは、このガンジスの体験によって、魂と現実の絆は、時期が来なければ、なかなかその絆は切れないということを経験したからです。

現実との関係性が薄い生き方をしていた当時の僕でさえも、最後の一步のところで引き戻される。これをカルマと呼ぶ人もいるかもしれないけど、「現実との絆」と表現した方が、分かりやすいように思う。この絆というものは、なかなか強力だと感心していたのを思い出します。

本当は、もっとディープな体験も経験したのですが、メルマガ的に、少々濃い内容になりそうだったので（笑）、ちょっと省略しました。

ともかく、この経験を通じて、自分なりの「死生観」の形成が始まったように思います。

自分は、どこに向かいたいのか？

あなたは、どこに向かいたいですか？

(つづく)

2008年6月30日

9. バイノーラルビートでの体外離脱体験 (1)

■「ブレインマシン」や「ヴァイブラサウンド」と出会ったのは、法人としてエムエムエイトを設立した頃と、ほぼ時を同じくしている。

(開発者のダンエステスが、どのような旅をして、ヴァイブラサウンドと共に日本にやってきたのか、面白いエピソードやシンクロシティがいろいろありますが、それらはイベントの打ち上げや懇親会、セッション後の雑談など、別な機会に・・・)

オーディオ好きだった僕は、事務所に設置したヴァイブラサウンドを使って、どんな体験が出来るか、時間を見つけては実験を繰り返していた。

その実験の中で、「バイノーラル・ビート」による体外離脱も体験した。その体験は、下記ページのコラムに簡単に記したのだが、さらに詳しいレポートの要望が多かったので、もう一度整理してみたい。
(<http://style21.co.jp/brainmachine/howto/binauralbeat/>)

■当時のヴァイブラサウンドは、「センソリウム」のようなオリジナルのコントロールユニットが完成する前で、ボイジャーエクセル製造元シネティック社の初期モデル「マインズアイ・プラス」をシステムに組み合わせていた。

このマインズアイ・プラスはハイエンドなモデルで、特にサウンドにこだわって製作されており、シンセサイザーのようにサウンドをプログラム作成する機能が搭載されていた。

僕は、オリジナルのバイノーラルビートを何種類も作成してみても、セッション体験を繰り返し、いろいろな実験を行った。

そして、そのサウンドをヘッドホンだけでなく、ヴァイブラサウンドからも振動発生するようにセッティングを変えて、体験してみることにした。

光の点滅と、ヘッドホンから聴こえるバイノーラルビート。さらに、振動で響くバイノーラルビートが加わった体験は、変性意識に誘導するのに適したセッティングのように感じた。



■最初、ヘッドホンからのサウンドが、脳内でうなり音のようなバイノーラルビートを生じさせる。「ウォーン、ウォーン…」というような響きが、いくつもいくつも重なり合い、もっと複雑な倍音がどんどん生み出される。高音域のビートや低音域のビートなど、音域も広がりはじめ、全身が、サウンドのフィールドに包まれているような感覚に陥った。

「なんか、もう一押し…」

もう一歩踏み出すと、別な感覚に突入しそうな予感がして、呼吸を変えたり、姿勢を変えたり、模索を繰り返してみた。

そして脳内で響くビート音に合わせて、「ハミング」することを思い付き、ハミングの音の高さをいろいろ変化させて、ビート音と共振する高さを探してみた。

共振する音の高さを見つけ、そのまましばらくハミングを続けたところ、鼻腔で響いていたハミングの振動が、ヴァイブラサウンドの振動とも共振し、全身まで広がるように感じ、脳内のビート音とも複雑に共振し始めた。

(つづく)

2008年7月1日

10. バイノーラルビートでの体外離脱体験 (2)

■共振しはじめたビート音は、頭の中だけでなく、全身に細かな振動として広がっていくようだった。絵の具を何色も混ぜ合わせて、複雑な色を作り出すように、そのビートは、いくつもの周波数が重なりあって、生み出されているサウンドと振動だった。

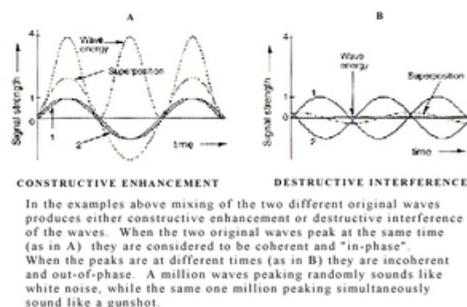
「重ねる周波数は、数多いほど面白い」

鼻腔だけでハミングしていた僕は、その響きが波打つように全身へ広がるよう意識した。

この時、僕が受け取っていた周波数は、

- * 左右の耳のバイノーラルビート
- * ゴーグルの光の点滅周波数
- * ウォーターベッドから響く振動周波数
- * ハミングによって体内に響く微細振動

このあたりになると、ビートや振動がぐるぐると渦巻いて、訳が分からなくなってくる。「ハイになる」という表現があるが、まさに、気分がハイになり、意識が変容し始めた感覚である。



■そして、その日のセッションでは、10歳の頃の瞑想指導で体験したように、肉体とエネルギー体がずれるような感覚を感じ始めた。

ハミングの微細振動は、エネルギー体に響いているように感じられ、ヴァイブラサウンドの振動は、肉体に響きあう。それぞれの振動数が微妙にずれ始め、肉体の振動とエネルギー体の振動が大きくずれてくるのを感じる。

そして、自然と意識が肉体から離れ、自由になった。

しかし今回の体験は、前回の体験のような強烈な感覚はなく、自然体でこの体験を受けとめているような落ち着いた気分だった。

聴いているはずのヘッドホンのサウンドは、聴こえていなかったと思う。

全身で感じているはずの振動も、感覚から消えていた。
ずっと続けるのが大変だったハミングも、いつの間にか止めていた。



■あれだけ感覚刺激を受けているはずなのに、「とても静かな世界」。

この体験は、とても興味深い体験だった。

このような状態が、ダン・エステスの言う「感覚共振状態」と分かるまでには、彼の理論をもう少し理解する必要があった。(HRT音声分析<http://hrt-studio.com/> は、ダン・エステスの最新研究に基づいて開発されている。)

「意識体験は、脳の働きによって引き起こされる」

科学的、技術的なアプローチによっても、精神世界系の神秘体験を誘導できることを知り、僕はブレインマシンの情報や体験に深く関わるようになった。



そして、ヴァイブラサウンドのオペレートを通じて、多くの人からセッション体験の内容を聞くことによって、瞑想系の意識体験とテクノロジー系の意識体験の一致点を多数発見することになった。

洞窟の中で、何年も何年も瞑想する体験と、1時間のヴァイブラサウンド・セッション

<http://hrt-studio.com/>との間に、果たして大きな違いがあるのだろうか？

多くの伝統的な修行法で説かれている「ヒエラルキー化された境地」に疑問を感じ始めたのも、この頃である。

(つづく)

2008年7月3日

11. 悟り体験してみる？ (1)

■叔父から指導される瞑想は、基本的にラージャ・ヨガのアプローチに基づいていた。多くの伝統的な行法では、意識の次元を段階的に分類し、階層的(ヒエラルキー)な世界観の中で、高い境地を目指すような教えになっている。

叔父との瞑想では、意識の次元について質問を受け、僕のインナーセルフである「ゴージャ」の答えを確認するという、チャネリングのようなセッションも数多く体験した。

「4番目の世界がどうのこうの・・・」

「5番目の次元では、自我が消滅する・・・？」

など、ヒエラルキーの各階層ごとの特徴の確認を繰り返していた。

僕はというと、だんだんこの繰り返しに飽きてきて、ヒエラルキー次元の内容にも興味を失っていた。早い話が「何番目の次元でも、どうでもいいじゃん」という気持ちである。



■ある日、叔父から「ツヨシ、悟りの境地を体験してみたいか？」と誘われた。

「悟り」というと、イメージが大きく膨らみ、とても到達するのは難しい境地のように感じていた僕は、

「えっ？ 体験できるの？ うん、うん、体験してみたい！」

と、久々にワクワクした。

・・・強烈な意識変容が起こるのか？

・・・世界観が変わるような変性意識体験なのか？

確か叔父の瞑想法では「5番目の次元」だったか「7番目の次元」に当たるのが、「悟り」の境地だと言っていたと思う。

■どのように誘導されたか、正直なところ、よく覚えていないのだが、ともかく、どこかの次元に意識を高めるために、かなり細かく誘導されたと記憶している。

ひたすら意識を上昇させて、次元を高めるような瞑想だったと思う。

途中で何度も「私は、いる？」と、個の存在を確認し、その「私」という個が消えるところまで、意識を上昇するように誘導された。

そしてあるところで、ずっと意識が変化したように感じ、とても静かな世界に入った。

(つづく)

2008年7月4日

12. 悟り体験してみる？ (2)

その静かな意識状態では、「私」という自我は消えていた。
すべてと一体感を感じ、「すべては私であり、私はすべてである・・・」
そんな表現になるだろうか？
この感覚を伝えると、「それが悟りの意識だよ」と言われた。

強烈な変性意識を期待していた僕は、少々拍子抜けした。
これって、「ワンネス」という意識体験じゃない？
この感覚、この体験って、僕は知っている。
なんら特別なものじゃない。
ヴァイブラサウンド・セッションでも経験したことある。

もしこれが本当に「悟り」ならば、たぶん誰でも知っている境地だ。
この意識体験を目指して、何年も修行を積んでいる人がいるの？
難しく考えすぎるために、気づかないだけなのでは？
ということは、本当は全員悟っているということ・・・

う～ん……………？！

■この体験を通じて、僕はヒエラルキーで宇宙を説く伝統的な行法のアプローチに対する疑問が強くなった。意識次元をヒエラルキーで説明すると、確かにとても分かりやすい。

しかし、それは目印のない世界を探求する時の地図であったり、距離感の分からない空間を測るための目盛りとして、本来は活用されるものではないのだろうか？
ガイドマップとしたら、とても便利で役立つものだと思う。しかしそれが、いつかどこかで、上下に隔てる階層のようになり、絶対的なものになり、身近にあったものや境地でさえ、はるか遠くの手に入らないものとして封印されたように感じた。

「宇宙はパラドックスである」というフレーズと共に、次のようなビジョンが浮かんできた。

■苦勞して、長い時間をかけて、急な登山道を登りきって、やっと目指していた山頂にたどり着いてみると、そこには、ハイウェイが開通していて、ハイヒールの女性や下駄履きのおじいさんが、山頂の売

店でおでんを食べていた…

……ような感覚。



山頂という境地だけにこだわるならば、ハイウェイでも登山道でも、どちらで到達しても同じということ？！

山頂到達を難しく考えていた僕にとって、とても考えさせられる感覚だった。

「途中のプロセスが大切なんだよ…」

そんな言葉も聴こえてくる。

確かに、そうなのかもしれない。

でも、僕の心の中では、

「それも、方便のひとつ…」

という醒めた返事も浮かんできた。

(つづく)

2008年7月8日

13. 最終回 ヒエラルキーからバランスの宇宙へ

■ヒエラルキー的な宇宙観に疑問を持ちはじめたから、自分なりの結論を探してみようと探求しはじめた。

そして、いつも頭に浮かぶのは、

「考えすぎじゃね？」

まあ、そのとおりかもしれない。

「別に、どうだっていいじゃん、そんなこと」

おっしゃるとおり、どっちでもいいことだ……。

でも、なんか落ち着かないんだよなあ……。

10歳の頃から、こんなもんだと思って成長しちゃったから、それが正しい、間違いではなく、自分がきちんと納得する結論を見つけたいだけなのだ。

そしてある日、瞑想していたら、とても印象的なビジョンを受け取った。



■その体験は、まず視覚イメージでやってきた。

巨大なハシゴが直立しているのだが、それはとても不安定で、見ている自分は、「大丈夫かな？」と心配になる。

「どうしたら、安定するのだろうか？」と考えていると、「ハシゴを横にするといいのだ」と気づく。

イメージの中で、ハシゴが横に置かれたとき、さっきまで階上だった部分も、階下だった部分も、同じレベルに存在する様子が強調されて浮かんできた。

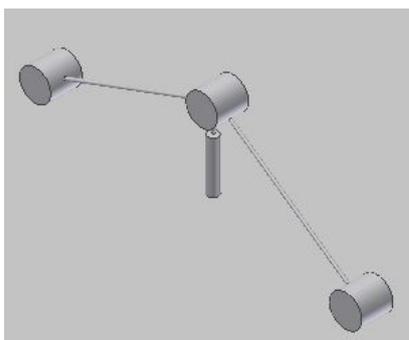
上下だと思っていたものが、実は平面上の位置の違いでしかない。右か左かという差異を上下に置き換えて、どちらかの優越性を強調しようとしているから、違和感を感じていたのだ。

ビジョンの中のハシゴは、ヤジロペーのようなバランスーに変化した。

バランス点(支点)である自分の意識が変化(移動)すると、絶妙なバランスで宇宙が、調和(バランス)

しようとする。

それは各自のバランス点が違うので、人それぞれ調和のバランスが違っている。
各自が自身のバランスで自分の世界を体験しているのであって、そこには、上下、優劣、善悪などの基準は、本来存在しないものだ。



■伝統的な上位の境地を、このバランスの宇宙から眺めてみると、単に、右の方のフィールドでしかない。一方、下の方の境地と呼ばれていた部分は、ただ左のフィールドということである。
野球でいうと、ライトを守るのか、レフトを守るのかという違いでしかない。

伝統的な境地が好きな人は、それを体験してみたいと願い、バランスを変化させ、ライトを守るだけのこと。到達困難だと感じていた境地は、エベレストの山頂にあるのではなく、実は簡単に体感できたことだった…。

なぜライトを目指す人、レフトを目指す人など多岐に分かれるのか？

「ただ単に、好きか嫌いかの問題」と答えが聞えた。

伝統的な悟りの境地を好きな人は目指せばよい。

でも関心ない人に、悟りの境地が一番尊いと説いたり、伝統的な神について講釈するようなおせっかいはやめておくれ…ということか？

■「ヒエラルキーな宇宙からバランスの宇宙へ」

このビジョンが見えた時、今までのモヤモヤ感が一気に解消し始めた。

それまで、僕は意識体験を「到達する」ものと考えていた。

しかし体験というものは、「バランス・調和」によって、自分の意識が知覚するものであり、宇宙のある次元に「体験が存在しているわけではないのだ」。

「この世は、意識が作り出している」

つまり、自分はどのような世界・宇宙を望むのか？

望んだとおりの体験を、僕は経験しているだけなのだ。今までまとめてきた過去の僕の意識体験は、自分で創り出して、自分で体験していただけたということなのだ。

このバランスの宇宙観を体験してからの僕は、単純に「好きか、嫌いか」で判断されるような世界を望むようになった。同じ嗜好の人とは仲間になれる。嗜好の合わない人とは、干渉しないように距離を置く。

ただそれだけの世界……。

■この気づきの後、僕は叔父との瞑想会などから距離を置き、自分ひとりで内的世界を探求する道を選んだ。伝統的な行法は、シンプルな世界を望む自分にとっては、複雑すぎる理論体系だった。

世間では、そんな難しい理論など全く知らないのに、それこそ「悟っている人」に何人も出会った。伝統的な道(タオ)以外でも、意識体験はいくらでも可能なのだ。

そろそろ洞窟の中から抜け出して、
自ら探求して、自分の回答を導き出す方が楽しそうだ。

「どの登山道から登っても、ゴールは同じ」

「みんなちがってみんないい」

この世界には、正解など存在しないのだから……、

そして僕は、「僕が好きな世界に存在する」というシンプルな生き方を目指すことにした。

(もう限界……おしまい)

2012年11月25日

■おわりに

■振り子が大きく精神世界に偏ったまま生きてきた自分は、いくつかの出来事をキッカケに、しばらくの間反対側に振れていた時期があります。過去を全否定して、瞑想することも一切止めて、目に見えない世界、ココロの世界を徹底して否定する日々でした。「瞑想」という言葉を聞くだけで嫌悪感を感じるほど(笑)、振り子は大きく反対側へ振れていました。

ところが、いくら否定し続けても、否定しきれない「何か」がココロに残っているのです。これには、困りました(笑)。自己矛盾を抱えたまま、悶々とした時間を費やしていた頃、アメリカのダン・エステスから「HRTが完成したよ。試してみて！」と連絡が入り、サウンドとマトリックス画像を利用したHRTセッションを体験することで、大きく反対側に振れていた振り子がバランス回復を始めたように感じました。

(このあたりの変化については、びんちょうたんコムさんのインタビュー(<http://www.binchoutan.com/mindspa/interview.html>)に詳しくまとめていただきました。)

その後、過去を整理するために今までの経験を書き出してみたらとコーチングでアドバイスを受けて、自分のためのワークとして始めてみたのが、この連載でした。書き始めてみると、澱んでいた水が透き通っていくように内面がクリアになるのを感じ、しばらく押さえ込んでいた「何か」が解放されていくように感じました。

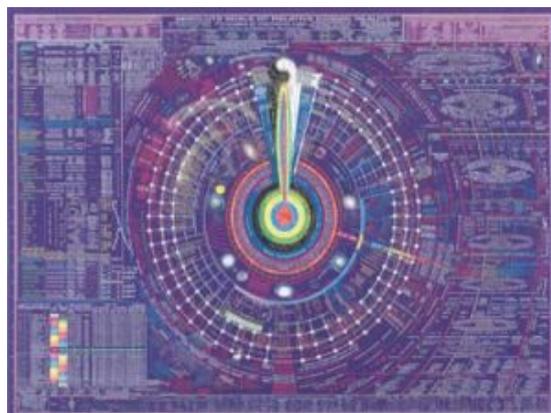
■「アルファリート日本橋」の开店プロジェクトが、不思議な縁でスタートしたのも、ちょうどこの連載を始めた直後です。「体験者がもっと通いやすくなるように、都心部にHRTスタジオを開く」という願いを音声分析して、そのHRTサウンドを聴き込んでいた時期でもありました。

この連載が、日本橋スタジオ开店に直接的に繋がっているかどうかは上手く説明できません。しかし、HRTセッションや連載というワークを通じて、混沌とした過去の記憶や想いを整理して自分の意識の力がシンプル&ピュアになり、必要な出来事が引き寄せられ願望実現したケースだと確信しています。

■ダン・エステスは「相対的宇宙リアリティの絶対スケールチャート An Absolute Scale of Relative Cosmic Reality」(<http://www.style21.co.jp/brainmachine/product/chart/chart.htm>)として、宇宙の関連性をマンダラのようなウォールチャートにまとめてます。それによれば、単に絶対的な境地というものがあるのではなく、幾つかの相対的な事象の関係性の中に「絶対的な状態」が存在するという視点から森羅万象をまとめたチャートで、僕は彼の宇宙観に共感しています。

例えば「ニルヴァーナ(涅槃)」という境地は、それ自体が存在する絶対地点があるのではなく、「陰」と「陽」の相対的なエネルギーの関係性の中で、それらが融合・統合した状態。だから各自によってその

統合する「地点」は違っているけど、その体験・状態は絶対である、という感じでしょうか。



私の振り子とあなたの振り子は違っています。でも、バランスが取れている、調和しているという状態は同じものです。「登山道がたくさんあっても山頂は同じ」という例えを最終回に書いていますが、目指している山がそれぞれ違って、みんな違う山頂からの風景を眺めているのかも、と最近は思っています。

富士山を目指す人、高尾山を目指す人、それぞれが目指している「ゴール地点」は違うけど、「山頂に立つ」という状態は同じです。人によってはそこから見えた景色によって、さらに登りたい山が見つかるかもしれません。

僕は相変わらず、現実の出来事や思考、感情によって、すぐに振り子が揺れ始める場合がほとんどです。そうするとストレスを感じたり、判断を誤ったり…。その度に瞑想やセッションだけでなく、自分にとって有効な方法で心を鎮める時間を持ち、調和した状態に戻ることが大切だと再確認させられます。いつも心の中に、調和したハーモニーが響いているような状態でありたいですね。



山田 剛

プロフィール <http://hrt-studio.com/top/profile>

株式会社エムエムエイト <http://style21.co.jp/>

HRTスタジオ.com <http://hrt-studio.com/>