

コロナ禍の自粛期間中に振り返ってみた

意識体験トリップノート

(2020 年版)



2020-02-12

いまから 12 年前の 2008 年に、メルマガで、「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」という個人的な意識体験の連載をしました。

全話をまとめて PDF 化してフリーダウンロードできるようにしていますが、たまに質問や感想をいただいたりしているうちに、当時の自分と比べて現在の自分は、体験の捉え方がどのように変わっただろうかと再読してみました。

認識が変わったところ、今でも一貫して信じていることなどを確認していくうちに、自分でも面白くなってきて（笑）、ちょこっと加筆校正しながら、2020 年版の「意識体験トリップノート」を再連載してみようと思い立ちました。

のんびり無理せず続けていこうと思ってますので、関心を持っていただけたら、空き時間にでも、お付き合いください。

【意識体験トリップノート（2020 年版）】

「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」 01

【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・・・！？

1972年頃の小学校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、夏休みの間、ずっと実家に預けられ、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、子供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？！



多分この頃だと思う

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、毎晩7時頃から始まるメディテーションは、19時放映の「ウルトラマン」を見れない不満から、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、たしか「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。もし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。

※映像や画像を見ているようにビジョンが浮かばない人は、「その人の雰囲気」を想像、イメージするのも OK です。後年、メンタルトレーニングを学んでわかったのですが、視覚化が苦手な人は、五感でその人の雰囲気を想像することでも同様の脳の変化がみられるようです。視覚化というよりも「そんな感じがする」という受け取り方です。

そして次に、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されました。



■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、足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)

2020-02-16

【再連載 意識体験トリップノート（2020年版）】

「落ち着いた普通の小学校4年生が経験した瞑想体験の物語」02

【 内なる存在と出会う 】

■叔父である山田孝男との瞑想は、しばらくイメージングの練習を続けたように思います。イメージングを繰り返すうちに、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……。視点を变化して、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、黄色味があ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、誰がいるか捜してごらん」

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、初耳の用語や内容のオンパレード（笑）。叔父は、ヨーガの意識や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「サニワ」的、「チャネリング」的な体験をしていたのだと思います。

「エーテル」、「コーザル」、「アートマン」・・・（笑）

知らない単語がたくさん飛び出してくる。叔父が簡単に単語の説明をしてくれるのですが、知識は持っていなくとも、瞑想中は直感的にそのリアリティを感じ取れました。そしてゴージャからそれについての返事を伝える。

このセッションを通じて、ヨーガの宇宙観というか、意識次元モデルの一つの情報に、瞑想体験を通じて、感覚的に触れていたのだと思います。それは、子供の自分にとって、とても不思議な宇宙観のお話でした。

■この自我とは別の存在とのコミュニケーションの感覚は、僕にはとても精妙な作業に感

じました。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、何度か検証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」として感じ取り、それを自分が言語化するケースの2つがあるということでした。

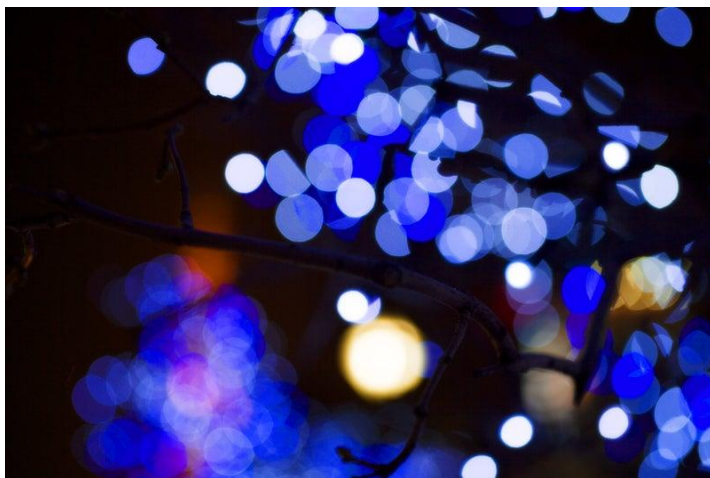
後者の場合、自分のボキャブラリーや知識が関係してくるため、得意な分野というのが偏ってくるように思います。また、言語化するとき、思考や感情も関与するため、表現するのにとても疲れることもありました。

「こんなこと言ってもいいのかなぁ・・・」

「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、チャネリングすることに葛藤を感じ始めました。



■この葛藤を感じて以降、僕は他者の内容や質問に関して、チャネリング的なことはやめました。小学生の自分とは違い、知識が増えて思考するようになり、「内なる声」の内容を客観視しようとし始めたことで、他者のことに関しては、それ以上関与してはいけないように思いました。

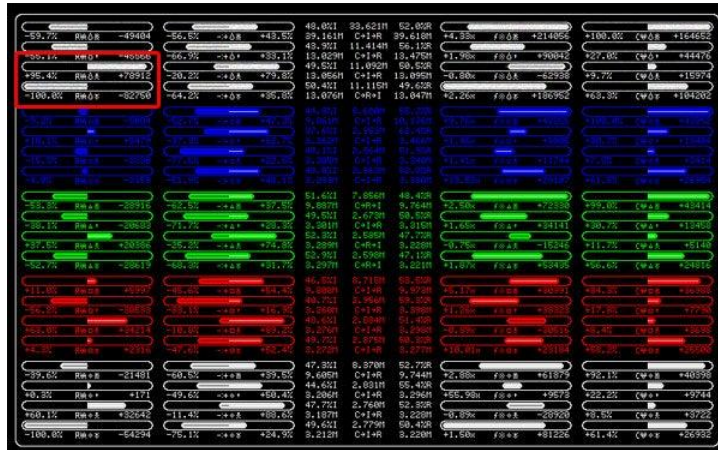
自分自身のことについては、自己責任ですので（笑）、今でも必要な時に瞑想を通じて、答えを求めることがあります。「答えは自分の中にある」という感じですかね！？

■意識体験というのは、あくまで主観的体験だと僕は考えます。そのため瞑想やチャネリング中に受け取った情報は、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「客観的な正確性」という点では、コンディションによって、内容の質に波があるように感じます。

それでも僕は、小学生の頃の体験を通じて、チャネリングや瞑想の情報は、ある種のリアリティを伝えていることも理解しています。

■「HRT 音声分析セッション」で（ <http://hrt-studio.com> ）、分析データのリーディングを行っているとき、僕は一種のチャネリングをしているように感じたりもします。しかしその内容は、分析データを媒介としているため、僕が感じた主観的情報を一方向的に伝えるのではなく、テクノロジーや科学の要素が加わることで、葛藤を感じることなく、データの示す「情報」を探求することができているように思います。体験者と一緒に、その

分析データの解釈や可能性を客観的に読み解くセッションとでも言えるでしょうか。



最近は、スピリチュアルや瞑想的な情報が世に溢れていますが、受け入れるも、捨てるも、その人の判断次第です。大切なことは、それを客観視できる視点も持ち合わせているのか、ではないでしょうか。

(つづく)

2020-02-21

【再連載 意識体験トリップノート（2020年版）】

「落ち着いた普通の小学校4年生が経験した瞑想体験の物語」03

【 体外離脱体験（O B E:Out of Body Experience） 】

■叔父山田孝男との瞑想で、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（O B E）」です。かなり不思議で、面白い体験でした。どのように瞑想誘導されたか、詳細に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れて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、肉体からエーテル体がずれていくようにイメージする。

※うろ覚えなので、詳しくお伝え出来ませんが、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。



■エネルギーの身体が肉体から離れると、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、実家の周りの景色が見えます。いまで言うところのドローン映像のような視界でした。

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。

上昇を続けていくと、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。

※このような浮遊している魂を救済するセッションワークが、モンロー研究所のヘミシンク・プログラムにもあると、後日知りました。たしか「ライフライン」というプログラム名だったはずですよ！？

そのプログラムの具体的な内容は知りませんが、ヘミシンクセッションを行う人たちも僕と同じような体験をしているのだと知ったことで、自分の瞑想体験は、あながち主観的体験というだけでなく、客観的な経験でもあったのではないかと確認することができました。



■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、「死」は怖いものではなく、終わりでもなく、単に意識（魂？）の存在する次元が変わるだけだ・・・という死生観。

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っても大きな影響を与えた一種の神秘体験だったと思います。

その後、このようなOBE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。でもそのリアリティは、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、セットとセッティングが重要なのかもしれません。

※「マインドスパ」の前身である「マインズアイ・プラス」の内蔵サウンド（バイノーラルビート）を聴きながら、ヴァイブラサウンドでセッションを行った時、この夏休みの瞑想と似たようなOBE（対外離脱体験）を経験したこともあります。その体験については、この連載で後述します。



マインズアイプラス



マインドスパ <http://mindspa.tokyo>

■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。心霊的、オカルト的に誇張された怖い世界というよりも、ごく普通にそこに存在する別次元の体験といった感じでしょうか。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。夏休みの瞑想の効果で、落ち着きが出たかどうかは、いささか疑問でしたが・・・(笑)

普段は、特に瞑想を行うわけでもなく、時々、寝る前に布団の中で「空想遊び」を楽しむ程度で、ごく普通に日常を過ごす毎日が続きました。

(つづく)

2020-02-27

■最近、世間が騒々しいですね。正確な情報が分からないので、フェイクニュースにでも
右往左往しそうになります。

個人的な考えで恐縮ですが、「遅かれ早かれ、いずれ私たちは死ぬので、冷静にいまでき
ることを、淡々と行うしかないよな」って感じです。

正しい、間違いは解らないのですから、自分が「冷静に」考えうるベストを尽くして、あ
とは「なるようになる」「なるようにしかならない」です（笑）

今回の騒動が、「幽霊の正体見たり枯れ尾花」って決着になるといいですね。

【再連載 意識体験トリップノート（2020年版）】

「落ち着きのない普通の小学校4年生が経験した瞑想体験の物語」04

【 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々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生活でした。いつ勉強していたの
か・・・？w

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、ちょうど叔父の山田孝男が

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。叔父の説明によれば、イメージすることで、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、イメージング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。でも・・・、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、このイメージングの力によって勝利していたのかどうか、また個人の行ったイメージングが、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。でも、あくまで僕個人の経験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、全国でも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も僕自身の気持ちも、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我がチームは、予想外の格下校に敗れる経験をしています。大会後、こっぴどく監督に怒られました（笑）

しかし中学生チームにとって、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

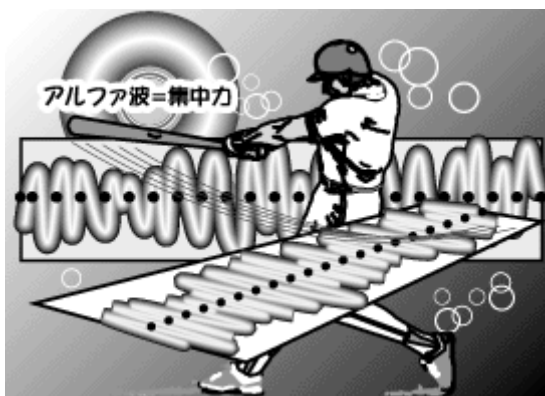
の後の大会でも、実力を100%発揮することができずに、中途半端な成績で、全国大会を終了することになりました。



■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。

意識の使い方をしっかりと理解してい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。しかし、県大会以降の公式戦や全国大会までのイメージングを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（笑）



※「ピークパフォーマンス」を引き出すことの難しさ、コンディション調整して常にピークで本番に挑むトップアスリートの凄さ、いくら実力があっても、本番で発揮できない時の無念さなど、メンタルトレーニングを学ぶ必要性はたくさんありますが、やっぱり「目標設定」は大切だなと、つくづく思います。

キャッチボールでは、相手より奥を意識して投げないと、ビシッとした送球ができません。登山では、山頂登頂だけを目標にして登ると、下山時にバテてしまったり、事故を起こしたりすると言われます。「帰宅するまでが遠足！」という言葉は、とても含蓄のあるフレーズですw

メンタルトレーニングでは、ゴール（目標）をどこに（なにに）設定するかを学びますが、私はこの中学時代の経験から、その重要性に納得しています。脳や意識は、本当に自分が思った通りに反応します。



■当時、僕が行な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、成功哲学などのマインドワーク系のアプローチでした。最近では、メンタルトレーニングのテクニック

も科学的に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、すでに常識となっています。

このトレーニング・スキルを利用することで、精神面を強化していくことは、目標達成の可能性を高める大切なアプローチです。アスリートだけでなく、多くの人にとっても、メンタルを強化し、パフォーマンスを最大化させることは、日常生活にも活かすことができる有益なスキルです。

このスキルの効果を高めるために利用できるツールとして、マインドスパのような「ライト&サウンドマシン」や「バイオフィードバック・マシン」などがあります。これらは、メンタルトレーニングとの相性の良さから、スポーツ業界にも広がっています。

○旧モデル「ボイジャーエクセル」活用事例

98年長野オリンピック日の丸飛行隊金メダル 原田選手のエピソード

<http://style21.co.jp/brainmachine/howto/jump/>



※アスリート以外の方でも「マインドスパ」をメンタル強化のために活用することが可能です。

* ライト&サウンドマシン販売ショップ <https://shop-style21.com>

* 不定期開催 マインドスパ活用セミナー「メンタルトレーニング編」

http://mindspa.tokyo/seminar/mental_training



(つづく)

2020-03-04

【再連載 意識体験トリップノート（2020年版）】

「落ち着いたのない普通の小学校4年生が経験した瞑想体験の物語」05

【 高校1年の冬休み ゴージャと再会 】

■高校1年の冬休みに、叔父の山田孝男より声をかけられ、東京へ出かけて、初めて瞑想系のセミナーに参加しました。当時叔父が講師をしていた米国発の能力開発メソッドの受講です。詳しい内容は何も知らず、呼ばれるがままに出かけたのですが、その内容は、昔瞑想指導してもらったような内容が、とても分かりやすいカリキュラムになったワークショップでした。特に、イメージを利用した豊富なテクニックがカリキュラム化されており、瞑想で体験した内容を、整理しながら復習しているような感じでした。

叔父としては、この西洋のメソッドは瞑想の入門的なもので、この体験を通じて、瞑想に関心を持つ人が増え、その人たちに瞑想を指導をしたいという想いがあって講師をしていたと後日聞きました。



■そのワークの中に、自分の感覚を様々な物に投入して、そのものをイメージの中で五感で感じるというパートがあります。金属や植物の葉っぱ、動物、そして人間に意識を投入して、イメージを使って、その感覚を受け取るのです。この練習で、意識（イメージ）化して、物事を感じ取ることが、現実次元で知覚するよりも、何倍も多くの情報を受け取ることができると思いました。

またワークショップでは、「助言者」と呼ぶイメージ上の存在を自分の内面に呼び寄せるワークがあります。内なる存在を確認するための西洋的なアプローチという感じです。僕のイメージの中に出てきたのは、やっぱりゴージャでした。小学生の体験以来、あまり熱心に瞑想を行っていなかった僕は、ゴージャの存在をありありと感じるのは久々の体験でした。このワーク以降、僕はゴージャとのコミュニケーションが増えるようになりました。

■地元に戻って、このメソッドのテクニック練習を行うのですが、自分の周りにこの手の情報を共有できる友人・知人など見当たりません（笑） 体験をシェアしたい衝動を抑えつつ、日常を過ごすのですが、やっぱり少し寂しかったりしますw

そのため、思いっきり意識拡大できるのは、時々行っていた登山のキャンプ地で、自然の中に意識を解放していた時でした。テン場で、何をするでもなく、ぼーっと景色を眺めたり、目を閉じて瞑想したり……。それは、最高に贅沢な時間でした。



※僕が今もキャンプや登山が好きなのは、この何をするでもなく、火を焚き、お酒を飲んで、ボーとしながら、意識を解放するのが、自分にとっては最高の贅沢だからでしょう。

最近、ソロ登山、ソロキャンプが流行っていると聞きますが、とても納得してます。自然の中で一人で過ごす時間は、現代ではとても貴重です。特に瞑想するでもなく、現実のアレコレについての思考を停止して、ただ「いまを過ごす」時間は、ブレインマシン・セッションや瞑想と同じ状態かなと思います。

個人的には、バランスが崩れたなと感じたら、大自然のヴァイブレーションに触れるだけで、私たちは心身をリセットできると思っています。五感が研ぎ澄まされ、本能が目覚める感覚。意識が「整い」、自分の存在を確認するような感じ。

しかし現代人は、特に都市生活者は、頻繁にアウトドアへ出かける余裕がないことも多く、このような体験が難しいのも事実です。そんな時には、テクノロジーや科学を活用できます。マインドスパや HRT スタジオのセッションのようなテクノロジーを利用してバランス回復することも大切だと考えます。



ナチュラルな体験を補完するものとして、テックや科学を活用することができる。こう考えると、この両者が相反するものではなく、相互補完し合うものだと考えられます。僕は自然が好きだからこそ、テックや科学の有益性や可能性も重視したいと考えます。

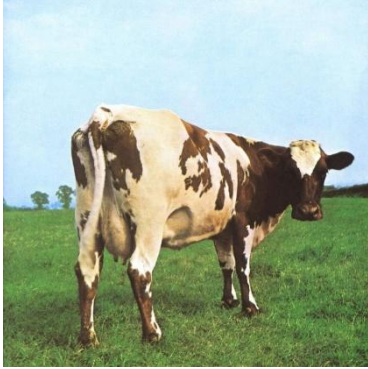
もちろん、好き嫌いの相性はあると思います。例えば虫が苦手な人、光刺激が苦手な人もいるでしょう。それでも、まず一度、体験してみることをお勧めしたい。キャンプ場には、虫の煩わしさを超える素晴らしい景色や体験が待っているかもしれません。光と音の刺激のセッションの先に、静かな無の境地が控えているかもしれませんよ。

■そして、高校～大学時代は、カウンターカルチャー、ヒッピームーブメント、モダンアート、サイケデリック、プログレなどサブカルチャー系に強く惹かれました。変性意識体験についていろいろ調べ始めたのも、この頃からです。まだインターネットのない時代ですから、書籍、雑誌、各種ニュースレターが情報源でした。



興味深い表現や作品、既存の生き方とは異なるライフスタイルなどは、誰かから、何かから習ったものではなく、その人の体験に基づいている。そのアーティストや実践者は、どのような体験をしたのだろうか？

何も知らずに、誘導されるがまま意識トリップしただけの子供が、好奇心と共に、精神世界を探求（クエスト）することに興味を持ち始めました。



(つづく)

2020-03-10

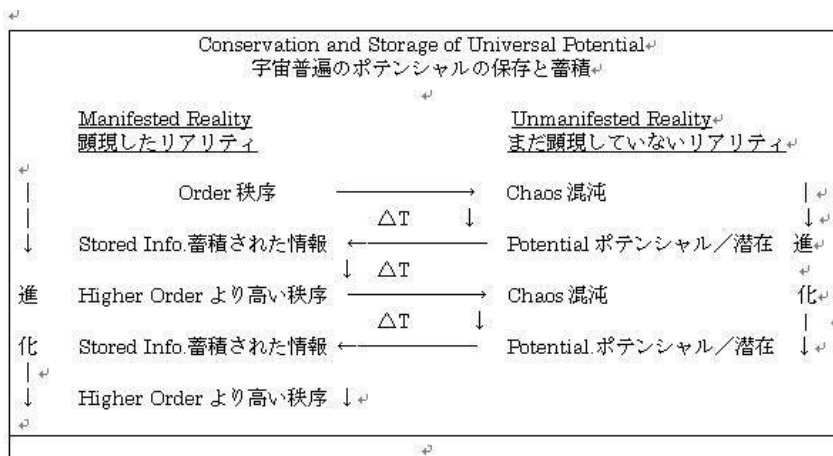
■私は、Facebook 自己紹介の「好きな言葉」の欄に次の一文を書いています。

「変化とは、想像を超えたことを言う。想像できることの具現化は、結果である。」

この言葉は、30 年ほど前、時々一緒に瞑想していた「彼は間違いなく宇宙人！」（笑）と
思える人物が伝えてくれた言葉です。（文面は、多少アレンジしてます）

私たちは常々、こんなことを言ってがんばります。「このままじゃいけない」「変化が必要
だ」「生まれ変わりたい」「進化・成長しなきゃ！」etc... で、その後、変化したでしょ
うか？

多くの場合、「想像・予想できる範囲」の中で行動して、予想できる変化を確認している
だけだと思いませんか？ 上記の人物の言葉では、それは「変化」ではありません。



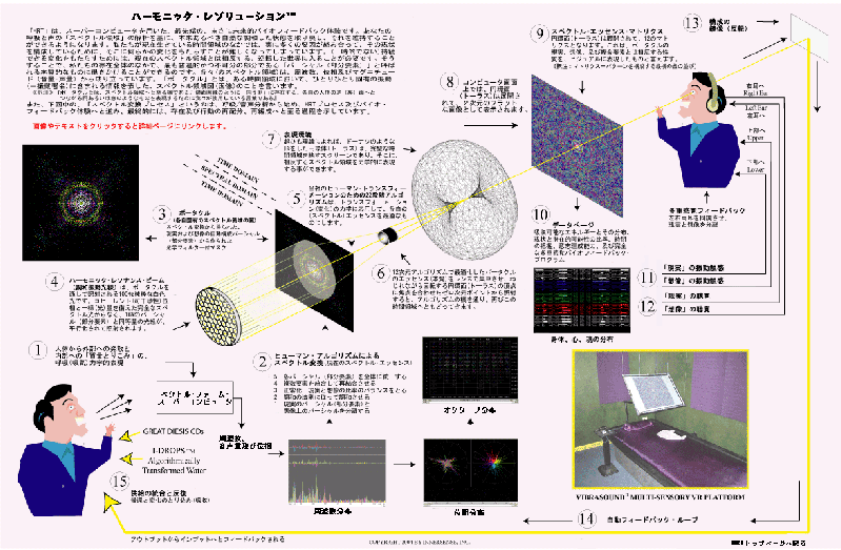
■HRT 音声分析の開発者ダン・エステスは、「自己変容 (transformation)」や「進化 (evolution)」のためには、それまでの自分の「秩序」を手放して、「混沌 (カオス)」という可能性の海に進む必要があると言っています。

言葉にすると、ふーんって感じかもしれませんが、実際にその状況に直面したら、結構ビビります（笑） 今までの価値観や築き上げてきたモノを手放すことは、最初の一步を踏み出すのに、大きな勇気が必要とすることもあります。

しかし覚悟を決めて、エイっ！とカオスの海にダイブしてみると、そこは「なんでもある可能性の泉」で、新鮮な世界だったりします。その次元で、これまで手にしなかった可能性を一つ一つ集めて、材料（リソース）が揃ったら、新たな秩序の再構築を始める。

ダン・エステスは、これこそが進化・成長だと述べ、HRT 音声分析は、そのためのサポートツールだと説明しています。

<http://hrt-studio.com/hrtdetail/hrt-graphic/3-23>



■瞑想的な観点から見たら、「想像を超えた出来事」に直面しているいまの私たち人類は、大きなうねりによって、「変化」することを迫られているようです。

このプロセスには、正解が無限にあります。自分で考え、行動して、自分の新たな秩序を

再構築するだけです。従来の与えられた一つの正解を求めるパターンから脱却し、頭の柔軟性と本能的な感性を発動し、自分は何を信じるかを見極める。このあたりが大切だと思います。

これまで、自分で考えることを放棄してきた人には、少々つらいセッションになるかもしれませんが、勇気をだしてカオスの海にダイブしたら、いままで気づかなかった世界が見えてくるかもしれません。



■私たちにとって、いまの状況は、きっと進化・成長するチャンスなんだと思います。このチャンスを生かすも殺すも自分次第。

正常性バイアスや不安感から、相変わらずのパニック騒動が起きている一方、リモートワークなどにより、新しいライフスタイルの可能性が見えてきているのも事実です。

いずれにせよ、これからどうなるかはわからない（笑） それなら、いまをチャンスと捉

え、自分で考え冷静に行動することで、進化・成長を目指す選択は楽しそうだなと、私は思っちゃいます！

今日は満月！ 「カオスの海」を垣間見た、満月の八丈島体験について、ヤマダツヨシの瞑想物語第6回です。

【再連載 意識体験トリップノート（2020年版）】

「落ち着きのない普通の小学校4年生が経験した瞑想体験の物語」06

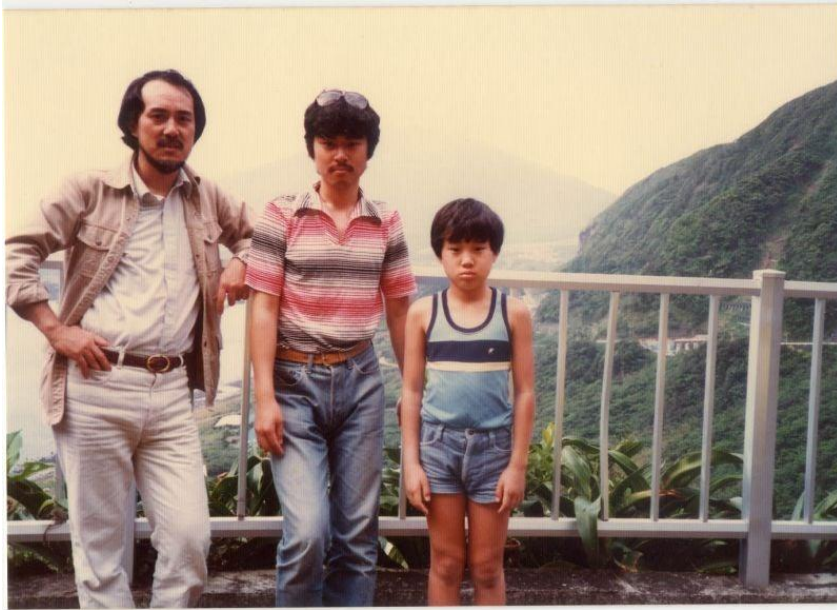
【 八丈島での変性意識体験 】

高校を卒業して、東京に進学してからは、ちょくちょく叔父の山田孝男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。この頃からの意識体験は、はっきりと時制を覚えていないので、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。

今回は、八丈島での不思議な瞑想体験についてです。

■満月に合わせて、八丈島へ出かけたことがあります。叔父と小学生の従弟と僕の男三人旅。簡単な釣竿を持って、岸壁釣りも楽しもうという気軽な旅です。

空いている日程を狙って出かけたので、民宿は貸し切り。昼間はレンタカーで島内観光し、夜は民宿や海辺で瞑想。ほんとに、のんびりとした時間を過ごしました。その時、初めて変性意識というものを体験しました。



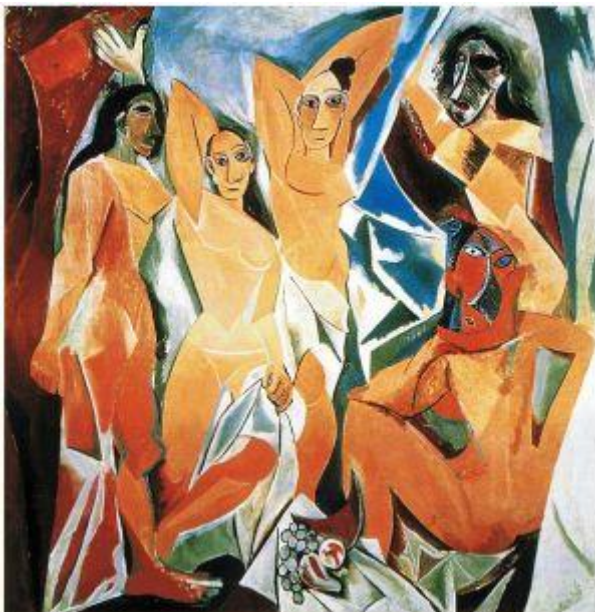
夜の砂浜で、月明かりの海を眺めながら瞑想していました。場所が変わったからでしょうか、満月の影響でしょうか、いつもと違う感覚が浮上ってきて、だんだん意識がメルトダウンしていくような感じになりました。

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。ビーチ沿いの木々は、意外と話し好きです。

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、ゴッガン、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なんだ」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、すぐに別のマティスの作品に変化します。「Wow！ 創造と破壊を行う神の意識はこんな感じなのか？

創造は、無限にできるではないか！」と、とても楽しかったのを覚えています。



この岸壁の夜釣りがす

ごかった

■しばらくすると、岸壁のほうから歓声が聞こえ、釣り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、サバの大群が、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。

叔父と従弟は、急いで民宿から釣り道具を持ってきて、早速、釣り糸を垂らしています。

小さな釣り竿でも入れ食いで、従弟は歡喜しています。強度のない小さな釣り竿で、サバが一度に 3-5 匹も釣れると、どう見ても、無理がありますw まだ日常意識に戻っていない僕は、竿を折らないように、必死に釣り上げている二人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歩いて行くと、ターバンを巻いた執事のような男が立っています。 なんて？？？

「お待ちしております。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！ 海に落っ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、大漁のサバを携えて宿に帰ったのですが、この満月の夜は不思議な体験が続いたため、意識はかなり興奮していたようで、なかなか寝付けず、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み耽っていた時期で、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、僕の現実と他者の現実が同じとは限らない。他者が認識できない僕の現実、他者には見えないもの、存在していないものということ…。砂浜や岸壁での体験で、この意味が良く分かったのでした。

■この変性意識体験は、自分でコントロールできないケースもあるので、安全な状態で体験したいものだと思います。岸壁から夜の海に落ちるのは、ごめんですw

そして、開発者ダン・エステスが「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」と出会ったのは、それからずっと後のことでした。



(つづく)

2020-03-28

【再連載 意識体験トリップノート（2020年版）】

「落ち着いたくない普通の小学校4年生が経験した瞑想体験の物語」07

【 初めての海外旅行 中国本土と台湾の閉じられたゲート 】

■大学2年の時、初めてパスポートを作りました。成田空港が開港して、まだ10年も経っていない頃ですので、現在のように、ネット検索して最安チケットをゲット！ではなく、格安チケットを入手するためには、少し怪しい雰囲気の小さな代理店のドアを開けないといけない時代でした（笑）

初めての渡航先は台湾でした。叔父である山田孝男の瞑想講座に通っていた台湾人の林さん（だったかな？）が、台北の「超心理学学会（だったかな？）」と縁のある人で、その流れで叔父が台湾に招待され、現地での講演と瞑想指導を依頼されたのです。せっかくなので瞑想講座メンバーの有志も同行しようということになり、僕も参加することになりました。

※この台湾訪問については、記憶がとても曖昧です。人名、組織名などの詳細は、気にせず読み流してください（笑）



■台北では、大ホールが準備されていて、こんなに大きな学会だったのかと、ビックリ！

講演では叔父だけでなく、冷やかし同行者の我々もステージ後方に座らせ（ひな壇w）、とてもあたたかいおもてなしを受けました。

無事イベントが終了した後、台北観光を楽しんだり（30年前の夜市は、超刺激的でした）、特急で花蓮への1泊旅行も手配していただき、限られた日程でも、台湾を知る有意義な時間を過ごすことができました。



滞在中は毎晩、林さんや現地の身近なメンバーと一緒に瞑想会が開かれました。初めての異国体験でもあり、瞑想については、ほとんど覚えてないのですが、ひとつだけ記憶に残っている体験があります。とても良いヴァイブレーションの部屋だったので、花蓮のホテルの一室に集まって瞑想した時の体験だと思います。



■僕は、当時の台湾対中国情勢については、断絶状態（？）くらいの認識しかありませんでした。しかし台湾の人たちにとっては、とても大きな問題であり、先行きに関して様々な思いが混じり合っているように感じました。そして、瞑想でチャネリングすることになり、「中国との関係はどうなるのか？」という質問を受けました。



ゴージャに問いかけ、最初に浮かんできたのは、頑丈な門（ゲート）のビジョンでした。

重厚な鋼鉄の扉がしっかりと閉じられ、門の脇には衛兵が立っています。視点を上昇して俯瞰してみると、そのゲートは巨大な橋の入り口でした。その橋は、台湾と中国をつなぐ橋なのですが、門の部分と違って、橋の部分は長年使われておらず、錆ついたり、雑草が生い茂ったり、朽ち始めているように見えました。反対側のゲートまで移動してみると、中国側は、さらに強固な門を設置し、絶対に扉を開けないぞと威嚇するような雰囲気でした。

「橋はつながってるのに、お互いに門を閉ざしている。このまま利用されずに、ずっと閉ざしたままにしていくと、いずれ通路自体が朽ち落ちてしまう。」

そんな状況を想起させるようなビジョンでした。



■「そのゲートを開けられる？」

叔父の誘導に従って、門を開けてみようと思いイメージするのですが、鉄の扉が、本当に・・・重い！ ビジョンの中でいろいろがんばって、少しだけ開いたのですが、とても通行利用できるような隙間じゃない。

「別の通路を作ったほうが早くて、楽じゃない?!」

古い通路にこだわるよりも、新たに橋を架けたほうが簡単だというのが、その時の答えだ

ったように記憶してます。

当時は、まだ台湾が IT 産業などで躍進する前の時代であり、中国も開放政策を始める前で、政治的に両国の関係は緊張していた時期だったはずです。

僕は、現在の国際情勢について詳しくないのですが、いまの中台関係は相変わらずなのでしょうか？ それとも新しい橋が架かり、古い橋はそのままだけど、経済などの新たなつながりは活発になっているのでしょうか？



■初めての海外旅行で感じたことは、政治的なエネルギーは感情エネルギーと同じような性質で、それは結構「重い（ヘビー）」ということでした。

一方、カオティックな夜市の人々のエネルギーは、軽やかで、刺激的で、汚くて、怪しくて・・・サイコーw 異国、異文化に触れることは、一種の瞑想だな～と楽しんでいました。



瞑想でも、旅でも、「トリップは楽しい！」

と知った体験でもありました。

(つづく)

2020-04-28

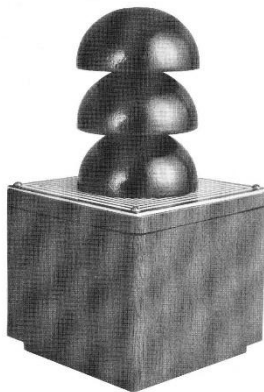
【再連載 意識体験トリップノート（2020年版）】

「落ち着いたのない普通の小学校4年生が経験した瞑想体験の物語」08

【 アメリカのコミューンを訪問してみた 】

■アメリカで、ユニークな振り子、ピラミッドパワーを利用したヒーリングや願望実現向け製品が販売されていました。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、山田孝男の瞑想講座メンバーの一人が、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。（<http://hrt-studio.com/hrtdetail/hajime/01-2>）

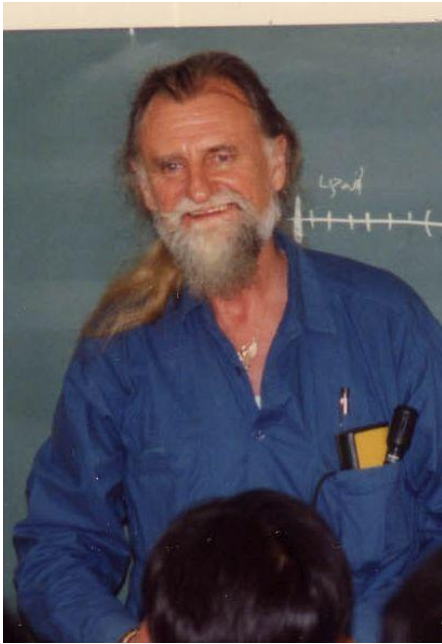


ちょうど同じ時期に、アメリカ横断の一人旅を計画していた僕は、「一緒に行こうよ」と声をかけられ、そのメンバーと一緒に、サンタクルーズ近郊にある製品を作っているコミュニティを訪問することになりました。海外のコミュニンを訪問するのは、初めての経験だったので、英語もできないし…少々緊張していたのを覚えています。



■ソウル経由の格安航空券で LA に入り、ハリウッドのモーテルで 1 泊。翌日バス移動して SF のダウンタウンで 1 泊。その後、サンタクルーズでも 1 泊して、やっと目的地であるボールダー・クリークに到着しました。森の中のリゾートのような本当に小さな街でした。

コミュニティ「University of The Trees Press (UTP)」を訪問し、ヒルズ博士から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、UTP 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、歌を歌う瞑想会なんて、想像したことなかった・・・。正直なところ、苦手な展開（笑）

その後、一緒に瞑想して、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、気持ちが優しくなる、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、皆の意識がただそこに漂っているだけで、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。その日の瞑想は、「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の瞑想体験を眺めていました。

もちろん他のコミュニティでは違う瞑想や雰囲気なのかと思いますが、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経験でした。

滞在中、UTPのメンバーが近郊の州立公園をガイドしてくれたり、食事に招待してくれたりなど連日のおもてなしで、予定よりかなり長居してしまいました。

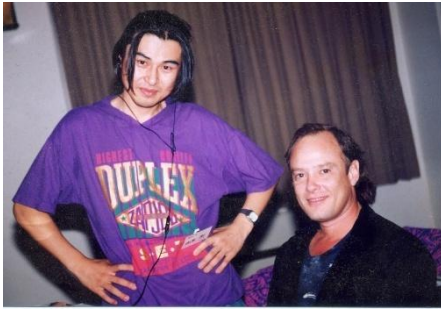


ボールダー・クリークを出発した後は、大幅に遅れたアメリカ横断のスケジュールを取り戻すべく、一気に東海岸を目指して、SFからナイアガラ・フォールまで、三日三晩バスに乗りっぱなしという強行スケジュールでの移動を敢行。アメリカ大陸の大きさを、疲労感と共に実感することになりました（笑）（若さゆえの無茶苦茶な移動でした。今はとても無理！）



■その後、UTPの振り子製品などを輸入販売することになり、ヒルズ博士、UTPのメンバーとは、コミュニティが解散するまで、10年近く関係が続きました。

そしてしばらくして、ヒルズ博士を通じて、ヴァイブラサウンド開発者ダン・エステスと出会うことになります。



(つづく)

2020-05-07

緊急宣言が延長になった連休明けの今日は、満月！ ウエサク祭だそうです。ウエサク祭について知りたい人は、検索してみてください。

私が強く印象に残っている満月は、インドのラジャスターン州の砂漠で見た満月です。ちょうど、2020年版瞑想物語の再連載が、インドの体験に差し掛かってきてたので、今回は、書下ろしで満月のキャメルサファリの体験をまとめてみました。瞑想体験というより、旅行記みたいになってしまいましたが、関心のある方は、ご覧ください。

ちなみに理屈では分かっていたけど、満月の時、太陽と月は180°の角度なんだと、砂漠の地平線で初めて体験しました。「日の入り」と「月の出」が、本当に同時でした！

(笑)



【再連載 意識体験トリップノート (2020年版)】

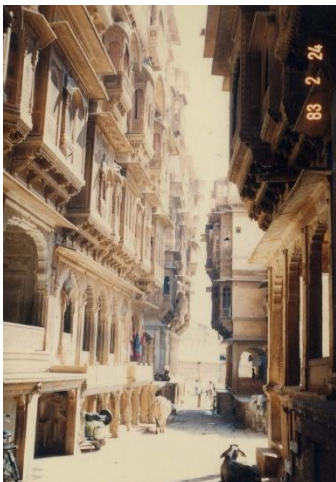
「落ち着きのない普通の小学校4年生が経験した瞑想体験の物語」09

【 満月の夜 インドの砂漠で世界のバックパッカーのVibsを味わう 】

■学生時代の特権である「まとまった自由時間」。大学卒業後の最後の春休み（と言うのだろうか？）に、気合を入れてw、インドへの旅行を計画しました。いわゆる「卒業旅行」です。

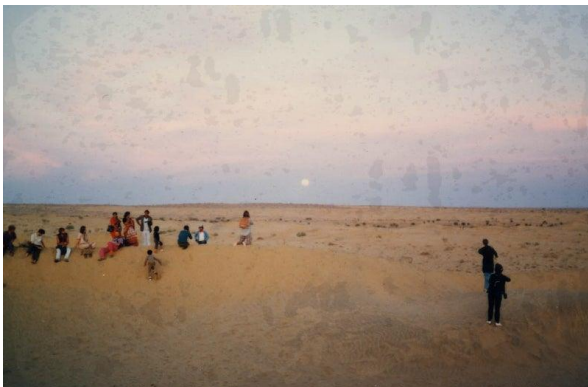
どこに行くか、特に予定を決めず出発。「適当に北へ上がって、ヒマラヤの山でも眺められるかな」のノリだったのですが、飛行機で一緒になったバックパッカーの話を聞き、西へ向かうことにしました。

デリーから西へ向かい、途中の街を観光しながら、鉄道を乗り継ぎ3～4日かけて、パキスタン国境に近い砂漠の街ジャaisalメールに到着しました。毎年2月の満月には、ここでフェスティバルが開かれるということで、砂漠での満月を体験しにやってきたのです。



ジャイサルメールは城郭都市で、城門から中に入ると迷路のような城内にも街が広がっている、まるでスターウォーズの砂漠の星のような感じ。街の人々は、インドらしくなく（だまさない？w）、平和なヴァイブレーションで、すぐにこの街が気に入りました。

フェスティバルは、乗り合いバスにギュギュ詰めで砂漠の真ん中まで移動して、砂漠でダンスや演奏などが繰り広げられました。360°の地平線…に、ワクワクしたことを覚えてます。

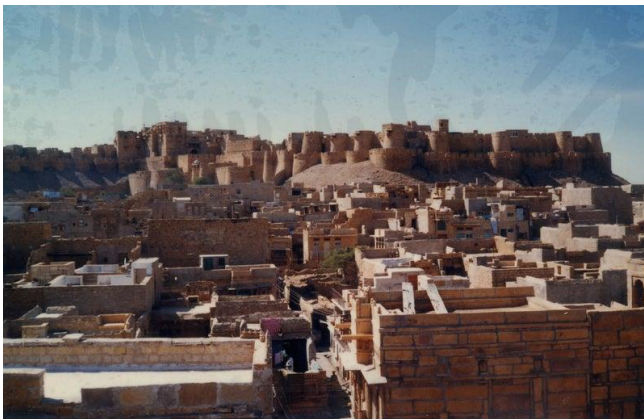


■街には、お祭りに合わせて旅行者が多数集まっていた、バックパッカー向けの安宿は満室。そのため世界中のバックパッカー15~16人と一緒に、宿の屋上で星空を見ながら、シュラフで野宿することになりました。

屋上での公用語は、なぜかフランス語w。片言の英語しか話せない僕に話しかける時だけ、彼らは英語で話しかけてくれる。まるで、まだ言葉もたどたどしい末っ子の気分でした（笑）



屋上で仲良くなったブラジルの弁護士やフランスの看護師らが誘ってくれて、翌日から 1 泊 2 日のキャメルサファリ・ツアーに、僕らも参加することになりました。まさかラクダに乗って砂漠を旅することになるとは…。予定を決めず、自由に旅する楽しさに目覚め始めた時期です（笑）



夜になると屋上では、滞在者の輪ができ、わいわいコミュニケーションが始まります。僕はフランス語の会話に加われないのでw、そばで静かに瞑想しながら、彼らの雰囲気を楽しんでいました。

ほとんどが宿で初めて出会った旅行者同士ですが、自由でオープンマインドなヴァイブレ

ーションが心地よく、ジャaisalメールという街も落ち着いた雰囲気、デリーなどで感じた緊張感も緩み、安全安心な幸せを感じていました。

「Tsuyoshi って瞑想するの？ 僕もやってるよ。瞑想いいよね」

ブラジルの弁護士 Gee が、英語で声を掛けてくれて、また回ってきました。



■翌日、総勢 6 名の多国籍グループで、キャメルサファリに出発。ラクダに乗って砂漠をキャラバンするのですが、ラクダの上下動で股ずれに難儀し、休憩するたびにガニ股歩きw。灼熱の日差しで喉はカラカラ。途中のオアシスの井戸水があまりにきれいで、思わず生水で飲んでしまって、20 分後にはインドの洗礼！（笑）予想以上に体力が必要なツアーでした。



夕方、砂漠の中の野営地に到着。キャメルドライバーたちが、毛布を敷いて寝床を作り、焚火をおこし、カレーとチャパティなどの夕食を作ってくれます。

空が暗くなりはじめ、食事も終わり、チャイを飲みながら、Geeと軽く瞑想していたら、20-30分ほど離れた集落の人が、フルート演奏にやってきました。

みんなで焚火を囲みながら、彼のフルートを聴いていたら、ちょうど彼の背後の地平線から満月が昇り始め、満月の中に演奏する彼のシルエットがすっぽりと納まりました。隣にいたGeeと顔を見合わせ、

「信じられない・・・」

と、思わず声を合わせた。

うまく言葉にできないトリップ感覚で、宇宙を感じた。本当に意識がぶっ飛んだ！！！！

その夜は、意識が高揚したまま、ずっと瞑想が続き、なかなか寝付けませんでした。



■それまでは、瞑想を極めなければ、ある境地を体験することはできない。そのため、瞑想は修業的なものだと思っていたのですが、ラジャスターンで出会った彼らのスタンスを見ていたら、瞑想は単なる「一つ的手段」として考え、手段にこだわるのではなく「体験」を重視していました。

そして彼らは心身ともバランスがとれ、自然体なのです。偏ることなく、枠にとらわれないナチュラルなふるまいに触れて、心がとても自由になり、気が楽になりました。

旅先で、何かを感じたいときの手段の一つとしての瞑想。瞑想だけが唯一の道（TAO）ということではなく、音楽、アート、アウトドア、メディスン、テクノロジー、科学…様々な手段に優劣はない。



その感覚は、現在僕が考えているようなブレインマシンの瞑想も、トラディショナルな瞑想も、目指している境地は同じなんじゃね??…って感覚のベースになってます。

<https://www.youtube.com/watch?v=HH-Oy-xbiWk>

僕が「自由」を中心に据えた価値観を持つようになり、瞑想法の型に、あまりこだわりを持たないようになったのは、このインド旅行がキッカケだったと思います。

(つづく)

2020-05-20

コロナ禍によるインドの厳しい自粛で、ガンジス川の水がきれいになったという映像を見ました。たしかリシケシュの映像だったけど、とても澄んできれいな流れだった。しかし元々どの程度濁っていたのか知らないので、なるほど〜という感想。

僕は、それより下流のヴァーラーナシーのガンジスしか知らない。もしあの混濁していたヴァーラーナシーの流れも澄んでいたら、驚いてひっくり返りそうだけど（笑）、どうなのだろうか？

今号は、瞑想体験記インドのバックパックの旅 2 回目。そのヴァーラーナシーでの体験です。よろしければ、ご覧ください。



【再連載 意識体験トリップノート（2020 年版）】

「落ち着きのない普通の小学校4年生が経験した瞑想体験の物語」10

【 ガンジス川のほとりで 1 】

■ラジャスターンで満月の砂漠を満喫した後、東へ引き返し、タージマハール、カジュラホなどを巡ったのですが、移動の途中で、強烈な印象に残っている場所のひとつが、ベナレス（ヴァーラーナシー）での体験です。

※近年はヴァーラーナシーと表記するが、以前の原稿がベナレス表記で、その方が当時の雰囲気なので、校正せずそのまま書き進めます。



ご存知の方も多いと思いますが、ベナレスは、ヒンドゥの聖地の一つです。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洗濯したり、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でした。物心ついてから、これだけのカオスは経験したことがなかった（笑）



■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。詳しく理解しているわけではないが、ヒンドゥーは輪廻転生の宗教というイメージを僕は持っていた。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？ ベナレスで埋葬されると解脱出来るとか聞いたけど、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？



バリバリのヒンドゥの聖地に来て、そのパワーに圧倒されていたのかもしれない。ヒンドゥに対する不確かな知識と自分の想念が混じり合い、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、ベッドに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始めた。



■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？ ベナレスで埋葬された魂は、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、僕の意識も彼岸に向かってみた。

(つづく)

2020-05-27

■前号で書いたガンジス川がきれいになっただけでなく、少し前の記事によれば、空気が澄んでネパールの首都カトマンズから、なんとエベレストが見えたそうです。



Last week Mount Everest was visible from Kathmandu for the first time in living

他にも、インド北部からもヒマラヤが見えたり、インドや中国などのスモッグもきれいになったり。このきれいな大気が、また以前の状態に戻るのは残念だな。現地の当事者ではないけど、自分のライフスタイルを見直したりして、せっかくきれいになった環境を維持できないだろうか。カトマンズから見えたエベレストの画像だけで、想いがどんどん広がりました。

■やっと首都圏も緊急事態宣言が解除されました。ちょうど49日間だったようです。

なんだか象徴的な期間です（笑）

東京都の方針を確認しつつ、HRT スタジオも再開の準備を進めます。セッション体験受付まで、もうすこしお待ちください。

【再連載 意識体験トリップノート（2020年版）】

「落ち着きのない普通の小学校4年生が経験した瞑想体験の物語」11

【 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ぁ。死後の世界・・・彼岸とはどんなところだろう？



ガンガーを渡るのは、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。

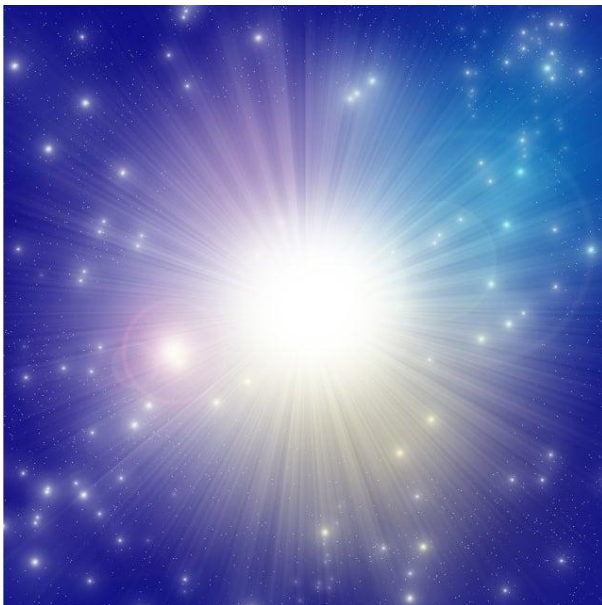
【 Turning Point 】(ターニングポイント)



「・・・？ 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。



啞然としながら、この光景を眺めているうちに、これがヒンドゥーなのだと思った。「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心しながら、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いった。



どれだけ先に進んだのだろうか？ ちょっとヤバイな・・・と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、それら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。体外離脱した時と同様に、すぐにリアリティを把握できず、しばらくぼーっと天井を眺めていた。

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、自分にはとても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、現実も異次元もカオティックで、あの世もこの世も錯綜しているような場所では、アンタッチャブルな次元空間が存在するのかもしれない…。魔境とか呼ばれる次元って、実はこんな感じなのかも？ 行ってはいけない世界とか・・・？w



■ヴァイブラサウンド・セッション体験中に、「とんじゃって、戻ってこれなくなったら…」と心配する体験者には、「大丈夫。必ず戻るからw」と僕は説明します。

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（タイミング）が来なければ、なかなかその絆は切れないということを実感したからです。

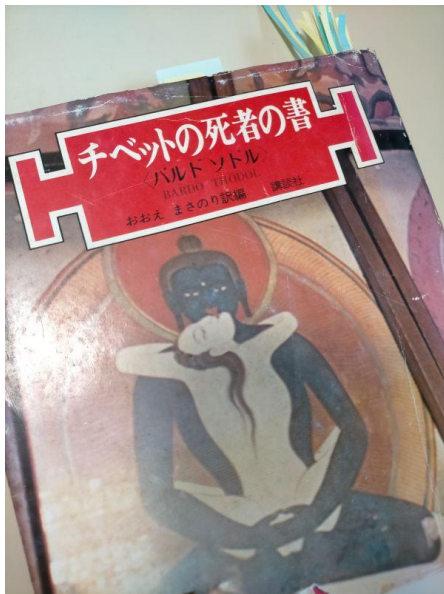
現実との関係性が薄い生き方（笑）をしていた当時の僕でさえも、最後の一步のところで引き戻される。これがカルマなのかもしれないけど、「現実との絆」と表現した方が、分かりやすいように思う。この絆というものは、なかなか強力だと感心していたのを思い出します。

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。

自分にとっての「死の解釈」を持つことで、「生」を理解できる。その解釈に正解などは無いのだから、自分の答えを見つけ出そうと探求することも、信じる教えに従って今生を過ごすことも、いまをただ生きることも、どれもが「生」を全うする生きざまかなと思った。

僕は、どのように生きようか？

僕は、どのように死のうか？



※コロナ自粛期間中に「チベット死者の書」を読み返してみた。チベット仏教では、死んでから 49 日の間、無数の分かれ道が現れ、解脱するか、生まれ変わるか、地獄へ落ちるか etc... 毎日が選択の繰り返しになる。死後の世界も選択肢が多くて複雑で、本当に「迷い」そうだ (笑)

生前でも、死後でも、迷いのない状態でいるためには、どうしたらよいのだろうか？ …

と思わず考えてしまう。

いま現在の僕の解釈は、難しく考えずに、「なんでもアリを受け入れる」かな！？

もし人間界にまた輪廻したら、それもいい。昆虫界に輪廻したら、それもありw 地獄に落ちたら・・・しょうがない（笑）

解脱だけを「正解」としないなら、「いまの生」が自由になると思っている。

解っていることは、

「いずれ死ぬ」（肉体はいずれ滅する）。

だから「いまを大切に、ていねいに生きたい。」

まだ来ぬ「将来」や「死後の世界」に、おののかない！ それだけで、たぶん迷いが消えるはずっ！

あなたの見出した解釈はどんなものだろうか？

（つづく）

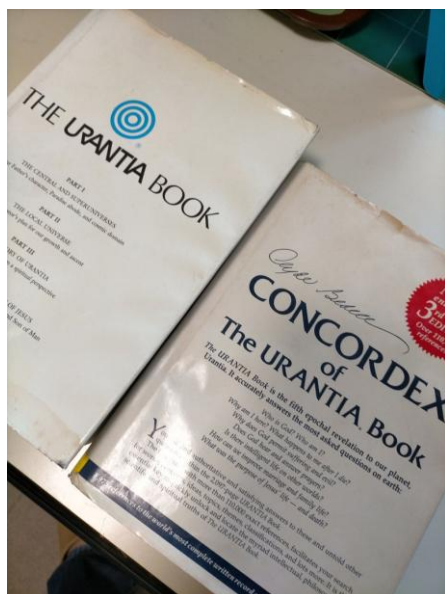
2020-06-05

■構成作家、プロデューサーの谷崎テトラさんが、YouTubeで「ウランティアブック」について解説していました。 <https://youtu.be/MAIF8N1BBS4>

エムエムエイトの古くからのメンバーや一部の方は、この本のタイトルを聞いたことがあるかもしれません。最近、イベント後の打ち上げなどで飲んだ時に、チラッと話題にしたことがあるかも！？

ダン・エステスが、この本を通じてヴァイブラサウンドの理論をまとめ上げ、ヴァイブラサウンド・システムのプロトタイプを開発したのですが、本の内容が壮大すぎて、僕にはとても詳しく説明できませんw。

今回、テトラさんが動画でわかりやすく解説してるので、関心ある人は動画をご覧ください。周波数のくだりは、とても分かりやすく解説してくれてます。「ウランティアブック」はぶっ飛んでるけど、リアリティのある内容だと、僕は思ってます。



■この「ウランティアブック」の中に、宇宙政府（銀河連邦？）や宇宙の構造など壮大なストーリーも書かれています。ダンとこの本について話し合う時には、いつもある夢の内容を思い出します。

以前の瞑想体験ノートでは、この夢の体験に触れていなかったのですが、今号では、この夢の体験について、まとめてみることにしました。夢のお話ですが、よろしければお付き合いください。

【再連載 意識体験トリップノート（2020年版）】

「落ち着きのない普通の小学校4年生が経験した瞑想体験の物語」12

【 宇宙を旅する魂たち 夢で知った魂の所属？ 】

■インドへの卒業旅行から帰国してすぐに、内定していた都心の旅行代理店に2年半ほど就職した。サラリーマン生活には、あまり馴染めなかった…w。そして叔父が事務所を法人化する運びとなり、僕も株式会社エムエムエイト設立に参画することになった。

毎朝ラッシュの銀座線通勤の生活から一転し、終電過ぎまで仕事や瞑想するのが日課となり、帰宅できるのは週に1回くらい。自宅を八王子に引っ越しするまで、ほとんど事務所で寝泊まりする生活に！（笑）



■当時、叔父の山田孝男が見た夢の内容について、みんなで瞑想していた時期がある。宇宙を自由に旅する魂の集団「太陽系奉仕団」というものがあり、地球上にそのルーツを持つ魂が存在しているというような夢だった。

そのテーマで瞑想すると、僕はとても強い感覚を受けた。ベナレスでも感じた、この現実世界に対しての「非当事者感」「疎外感」「旅人感」「幻想感覚」etc...

どのような表現が適切なのかわく言えないが、肉体は現実にいるけれど、意識は少し引いた（離れた）世界に存在している姿が見えた。

そしてある晩、これに関連した不思議な夢を見た。自分にとっては、強く印象に残る夢で、以降の価値観や日常の生活にも変化を及ぼした、神秘体験のような夢だった。夢の内容は、エムエムエイトのニューズレター通信『SF通信』創刊号（89年3月18日発行）に掲載したので、下記に転記する。

魂の添乗員より

オプション・ツアー「地球観光」参加者の皆さまへ…

●地球は有名な観光地

今年の一月中旬、私は一つの夢を見た。

それはまさに「地球一日観光」というもので、私はこのツアーの添乗員だった。

銀河系を旅する魂たちが、オプション・ツアーに参加するために、

一つの光になって、地球に向かっていった。

最初、太陽系を観光するために、

ゆっくりと右回りに回転しながら、地球に向かっていく。

地球は有名な観光地で、さまざまな光が地球に集まっていた。

いよいよ地球での自由行動になる前に、

添乗員である私は参加者（参加魂？）に自由行動時の諸注意を述べた。

「私たちは旅行者です。

この星の文明に極度に影響を与えるような行動は慎んでください。

過去にも、いくつかの魂が大きな影響を与え、それを納めるのに苦労しています。

自分が誰なのか、忘れないようにしてください。

また、集合時間は厳守するようお願いします。」

そして、それらの魂たちは地球に降りていった。



●添乗員たちのたまり場

私は、集合時間を忘れないようにしながら、地球へ降り立った。

地球には、添乗員たちのたまり場になっている場所がいくつかあり、

その一つが日本である。

そこで、他のツアーの添乗員たちと情報交換をして、集合時間まで過ごすのだ。

そこでの情報交換で、地球に大きな影響を与えた魂には、

仏陀やキリスト、アインシュタインなどの名前が挙がった。

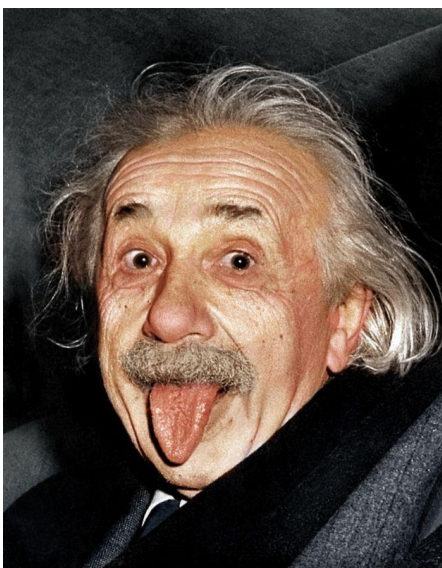
彼らは、自分が旅行者であることを忘れて行動したのか、

それともすべて解っていて地球進化のための役割を演じていたのかが話題になった。

そして、私のツアーは、まだ集合時間が来ていないが、

そろそろ準備をしなければならない時期になった。

はたして、みんな集合時間に間に合うか、ちょっと気がかりだった。



地球には、まだ続々と色々な魂がやってきている。

そして、さまざまな魂が同じ時間をこの地球で共有するのである。

せっかく地球まで来たのだから、みんなすてきな体験をして、

楽しい思い出を持って帰ってほしい。

地球は、誰でも同じように体験できる。

その星を楽しいと思うか、つまらなく思うかは、

その人の気持ち（意識）の持ち様である。

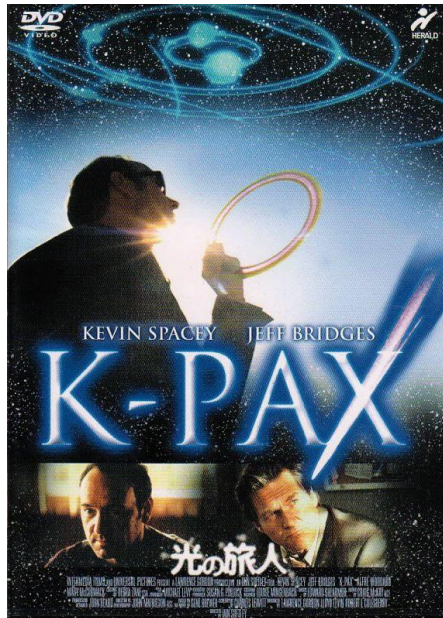
ぜひ、この美しい地球を楽しんで欲しいと私は思った。

（89年3月18日発行『S F 通信』創刊号より転記）

■この夢のリアリティは、今でも良く覚えている。宇宙時間では、たった一日の日帰り観光なのだが、地球時間では、数千年が経過してしまうような感じだった。つまりウラシマ効果?!w

地球のホスピタリティは、日本が持っているような、親切、優しさ、くつろぎ…などなど、とても上質のもので、多くの魂を魅了していた。そのため思わず地球に住みつく魂

も、多いと思う（笑）　もしかしてベナレスのビジョンで見た輪廻を繰り返す魂は、地球に恋した旅人なのかもしれない？



■「K-PAX 光の旅人」（2001 年）という映画がある。この作品は、一部ハードな展開があるが、宇宙を旅する魂のストーリーで、観る度にこの夢を思い出すお気に入りの痺れる作品です（笑）

※初めてこの映画を見た時、「原作者は僕と同じルーツの魂だ！」と確信したw

この映画の中で、現代の人類の活動を見て、「よく人類は、滅亡しないものだ…」というセリフがある。無茶しても、人類は不思議と滅亡していないのは確かだ。

そして、「動物も植物も微生物も…、絆で結ばれている…」というセリフで、地球について語るシーンがある。つながりとバランス。それこそが地球の良さであり、多くの魂を魅了する部分だと僕は思う。

さて、添乗員であるはずの僕は、集合時間や集合場所を忘れないようにしないといけ
ない！ そのためには、自由行動前の注意事項にあるように、「自分が何者か」を忘れない
ようにしないといけない。だから、僕はいつも自分に問いかける。

「私は誰か？」

(つづく)

2020-06-23

【再連載 意識体験トリップノート（2020年版）】

「落ち着きのない普通の小学校4年生が経験した瞑想体験の物語」13

【 ヴァイブラサウンド設置：バイノーラル・ビートでの体外離脱（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、法人化した頃とほぼ時を同じくしている。

クリストファー・ヒルズ博士の紹介で、ヴァイブラサウンドと共に、ウランティアブックを抱えて、開発者ダン・エステスが来日することになった。

その頃は、ちょうどバブルの真っ最中。日本企業が多数の米国企業を買収している状況での訪問ということで、「ビジネススーツ姿のメガネをかけた日本人が出迎えにやって来たらどうしよう…」…と、とても緊張して訪日したとダンと話していた（笑）（なんとこの時、彼は念のためにスーツも持参していたw）

で、成田空港で彼のネームプレートを持って出迎えていた僕は、サイケデリックなTシャツにサングラス姿のゆるゆるスタイル（笑）

「ツヨシを一目見て、マジでホッとしたよ。日本にもこんな人種がいるとは思わなかった…w」



※それから 30 年以上、MM8とダンとの縁は続き、必要に応じて、密になったり、疎遠になったりしながら、「HRT 音声分析」や「ヴァイブラサウンド・セッション」を、現在も日本に紹介している。

ダンが、どのような心の旅をして、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ニシティがたくさんあるのだが、それらは下記を

<https://hrt-studio.com/top/donprofile>



■ダンは初来日の際に、初期型のヴァイブラサウンドを事務所に設置した。日本のヴァイブラサウンド初号機である。基本操作や理論の説明などのレクチャーを受け、スタッフみんなとあれこれコミュニケーションを楽しんだのち、彼はロスへ帰国した。



その後、最高の遊び道具を手にした僕は、どんなセッション体験が出来るのか、時間を見つけてはセッション実験を繰り返していた。そして、その実験の中で、「バイノーラル・ビート」による体外離脱を体験した。



■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。

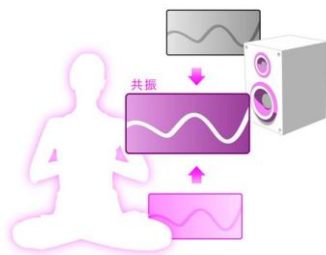


このマインズアイ・プラスは、当時の価格で 30 万円近いハイエンドなモデルで、特にサウンドにこだわった機種だった。シンセサイザーチップ内蔵で、ユーザーがオリジナルサウンドをプログラム作成する機能が搭載されていた。僕は、オリジナルのバイノーラルビートを何種類も作成してみても、セッション体験を繰り返し、いろいろな実験を行っていた。

そして、そのバイノーラルビートをヘッドホンだけでなく、ヴァイブラサウンドから振動

も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、トランスデューサーから振動するバイノーラル・ビートが加わった体験は、変性意識に誘導するのに有効なセッティングのように思えた。



■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・・・」という響きが、いくつもいくつも重なり合いはじめ、さらに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、音域が広がりはじめ、ウォーターベッドに浮かんだ全身が、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・・・」

あと一歩踏み出すと、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」することを思いつき、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音の高さを探して、試してみた。

共振する音の高さをみつけ、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、全身に広がるように感じ、脳内のビート音とも複雑に共振し始めた。

(つづく)

2020-06-30

【再連載 意識体験トリップノート（2020年版）】

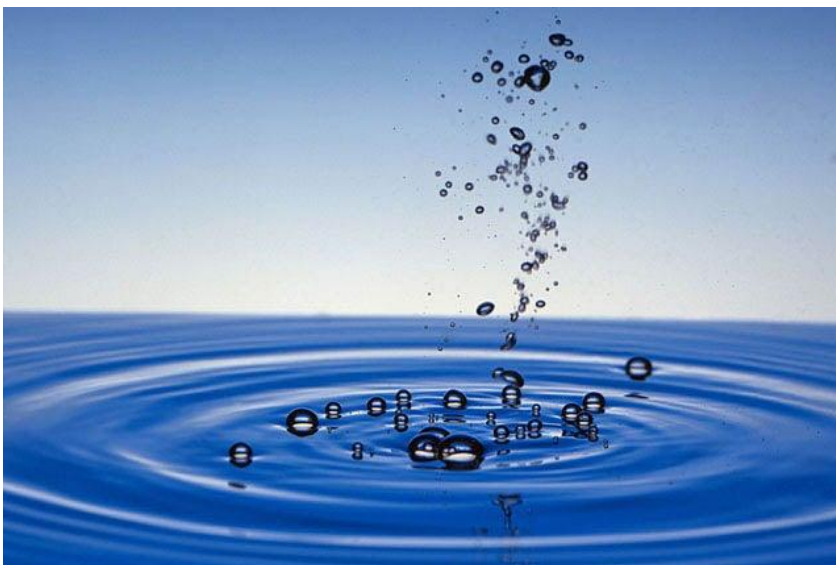
「落ち着いたきのない普通の小学校4年生が経験した瞑想体験の物語」14

【 ヴァイブラサウンド設置：バイノーラル・ビートでの体外離脱（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、ビートや振動が共振して、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ন্
ドの振動は、肉体に響きあう。それぞれの周波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。



聞こえているはずのヘッドホンのサウンドは、聴い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」

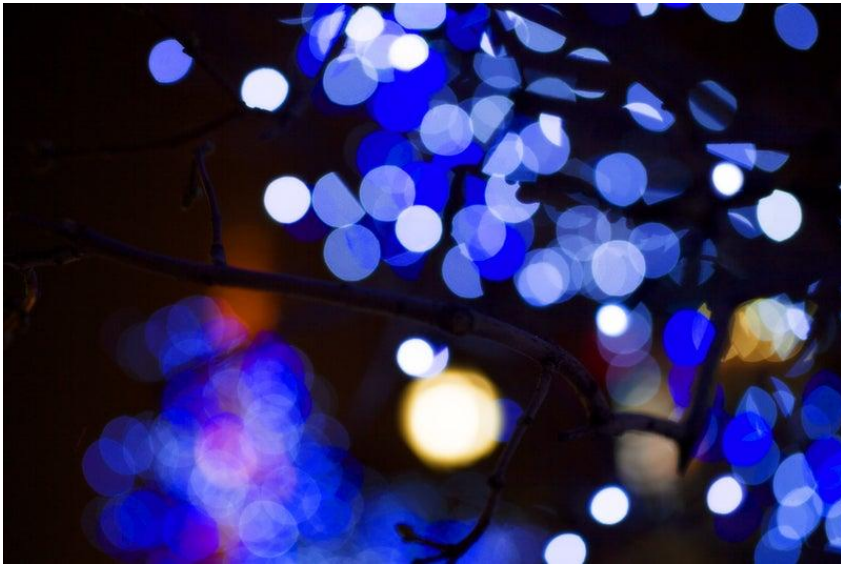


■この体験は、とても興味深い体験だった。この状態が、ダンエステスの言う「感覚共振状態」と分かるまでには、彼の理論をもう少し理解する必要があった。

「変性意識体験は、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理論、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のセッション体験を眺めることで、瞑想系の意識体験とテクノロジー系の意識体験の共通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体験との間に、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)

2020-07-18

【再連載 意識体験トリップノート（2020年版）】

「落ち着いたのない普通の小学校4年生が経験した瞑想体験の物語」15

【 悟り体験してみる？ （1） 】

■叔父である山田孝男から指導される瞑想は、基本的にラージャ・ヨガの行法に基づいていた。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が、叔父の指導する瞑想法も同様に階層を使って説明していた。

叔父との瞑想では、意識の階層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すような瞑想をしていた。

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。

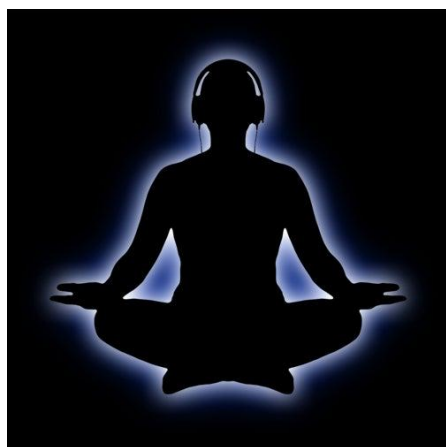


■ある日、叔父から「ツヨシ、悟りの境地を体験してみたいか？」と誘われた。「悟り」と聞くと、イメージが大きく膨らみ、とても到達するのは難しい境地のように感じていた僕は、「えっ？ 体験できるの？ うん、うん、体験してみたい！」と、久々にワクワクした。

・・・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？

たしかヒエラルキーでは「5番目の次元」だったか、「7番目の境地」だったかに当たるのが、「悟り」の境地だと言っていたと思う。まあ、あまり関心がなかったので、記憶していないが…。

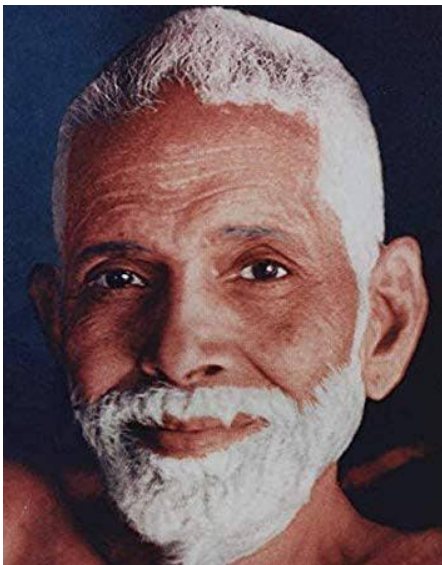


■どのように瞑想誘導されたか、正直なところ、よく覚えていないのだが、とにかく、ど

こかの次元に向かうよう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。

たしか、ひたすら意識を上昇させて、意識次元を上げるような瞑想だったと思う。途中で何度も「私はいる？」と問いかけられ、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。

※ラーマナ・マハリシの「私は誰か？ Who am I?」瞑想のような感じだったかも。



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)

2020-08-01

【再連載 意識体験トリップノート（2020年版）】

「落ち着いたくない普通の小学校4年生が経験した瞑想体験の物語」16

【 悟り体験してみる？ （2） 】

■叔父の山田孝男に誘導されつつ、僕の意識は静かな世界に入った。

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？



ただ、ひたすら静かに、鎮まっている状態…。

ひとつも波立っていない鏡面のような水面の感じ…。

何もないけど、すべてあるという感覚…。

言葉で表現すると、うそになるというか、違ってしまう。説明できそうで、できない感覚なのだが、それでも、普通のことのような感じ。

この微妙な感覚を叔父に伝えたと、「それが悟りの意識だよ」と言われた。



「あれ？……………」

強烈な、サイケデリック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、この感覚、この体験って、たぶん僕は知っている。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し、今までの瞑想体験でも、何度か経験したことある。

もしこれが「悟り」の状態ならば、多くの人がすでに知っている境地だ。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…？

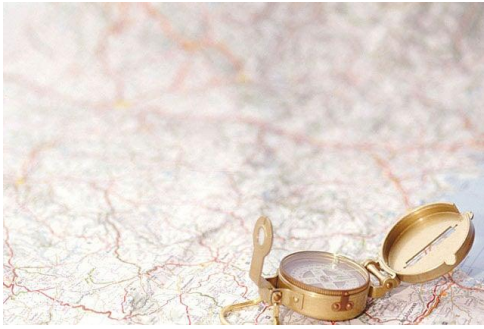
う〜ん……………？！



■この体験を通じて、僕はヒエラルキーで意識次元を説く伝統的な行法のアプローチに、疑問を持つようになった。

「悟りの境地って、何年も修行したり、徳を積んだりしないと到達できないすげー遠くにあるものと感じてたけど？！」

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。ただ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根拠のようになり、単なるガイドマップである情報が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、特別なものとして封印されたようにも感じた。

■その後、一人で瞑想しているとき、「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。



ふらつくような重さの荷物を背負い、長い時間をかけて、命がけで急な崖の登山道を登りきり、やっと目指していた山頂にたどり着いてみたら、そこには、ハイウェイが開通していて、観光バスや真っ赤なスポーツカーが駐車している。そして、ハイヒールの女性やサ

ンダル履きのおじいさんが、山頂の売店でおでんを食べていた…ようなビジョン。



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。もちろんアルパイン・クライミングのように、山頂ではなく、岩壁を登ることが目的の人もある。

ヒエラルキーの最上部（頂上）到達が、唯一のゴールなのだろうか？ 「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。

（つづく）

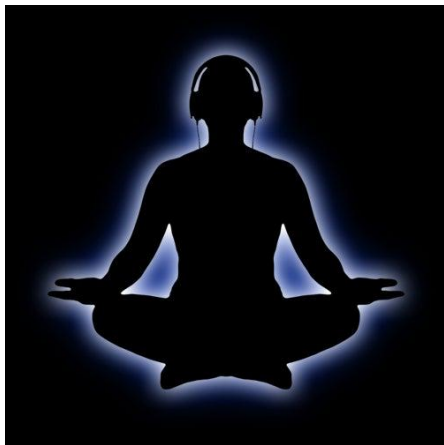
2020-08-18

【再連載 意識体験トリップノート（2020年版）】

「落ち着いたのない普通の小学校4年生が経験した瞑想体験の物語」17

【 ヒエラルキーの宇宙からバランスの宇宙へ （1） 】

■叔父である山田孝男との悟りの瞑想を通じて、僕は、ヒエラルキー的な宇宙観に疑問を持ちはじめ、自分なりの結論を探してみようと探求しはじめた。



いつも心に浮かぶのは、

「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、どうでもいいことだ…。

僕はヨギでもなく、瞑想の先生になる気もない。たまたま落ち着きのない子供の頃から瞑想に触れてきただけの存在。

でも、なんか落ち着かないんだよなあ…。10歳の頃から、意識次元とはこんなもんだと思って成長しちゃったから、これが正しい、間違いではなく、自分がすんなりと納得する結論を見つけたいだけなのだ。



叔父との瞑想では、ヒエラルキー的なトラディショナルな誘導によって、僕は、様々な体験をしたことは事実なのだ。それが主観的なモノなのか、客観的なモノなのかは分からないが…。

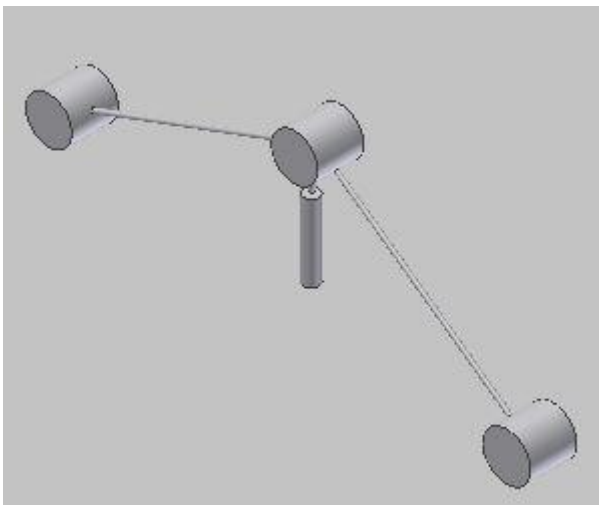
そしてある日、瞑想していたら、とても印象的なビジョンを受け取った。



■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たから違和感を感じていたのだ。



ビジョンの中のハシゴは、ヤジロベエのような баланサーに変化した。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（世界）が調和しようとする。

それは、各自のバランス点が違うので、人それぞれ調和のための支点（視点）の場所は

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。



■例えば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はない。

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ることだった…！？

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。



伝統的な境地を好きな人は、そこを目指せばよい。でも関心ない人に、悟りの境地が一番尊いと説いたり、自分が信じる宗教の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？

お金や権力が好きな人は、その目標を目指して活動すればよい。ただ、そのゲームが好きな人同士だけでプレイを楽しみ、他の人や環境をコントロールしようと巻き込むのは勘弁しておくれ。……という感じだろうか。



※「空」の概念、「マーヤー」の概念…など、多少聞きかじった精神世界の情報と自分の瞑想体験がゴチャゴチャになり、訳が分からなくなっていた僕にとって、「バランス」、

「調和」の視点で見る宇宙観は、とてもシンプルに感じ、腑に落ちた。

我々の生きている二元性の現実において、「中庸」という概念が重要だと考えるようになるキッカケだった。



※「相対的なリアリティにおける絶対的な領域は存在しうるのか？」

この問いについてダン・エステスが、ウォールチャート「An Absolute Scale of Relative Cosmic Reality」で、ユニークな宇宙モデルを発表したのは、しばらく後になってからである。二元性の探求を続けていた僕にとって、このチャートの情報は、今でも刺激を得ることができる大切なリソースのひとつになっている。

<http://www.style21.co.jp/brainmachine/product/chart/chart.htm>

(つづく)

2020-08-26

【再連載 意識体験トリップノート（2020年版）】

「落ち着いたのない普通の小学校4年生が経験した瞑想体験の物語」18

【 ヒエラルキーの宇宙からバランスの宇宙へ（2）】

■「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、僕は意識体験や瞑想の境地を「到達する」ものと考えていた。しかし体験とは、「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、ある階層に「体験が存在しているわけではないのだ」。

「この世は、自分の意識が作り出している」

そしてその実体は……、

たぶん「空」。

自分が見ているリアリティは……、

たぶん「幻想（マヤー）」。

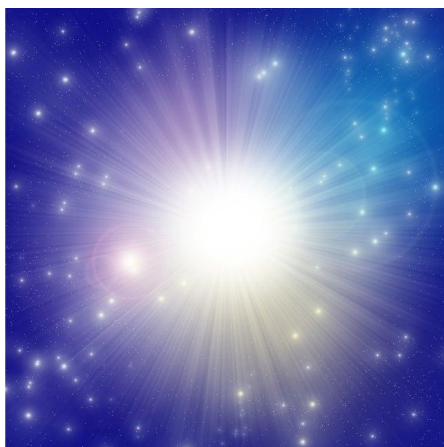


つまり、自分はどのような世界・宇宙を望むのか？ 望んだとおりの体験を、僕が経験しているだけなのだ。今までこの連載でまとめてきた過去の僕の瞑想体験は、自分で創り出して、自分で体験していただけたということ。

このバランスの宇宙観を体験してからの僕は、階層的な境地と言われているものに関心がなくなり、単純に「好きか、嫌いか」で判断す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、できるだけ干渉しないように距離を置く。つまり、自分の好きな世界には、好きな人たち、好きな環境だけが存在している。

ただそれだけの世界・・・。



■世間では、難しい理論や行法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。

子供のころから、僕のいた世界は瞑想に偏った特殊な環境だった。そろそろ洞窟の中から抜け出して、自分の答えを導き出す方が楽しそうだ。大きく片側だけに振れていた振り子を、反対側に振り返して、自分の「中庸」を見つける必要があると感じた。



瞑想は、万能な手段というわけではなく、無数にある登山道のひとつでしかない。僕は、これまで瞑想という登山道しか登ったことがなかったが、他の登山道も登ってみたいという気持ちが芽生えた。

「どの登山道から登っても、極めればゴールは同じ」

「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…。

この世は幻想で、その実体は「空」。

もしすべてが幻想であるならば、

僕は、「自分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。

どの登山道でも、

必要と思って背負ってきたモノは、

最後には不要だったと気づくストーリーであるならば、

身軽な荷物で好きな道を歩んだ方が良い！

この気づきの後、僕は叔父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。そして、僕は株式会社エムエムエイトの代表を引き受けることになった。

(つづく)

2020-09-16

【再連載 意識体験トリップノート（2020年版）】

「落ち着きのない普通の小学校4年生が経験した瞑想体験の物語」19

【 こんなはずじゃなかった！！ 】

■叔父である山田孝男は、自身の研究所の活動に専念するため、株式会社エムエムエイトから独立することになりました。会社を解散しようかと話し合いをしたことが何度もありますが、僕の中の＜変な使命感・責任感＞が、むくむくと頭をもたげ、「製品ユーザーのサポートのために、誰かが続けなくてははいけない！」と、ババ抜きジョーカーを引くような気分で、1994年に会社を引き継ぐことになりました。



「今まで通り続けていけば、どうにかなるだろう!？」そう考えながら、新生エムエムエイトをスタートしたのですが、次々ととんでもない状況に見舞われることになります。

○アメリカのコミュニケーションU T Pが突然解散することになり、主力商品のスーパーセンソニクス機器が製造終了。(なんてこった！ 売り上げどうする？)

○オーム真理教事件が起き、「瞑想」をキーワードにしていた当社は、世間から誤解を受け、オーダーが完全にストップし、会社存続の危機。(たまに鳴る電話は、嫌がらせの匿名電話。メディアに操作された大衆意識の行動をリアルに体験する。)

○言いがかりの訴訟問題に巻き込まれ、自分だけでなく、知人・仲間にまで迷惑が及ぶ。もちろん全面的に当社が勝訴したが、その裁判に要した無駄な費用と時間だけでなく、知人へ迷惑をかけたことに対する申し訳なさ…のダメージはかなり堪えた。



■その他にも諸々の出来事が立て続けに起こり、瞑想で体験した平穏な世界とは全く正反対の現実。会社を引き継いだことを悔やむだけの日々を過ごす毎日。ぱつつりと心の糸が

切れたようになり、一切の瞑想体験や精神世界の情報を否定するようになりました。

本当に僕の意識はこんな現実を望み、作り出しているのか？

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、祈っても、瞑想しても何も変わらないこの現実にくんざりしていました。そして過去を全否定して、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を過ごしました。

瞑想関連の知人とは一切会うことなく、「瞑想」という言葉を聞くだけで嫌悪感を感じるほど、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。拒絶しているのに、自分の一部として残っている「何か」。叔父が言う「真我」と呼ぶものだったのかもしれません。それでも、当時の僕はそれを認めることはできませんでした。

大きなダメージを受けた僕の感情は、なかなか癒えませんでした。僕の行動も会社の活

動も、「今まで通り」を行うのではなく、「自分の好きなように」活動すればよいのだ！

と割り切れるようになって、やっと癒えてきたように思います。



その後、コーチングを学んでいた知人から過去を整理するために今までの体験を書き出して見たらとアドバイスを受けて、自分のためのワークとして始めたのが、2008年の連載でした。

それまでは、過去なんて振り返りたくもない、思い出したくもない状態でした。ところが書き始めてみると、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、ずっと押さえ込んでいたモノが解放されていくように感じました。否定、拒絶するのではなく、ありのままに俯瞰することが大切だったようです。

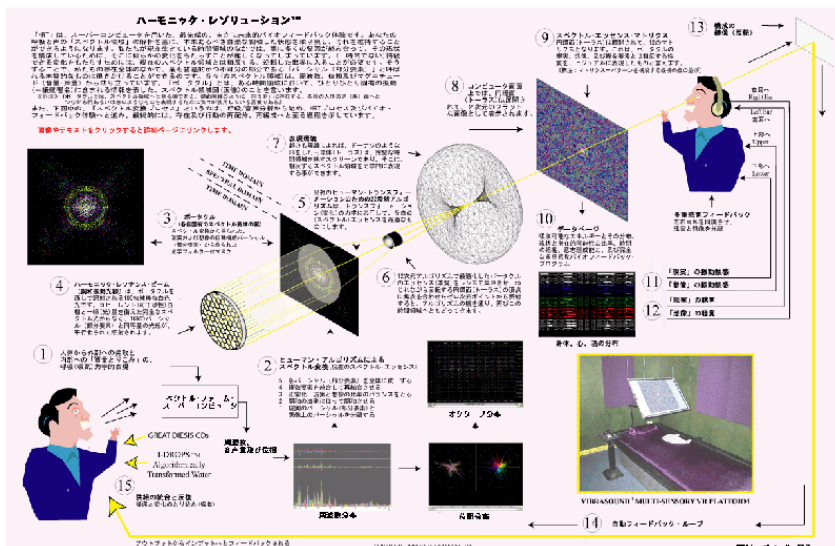
いま思えば、会社を引き継いでからの激動の期間は、誰に頼まれたわけでもないのに、勝手に背負っていた「責任感・使命感」を手放して、心が自由になるために必要な時間だったのかもしれません。



※自己矛盾を抱えたまま、悶々とした時間を費やしていた2003年頃、アメリカのダン・エステスから「HRT音声分析が完成したよ。試してみて!」と連絡が来て、サウンドを利用した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。

このあたりの心境の変化については、びんちょうたんコムさんがインタビューで詳しくまとめてくださいました。

(<http://www.binchoutan.com/mindspa/interview.html>)



■ダン・エステスは、「An Absolute Scale of Relative Cosmic Reality (相対的宇宙

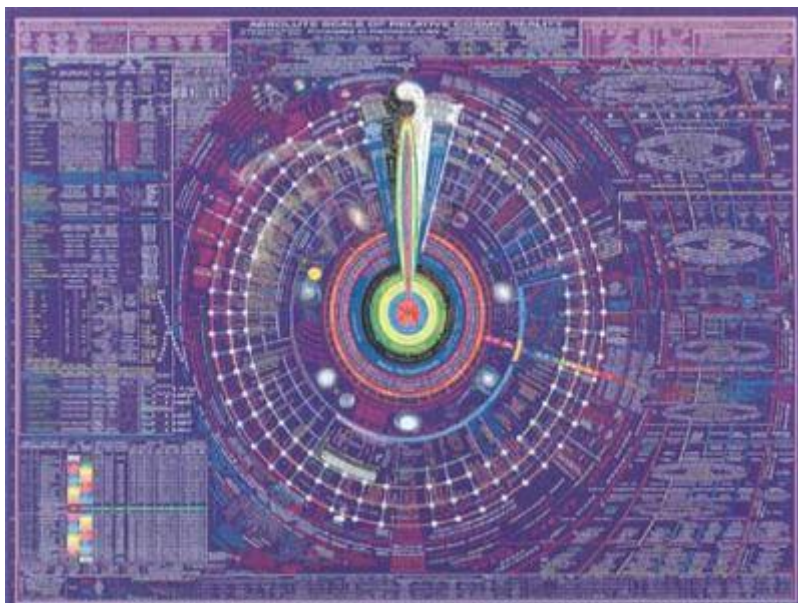
宙のリアリティにおける絶対性の尺度?）」という、マンダラのようなウォールチャートに宇宙の関連性をまとめてます。

(<http://www.style21.co.jp/brainmachine/product/chart/chart.htm>)

それは、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。

その内容をすべて理解するのは、とても難しいのですが、僕の理解している範囲で述べてみると、例えば「ニルヴァーナ(涅槃)」という境地は、チャート上で、二極の狭間(GAP)に表示されています。

ニルヴァーナ自体が存在する絶対地点があるのではなく、「陰」と「陽」の相対的なバランスの関係性の中に存在する「状態」。だから人それぞれ、その狭間(GAP)の「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。



僕の振り子とあなたの振り子は違います。あなたは「あなたのストーリー」を生きています。でもバランスが取れている状態、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」という例えを連載中に書いていますが、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、エベレスト登山の人…、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。

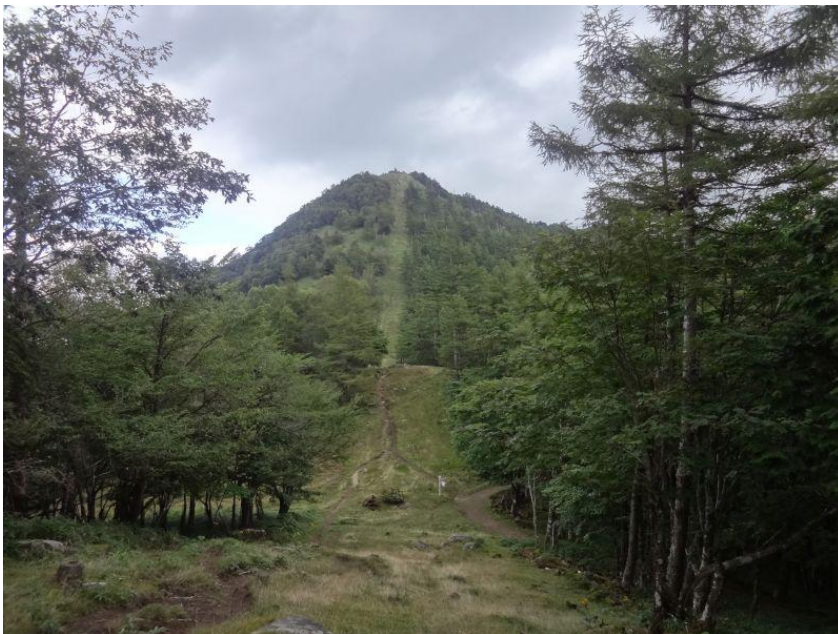


多くの人が、山頂からの風景を伝えています。ほんとうに様々な表現があります。しかし、どの人の表現が「正しい」「間違い」ということではなく、その体験は、その人にとっては「絶対的な体験」です。

唯一絶対の登山道は存在しないし、唯一絶対の山頂も存在しない。自分の体力と技術に合わせて、その時目指したい山頂に登り、その景色を眺める。

「Be Here Now いまを丁寧に生きる」ということは、そんなことかなと思ったりします。

その時のピークに立った時、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。そうしたら、また新たな登山道で次の山頂を目指す旅を始めればいいのです。

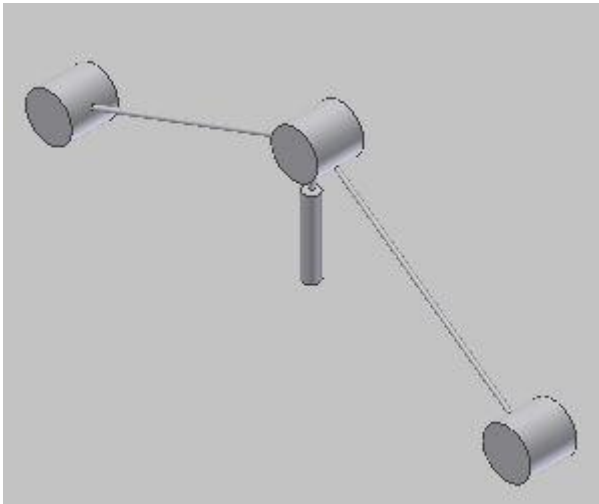


■僕は相変わらず、現実の出来事、思考や感情によって、すぐに振り子が揺れ始めます。そうするとストレスを感じたり、判断を誤ったり…。

その度に、瞑想やマシ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。

大好きな音楽を聴いたり、落ち込んだ時用の映画を見たり、ふて寝したり、おいしいものを食べたり、酔っぱらったりw、運動したり、アウトドアに出かけたり……



これらは、僕にとって瞑想することと同じくらい大切なバランス回復の手段です。僕はマインドスパのセミナーで、「マインドスパ」は万能ではないので依存しないで！と話しますが、「瞑想」も万能な手段だと僕は思いません。万能ではないけど、有効な手段だと思っています。

その時必要な手段やツールを駆使して、どんな登山道を歩いても良いので、自分の「中庸」を思い出し、その状態に留まることが、いまの僕が目指している「山頂」かなと思っています。

(つづく たぶん次回が最終回！)

2020-09-25

【再連載 意識体験トリップノート（2020年版）】

「落ち着きのない普通の小学校4年生が経験した瞑想体験の物語」20（最終回）

【 2020年に過去の体験を振り返ることになって 】

■「生まれたての赤ちゃんは、悟っているのか？」

無私の状態という点では、悟りと似たようなものなのかもしれない！？

でも、一度アイデンティティを確立して、それを乗り越えた先にある無私こそが、自我を超えた「悟り」という状態なのではと思います。



叔父は、自我の先にある「真我」こそが、我々の存在の本質であり、そこを目指すための方法が瞑想だと教えていました。

まだ自我を確立していないので、赤ちゃんは、たぶん瞑想ができないでしょう。最初は

外界からの刺激に反応するだけです。徐々に感情が芽生え、思考が始まり、自我を確立する旅が始まる。そして自我を確立した後には、自我を超えるためのセッションが始まる。



■昭和の小学生といえば、サンタクロースを信じている子がいたり、TVヒーローを指して、連日鉄棒で懸垂の真似事を真剣に行う子がいるかと思うと、社会や世間のシステムに詳しい大人びた子が一緒にいる、仮想と現実が混在してる時期でした。

そんな成長段階にある年齢の僕が、理屈を知らず、誘導されるがままに瞑想を体験し、精神世界を垣間見る経験をしたことは、自分のアイデンティティ形成にとって、良かったことなのかどうかは、正直なところわかりません。



良い悪いの評価はともかく、体験を通じて「そんな世界があるようだ」と認識し、それを前提に自我を確立して、さまざまな経験をして、その結果、いまの自分がいるわけですから、「過去をあれこれ言っても、しょうがないねw」と思っています。（ここまで過去の体験を延々と書いてきてから言うのもなんですが…w）

生まれた時の環境、外界からの働きかけなどで、自分の意志とは関係なく、どこかの登山道を登ることになるケースはあるようです。それは、運命やカルマと呼ぶものなのかどうか、僕には判断できませんが…なにかあると思います。





■VR やXRをはじめとしたIT やテクノロジーの発展は、意識変容の潮流を「個の体験」から「ネットワークでの体験」に変えつつあります。

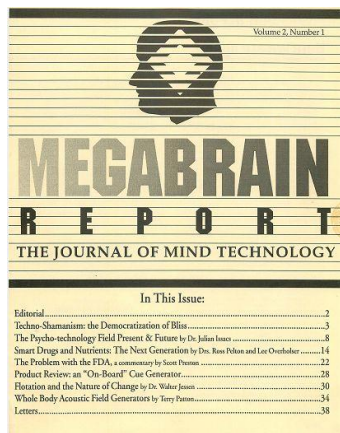
「禅」「メディテーション」から「マインドフルネス」へ、そして「トランステック」「コンシャスネス・ハッキング」など、新たなコミュニティやテック系の手段も誕生しています。





CONSCIOUSNESS H A C K I N G

以前は怪しく思われていた「瞑想」も、今では普通のことになり、トラディショナルな体験と新世紀の体験との相似性や違いが探求され、伝統的な枠を超えた新しい価値観も生まれてくるでしょう。とても楽しみです。



35 年ほど前、ブレインマシンの黎明期に発行されていた米国のニューズレター「メガブレイン・リポート」の中に、こんな特集テーマがありました。

「もし仏陀の時代に、ブレインマシンがあったら、仏陀はゴーグルを着けたらどうか？」

あなたはどのように思いますか？



■これまで連載に書いてきたように、僕は、トラディショナルな手段での瞑想体験から始まり、少々スピリチュアルもかじりつつ、テクノロジーを利用した意識変容に関心が移行して、いまに至ります。理論や教義は大切だけど、それよりも体験することの重要性を学んできた旅だと思います。

その結果として僕は、理論を伝えることは必要だと思いますが、まず誰でも簡単に体験できる「マインドスパ」を紹介したり、HRT スタジオで個人セッションをオペレートして、体験者の感想を聞くのが、一番の喜びだったりします。



どのような手段でも、どんな登山道でも構わないので、一人でも多くの人が、心の平安・中庸な状態を理屈抜きに体験したら、私たちの共同現実であるこの世界はどのようなになるのだろうか？ いまの僕の関心事の一つです。

水の波紋が広がっていくように、僕や当社の小さな波紋が、多くの人たちの波紋と共振・調和して、大きなヴァイブレーションの輪が広がっていくことを願っています。

■8 か月にわたり、この再連載にお付き合いいただき、ありがとうございました。

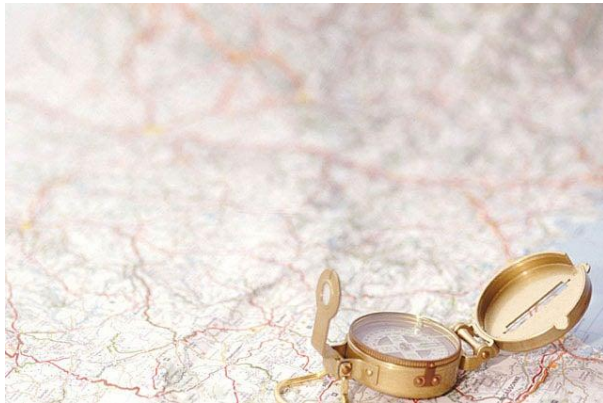
この個人的な瞑想体験リポートが、あなたにとって何らかの参考やキッカケになれば幸いです。

たまたま再連載をスタートしてから、コロナ禍が広がり、自粛生活になりました。引きこもっている間、加筆校正で過去の瞑想体験を振り返ることは、僕にとって、自粛期間のちょうどよいテーマになりました。

まあそれで、特に何かが変わったというわけでもなく、これからものんびりと丁寧に自

分の道を歩きたいという思いが強くなっただけでした…（笑）

「Be Here Now いまを丁寧に生きる」



僕はこれからも、さまざまな体験を続けながら、その時に興味を持った道を旅していくでしょう。もしあなたが旅の途中で僕を見かけたら、気軽に声をかけてくださいね。イベントや個人セッション、オンラインなど、どこかであなたとお会いできるのを楽しみにしています！



山田 剛 (Tsuyoshi Yamada)

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 <http://hrt-studio.com/>

ショップ <https://shop-style21.com>

※再連載についての感想やコメントなどありましたら、ぜひ聞かせてください！

メールや SNS だけでなく、HRT スタジオでのセッションの後や、マインドスパの体験リ

ポートのついでなど、いつでもなんでも OK です！

よろしく！