

# Mother

～母なる意識に導かれ～

はじめに	4
幽体離脱	5
探求の始まり	9
落下	12
遭遇とマントラ	13
仙人になる法	14
気を感じ方	15
馬陰蔵相	17
チャクラと丹光	17
光を出すコツ	20
魔法の国と空中城とドラック	22
中卒宣言	24
祈りとKe (ケートウ)	25
自観法	28
輝く夢と視界	29
バケツと意識	30
レッスン 気づきのテクニック	32
マントラ	35
どの瞑想法が良いのか？	36
修行タイプ	37
どれが一番いいのか？	39
変化するタイプ	40
コンビニ店長と恩寵	42
神とは？ イチロー的な話	43
髭のお爺さん	44
ゴミから飛行機	45
Siriの神	47
あなたは既に神である	49

有限の神と無限の神	50
ヴィパッサナー瞑想	52
2つの瞑想要素	53
サマタカ（集中力）が弱いケース	55
ヴィパッサナー（気づき）が弱いケース	55
退屈	56
秘伝	57
死んだら終わりという前提	58
ロケットとNASAと瞑想と信頼	58
ジャンプの体験	60
停滞	65
給料が振り込まれないアドヴァイタ	66
徳はポイント制	67
聖者	68
ハンピの巨石群	71
第三の眼	73
マザーダルシャン	75
再び停滞	76
我が師	77
2つの方法とアウトバーン	78
エネルギー酔い	84
サウナのようなエネルギー	86
1日4時間と祭り	86
神様に怒られるとは？	88
戒律と瞑想とボクシング	90
肉食 VS 菜食	92
パーソナルな戒律	93
マーヤ	95

## はじめに

目覚めたら酔っていた。

朝のコーヒーを飲みながら、PCを開いている時に「それ」はやってきた。

酔っていたといっても、アルコールのせいではない。

通称・・・

「神さま酔い」

とされるもので、まるで酒を飲んでいい感じにほろ酔いした感覚になる状態。

顔や頭が若干熱くなり、至福感が溢れて気持ち的にも全部OKみたいな感じになってくる。

なぜ神さま酔いというのかと言えば、かのラーマクリシュナが味わった恍惚感と同じようなエネルギーなので、便宜上そう呼ばれている。

このように説明すると、なんだかとても宗教的というか、特殊というか、一般的には違う世界だと思ってしまう。

実はあるスイッチが入れば、強弱や多少の質感の違いはあるが、おそらくこれを読んでいるあなたも経験出来る状態。

そうなると、どうなるかという個人差はあるが・・・

- ・深い瞑想に入れるようになってくる
- ・座って瞑想しなくても、「それ」によって至福に満たされた状態が続く
- ・過去に対する後悔が軽減、もしくはなくなる
- ・未来に対する心配や不安が軽減、もしくはなくなる
- ・実際にその大いなる意図を感じたり、この世界の現象が動いていく
- ・人生の意味や自分がなすべきことが明確になってくる

ということが起こってくる。

この本では、私の体験談を中心に・・・

- ・ なぜこのような状態になったのか？
- ・ なんのために生まれたんだろう？
- ・ 私はどこから来て、どこへ行くのだろう？
- ・ 死んだら、どうなるんだろう？
- ・ この混乱した世界はなぜ存在するのだろう？

ということをお話していきたいと思う。

## 幽体離脱

12歳のある夜。

真夜中に睡眠から目覚めて、喉が渴いたので水を飲みに台所へ。

家の台所へ行くまでに短い廊下がある。

その廊下を歩いている時だった。

いきなり「ガッ」

と体が強烈な力で引っ張られていった。

気がつくと布団の中。

「あれっ、なんだか変な夢を見たぞ・・・」

というのが今思えば最初の体験だった。

「リアルさん、なぜスピリチュアルな世界に興味を持ったのですか？」

とたまに聞かれることがあるのだが、その際にこのときの話をするようにしている。

もっとも、当時は幽体離脱（体外離脱）というものがあるというのを知らなかった。  
変な夢を見た、程度の認識だった。

ただ、これを機に意識が体の外に出ていく現象が多発することになる。

いきなり「幽体が」とか書き始めると、とても変わった少年のようなイメージを持たれるかもしれない。

しかし、それ以外は普通。

当時の夢は・・・

「オリンピックの床運動の選手になること」

「スペースシャトルのパイロットになること」

小学校のアルバムにはそう書いていた。

オリンピックの床運動というのは、学校の勉強は嫌いだったが運動は得意だったから。

小学では地元の野球部や水泳部、中学ではサッカー部に入ったりしていた。

当時の得意技としてはプールで潜水して遊んだり、今でいうパルクール。

思いっきり助走をつけて体育館の壁を駆け上がったり、バック転したり塀の上を走ったりジャンプしたりした。

スペースシャトルのパイロットというのは、小学校当時から読書が好きで図書館にある児童向けのSFは制覇していたから。

アイザック・アシモフやジュールベルヌを読みながら、タイムマシンや宇宙旅行を夢見ていた。

興味深いことに、当時（1970年代）読んでいたり、想像した世界がこの歳になって次々に目の前に出現している。

当時の想像・・・

「未来では薄い液晶テレビというのが実用化される」

「腕につけたコンピュータで話ができる」

「車は電気で走るようになる」

などなど。

このように普通の少年であったのが、幽体離脱という形で異次元の扉が開いてしまったわけだ。

ちなみに幽体離脱といっても何パターンかに分けられる。

大きく分けると・・・

- ・完全離脱型
- ・バイロケーション

という2タイプがある。

完全離脱型とは、文字通り完全に体から意識が離脱するタイプ。

バイロケーションとは、今ここにいながら、別の場所にも意識があるタイプ。

「う～ん、よくわからない」

と思うかもしれないので、簡単に解説してみよう。

## **完全離脱型**

意識が完全に離脱というと分かりにくいですが、簡単に言えば・・・

「今の自分と同じような感じで存在する」

と言える。

別の言い方をすると・・・

「幽霊タイプ」

とも言える。

幽霊タイプという若干、気持ち悪いが、幽霊って・・・

「自分が死んだことに気づいていない」

というパターンって多いと言われている。

それはなぜかというところ・・・

「生きている時の状態との違いを感じられないから」

だと思う。

おそらく、もし、あなたが今、このタイプの離脱を経験したら体から離脱したことを自覚できないのではないかと思う。

実はこの辺の感覚というか「なるほど」というところをわかりやすく描いている映画として・・・

- ・ シックスセンス
- ・ パッセンジャーズ
- ・ アザーズ

などの映画がある。

どれも、実は死んでいたというオチの映画で、もしかしたらあなたも観たことがあるかもしれない。

とにかく、それだけ紛らわしく・・・

- ・ 没入感
- ・ 現実感

があるという話。

## **バイロケーションタイプ**

このタイプは意識が体にも残っているのだが、外部にもあるというタイプ。

わかりやすい例で言えば、睡眠から目覚めたんだけど、二度寝した時に夢の続きを観る場合があるがあれに近い。

もしくは入眠時に、まだ意識はあるのだが、夢というか映像がチラチラ見え始める時。

それを意識的に行うのがバイロケーションタイプと言える。

実はヘミシンクでフォーカスの世界を探索する場合や霊能者が色々視る場合、このバイロケーションタイプが多く、練習のコツさえわかれば普通の人でも出来てしまうケースがある。

とにかく、精神世界に興味を持ったキッカケは、体外離脱をしたことにより・・・

「この体以外にも体があるようだ」

「この世界にも違う世界があるかもしれない」

ということを考え始めたのが最初。

## 探求の始まり

当時は中学生で時代で言えば1970年代。

探求といっても、ネットで検索するわけにもいかず。

本屋に行っても精神世界コーナーなどもなかった。

あってもエドガー・ケーシーくらい。

あとはジョージ・アダムスキーやW.E.バトラーのカバラ系（魔術）。

もしくは伝統的なヨガや新興宗教の本くらい。

少し後になってロバート・A・モンローの「体外離脱の旅」という本を読んだ時に・・・

「あー一緒だ！」

という話になるのだが、それまで色々トライすることになる。

### 幽体離脱実験

10代から20代の頃は頻繁に離脱した。

多い時は週に数回。

離脱する時に色々なパターンがあるのがわかった。

- ・手や足が先に抜けるタイプ
- ・体が横に転がって抜けるローリングタイプ

- ・頭から飛び出す弾丸タイプ
- ・夢の延長で抜ける明晰夢タイプ

など、まだあるがザックリいうと以上のようなタイプ。

抜ける時のタイプによって、抜けた後の状態も違ってくる。

例えば、手足が先に抜けるタイプやローリングタイプの場合、離脱した後に体が重いことが多く、抜けた後も自分の部屋や家にいることが多い。

重いというのは、粘度が高い液体の中を動くイメージ。

一方で、頭から抜ける弾丸タイプの場合、物凄いスピードで空中を飛ぶし、色々な世界へ行く。

このような事を繰り返しているうちに、ある種の疑問がわいてきた。

「はたして、離脱した後に観ている世界は本当なのだろうか？」

「夢、幻想なんじゃないだろうか？」

なぜなら、離脱した後に家から外へ出ると、いつもの風景ではなく違う世界が展開していることが多かったからだ。

ただ、あまりにリアルなので、この現実世界と違う別の世界らしきものではありそうなのだが、それにしても夢や幻想なのではないかという疑念があった。

そこで、ある日実験することを思い立つ。

実験とは以下のようなシンプルなもの。

- 1 幽体離脱する
- 2 隣の部屋へ行く
- 3 タンスの中をみる
- 4 体に戻った後、確認する

この実験なら、幽体離脱の時に観たものが幻想ではないという証拠がつかめる。

そう思ったわけだ。

1の幽体離脱すると言っても、意識的に好きなとき100%の確率でできるわけではなので、離脱するのを待機することに。

ほどなくして、その機会はやってきた。

いつものように、幽体離脱状態に。

ちなみに・・・

「幽体離脱する時って、意識は途切れるんですか？」

と聞かれることがある。

ほとんどの場合は途切れない。

色々なパターンがあるが・・・

- ・キーンという音が聞こえてくる
- ・幾何学模様の光が見えてくる
- ・体に圧がかかる

という状態の後に、体から抜けるという結果に。

この日も無事に離脱して、ベッドの横に着地。

先ほど、完全離脱タイプは実際に目が覚めたのか、離脱中なのか見極めが難しいという話だったが、この頃にはコツを発見していた。

離脱中は重力の影響が弱まるので、ジャンプすると落ちる速度がゆっくりになる。

だから、わからない場合はその場でジャンプする。

ベッドの横に着地した後、その場でジャンプして幽体離脱中である事を確認。

「よし！隣の部屋を見に行こう！」

という事で、隣の部屋へ行きタンスの引き出しをチェック。

中に入っているものを記憶し、また、体の中へ。

結果はいかに？

残念ながら、起きてからタンスの引き出しをチェックしたところ、離脱中に見たものと違っていた。

「なんだ、やっぱりそうか」

と落胆しつつも、予想はしていたので、幽体離脱して体験する世界は一種の幻覚とも言えるんじゃないかという認識に。

## 落下

ということで、幽体離脱は一種の夢、幻覚という位置づけになったわけだが、ある日のこと。

また、幽体離脱が始まった。

私は2階で寝ているのだが、その時、離脱後に着地したのはベットの脇ではなかった。

ローリングタイプ、つまり横にごろんと寝返りをうって、そのまま意識だけ転がってってしまうタイプの離脱だった。

2階の床を突き抜けて、どんどん落ちていく。

しばらく落下した後に、サワサワとした柔らかい感覚のものがほっぺたに感じられた。

「ん？珍しい感触だな？ もしや・・・」

と思い、体に戻った後、1階の落ちた場所（寝室の下）を確認することに。

あった、

サワサワするものが。

クリーニングに出したワイシャツがあり、シャツを包んでいるビニールの肌触りが幽体で落下した時に感じた感触と一緒にあった。

「これは・・・」

という思いだった。

つまり、幽体離脱した時に体験する世界は、この世界と必ずしも同じではないが、全く違うものでもないという認識になった。

また、このような体験が一度や二度ではなく日常的に起きてくると、やはり世界観というか考え方が若干普通ではなくなる。

よくはわからないが、中学生が考える普通の世界観というのは・・・

- ・ 勉強していい成績をとって良い高校へ
- ・ 部活を頑張る
- ・ 友達と遊ぶ

などがあり、漠然と将来は良い会社に入り、結婚して幸せな一生を送っていきみたいなものが一般的になるのではないかと思う。

しかし、この世界以外に違う世界があり、死後も意識は存続するとなると・・・

- ・ なぜ生まれてきたのだろう
- ・ 死んでも意識があるとしたら、どう生きればいいのか？
- ・ 天国や地獄は存在するのか？
- ・ 存在するとすると、どうやったら高い階梯の霊界に行くのか？
- ・ 神はいるのか、いるんだったらどうすれば感じられるのか？

という事を考えるようになる。

シンプルに言えば、長いスパンで考えるので、普通は学校の成績次第でどんな会社に入れるのかを考えるように、どのように地上時代をすごせば、良い霊界に入れるのだろうかと考えてしまうという感じ。

## 遭遇とマントラ

私はいわゆる霊能者ではないが、深い瞑想に入っている時や幽体離脱時には色々な存在に遭遇した。

たとえば、両側から手がのびてきて私の手を握ってくれて「スー」っと身体から抜け出す時もあった。

また、抜け出した後は空を飛んで移動するのだが、一人で飛んでいる時もあるし、大きな手に包まれて飛んでいる時もあった。

私の全身がすっぽり入るくらい大きな手のひら。

それが胴体を持ってきて、空を飛んで色々な世界へ行く。

未来っぽい時もあれば、この世では考えられないような構造の地形の場所に行く時もある。

「いやいや、でもそれって夢みたいなもんでしょ？」

と思うかもしれない。

私も先にお話したように実験もしたので、体験しながらもリアルな夢が大半なのではないかと思っていた。

しかし、色々体験するうちに奇妙なことも起こってきた。

一例を挙げると、このような離脱時にサドゥー（インドの行者）のような人物が近づいてきて・・・

「ハリ・オーム！」

と私に向かって言ってきた。

ハリオーム？ なんだそれと思った記憶がある。

それから10年以上経ってから知ったのだが、その言葉はインドの聖地で交わされる挨拶らしい。

また、仏典に出てくる伝説の種族とかも出てくる時があり、その時はわからないがあとで調べると合致するというのがいくつかあった。

## 仙人になる法

幽体離脱が始まって、しばらくたったある日、八王子の本屋で物色していたら「仙人になる法」という本を目にした。

今でこそ色々なバリエーションというか、タイトルの本があるが、当時は本当に少なかったので、異彩を放っていたタイトル。

パラパラとページをめくり、かなり面白そうな内容。

どのような内容かというと・・・

- ・ 仙人は実在する
- ・ 台湾の仙人事情
- ・ 気の感覚を開発
- ・ 小周天という技法で気を回す

- ・ 丹田で気を練る
- ・ 練った気で陽神という気の体を作る

のような内容。

早速、購入して読んでみた。

この本は仙人についての歴史や逸話などの紹介も興味深いものがあったが、何と言っても実践部分が細かく書かれているのが良かった。

## 気の感じ方

私が読んだ本の内容を細かく紹介すると、仙道本になってしまうので、簡単な気の感じ方をシェアしてみよう。

まず、目には見えないけれども体の周りにはエネルギーフィールドが存在する。

実は体だけでなく、物や文字、空間や場所などからもエネルギーが出ている。

今回は一番やりやすい「手」のエネルギーの感じ方を解説してみよう。

あなたも、これを読みながらトライしてみるといいだろう。

### ステップ1

両手を出して、2～3度軽くこする。

ちょうど、寒い時に手をこすって暖かくする動作があるが、あれを弱めにした感じ。

### ステップ2

両手を20～30センチ離してみる。

その後、少しずつ近づけたり離したりを繰り返す。

### ステップ3

手を近づけたり離したりをしながら、手の感覚を感じる。

- ・ モワーとした暖かいもの

- ・ 空気の壁のようなもの
- ・ ピリピリとした静電気のようなもの
- ・ さわさわとした風のようなもの

を手の動きと連動して感じるかチェックする

#### **ステップ4**

手のどこで感じるかをチェックする。

- ・ 手のひらの真ん中
- ・ 指先
- ・ 指のふち
- ・ 手の甲

以上のようなステップで手でエネルギーを感じる練習をしてみると、多くの人が感じられる。

私が見てきた経験上、4割ぐらいの人が強弱の差はあるが感じられると思う。

「いやいや、何も感じませんよ」

という場合もあるかもしれないが、セミナーや勉強会などでレクチャーすると9割以上が感じられるようになる。

こうして仙人になる法という本を読んで気のトレーニングをしていったわけだが、仙道ではこのように気の感覚を開発して行って、体の中に気を通したり、丹田で気の塊を作ったりして、最終的には不老不死を目指そうというものだった。

私の場合、小周天は比較的短期間で出来たのだが、一定以上気の強さが強化されなかった。

当時から瞑想すると光は見えていたし、ある程度のヴィジョンも見えていたが、そこで行はストップしてしまった感じ。

ちょうどこの時、中学2年生。

授業中に気を泥丸（頭の中に存在するポイント）で温養し、気を練って甘い唾液になったと喜んでいる少年だった。

## 馬陰蔵相

このように、ある意味充実した修行ライフをおくっていたわけだが悩みもあった。

中国仙道によると、気を練って修行していると馬陰蔵相（ばいんぞうそう）」という状態になると書いてある。

馬陰蔵相とはあそこの部分が大人になってもちっちゃい少年のまま、精を漏らさないような状態になるということがどの本にも書いてあった。

これは一大事である。

精として漏れず、気のエネルギーが小薬や大薬として完成するのはいい。

しかし、あそこが子供のままとはこれいかに。

すでに瞑想すると発光する感じで気は練れていたもので、非常に心配になった。

そこで、小野田大蔵さんという仙道書を出している方に手紙を書いた。

「私は先生の本を読んで、仙道を実践しています、実は馬陰蔵相についてなのですが・・・」

しばらくすると、返事が来て・・・

「若いうちは仙道の事は忘れて、勉学やスポーツに励んでください」

的なアドバイスを頂いた。

きっと、文体から10代前半だというのがバレてしまったのだろう。

しかし、今考えると、一読者である子供に手紙で返信してくれるとは、なんと優しい人だったのだろうか、感謝である。

## チャクラと丹光

既に瞑想すると光が見えていたという話をしたが、どういうことか少し解説しよう。

仙道ではエネルギーの変換をする。

**精→気→神**

という流れ。

精というのは精力、体力のようなもの。

精のつくものを食べたり、練功法といって気功法の動功というもので体力をつけていく。

次に武息という呼吸法により、精を気に変換していく。

この時、スタンダードな方法では丹田に気を貯めていく。

貯めていく過程で、気の状態が変化していく。

温かい感覚→熱い感覚

に変わってくる。

また、最初は気体のような気感覚として感じるが、液体状に感じ始める。

お湯っぽい感じ。

それを体の前後の経絡、任脈と督脈というのだが、それに沿ってその液体状の気を流しながら瞑想する。

流す時に一定のポイントで温養という作業をする。

気をそこに留めて、瞑想するわけだ。

多くの場合、その時に光が見えてくる。

仙道では、これを「丹光」と読んでいる。

ちなみに、なぜこのようなことをするかというと、考え方として・・・

### **精→気→神**

というようにエネルギーを変換していくわけだが、もともと自然な流れとして・・・

### **神→気→精**

というような流れで私たちは成長していく。

ここでいう「神」とはGodの神ではなく、精神とは意識ぐらいのニュアンスとして捉えてもらえばいいだろう。

シンプルな話、私達は成長期が始まるまでは神と気の状態がメイン。

だから、若いし元気だし、冬でも半袖半ズボン見たいな感じで活動出来る。

しかし、成長期を迎え気が精に変換され始めると、つまり大人になると子供の頃のような元気さはなくなっていく。

極端に言えば、その気が減少していった先が老年期であり、死という話になってくる。

そこで、このエネルギーの向きを逆にして、不老長寿、もしくは不老不死になるうというのが、仙道の体系ということになっている。

「嘘でしょ？ それは伝説とか物語での創作だろ？」

と思われるかもしれない。

しかし、これは仙道だけでなく、ヨガやチベット仏教でもたまにある話。

私は見たことはないが、実際に仙人に会ったという話はいくつか聞いたことがある。

話を戻すが、とにかく、その気を練っていく段階で光が出てくる。

この光が出てくる段階だが、これは古今東西の神秘行においてポピュラーな話。

ヨガでいえばチャクラ

カバラだとタットワ

など、瞑想や神秘行をしていくと光が出てくる。

もっとも、この辺も個人差があって、かなりやっても光が出てこないタイプも存在する。

ただ、多くの場合は出てくる。

# 光を出すコツ

光が出てこないのは、通常・・・

- ・やり方がどこか間違っている
- ・熱心さが足りない

のどちらか。

やり方がどこか間違っているというのは、瞑想というと・・・

「頑張って集中するもの」

とイメージしている場合が多い。

特にこの世界では・・・

座禅では定力（じょうりき）

ヴィパサナーではサマタカ

など「力」という言葉を使っているのが勘違いしやすい。

確かにサマタ、つまり瞑想における集中力が高まった意識状態は、物凄くハイパーというか力感に満ちているように感じることが多い。

また、そうなるまで頑張って熱心に座る方法もある。

しかし、その頑張ろうという意志が何よりも邪魔をする。

この辺はdeepという講座に詳しいが、とにかく瞑想しようという意図を含めて自分の思考や緊張をゼロにしつつ、意識を鮮明にするかがポイントになってくる。

簡単に言えば、眠りながら目覚めている方法をマスターすればいい。

なぜ発光して丹光やチャクラが見えるのかは諸説あるが、基本的に夢を見る時に目は閉じている。

それは、私達は本質的に眼でものを見ているわけではないからだ。

脳で見ている。

眼は確かに光を取り入れているが、映像として合成するのは脳である。

これは実際の話であるが2000年に科学者のウィリアム・ドッペルは神経視覚補助装置を作り、イエンス・ノーマン氏という20年来の失明患者に埋め込んだ。

システムとしては眼鏡にデジタルカメラを装着して、それをコンピューター処理したあと、脳の視覚中枢に送り込むというもの。

具体的には後頭部に繋いだジャックから脳に多数の電極が接続されていて、そこから送り込む。

結果、ノーマンは失明前ほどの視覚は得られなかったが、障害物を迂回したりする程度には視覚を回復できた。

このように、私達は目を閉じてでも映像、つまり光を見ることが出来る。

その能力が無意識的に発露して夢を見るのか、それとも意識的に瞑想して覚醒状態のまま見るのかの違い。

このように発光していくわけだが、修行する体系によってその後のやり方が変わってくる。

中国仙道では、その光を凝縮して小薬という固体（液体状の感触から固体状という意味）にして、のちに不老不死である陽神というエネルギー体を作っていく。

簡単にいうと、光を強化して体として作り上げ、それに今の意識を移していくという方法。

ヨガではそれでチャクラというエネルギー中枢を開発する手段として使ったり、サマディーに入る対象とする。

カバラのタットワとは、その光を異次元の扉として使う。

具体的には図形や色の補色を使う。

使う図形によって接続される世界が違いうらしい。

それをきっかけとしてサマタ力を強め、光の扉として異界へ行く。

私はタットワは本格的にはやっていないが、離脱時に光が色々出てきたので、なんとなく感覚としてわかる気がする。

ちなみに、禅などでは光を無視する。

禅といっても色々あるが、ヴィパッサナーなどもこの辺は様々なメソッドがある。

ヴィパッサナーではこの光をニミッタと呼んでいるが、それを無視する流派もあれば、その光を使って前世を観ていく行をする流派も存在する。

私の場合、光の見え方に何パターンかあった。

- ・ボワッとアメーバのように収縮しながら動く光
- ・クローバーの葉っぱのように輝く光
- ・レーザーアートのような幾何学模様

などのバリエーションがあり、意図すればその光を使って映像を映し出すこともできた。

## 魔法の国と空中城とドラック

よく、アニメとかファンタジー小説や映画で魔法を使うシーンがある。

呪文を唱えると、変身したり、空を飛べたり、雷を呼んだり、大地が割れたり。

実はある状態に入ると、これを読んでいるあなたにも可能。

ある状態とは・・・

アストラル界、エーテル界とか呼び名は色々あるが、この現実世界ではなく、とりあえず向こうの世界に意識が行っている状態。

もし、あなたが真言やマントラや祝詞を習った事があるのなら・・・

「唱えたけど、少し気配は変わった気がする」

というのが大半だと思う。

「唱えたけど、何も起こらない」

というのが普通。

しかし、幽体離脱するなり明晰夢の状態になった時にマントラなり真言を唱えると、それこそ大地が割れるほどの変化が起きるケースがある。

私も幽体離脱している時に、大きな岩に挟まって動けなくなったことがあった。

その時はどうあがいても身動きが取れずに、とっさにマントラを唱えた。

そうすると、不思議なことに体を圧迫している岩が動き始めて体が解放された。

その時、上空に巨大な岩がいくつか現れた。

その岩の上半分には都市が作られていた。

ちょうど、宮崎アニメで言うところの天空の城ラピュタ風の光景が展開していった。

また、このような体験が幽体離脱という現象により日常的に起こってくるので、この後もいわゆるドラックに対しては興味がほとんど湧かなかった。

今から15年ほど前（2000年ぐらい）までは、マジックマッシュルームとか、コアな合法ドラックがまだ違法ではなく、ネットなどで手にはいったりした時代。

例えばネットでは色々なハーブのショップがあり、マジックマッシュルームなどは・・・

「この薬草は観賞用です、決して食用にしないでください」

というダミーの説明文が書いてあったりする。

当時、世界放浪をしていた友人からキノコの体験やマリファナの体験を聞いても、幽体離脱をはじめとする体験の方がインパクトがある気がして、ドラックや変性意識を起こすハーブに対してはあまり興味が湧かなかった。

また、のちに18歳の時にマントラ瞑想を習った時に、マリファナは神経組織にダメージがあって数年分の瞑想による効果が台無しになるから吸わないように、というレクチャーを受けたので、これもドラックをやらないという歯止めになっていた。

もっとも、アルコールも分解酵素がないらしく飲んでも体調と気分が悪くなるだけなので、何かを体内に入れて意識を変えるというアプローチに対しては食指が動かなかった。

ということで、このように、ある程度このような光も出てくるし、瞑想状態にも入るし、気を部屋に拡大するようなことも出来ても、そこから伸びなかった。

このように、ある意味充実した中学生時代をおくっていた一方で、この世界に対してひたすらアウェイ感が漂っていた。

なんだか、この場所は自分がいるべき場所ではない感じ。

学校の勉強に対しても、ひたすら不毛感をおぼえる。

不毛感というか、違和感しかなかった。

## 中卒宣言

当時、本だけは読んでいたので、国語系の成績はまずまず。

一番良い成績の科目が体育。

その他は鳴かず飛ばず。

というか、勉強はした記憶がないので、記憶を要する科目は必然的に全滅。

地理や歴史、また英語や数学の公式にしる、記憶するという要素は欠かせないだろう。

しかし、当時はそれらに意味が見出せなかった。

特に数学。

なぜ、シグマとか因数分解とかやらなければならないのか？

将来的に使うのか？

もし、そうだとでも電卓を叩けばいいのではないか？

なぜ、本を見ればわかるようなことをわざわざ記憶しなければならないのか？

ある日、教師との面談の日にこの疑問をぶつけることに。

私

「勉強する意味がわからないんですが・・・例えば数学などは将来的に使うとは思えません。」

「もし使うにしる、電卓とか使えばいいと思いますし、そもそも、そういう職種につく予定の生徒だけ勉強すればいいと思います。」

先生

「いや、それはな？ 数学の公式を覚えたり、解いたりすることが思考の練習になるんだ、それが社会に出て役に立つんだ。」

私

「そうですか、ならば具体的に先生の場合、この場合はこれが役にたったという具体的な事例がありますか？」

先生

「.....」

私

「ないでしょう？　そうですね、因数分解が具体的な悩みを解決するのに役立つなんてことは。」

先生

「もういい、お前は帰れ！」

みたいな感じで実際に帰れと言われたのだが、嫌な生徒だった思う。

結局、日本の教育というのは産業マシーン育成ボックスと化していて、順従なロボットを効率よく大量生産する場所だぐらいに思っていた。

今は記憶が曖昧だが、当時は高校に行かないと駄々をこねたらしい。

行っても無意味だから行かないと言ったらしい。

ただ、高校ぐらい行っておけという親の指示で、高校だけは行くことにした。

今思うと、高校へは行かずにもっとエッジの効いた経験でもしておけばよかったと思っている。

## 祈りとKe（ケートゥ）

はじめて神に祈ったのもこの時期。

自分では普通だと思っていたが、ここでお話しているような状態だったので、世間一般とは少しズレていた。

また、当時は無口でほとんど喋らなかった。

今では考えられないのだが、人と上手く会話出来なかった。

後にインド占星術でわかるのだが、この時期はke（ケートゥ期）で精神的なものに没頭する時期だった。

精神世界では充実していたが、猿のように明るく遊んでいた小学生時代から一転、中学生ライフは暗黒だった。

また、女性の場合はわからないが男子の場合、中学生ぐらいになると敵が出来て戦いが発生してくるケースがある。

言葉だけでなく、フルコンタクトで戦ったりする。

時にはイジメの対象になったりした。

これは結構辛かった。

自分に特に落ち度はないつもりだったが、子供というものは残酷なもので、集団になって攻撃してくる。

まあ、今思えば気持ちもわからなくはない。

何を考えているかわからないクラスメイトがいて、無口で誰の仲間にも入ってこない。

なんだか、気持ちの悪い本（仙道書や平井和正のウルフガイシリーズやSF）を休み時間に読んでいる。

授業中も目を閉じて寝ている？（瞑想している）

なんだかムカつく、許せない。

面白くないので、チョツカイを出してみようというのもあるだろう。

これは中学時代と高校1年の中頃まで続く。

しかし、ある事をキッカケとして終わっていく。

そのキッカケとは祈りだった。

この頃デール・カーネギーの本を読んでいた。

確か「道は開ける」というタイトルだと思ったが、その本の中に祈りという項目があった。

なんでも、欧米では軍人やスポーツ選手、政治家なども祈りを捧げているらしい。

例えばボクサーのジャック・デンプシーは・・・

「祈りは私に勇気と自信とをもって戦い抜くのを助けてくれる」

ということで毎日、祈りを捧げている。

また、祈りを神に捧げることで悩みが解決した事例が数多く掲載されていた。

私もこの頃は、クラスの悪ガキ達に対して、もう学校に行くのもウンザリするほど気分が塞いでいた。

そこで、心の底から神に祈った。

「神様、この世界へ無責任に私を放り出した訳じゃないですよね？  
この苦しただけでも、なんとかしてください！」

不思議なことに効果は速攻で現れた。

よく、心の重荷が取れるというのが本当だった。

「ズドン」と重かったエネルギーを一気に降ろした感じ。

非常にサッパリした。

この時、古今東西で多くの人が祈りをしている理由が肌感覚でわかってきた。

確かに祈る対象や方法は違えど・・・

「大いなるものに対して心を開いて委ねる」

というのが共通事項としてあると思う。

更にいえば、例え神様のことを信じてなくても、極論を言えば効果がある。

苦悩多き一般人である我々にとって、神がいるのかいないのか、信じられるのかどうなのかと真剣に聞かれると・・・

「それはちょっと・・・」

となる場合が多いだろう。

特に欧米と違って日本人は無神論者が多いが、もし神を信じられなくても、持っている苦悩や重たいエネルギーを自分から下ろして行くという行為、ここでいう祈りは効果があるのだ。

私なりのその時のイメージとしては・・・

- ・自分がこの世界に生まれたのは自分の力（意思や自覚）ではない
- ・そこには、なんらかの力が関与している
- ・それを多くの方は神と呼んでいるらしい
- ・その力で私はこの世界に誕生し
- ・必要な時間だけとどまるだろう
- ・その意味で責任は少なくとも半分は送り出した神にあるはず
- ・だから、せめて気分だけでもなんとかしてください
- ・俺も俺なりにやるから、出来れば現象面もよろしくお願いします

みたいな感じで祈った。

これを読んでいるあなたも、瞑想が難しいと感じたり、何か問題を抱えた場合はこのように祈ってみるのもいいかもしれない。

この時の体験が後の瞑想修行で生きてくることになる。

ちなみに、この後の戦いに満ちた学校生活はどうなったかというと、祈りが効いたのか、星の配置が変わったのか、原因はわからないが解決した。

具体的にはそのころ、イジメの集団から罵詈雑言を浴びていた。

あまりに腹に据えかねたので、リーダーと対決したらあっさり流れが変わった。

その後、楽しいハイスクール時代がやってきた。

## 自観法

そんなある日、自観法というメソッドに遭遇する。

仁宮さんという元外交官かつ、サイキックの人が書いた霊界本を読んでいたら、その方が通信講座をやっていると書いてあった。

早速、申し込みして参加する事に。

色々なメソッドが公開されていたが、メインは自観法という内観的な瞑想法だった。

内観というと、よくあるような反省と感謝をするものがポピュラーだが、あれとは少し違う。

観照する意志を明確化して、心のシコリを解消していくというもの。

後から気づいたのだが・・・

- ・ 観照する意識
- ・ 気づき

は古今東西の瞑想法や神秘行のエッセンスともいうべきもので、一見、簡単なようで物凄く奥深いもの。

これが出来るようになると・・・

- ・ 怒りがコントロール出来る
- ・ トラウマが解消し始める
- ・ 心が浄化されていく
- ・ 心が安定してくる
- ・ 至福感が溢れてくる

というような状態になってくる。

私もこれを行うようになって、夢見が変化したり、突然、周囲が輝いて見えるようになったりした。

## 輝く夢と視界

例えば、夢見でいえばある日のこと。

オールカラーで鮮明な夢を見た。

カラーで鮮明な夢自体はよくみるが、その時は違っていた。

緑豊かな丘にいた。

そこでは、葉っぱの一枚一枚が輝いて見える。

それと共に胸がはち切れる程の幸福感で満たされていた。

テーブルがあり、サイダーのような発泡している飲みものが置かれていた。

その泡を見ているうちに、泡と一体化して、気づくと目が覚めていた。

目が覚めても、強い至福感はしばらくの間続く。

また、視覚的にも風景が輝いて見えるという事も起こってくる。

休み時間に校舎の窓から外を何気に見ると、丹沢山や駐輪場にある自転車が輝いて見える。

もっとも、輝くといっても夢の中のような輝きかたではないが、今まで見ている風景とは違ってクリアに見える。

なぜ、このような事が起こってくるかというと、いわゆる意識のフィルターが綺麗になったからとも言える。

意識のフィルターというと難しそうなイメージだが、簡単に言えば寝不足で疲れている時と一晩ぐっすり寝て爽快な朝とでは意識状態が違う。

それと似ていて、意識の通りが良くなるというか、余分な想念エネルギーが除去された状態とも言える。

## バケツと意識

原理的に、なぜこのようなことが起こってくるのかを説明してみよう。

結論から言えば・・・

- ・気づくと解消する
- ・観察すると解消する
- ・自己想起すると解放が起こる

といった話になる。

先ほどは自観法というものをやったという話をしたが、マインドフルネス瞑想でも同じ原理。

どのような原理が働くか簡単に解説してみよう。

仮に意識がバケツに入った水だとする。

そのバケツの中で雑巾を絞ったりすると、当然、バケツの水には汚れやゴミなどが浮く。

しばらくそのままにしていると、ゴミはバケツの下側に沈殿して上の方は澄んでくる。

バケツの水＝意識

中のゴミや汚れ＝思考や感情

とする。

（バケツの中のゴミや汚れを思考や感情に例えているが、これは例えなので実際に思考や感情が全てゴミだという話ではない。）

通常、私たちは日常生活（雑巾がけ掃除）において、様々なもの、例えば仕事や人間関係などで色々な思考や感情に溢れているわけだ。

つまり、バケツに例えるとゴミが中の水に浮いている。

ではどうしたらゴミを無くす事ができるかというと・・・

「停止する」

ということが大事になってくる。

しばらくそのままにしていると、ゴミは沈殿して行って上の水は澄んでくる。

私達の意識もそうで、停止することが重要になってくるのだ。

停止することによって、バケツの水とゴミがわかれていくように、意識も意識自体と思考や感情がわかれていく。

私達の意識は思考や感情と一体化しているようにみえるが、思考や感情そのものではない。

そのため余計なことをしなければある程度自動的に意識が澄んでくる、つまり本来の姿になるといえる。

マインドフルネス瞑想でも気づきが重要だという話を聞いたことがあるかもしれないが・・・

- ・ 気づくだけ
- ・ ただ観察している
- ・ ジャッジ（判断）しない

ということななぜするかというと、バケツ（意識）の中の浮遊物（思考）が下に沈殿するのを待っているというシステムだと言える。

なぜ気づくだけとか、ただ観察するのかというと、バケツの例えで言えば、私達は通常、ただ見ているということをしていないで・・・

自ら「バケツをかき回してしまっている」

状態なので、いったん静かに止まってみる必要がある。

思考や感情が静まらないでヒートアップしたり、延々と終わらなかつたりという状態が私達の意識の通常モードだからだ。

例えば、あなたが猫を飼っているとする。

その猫が脱走すると・・・

猫が逃げた→誰が扉を開けっ放しにしたんだ？→お父さんだ→まったく、この前はコンロの火も消し忘れてるし、火事になったらどうするんだ→不注意というか、だらしが無い→そう言えば私が子供の頃、親の不注意で怪我をした→また、ガラスを割ったのは私じゃないのに誤解されてしまった→

というふうに行く。

わかりやすいように極端な例を挙げたが、多かれ少なかれ私達の頭の中ではこのような思考や感情の連鎖が起こっている。

しかし、実は気づくことによって思考の連鎖は止まる傾向にあるのだ。

なぜ止まるかというと・・・

- ・ 思考の連鎖に巻き込まれる＝思考と一体化している
- ・ 連鎖に巻き込まれない＝思考から離れている

というメカニズムだから。

## レッスン 気づきのテクニック

それでは、実際に練習してみよう。

色々なやり方があるが、比較的シンプルなパターンを紹介。

### ステップ1

最近あった嫌なことを1つピックアップする。

練習なので、あまり大きなトラウマではなく「ムカツ」とする程度。

例えば・・・

「昨日、会社の田中さんに〇〇と言われて腹がたつ」

としよう。

## **ステップ2**

その感情を思い出して数値化する。

- レベル10 キレル
- レベル 9 キレル寸前
- レベル 7 かなり不快
- レベル 5 モヤモヤする
- レベル 4 少し嫌な感じ
- レベル 2 ほとんど気にしない
- レベル 0 なんとも思わない

数字で表すとレベル10がキレルマックスで0がなんとも思わないとすると、今いくつかを出してみる。

## **ステップ3**

明確化する

明確化するとは、数値化する時に鮮明に思い出して感情を出来るだけ再現するということ。

その為に・・・

- ・ 具体的に言われた言葉を思い出す
- ・ 映像としてシーンを再現する

などをしてみよう。

## **ステップ4**

感情のフィーリングが体のどの部分に起こっているか感じる。

多くの場合、みぞおちや胸の部分に感じるケースが多い。

そのフィーリングを感じてみる。

その時、大事なものは観ている視点を意識すること。

- ・目の奥の頭の中心部分
- ・頭の頭頂部分

どちらでもやりやすい方で構わないので、観ている視点と感情のフィーリングが起こっている肉体部分（みぞおち、その他）を分離する事がポイント。

## ステップ5

思考内容とフィーリングを分離する。

ある程度、感情のフィーリングを感じる事ができたら、思考の内容とそのフィーリングを分離する。

分離するとは、ただ、起こっている感覚のみを感じ続けるということ。

思考の内容には入っていかずに、体に起こっている怒りの感覚にのみフォーカスする。

この時に、最初、ステップ2で腹が立った数字が6とすると、ステップ3で鮮明化した時に7とかに上がるかもしれない。

そのフィーリングを感じ続ける。

## ステップ6

フィーリングの変化を感じる

このように強くなったり弱くなったりするフィーリングをただ感じる

そうすると、どうだろう？

体の痛みや蚊に刺された時のように、意識した当初はよりハッキリと怒りの感情も鮮明になったが、感じるステップを経ると徐々に弱くなっていくのがわかるかもしれない。

このように、ただ観察する事にフォーカスすると、先ほどのバケツの例で言えば・・・

「水をかき回すことをやめて、自然に沈殿するのにまかせる」

という状態と一緒にいる、つまり停止して分離するという事になる。

このように、幽体離脱をきっかけとして探求は始まったわけだが、最初の段階で気づきや意識にダイレクトにアプローチする方法に遭遇したのは幸運だった。

ただ、それが深まっていくには、更に多くの経験や時間が必要にはなってくる。

## マントラ

当時、1980年代はスピリチュアル分野の情報が少なかったという話はしたと思うが、「UFOと宇宙」という雑誌があった。

タイトルのように怪しげな情報満載なわけだが、情報の乏しい当時にはマニアにとっては貴重な読み物だった。

その特集でダグ・ヘニングというマジシャンのインタビューが掲載されていた。

どんな内容かというと・・・

「TM瞑想をして、どれだけ効果があったか」

みたいなものだった。

- ・ 仕事効率が何倍にもなった
- ・ シディという超能力の話
- ・ 右脳と左脳が同調するとは？

というようなインタビュー記事。

TM瞑想とはトランセンデンタル メディテーションの略でマハリシ・マヘーシュ・ヨギが広めたマントラという音を使った瞑想のこと。

マントラは、TMの場合は古代サンスクリット文字を使う。

この瞑想法を実践している有名どころでは・・・

- ・ ビートルズ
- ・ ビル・ゲイツ
- ・ スティーブ・ジョブズ
- ・ クリント・イーストウッド
- ・ キャメロン・ディアス
- ・ デヴィッド・リンチ
- ・ ミランダ・カー
- ・ 松下幸之助
- ・ 稲盛和夫

などここでは紹介しきれないほどいる。

とにかく、その記事を読んでTM瞑想とやらを受けてみたくなって受講した。

結論から言うとこの後、長い時間をかけながらTMの上級やシディコースを受けることになる。

色々な瞑想を習ったが、向き不向きはあるとはいえTM瞑想は良い瞑想法だと思う。

## どの瞑想法が良いのか？

ちなみに、これを読んでいるあなたは・・・

「私にはどんな瞑想法が合うのだろう？」

と思ったことがあるかもしれない。

また、瞑想は習ったことがあるんだけど・・・

「どれもイマイチだった」

と思ったことがあるかもしれない。

これは色々な回答が出来るが、どのような瞑想が自分に合うかといえば・・・

- ・ 生まれつき決まっている

とうことになってくる。

例えば学校の勉強でも、数学が得意だけど国語は苦手とか、英語は得意だけど体育は苦手だとか、人によって得手不得手と言うものがある。

だから、この文章を読んで・・・

「そうそう、TM習ったけど深く入れるよね」

と言う人もいれば・・・

「やったけれども、よくわからなかった」

というような場合が当然出てくる。

なぜ、生まれつき得意なタイプが決まっているかということ、精神世界的に言えば前世で縁があるかどうか。

例えばあなたが、前世でヨガの行者でマントラを使ったヨガを修行していたら、習ってすぐに前世で習得していた段階までいくかもしれない。

ただ、普通は前世でやったやってないとか、そんな事はわからないので、興味があったらとりあえずやってみるという姿勢が大事だと思う。

合っていれば、なんとなくしっくりくる感じになったり、それなりの効果を感じるはず。

では、実際にやらなければ合っているかどうかってわからないのか？というと実は、伝統的にはどの方法を選べばいいかという目安はある。

## 修行タイプ

色々な分け方があるが、ざっくりと紹介してみよう。

一応、タイプとして分けるが、多くの場合は複合してどれが優っているかで判断する。

### 知性直感タイプ

知的に学習を行って、のちに直感によって認識していくタイプ。

このタイプはバガヴァッド・ギーターを読んで学習したり、禅の公案（臨済宗）にチャレンジして、とにかく頭で最初は理解しようと努力する。

ただ、この分野は普通の学問と違って、頭で暗記したら出来るとか、頭で理解したからOKという訳ではない。

例えば、水泳のクロールでは・・・

「ああ、手を順番に動かして、途中で息をして足をバタバタすればいいんだ」

と見ればわかる。

しかし、泳げない人がクロールのやり方を本で読んだり、見たりしても実際に出来るようにはならない。

それに似ている。

ただ、全然クロールの存在を知らないより、知っていた方が良いともいえるので、とりあえず頭で理解しましょうね、というのが知性直感タイプ。

知性直感とあるように、最初は知性で理解していくが、ある段階で直感的理解が発生してくるので、そこまでいくことが前提。

## **瞑想タイプ**

これは文字通り、ひたすら瞑想を深めていくタイプ。

先ほどお話したTM瞑想はマントラを使いながら瞑想を深めてくメソッド。

また、最近流行しているマインドフルネス瞑想の原型となっているヴィパッサナー瞑想もこれにあたる。

座禅で言えば、公案をやる臨済宗が知性直感タイプとしたら、只管打坐(しかんたぎ)と言って、ひたすら座る曹洞宗が瞑想タイプと言える。

あと、ヨガなども日本では体操メインのハタヨガが有名だが、元々は瞑想主体のラージャヨガなどがこれにあたる。

## **ハート・バクティタイプ**

これはハートで理解しようというもの。

多くの場合、祈りが使われる。

一番ポピュラーなのがイエスキリスト。

ヨガで言えば、ラーマクリシュナ。

イスラムではルーミーなど。

ラーマクリシュナとは1800年代のインドでカーリー神に出会って覚醒したと言われるインドの聖者。

ひたすら神への愛を説く教えを広めたといわれている。

ルーミーとはイスラームの神秘主義の聖者で、こちらも神への愛を説く。

## どれが一番いいのか？

スピリチュアルな修行も色々な種類があり、諸説あるがバクティタイプが最速の道といわれている。

なぜ、神への愛が最速なのか？

例えば、ビジネスで成功する場合を考えてみよう。

1. 知性直感タイプ＝頭が良くてヒラメキがある人
2. 瞑想タイプ＝専門スキルが高い人
3. バクティタイプ＝社長から可愛がられている人

なんだか話がいきなり俗っぽくなってきたが、わかりやすくいうとこんな感じ。

例えば、あなたが独立して何か仕事を立ち上げようとする。

その時に1と2タイプの人でも能力が高ければ、それに応じてビジネスで成功するだろう。

ただ、3のタイプで言えば、テスラのイーロンマスクやビルゲイツがあなたを超可愛がってくれて・・・

「資金・アイデア・人材、なんでも提供するし、私がサポートするよ」

みたいな感じで、それなら1と2タイプより有利というか最速じゃないですか？という話。

もっとも、最初にお話したように、どのタイプも単独である訳ではなく、多かれ少なかれ複合している。

だから、知性直感タイプでも・・・

「神（仏）なんか存在しないし、俺がやってるんだ」

という認識だと、一定のラインより伸びないというか、話にならない。

瞑想タイプで深い段階に入る準備が出来ていても、バクティの要素がないと超えられないところが出てくる。

また、3のバクティタイプでも1と2が全く方向違いだったら、イマイチなケースになってくる。

例えば、先の例で言えばイーロンマスクの寵愛を受ける息子でも、全く本人にビジネスの素質がなければ任せられないねって話になってくるだろう。

ということで、トータルバランスが大事にはなってくるが、タイプによってそれぞれ違いがありますよって話。

## 変化するタイプ

このように、いくつかのタイプがあり、複合しているという話だが、多くの場合は変化する。

変化するというのは・・・

- ・ 瞑想タイプだと思っていたのがハート・バクティタイプだった
- ・ 知性直感タイプだと思っていたのが瞑想タイプだった

など、途中から気づく場合がある。

これは意識して変化するのではなく、たまたまというか成り行き上そうになっていく。

もっと言うと、成り行き上と言ったが、実はどうやらある程度決まっているらしく、タイミングと  
いうか時期が来ると変化する。

具体的にどのように変化するかというと、例えば瞑想のメソッドを実践していたとしよう。

ある段階で止まっている時に、信仰心を持ったとする。

信仰心とは、その対象が・・・

- ・ お釈迦様
- ・ イエス・キリスト

など、聖者でもいいし・・・

- ・ シヴァ神
- ・ カーリー神

などインドの神々でもいいし、もちろん日本の神々でもいい。

また、純粹に神でもいいし、宇宙の運行や全てを束ねている宇宙意識や超意識という定義がしっかり来るならそれでもいい。

信仰心というと抹香臭いが、とにかく自分を越えた超越的な存在に対して心が開くこと。

その時にある種のジャンプを経験する。

ジャンプとは・・・

- ・ 信じられないほど深い瞑想
- ・ 圧倒的な愛の体験
- ・ 説明がつかない偶然の一致

などが起こり始めることで、自分を越えた「それ」の存在を頭ではなく体で感じはじめる。

例として、瞑想や修行ではないが、臨死体験などで向こうの世界で神や光に遭遇した後に人生観やもろもろが変化するパターンが多いが、それに似ている。

先ほどハート・バクティタイプが最速だという話をしたが、このようにどのようなメソッドであれタイプであれブーストする性質がある。

だから、ハート・バクティがとても大事。

というか、逆にいうとこの辺が出来ていないと、どんなに知性や直感が発達していても、深い瞑想に入れてもその先に進まない。

# コンビニ店長と恩寵

例えば、あなたが神だったとする。

神という例えだとわかりにくので、社長とかなにかのビジネスオーナーだったとする。

脱サラしてコンビニを開業しているとしよう。

その時にアルバイトを3人雇っている。

- ・頭脳明晰なA君
- ・棚卸しが得意なBさん
- ・レジ打ちが得意なC君
- ・どの能力も平均的なDさん

がいるとしよう。

その中で店長を任せる人を選ぼうとする。

それぞれ特化した能力があるA.B.Cさん3人だが・・・

- ・仕事をイヤイヤやっている
- ・時給に不満を持っている
- ・接客が荒れている
- ・不満が多い
- ・お金にだらしない
- ・あなたに心を閉ざしている（信頼していない）

という傾向がある。

しかし、平均的能力のDさんは・・・

- ・仕事に生きがいを感じている
- ・お客さんの評判もいい
- ・真面目で倫理観がある
- ・あなたに心を開いている（信頼している）

だったとすると、店長に抜擢するのは誰がいいかという話になってくる。

店長に抜擢＝ジャンプ

という事。

よっぽどなにかないと、普通はDさんを選ぶだろう。

もし、現時点で店長にするには〇〇が足りないと思ったら、そこを教えてあげれば済むし、なにより信頼出来る人に任せたいと思うだろう。

精神世界もこれと一緒に、まっすぐに神へ意識が向いている人に恩寵が訪れやすい。

## 神とは？ イチロー的な話

ハート・バクティタイプとか神といった言葉が出てきた。

それを聞いて・・・

「それって宗教ですよね」

「信じるとか、そういう話ですか」

と思われるかもしれない。

もちろん、この精神世界であるとかスピリチュアルな分野は宗教にカテゴライズされる。

ただし、盲目的に信じるようなものでもないし、従うものでもない。

ただ、ある種の感性が求められる。

それは「どれだけメタ的か」、すなわち抽象度が高いレベルで物事を捉えられるかというのがキモになってくる。

例えば野球。

バットを振ってボールを打つという動作を例にする。

あなたも野球をやった事、バッティングセンターへ行った経験があるかもしれない。

・バットを構えて振る

という動作は誰でも出来る。

子供からお年寄りでも、野球未経験者でも出来る。

では、その単純な動作が野球未経験者と経験者とではどう違うのか？

また、経験者でもイチロー選手とどう違うのか？

という部分が問題になってくる。

バットを振るという単純な動作に対して、また飛んでくるボールに対して、どれだけ熟練した匠の技で向き合えるのか？

その部分が非常に重要。

それは頭の理解だけの問題でもないし、体力や筋力だけの問題でもない。

意識を含めた全てのトータルなバランス、経験、技が求められてくる。

バットを振るというシンプルな動作だけでも、限りなく奥が深いという話。

## 髭のお爺さん

この世界も同様に、例えば、神という言葉。

この言葉を聞いて、どのようなイメージや考えが浮かぶか？

また、今までどのような経験をして来たか？

どのような意識状態でいるか？

などが神という言葉の前にして問われてくる。

例えば神と聞いて・・・

「ああ、キリスト教で言っているあれね」

「天国にいる髭を生やしたお爺さんみたいでしょ」

「七福神とか、神社で祀ってあるやつ？」

ぐらいただと、ちょっと厳しい。

また、概念的に詳しくても、例えば大学で講義できるレベルの知識量を持っていても、純粹に心から求めていたり向き合っていないと、しょせんは頭の理解なのでこれも厳しい。

先の野球の話で言えば、神と聞いて前者の・・・

「天国にいて髭を生やしているお爺さん」  
「七福神とか、神社で祀ってあるやつ？」

などは・・・

「ラケットの代わりにバットっていうやつを使うんでしょ？野球って」  
「金属のバットとかもあるんだ、へー」

みたいな感じで、後者の知識量が豊富なパターンは・・・

「野球選手の動作の仕組みは理論的にはわかるけど、野球はやったことがない」

みたいな話になってくる。

ということで、神という言葉や概念に対して、どれだけメタ的というか深く理解し、まっすぐに向き合えるかで、この部分は決まってくる。

「なんだ、色々難しいんだ」

とあなたは思うかもしれない。

しかしだ、確かに難しい側面はあるが、実は「すでにあなたは神である」。

厳密にいうと

あなた＝神

という訳ではないが、少なくとも神の一部である。

これはどういう事だろうか？

## ゴミから飛行機

神という言葉が分かりにくかったら・・・

- ・ 宇宙意識
- ・ 純粹知性
- ・ 上位意識

など名前はなんでもいいのだが、とにかく私たちの意識より上位の意識があると仮に考えてみよう。

まず、この宇宙・地球・人間や様々なものは・・・

- ・ 単なる偶然に出来た
- ・ なんらかの必然で出来た

このどちらだろうか？

100%断言出来なくてもいいので、あなたはどっちだと思うだろうか？

ちなみに、今のように地球に生命が誕生して人類が生存出来ている確率は・・・

「ゴミ収集場に嵐が吹いて、ゴミが舞い上がってそれが偶然飛行機になって飛んだ」

くらい希であると聞いたことがある。

真偽のほどはとにかく、希であることは確かなようだ。

仮に

- ・ なんらかの必然で出来た

とするならば、通常、それを起こした原因があるはずである。

それを原因といってもいいし、創造・管理・維持といってもいい。

それを今・・・

- ・ 宇宙意識
- ・ 純粹知性
- ・ 上位意識

という言葉で呼んでいる。

ストレートに神という言葉でもいい。

とにかく、私たちをクリエイトした上位の存在を想定するのが一つの考え方として採用できる。

これをスマホの例えで考えてみよう。

## Siriの神

iPhoneやAndroidなどのスマホがある。

これらは、当然ながら人間が作ったもの。

iPhoneならジョブズがクリエイトしてAppleが提供している。

iPhoneだったら、AIのSiriがあって音声で様々なオーダーに答えてくれる。

私もタイマーを使う時にはSiriに話しかけて時間をセットしてもらおう。

普通に人と会話していても、音声に反応してSiriが会話に割り込んでくる時があるが、人工知能だけあって若干、人間味をSiriに対して感じるのは私だけでないはず。

ここで、問題。

では、Siriは人間の事を理解出来るであろうか？

もちろん、プログラムされた範囲・・・

- ・ タイマーのセット
- ・ ネットの検索
- ・ カレンダーの予定をセット
- ・ テキストへの音声入力

などはSiriでもできるだろう。

しかし、それ以上のもの、例えば・・・

人間の持っている

- ・ 感情
- ・ 思考

などや、私たちが構築した・・・

- ・ 文化
- ・ 習慣

などが完全に理解できるかどうかは、はっきりいって無理がある。

例え、科学が発展して人工知能のレベルが上がっても創造されたものとしての人工知能は、創造者である私たち人間を完全に理解できるか？

ということを考えて場合、やはり無理がある。

「いやいや、何を当たり前のことを言っているんだ？」

「人間の作った機械に人間の事が理解できるはずがないじゃないか」

と思うかもしれない。

では、最初の話に戻って・・・

「人間を造った上位の存在を人間が完全に出来るのか？」

と考えてみよう。

これは人間が造ったスマホの人工知能であるSiriが、人間のことを人間と同じように理解出来ないのと一緒で、私たちも、私たちがクリエイトした神のことを理解するのは困難であると考えられる。

というわけで、クリエイトされた人間はクリエイトした側の上位の存在を完全には理解できないだろうというのが一つの結論。

なんだか、神とかクリエイトとか存在とかややこしい概念の話になってしまったが、ここは避けては通れない。

「じゃあ、すごく難しいのですか？」

というと、難しいのは確かに難しいが、実は簡単な側面もあるのだ。

それが、先ほど言った・・・

あなた＝神

という側面から攻める方法。

## あなたは既に神である

なんだか、いよいよ怪しそうな話になって来た。

街中を歩いている時に「私は神である」とかいう人間がいたら、絶対に避けて通るだろうし、家族や友人が自分は神だと言い出したら、ドン引きするだろう。

しかし、これは理論的に考えてもそういう話になってくる。

神という言葉は先入観が強いので、自然という言葉に置き換えてみる。

普通、自然というと・・・

「今度の日曜はキャンプ場でバーベキューしようか、あそこ自然豊かでいいところだよ」

「ああ、波の音を聞いていると癒されるな」

のような使い方をする。

太陽、地球、大地、風、山、海、川、木々、鳥、動物、

といった自然。

普段、会社に行ったり、電車や車やコンクリートの建物など人工的なものに囲まれていると、こういった自然に囲まれて本来のリズムを取り戻したいと無意識のうちに思う。

しかし、実は人間も自然の一部だという歴然とした事実がある。

例えば巣。

ハチが巣を作っているのを観て・・・

「あれで美味しそうなハチミツがとれるのかな、自然っていいよね」

と思うかもしれない。

そこで問題。

・ハチが作った構造物が自然で、人間が作ったビルは自然ではないのか？

さて、どうだろう？

一見、屁理屈に聞こえるが、もしエイリアンが宇宙船でやって来て初めて地球を観察したら、と仮定してみよう。

人間も地球の生物の一部であるから、ハチやその他の生物の巣と、人間の立てた建造物を観て、それなりのカテゴリー分けをするだろうが、人間が思っているほど特殊な思い込みはないはず。

エイリアンの視点からみれば他の動植物と同じレベルで・・・

「2足歩行型の生物は少し複雑な構造物（建物）を作り出して繁殖しているな」

ぐらいの認識だろう。

さらに宇宙意識や神という、より大きな視点から全体を見てみたとしたらどうだろうか？

そこから見たとき、私たちすべてはひとつに包括されており、既に神と一体である。

もし実感できなかったとしても、少なくとも神の一部であることは想像できるのではないだろうか？

## 有限の神と無限の神

また、最高の最高で究極のものがあるとする。

それには限りがあるか？

それとも限りが無いのか？

もし、神が最高で究極のものとする、無限なのでは？

限りがあるとか、無いとかいうのは例えば・・・

「これは神だけど、こっちは神ではないですよ」

「ここまでは神だけど、ここからは神ではないですよ」

という状態が限りのある状態。

「いやいや、そういうのって世界の宗教でよくあるじゃないですか？お前の〇〇は神じゃないみたいな」

確かにそれはある。

しかし、ここで話しているのは一定の宗派の神ではなく、究極の究極のようなイメージ。

そのような究極の存在が「ある」のだとしたら・・・

「ここまでは神だけど、ここからは神じゃない」

とか制限はないはず。

もし、制限され限定された存在なら、神と呼ぶには値しない。

もし、制限されず、無限でどこにでも全てに対して働きかけているとすると、あなたの存在を成立させているのも神ではなにか？

という推察ができる。

これがインド的に言えば「パラ・アートマ」、つまり普遍的な意識だったり、純粹意識と呼ばれる超絶的な知性を持ったこの世界を成立させている意識だという話になってくる。

「それ」はマクロではこの宇宙を成立させ、星々の運行を司るとともに、あなたの心臓を動かし血液中のヘモグロビンで細胞に酸素を供給し、ミクロでは原子や量子や素粒子を操っている。

「何だか難しい話だな・・・」

と思うかもしれない。

確かにこの辺は視点をシフトさせる必要があるので、若干難しい。

これは頭で理解するのも重要なのだが、実は体験や認識のシフトによって、体でわかってくる。

その体験や認識のシフトを起こすために、古今東西から瞑想や祈りや様々なメソッドがある。

その中でもハート・バクティタイプがどのタイプのベースでもあり、今お話している「神」についての理解と向かい合いかたの基本となってくる。

なぜなら、全ての原因が神にあり、全てを行っているのが神だとすると、まさにその認識や体験を起こすのも神だからだ。

これは理論的には難しいのだが、実はシンプルというか簡単な側面もある。

なぜなら、私達は既に神の一部であり、それを求めればその人に必要な分だけ答えてくれるから。

また、頭で理解や認識する方法ではなく、ハートやエネルギーで体験や理解する方法ならば、個人差はあれど、比較的多くの人々が「それ」の臨在を感じ取ることが出来る。

私も最初から、このような認識だったのではなく、様々な経験をさせられて今に至るわけだが、そのきっかけとなったエピソードを紹介してみよう。

## ヴィパッサナー瞑想

10代の頃に自己を観察するメソッドやマントラ瞑想を習ったという話はしたと思う。

20代の頃は社会にもまれたというか、普通に就職して生きていくのに精一杯だというのが現状。

新宿に一人暮らししながらよく言えばベンチャー企業、悪く言えばブラック企業に勤めていた。

深夜遅く3時頃まで働いて、歩いて通える場所にマンションを借りて暮らしていた。

コンビニで夜食（朝食？）を買って、帰り、寝る前に朝日を浴びて瞑想したり。

もちろん、プライベートでは瞑想は実践していた。

様々な経験もしたし、今思えばあれはあれで完璧だった時代だが、その時は行き詰まりというか、これといった進展は起こらなかった。

もちろん、瞑想すれば呼吸はほぼ停止し安らぎに包まれるし、体外離脱は相変わらず多発して違う世界を堪能するも、日常では普通に仕事や会社の人間関係の軋轢で消耗していた。

しかし、ブレイクスルーは30代の時にやってきた。

それがヴィパッサナー瞑想との出会いだった。

「おい、なんだか凄い瞑想があるらしいぞ」

と瞑想仲間から教えてもらい、早速偵察に。

ヴィパッサナー瞑想というのは2500年前にお釈迦様が実践させていた瞑想。

カテゴリー的には仏教だが、私たちが思い浮かべる仏教とは少し違う。

ご存知のように、仏教には様々な流派がある。

- ・ 大乘仏教
- ・ 小乗仏教
- ・ チベット仏教

更に日本に広まって〇〇宗のように、もの凄く多岐にわたる。

一般的な日本人の認識だと、仏教は・・・

「お葬式をする時にお世話になるらしいぞ」

「お坊さん便は安いらしいぞ」

ぐらいのところではないだろうか。

私も仏教の瞑想というと座禅ぐらいしか思い浮かばなかったが、ヴィパッサナー瞑想のリトリートに入ってみて愕然とした。

ヴィパッサナー瞑想といっても、実は色々な流派がある。

有名なところでは、マインドフルネス瞑想がブームになっているが、あれもヴィパッサナー瞑想に分類される。

## 2つの瞑想要素

ヴィパッサナー（テーラワーダ仏教）的に言えば、ざっくり言うと瞑想は2つの要素によって成り立っている。

- 1 サマタ瞑想
- 2 ヴィパッサナー瞑想

1のサマタ瞑想とは一つの対象に心を集中する瞑想。

私たちが一般的に想像するタイプのもの。

先にお話したマントラ瞑想もそうだし、座禅などもこのタイプ。

2のヴィパッサナー瞑想とは、物事があるがままに観る（気づく）瞑想で自己観察が中心となる。

わかりやすくいうと・・・

- ・目を閉じて座っている瞑想は1のサマタ瞑想タイプ
- ・目を開けて歩いていたり、動作をしながらするのは2のヴィパッサナー瞑想

という分類もできる。

かなり大雑把な説明で、厳密にいうと色々あるのだが、実は2つに分類しているけれども、明確な線引きがあるというより相互に関係している。

例えば、アイスクリームは・・・

- ・冷たい
- ・甘い

という2つの要素があって、どちらが欠けてもアイスクリームとして成立しない。

それと同じで、サマタ要素とヴィパッサナー要素は補完しあっていて、切り離せるものではない。

ボクシングで説明すると、パンチの威力としては・・・

- ・どれだけのパワー（打撃）とスピードでパンチ出来るか？
- ・いかに正確に急所を打てるか？

の2つの要素がある。

どれだけパワーがあっても、相手のグローブでガードされたら、ノックアウトは出来ない。

アゴや temple やボディーなどの急所にヒットさせる必要があるわけだ。

また、どんなに正確に急所にヒットさせても、力がなかったら威力が出ない。

例えば体重35キロの小学生が体重80キロの大人のボディをどんなに正確にパンチしたとしても、ほとんど効かない。

このように、ボクシングのパンチ力を構成する要素として打撃力と正確さをあげたが、瞑想においても同じことが言える。

つまり、どれだけヴィパッサナー瞑想で気づきを入れても、サマタというパンチ力に相当する集中力がなければ、ほとんど意味をなさない。

また、いくらサマタ力が強くても、ヴィパッサナー的な気づきがなければ空振りに終わる可能性も出てくる。

以上のような仕組みがあるため、次にのようなケースになりがち。

## サマタカ（集中力）が弱いケース

「マインドフルネス瞑想を習ったけど、なんだか良くわからない・・・」

という場合はサマタカ、つまり集中力がイマイチな場合が多い。

だから、呼吸を観察しても多少は落ち着くけれども、だから何？

みたいになるし、手を動かしたり歩く瞑想をしても、時間が経つのが遅いだけで退屈で死にそうになったりする。

また、思考を観察しようにも、いつのまにか雑念に巻き込まれていたり、観察できたと思っても・・・

「何も考えていない時の自分と何が違うの？」

と感じてしまう。

## ヴィパッサナー（気づき）が弱いケース

今度は逆にサマタはそこそこあるんだけど、ヴィパッサナー的な気づきが弱いと・・・

「瞑想して無になった体験はあるけど、そこからなにかわからない。」

というのがよくある。

また、ある種のエネルギー体験が起こって、様々なヴィジョンや体験は起こったんだけど、結局、なんだかよくわからないという感じになりがち。

これにはいくつかタイプがあり、稀に偶発的に体験が起きてしまうケースもままあるが、もともとサマタ力が生まれつき高い場合が多い。

もしくはドラックやそれに類する類のものを摂取した場合もそう。

また、他者からエネルギーを入れてもらい、精神が一時的に変容したかに感じるタイプもこのケース。

神々や様々な超越的なヴィジョンや体験が起こるも、それが真実なのか幻想なのか明確にならない場合がほとんど。

であるから、ヴィパッサナー的な気づきの力が発達している場合、色々な体験やヴィジョンに出会っても・・・

「妄想」「観た」

などの認識が起きて、それ以上は巻き込まれないで通過できる場面でも、下手にサマタ力が強い分、特定の現象にとらわれてしまうということが起きてくる。

というわけで、サマタとヴィパッサナーという2つの要素が大事なんだよという話だったが、ヴィパッサナー瞑想に出会った時のエピソードの続きをお話しよう。

## 退屈

ヴィパッサナー瞑想に出会った当初は・・・

「ん？」

という感じだった。

瞑想法としてアナパナサティと言って、呼吸によるお腹の膨らみ・縮みを観察しながら座るメソッド。

また、歩く瞑想を習った。

歩く瞑想というのは、超ゆっくりと歩く。

5メートルぐらいの距離でも5分以上かけて、足の微細な感覚を感じながら歩く瞑想法。

ただ、習ったはいいが「ん？」と感じたように・・・

「マントラ瞑想の方が簡単に深く入れるのでは？」

というのが正直なところだった。

呼吸を観察するアナパナサティにしても、一応、瞑想状態には入るが言ったら呼吸を'観察しているシンプルな技法だし、歩く瞑想もハッキリ言って退屈だった。

福島県で開催されたリトリートにも言ったが、古民家が宿だったためかオカルト的な現象に見舞われ、大した収穫もなく終わる。

「ヴィパッサナーはあんまり合わないのかな？」

と思っていた矢先、物凄くディープに入るヴィパッサナー・リトリートを開催しているところがあるという情報をゲットする。

そこは、全国から瞑想の専門家（曹洞宗の禅僧）などが何度も通うという場所だった。

早速、半年間の準備期間を経てリトリートに参加する。

## 秘伝

実はこの時、詳しくは言えないが秘伝とも言える情報をゲットしていた。

その秘伝とは・・・

「どうやら祈りが大事らしい」

という話。

「なんだそんな事か、くだらない普通にある話じゃないか」

と思うかもしれないが、どういう対象に向かってどう祈るのが問題。

この辺を私は「設定」と読んでいるが、これで全てが決まると言っても過言ではない。

設定とは、シンプルに言えばカーナビのようなもの。

どんなに高性能の車でも、目的地が間違っていたら悲惨な結果になるだろう。

それと一緒に、どういう意識を前提にして瞑想するかが超大事。

# 死んだら終わりという前提

実際の話であるが、ヴィパッサナー瞑想でも物凄く熱心で才能がある人がいた。

ただ、その人は転生輪廻も死後の世界も神も仏も信じていなかった。

ヴィパッサナー瞑想は物凄くシステマティックに組み立てられた瞑想なので、それなりに熱心に行くとサマタカとサティ（気づき）の力にもよるが、様々な体験や認識が起きてくる。

しかし、ベースが「転生輪廻も死後の世界も神も仏も信じていない」だと非常に厳しい。

というのは、どのような体験や認識をしても・・・

「でも脳内の現象でしょ？」

で終わってしまうから。

信じる、信じないの話をすると、一例をあげれば・・・

「死後の世界があるのかないのか？」

この辺は様々な研究調査・結果が出ているが、頭から信じるという話ではない。

また、神や仏についても、鶏が先か卵が先かではないが、神を認識しなければ信じられないというのであれば、認識したらある意味「あがり」なわけだから、もう信じる必要もないとも言える。

であるから、まだ途上の私たちにとって、明確に認識とは言わずとも「純粋な心で求める」姿勢というのが問われてくる。

「純粋な心で求める」というのは、赤ん坊が母親を求めるように打算や計算なく、シンプルに信頼と愛情を持って求める気持ち。

この辺があるのと無いのでは、天と地の差が出てくる。

## ロケットとNASAと瞑想と信頼

この、信頼ということを空を飛ぶという例にして解説。

- A プロペラのセスナ飛行機
- B ロケットで宇宙へ

この2つの場合、Aのプロペラ機を操縦するには空港の管制塔からの指示も発着陸の時には必要とはいえ、基本はパイロットの腕だけで飛ばすことが出来る。

しかし、Bのロケットの場合、パイロットも高度な操縦技術を求められるだろうが、ほとんどNASAのセンターを信頼して任せなければ、操縦出来ない。

ロケットの場合、計器だけ観て勝手に飛ぶというのは聞いたことが無い。

瞑想やスピリチュアルな分野もこれと一緒に、リラックスしたい場合や仕事の効率を上げたい程度だったら、自分だけの力で瞑想のテクニックを実践すればいい。

つまり、この場合はプロペラ機パターン。

ところが、ある一定のラインを突破しようと思うと、ロケットがパイロット単独の力で地球の重力圏内から離脱できないように、瞑想も自分一人では限界がある。

なぜなら、自分を越えたところを目指しているわけだから、自己を超えた存在に対する信頼が必要になってくるから。

一般的にはあまり知られていないが、マインドフルネスで有名なヴィパッサナー瞑想においても、ある一定以上になると「信」が無いと越えられないと言われている。

信、つまり仏教的にはお釈迦様や仏に対する信仰心の事。

「なんだか、仏に対する信とか古臭いんじゃない？」

という声もあるだろうが、瞑想やスピリチュアルなメソッドの実践において、ある程度の段階になってくると、様々な現象が起きてくる。

なぜなら、この「個」としての自分・・・

肉体や今の意識を超えて行くわけだから。

そうすると、信じる信じないに関わらず、様々な現象に遭遇する。

最初に紹介したような体外離脱などまだ可愛いほうで、様々な自己を超える体験が起きてくる。

その時に、今の物理的な肉体と脳、もしくは今持っている常識しか信じられないとなると、起きてくる事象に対応出来なくなってくる。

もしくは、恐怖心がストッパーになってしまって、ジャンプ出来ない。

# ジャンプの体験

「個としての自分を超越る」

という話をしたが、以前書いた、ヴィパッサナー瞑想の体験談から抜粋してみよう。

～ 抜粋 ～

神秘体験は子供の頃から色々あったが、30代の時に転機となる体験と認識があった。

瞑想中だったのだが、自己が拡大した。

厳密にいうと、既に拡大している自己に気づいたと言った方が正確だ。

ヴィパッサナー瞑想の合宿中だった。

その時のテーマとしては「サマタカ」を上げる必要性を感じていて、それこそ死ぬ気で頑張っていた。

死ぬ気というのは大げさかもしれないが、先に話したが20代の前半で自己の境界が崩れて周囲と一体化した時に物凄い恐怖を感じた経験があったので・・・

「これ以上やったらヤバイかも」

という事で、心の中でブレーキをかけていたが、この時は全力だった。

ちなみに、サマタカというのは瞑想における集中力のような意味で、これがないと座って細かい部分を見れない。

細かい部分というのは、当時は瞬間定というものを目指していたわけだ。

瞬間定というのは1秒間に20のサティ（気づき）が入るというもの。

リトリートも3日目を過ぎると、さすがに毎日寝る時以外瞑想しているだけあって、様々な現象が起きてくる。

仏教的にはニミッタという光が見えてきたり、それによる様々な現象も起きてくる。

あまりその現象を説明するのは禁じられているので、軽く流す程度にするが、例えば目を閉じていても部屋の様子や壁の向こう側が光の模様となって見えてきたりする。

また、色々な存在がやってきてるのがわかるようになる。

とにかく、今まで認識出来なかったものが認識出来るようになるわけだ。

しかし、私は挫折感でいっぱいだった。

なぜなら、瞬間定は起こったが、たった数秒しか起こらなかったからだ。

どこで起こったかという、昼食の時に鐘の合図があるのだが、その音でサマタが破れた瞬間、目の前に映像が高速で展開した。

例えば説明すると、1時間のドラマを3秒で全部観た感じ。

「おお～ これがそうか」

と納得すると同時に・・・

「ああっ 結局、俺のサマタ力はこの程度か」

と落胆した。

なぜなら、悟りに必要なサマタ力はこちらを長時間続ける必要があると言われていたからだ。

「ダメだ、俺は・・・」

という事でリトリート8日目の夜はもうやる気が失せた。

しょうがないので、毎日、礼拝していた仏像に・・・

「ダメだったよ、今回は」

と報告して、風呂の順番までまだ数分あったので、座布に座って休憩していた。

だが、その時・・・

異次元、体がまったく別次元の感覚になった。

なんというか、石？ 置物？ 自分の体というより、単なる置物のような感じになり、それと共に呼吸がもの凄く深くなった。

それまでも、瞑想すると30秒〜1分ぐらい呼吸が自然に停止したり、サイクルが長くなることは普通にあった。

しかし、この時それとはまた別の感じに変化した。

それと共に包まれた。 なにか大きなものに包まれた。

また、胸が爆発する感じでバイブレーションが部屋いっぱいにはびこる。

「風呂が空いた」と交代の知らせがあった。

普段なら、良い瞑想状態、特に今まで体験した事がないような状態の時に声をかけられたり邪魔されたりするとイラッとしたものだが、この時はまったく平気だった。

むしろ、感謝のエネルギーに包まれるのは止まらない。

それは物理的な圧力を持つほど、部屋一杯に満ちていた。

その後、寝る前に夜座をしたが、その時にはバイブレーションも消えていた。

しかし、何かが変化していた。

翌朝、目がさめると自己が拡大していた。

ここの部分は言葉で表現するのが難しいのだが、簡単に説明してみよう。

朝、鳥の声を聞きながら右腕の手首にサティ（気づき）を入れていたが、鳥と手首の違いがない。

言い方を変えると、今までは頭の中に「いる」感じがしていたが、実は自分の中に体があるという言い方が近い。

まるで空間が自分で、その中に知覚する器官としての肉体があるという感じ。

物凄い開放感だった。

どんなに探しても頭と「私」がなかった。

それと共に全てが私だった。

私自身が巨大な目として世界を創造していた。

更に言えば、物が物として存在する構造の秘密が知覚できた。

例えば、椅子があるとする。

椅子が存在して、それを私が見ているというのが一般的知覚だが、そうではない。

椅子は私が作り出している。

正確には私となにかが化合した結果が、椅子という物質として顕現している。

理論的な理解や「そうなんだろうな」的な理解として、そういうことは以前から知っていた。

しかし、実際に体感・知覚するのはまったくの別物だった。

また、自己が世界に広がる（広がっているのがわかる）だけでなく、自分の内側（意識）がどのような仕組みで動いているかが目に見えるようにわかりはじめた。

また、それと共に肉体も変化した。

瞬間的に体がフリーズするような深い瞑想状態に入れるようになったり、起きて活動している時も熟眠状態のようないびきをかけるほど深い呼吸になったりする。

また、体の筋肉が深い弛緩状態になる。

通常、リラックスというのは快適や安心を意味する。

しかし、あまりに深いリラックスや弛緩は死に近づくというのが体感できた。

また、それと共に圧倒的な何かに包まれていた。

結局、あの時、何か変化したというのは・・・

「自分が瞑想しよう」

「サマタ力をあげよう」

「自分が・・・」

といった、

「自分が〇〇する」

という、つかみにいく内的エネルギーが崩壊し、何かによって与えられた恩寵により、完全にではないにしろ、一つの転機となる体験や認識が起こったということだ。

～抜粋終わり～

ということで、簡単ではあるがヴィパッサナー瞑想のリトリート体験記を抜粋した。

今思えば、この時が一番熱かった。

熱かったというのは、情熱という意味。

30代前半で若かったというのもあるが、当時、もう死んでもいいと思いながら座っていた。

死んでもというのは大げさかもしれない。

ただ、この体験談には書いてないが以前、瞑想中に自分と周囲が一体化して、瞑想が終わっても解けない状態になり、非常に怖い経験をしたことがあった。

だから、それまでは心のどこかでブレーキをかけながら瞑想していた。

しかし、この時は違っていた。

悟りが得られるのなら、他は全ていらない。

そう祈りながら座っていた。

よく、瞑想に関するアドバイスを求められるが、基本はやはり情熱だと思う。

これは瞑想だけでなく、なんでもそうだろう。

以前、元大リーガーの野茂投手がインタビューでの答えで・・・

「大リーグのマウンドに立てるなら、死んでもいいと思った」

と語っているのを聞いたが、やっぱりどれだけのエネルギーを投入するかで、どれだけのリターンがあるのかが決まってくると思う。

私も10代の頃から瞑想や神秘体験は色々な経験があったが、本当の意味でサマタ力が開花しガツンとした体験と認識に至ったのはこの時の情熱のおかげで、それがなければ不発に終わっていただろう。

# 停滞

このような自己が拡大する意識状態や様々なシフトを経験したわけだが、実はこの後の数年間は停滞することになる。

なぜなら、体験があまりに強烈だったため、その意味を理解・咀嚼することに何年もかかってしまったというのが1つ。

もう1つは、ヴィパッサナーにしる他の瞑想にしる、リトリートなどで集中して取り組むと変化や効果は高いのだが、一般的な社会人として家で行に取り組む場合、そこまで深くは入る事は出来ないということ。

つまり、環境（リトリート）によって意識を一定の状態にセッティングするという事は、日常では使えない。

そのため、ヴィパッサナーを本格的に行うには出家しなければならないようなシステムとして構成されている。

であるから、体験や意識のシフトは起こっても、この世的な波風にさらされると個人差はあるが・・・

「あの素晴らしサマディをもう一度」

みたいな思いになりがち。

また、一定の体験をすると、心身共に完全には以前の状態には戻らないケースが多い。

そうすると、精神的にはOKなはずなのだが、この世的な波風にさらされると・・・

「なんで俺がこんなことしなきゃならないんだ」

みたいな事実遭遇する。

具体的には、至高体験はして自分は全てだと思ったのに、車検の費用が払えないので愛車を手放すとか。

この世界に対する対応力が、必ずしも精神的な学びと一致しないからだ。

これはアドヴァイタなどの教えに触れた人も同様の傾向がある。

# 給料が振り込まれないアドヴァイタ

アドヴァイタとは有名なところではニサルガダッタ・マハラジやラマナ・マハルシ、また、ラメッシュ・バルセカールなどの教えのこと。

もともと、伝統的な非二元の教えで、有名なところではインドの聖典であるウパニシャッド、ヴァガバッド・ギータなどがあり、現代では様々なスタイルで教えられている。

「私はいる、けれどもいない」

「全ては在る」

「起きる物事は全て決まっている」

「今ここだけ」

などという言葉の聞いたり本を読んだりした事があるかもしれない。

このケースでも何らかの体験や認識の末に・・・

「私はいない」

という認識や感覚が起こってきたとしよう。

確かに、その状態はある意味、真実ではあるのだが、例えば会社員をしていて、何らかの事情（倒産など）で月末に給料が振り込まれなかったとする。

そうすると・・・

私の給料、どうなっているんですか？

と社長に聞いた時に・・・

「いらないだろ？ だって私はいないって言っているじゃないか？」

「いや、私はいますよ！」

と主張したくもなるだろう。

この辺はカテゴリーが違う話になってくるわけだ。

シンプルに言えば、この世界で生きていくのは、やっぱり大変。

仕事、人間関係、家庭、健康面、金銭問題など、様々な波風が押し寄せてくる。

そうすると、アドヴァイタに触れた人や瞑想者はどうなっていくかというと、非常に生きづらくなってくる。

## 徳はポイント制

仏教は元々が厭世的というか、この世界を否定的に捉えているというか、そういう面を強調して作られている。

特にヴィパッサナー瞑想を行うテーラワーダ（南伝仏教）はこの傾向が強い。

例えば・・・

～ 比丘たちよ、色は苦である。受は苦である。想は苦である。行は苦である。識は苦である。～

厳密に言えば、ここでいう苦とは一般的に使う苦と若干、ニュアンスが違うとも言えるが、とにかくそういった面を強調する。

それが悪いとか間違ってるとか言っているわけではない。

ただ、現代社会で普通に生きていくだけでも結構大変なわけだ。

そこへきて・・・

「今やっていることは無意味で、どうやっても苦だから、修行してこの世界から抜け出してください。」

みたいな内容のメッセージに日々接していると、どうしても気持ち的に暗くなってくるケースが多い。

例えばの話。

このタイプの瞑想に上達しようと思うと・・・

1 出家する

- 2 リトリートに行く
- 3 在家で修行する

と3つのタイプに分けられ、仏教的には優先順位は上からということになる。

つまり、出家出来ないなら、リトリートに入りましょうという話。

ただ、やっぱり10日間のリトリートとなると、一般的な社会人の場合はそう年に何度も入ることは出来ない。

そうなってくると・・・

「徳が足りない」

という話になってくる。

理屈的には、起こることは全て因子があるので、今、思うように瞑想や修行出来ないのは、過去生か今生の徳、つまり良い行いが足りない・・・

みたいな話になってくる。

だから、徳を積んでもっと瞑想出来る状態になっていきましょうということになる。

これはこれで間違いではないと思う。

ただ、実社会でもプレッシャーを受け、精神世界でも徳が足りないからと言われると、多くの場合は心が折れる。

これは出家するまで、ジワジワと心の影に忍び寄り、たとえ出家したとしても続くだろう。

なんだか、若干、暗めの話になってきたが、ヴィパッサナー瞑想は技法として素晴らしいと思ったので、あえて欠点のようなものをお話した。

とにかく、瞑想としては素晴らしい状態を体験したが、それと実社会でのギャップに揉まれたわけだ。

このギャップによる葛藤のため、しばらく彷徨うことになる。

## 聖者

ある日、こんな話を聞いた。

「インドから聖者が来るから、会っておいた方がよい」

というもの。

当時はヴィパッサナーとは別のグループにいて、瞑想自体は続けていた。

「インドの聖者か・・・」

と思ったが、どうやらその聖者は物質化を行ったり、様々な奇跡を行うらしい。

聖者の名前はスワミ・カレスワールという。

聖者や奇跡には、今まではそれほど強い関心はなかった。

例えば私が30歳の時、物質化で世界的に有名なアフロヘアーの聖者が夢枕に現れて・・・

「インドに来なさい」

とオファーされたこともある。

その時に・・・

「いや、仕事があるから行けないよ」

と断った。

まあ、オファーといっても夢枕なので、それこそ夢みたいなものなのだが、特にインドや聖者についての憧れみたいなものは薄かったという話。

しかし、その時はこれも何かの縁だと思い行ってみることにした。

最初にダルシャンに参加してプログラムを受けた時には、後にインドまで行くとは想像していなかった。

そのときインドの聖者という人物に初めて会ったのだが、想像していたよりも迫力があつた。

聖者というと、痩せたおじいさんのような感じの先入観を持っていたが、予想に反して迫力のあるドバイの富豪や王様みたいな雰囲気だった。

そして実際にダルシャンに参加した時、マントラを頂いたりした。

その時に初めて物質化を体験したが、あれはあれで貴重な体験だった。

ただ、もともと何か奇跡を体験して喜ぶというタイプではなかったので、その時はそれで終わった。

その聖者のアシュラムに行った体験が一つのキーポイントだったので、インドの話をしようと思う。

その聖者と縁が出来て、約1年が経過した頃。

「ハンピで水中伝法が行われる」

という話を聞いた。

水中伝法とは、水の中に入ってエネルギーを伝授する行法。

以前、日本の僧侶兼ヒーラーの方が、インドのハンピでその聖者から水中伝法を受けた記事を読んでいた。

ちなみに、なんで聖者のところへ行くかということ、色々な理由があるが、シンプルに言えばパワー（祝福）をもらえるから。

パワーを頂くために、ダルシャンを受けたり、マントラをもらったり、行をしたりする。

その結果・・・

- ・ 瞑想に深く入れるようになったり
- ・ シャクティ（気・エネルギー）が増大したり
- ・ 運命が改善したり
- ・ カルマが解消したり
- ・ 覚醒が起こったり

するというもの。

先にヴィパッサナーの話をしたが、あちらが厭世的な部分が強いとしたら、ヒンドゥー系はこの世的なメリットを強調する。

水中伝法では、その聖者からの伝授を水中で行う事により、飛躍的にパワーアップを行うというもの。

実際に受けた僧侶兼ヒーラーの方の体験記では、聖者と一緒に川の中へ入ったのに、伝授が終わって川から出ると、自分の服はもちろん濡れていたが、聖者の服は川に入っても濡れていなかったという話。

にわかには信じられないが、その水中伝法が数年ぶりに行われ、今回は最後かもという情報があった。

なぜかわからないが、その時は無性にそれ、つまり川に入っても濡れないところを観てみたくなった。

この時の話を細かく書くと、インド旅行記本のような内容になってしまうので詳細は省くが簡単に紹介しよう。

水中伝法はインドのハンピで行われた。

## ハンピの巨石群

バンガロール空港から車で10時間以上かけてハンピを目指した。

その時はジープのコンボイ形式で旅行した。

ある意味、スリル満点というか酷かった。

何が酷いかというと、インド人のドライバーが超飛ばす。

イメージでいうと、日本の高速道路で出すスピードを普通の道路で出す感じ。

しかも、悪路や人や鶏がいる道路でだ。

しかも車内は寒い。

速い=カッコイイ

冷房最強=贅沢

という文化らしい。

車のダッシュボードにはガネーシャ神のマスコットが鎮座している。

しかし、いくらガネーシャでも、これだけアバウトな運転をしていたら災難は防ぎきれないだろうといった空気感が車内に漂う。

「ああ～ これは絶対に事故るだろう」

と思ったが、見事に事故った。

その時は幸運にも、歩行者がいたのと悪路だったため、スピードは10キロ程度。

私は後部座席でボンヤリ前を見ていた時に、いきなり前を歩いている人が車の前から消えた。

とっさにドライバーが運転席のドアを開け、駆け寄る。

すると、轢かれた人とドライバーが肩を組んでニコニコしながら、何か挨拶をしているではないか。

それで終わり。

ドライバーは何事もなかったように、車に戻って運転再開。

色々な意味でいい加減な国だ。

そんなかなでハンピに到着。

ハンピとはインド南部カルナータカ州の村で、かつてのヴィジャヤナガル王国の首都があったらしい。

実はここは物凄いパワースポットだという。

まず、第一に土地の光景が凄い。

家一軒ぐらいの大きさの巨石がゴロゴロと転がっている。

巨石は日本の観光地や山岳にもあるが、とにかくスケールが違う。

違う惑星に来たかと思うほど。

山や巨石群に混じって、古代の神殿跡などがある。

実はハンピにはイエス・キリストが若かりし頃に修行したといわれる寺院の洞窟があり、そこで瞑想したりもした。

ちなみに、なぜインドくんだりまで来て行をするのかというと、インドそのものが圧倒的にパワーが違うとされるから。

具体的には地層的に違う。

ヒマラヤやインドに聖者が多いわけもその辺にあるらしい。

だから、奇跡が起きやすいという話。

なんでも、色々な奇跡を起こすには場所のパワーが大事で、日本でも出来ない事はないがインドはやっぱり違うらしい。

特にハンピのような聖地は格別だとか。

「フーン、そうなんだ」

インドパワースポット説を聞いた時には、その程度しか感想はなかった。

しかし夜、そのパワーを体験する事になる。

## 第三の眼

明日、水中伝法が行われるので、夜はアゴーラの行をしるとの指示がスワミから出た。

アゴーラの行とは諸説あるが、この時は普段禁止されている事をしなさいとの指示。

普段禁止されている、肉食やお酒を夕食で軽くとりなさいという意味だった。

よくわからないが一旦、エネルギーの状態を落としてから、次の日の行で上げるというシステムらしい。

とにかく、その夜は久々に肉を食べて次の日に備えた。

夜、寝っていると奇妙な現象がいくつか起きた。

10代の体験でお話したように、夜は不思議な現象が起きやすいのだが

インドのパワースポットであるハンピの大地のせいなのだろうか、

明晰夢を見た。

自分の顔が浮かんで第三の目が「グワー」と開くヴィジョン。

また、夢枕にスワミがやって来て、シャクティをグルスタン（眉間）に入れてくれた。

「わっ」

と目を覚ます。

ちなみに、夢枕という言葉を使っているが、体験している本人からすると、実際に部屋に現れて手を触れられる感覚がある。

「なんだ、夢か・・・」

と思ったが、次の日に現実になる。

実は次の日、昼間はハンピで水中伝法を受けるのだが、その後、移動してスワミのアシュラムに行く事になっていた。

そのアシュラムで突然、スワミがプジャの最中に私に向かって歩いて来てシャクティーを入れてくれたのだが、ハンピの夜にその予知夢的なものを体験したわけだ。

目覚めて翌日。

話をポイントだけ紹介すると、結局、ハンピの川に入って水中伝法を受けたのだが、私の服が濡れたのは当然だが、聖者の衣も濡れていた。

半分、予想はしていたがガッカリした。

水中でエネルギーを伝授してもらって、どうだったかと聞かれれば、正直、当初はよくわからなかった。

しかし、予想以上に異国の文化や地域に接しての行は普通に観光旅行するよりも楽しく、充実していた。

その時に、この後どんなプログラムをインドで受けるのかを参加者メンバーで話していて・・・

「なんだ、マザーダルシャン受けないの？」

「あれ受けなかったら、やっている意味ないんじゃない？」

みたいな話に。

ちなみに、マザーダルシャンとは・・・

「宇宙の最高神であるマザーが実態化して会って祝福してくれる」

というもの。

## マザーダルシャン

これを読んでいるあなたは、そんなものは信じられないだろう。

私も信じられなかった。

しかし、この聖者の元では何度も行われているダルシャンらしい。

だからリピーターというか、過去にマザーダルシャンを受けたメンバーも今回の旅には結構いた。そこで、何人かに話を聞いてみると・・・

「ハリウッド女優など比較にならないほどの美人だった、ただし、舌がものすごく長かった」

という話や・・・

「部屋いっぱい大きさだった」

「小さい感じだった」

「半透明だった」

と、実態化する神様にかなり個人差があった。

この実態化というのが肝で、最初は一種の幻覚ではないのかと思ったが・・・

「足に触ったけれども、血管があって感触があった」

という話も。

更にこのダルシャンを受けると、そのマザーである宇宙の創造神の化身により、物凄い祝福が受けられるという。

であるから、今後、瞑想や修行をする場合、これを受けると受けないのとでは全く違ってくるという話。

ということで・・・

「受けないとやっている意味ないんじゃない？」

という話になってくる。

「知らなかった」

マザーダグシャンがあるというのは、もちろん知っていた。

しかし、そこまで意味があるとは知らなかった。

その意味を知った今、当然、受けたいと思った。

しかしである。

そのプログラムを受けるのは別途費用がかかる。

「4000ドル」

日本円にして約40万。

足りない。

既にいくつかのプログラムを受けて費用が足りない。

「まあ、今回じゃなくても、また来た時に受ければいいのか」

という事で見送ることに。

これは後でわかることだが、またの機会は訪れなかった。

タイミングの関係で、その後、数回行われたインドのプログラムには参加出来なかった。

それからしばらくして、その聖者は向こうの世界へ旅立たれたので、もう、あの形でマザーダグシャンは行われていない。

## 再び停滞

なんだか、自分で回想しても停滞や挫折の時期が多いが、後で考えると必然だった。

それ、つまり停滞が起こる必要があった。

ただ、当時の自分してみれば停滞というか道を見失った感が強かった。

細い部分は省いているが、プライベートや仕事でもタイミングを同じくして仕事を失ったり、人間関係がうまくいかなくなったりした。

ヴィパッサナーの路線も停滞。

マザーによるエネルギーや瞑想の道も停滞。

「マザー」

その言葉が頭から離れなかった。

「あの時、無理してでもダルシヤンを受けていれば・・・」

と何度、後悔したことか。

「あの時、ヴィパッサナーを続けてミャンマーやスリランカへ行っていたら」

とも思った。

あの感覚が続いて、この世界を捨てて、それでいるのも良かったのでは・・・

などとも考えた。

## 我が師

しかし、その状態も変化する。

ある時、ネットサーフィンをしていると・・・

「マザー」

というキーワードがヒットした。

なんでも、日本でマザーのエネルギーを扱って瞑想している方がいるらしい。

岩城和平先生という方。

10代で高校を中退してインドで出家。

その後、チベット仏教のラマ僧になられて20代で、活仏として有名なミンリン・ティチンの愛弟子になったという経歴の持ち主。

インドの聖者のようにマザーの実態化はないらしいが、多くの人が体感して意識も変化するという。

早速、大宮で行われる勉強会というものに参加してみることに。

第一印象としては、とてもフランクで親しみやすい感じだった。

その後、何年も通う事になるが、和平先生に会わなければ私も今のような活動はしていなかった。

今まで色々なこの分野の指導者の方に会ったが、一番しっくりくる感じはあれから8年経ってからも変わらない。

通い始めた頃は理論的な話や修行時代のエピソードが中心だったが、数ヶ月後に待望のマザーのエネルギーを感じるような指導を受ける。

私は子供の頃から気感覚やエネルギーの感覚は、ある程度は感知できていたが、この系統のものは最初はよくわからなかった。

気感覚の別バージョンのような形でマザーのエネルギーを感じることはできていた。

ただ、「それ」は感じるとか感じないを超えた「何か」であるのを、頭ではなく実感として体感的に理解するのにその後、数年を要することになる。

瞑想とは座っている間だけいい感じになって、おしまいというものではない。

人生全体をダイナミックに動かす力がある。

特にこのマザーの体系はそうだ。

## 2つの方法とアウトバーン

この世界において我々は物事を2つに分けて認識する。

- ・ 白と黒
- ・ 善と悪
- ・ プラスとマイナス

・ 男性と女性

などなど。

精神世界においても・・・

- ・ 父性的な道
- ・ 母性的な道

に分けられる。

ヴィパッサナーなど、出家して瞑想して修行する体系を父とすると、この道は母だ。

この世界と共に歩いていながら母なる神と共に自分自身の魂を輝かせる道。

母なる「それ」に意識を向け共に歩いていく道。

私たちは、母なる「それ」により、私達一人一人は必要な認識や体験を与えられ、あるべき本来の自己を思い出していく。

このことは精神論とか観念ではなく、実際に感じられるものだ。

「なんだか、話としては面白そうだけど、よく意味がわからない」

と思われるかもしれない。

私も最初はよくわからなかった。

この道は例えるならアウトバーン、つまりドイツの高速道路のようなメソッドだという話も師匠から聞いた。

高速道路のメソッドとはどういう事かという、仮にAさんという車好きの日本人が何十年か前に存在したとする。

そのAさんがある日、ドイツの知人の元へ遊びに行った。

ドイツではアウトバーンが利用できて、誰にも遠慮することなくスピードを出せる。

それを体験したAさんは・・・

「なんて素晴らしいんだ、これは日本にもアウトバーンを作らないと！」

と思い日本へ帰国。

しかし、しばらくして愕然とする。

「やっぱりアウトバーンはドイツの田舎のような、何もない土地でしか作れないんじゃないか・・・」

「日本のように、ゴチャゴチャと家やビルが乱立する土地では無理だったんだ・・・」

と、意気消沈。

しばらくすると、ドイツの友人からまた遊びに来いという連絡が。

Aさんは日本の現状を話し、アウトバーンは都市部の多い日本では無理だと話すと・・・

「それだったら、日本式のアウトバーンを作ればいいよ！電車の高架線みたいに家の上を通すのさ！」

というアドバイスを受ける。

確かにそうだ。

家やビルや今までの道路を全部排除しようと思うから出来ないのであって、その上に新たに道路を建設すればいいんだと気づく。

それが今でいう高速道路になったとさ。

・・・というお話。

これは物語なので架空の話ではあるが、瞑想や修行においても同じことがいえるという。

私は今まで、本格的に瞑想や修行をするのなら、なんだかんだ言っても日本では無理だと思っていた。

例えばヴィパッサナーのリトリートをやるのなら・・・

- ・寝ている以外の時間は瞑想
- ・沈黙の行
- ・静かな環境

などがどうしても必要。

これのどれか一つ欠けても無理。

上の例で言うところのドイツの田舎道にアウトバーンを作るのに相当する。

しかし、現代日本では・・・

- ・普通はほとんどの時間を働いて生活する
- ・多くの人とコミュニケーションをとらなければいけない
- ・様々な刺激（会話、文字、ネット、テレビ）が乱入してくる

というのが一般的。

つまり、ドイツの田舎と比較して、ゴチャゴチャしているわけだ。

つまり、アウトバーンは作れない。

だから、本格的に瞑想をしようとする場合は・・・

- ・ミャンマーやスリランカに出家する
- ・年に何度も国内でリトリートに入る

というのが一般的で、それ以外にほとんど道はない。

しかし、このマザーの道。

エネルギーを使ったアプローチだと、ゴチャゴチャした街並みの上に高速道路を開通させるがのごとく、普通の日常生活を送りながらも、出家するのと遜色のない修行ができるとのこと。

その話を聞いても、にわかには信じられなかった。

普通に仕事をして生活しながら、出家して瞑想三昧の場合と同じクオリティで行が進むなどあり得ないと思った。

凡百の指導者やインテリがこんなことを言ったら、おそらく信用しなかつたろう。

しかし、それを言っているのが10代の頃にインドに出家して、ありとあらゆる瞑想や行マスターした人物となると、妙に説得力がある。

エゴは捨てなくてもいい、あちらとこちらのダブルの意識があっていいという話。

もちろん、従来の方法を否定するわけではない。

しかし、瞑想にしるその他の行にしる、現代に伝えられている方法が出来たのは昔のインドである。

その頃は電気もなかったし、暗くなったらなるべく早く夕飯をとり、20時くらいには寝ていた。

必然的に朝早く目が覚める。

じゃあ3時に起きて瞑想しましょう、みたいな感じだった。

また、ラマナ・マハルシのように山の中でふんどし一丁で瞑想するスタイルは確かに余分なものを捨てていく道ではある。

しかし、だからと言って昔のインドと違い現代に住む私達にそれが出来るか？

それが出来なかったら、もう修行出来ないなのか？

実はそんなことはない。

ヴィパッサナー行者のような僧侶や、ふんどし一丁の聖者ラマナ・マハルシのような、エゴを最小限にする瞑想三昧の道を父の道とすると、もうひとつ、母の道というものがある。

それは、俗世間で暮らしながらも、マザーのエネルギーや意図につながりながら歩いていく道であるという。

しかも、普通に暮らしながら出来ると言っても、歩みが遅いわけではない。

アウトバーンで高速に疾走するがごとく、意識状態もハイスピードで変容するという。

その変容の鍵となるのが、ダブルの意識であるという。

通常、人は今のダメな私を消し去ろうとして様々な行や瞑想をするが、それは非常に困難な道であるという。

そうではなく、今の自分はあっていい。

「この」自分に並行して「その」意識がある。

私達は一人の人間ではあるが、それと同時に「神」としての属性も備えている。

なぜなら、全ては神の意図であり現れであるから。

その最も荘厳な部分が人間の意識にも秘められている。

その秘められた意識が開花し始める。

今の自分がありつつも、「その」意識が開花し始める。

その、ダブルの意識において、私たちの抱えているすべての問題が解決しはじめるのだ。

問題を感じている現象が変わっていく場合もあるし、現象が変化しなくても意識が変化していくので、今までのような苦悩はなくなっていく。

「そんな上手い話があるのか？」

「瞑想しなくても、それ以上の効果があるというのは本当か？」

と思うかもしれない。

私も最初はそう思った。

しかし、母の道には続きがある。

- ・朝3時に起きたり
- ・瞑想で1日8時間座ったり
- ・全てを捨てた生活をしたり（出家）

しなくてもいい代わりに、実は・・・

- ・この世界での修行が待っている

という話。

つまり、辛い瞑想修行や僧院での厳しい生活の代わりに、この社会で鍛えられるということ。

どう鍛えられるかは人それぞれなので、これこれこうだよとは言えないが、やっぱり私やあなたが出家する僧侶としてインドやタイに生まれずに、現代社会の日本に生まれてきたのはなんらかの意味がある。

それを果たすのが修行になってくる。

だから・・・

- ・特定の人間関係を体験する学び
- ・仕事やライフワークを通しての学び
- ・何かを体験して認識すべき課題

などが前もって設定されている。

その課題に取り組むのが、私達の修行だという。

もちろん、これらは自覚しようがすまいがこうやって生きている以上、私達が取らなければならないテーマともいえる。

母の道はその母の愛とエネルギーを感じつつ、それに導かれながら進む道であるという。

その恩寵の一部が「酔い」として体験されるということだった。

## エネルギー酔い

私も最初はよくわからなかった。

ただ、最初に・・・

「そのうち酔いが回ってくるようになるよ」

とアドバイスされた。

酔いとは、まるで酒を飲んでいい感じになったような状態。

神様（マザー）のエネルギーで酔ってくる。

脳がスパークして、変性意識になるという意味。

私は下戸なので、アルコールを飲んで気分が悪くなることはあっても、いい気分になることは1～2回しか経験がない。

とはいえ、なんとなくニュアンスはわかるので・・・

「そうなのか、そんな感じになるのか」

というのが初期の感想。

この本の最初の方でレッスンした、手を使って気（エネルギー）を感じる方法を紹介したが、あれとも違う。

いや、全く違うわけではないのだが、もっと頭の方というか、全体的な空間に「クル」感じがする。

だから、最初はよくわからなかった。

「確かに何かあるが、よくわからないし、一体何だ？」

「気のせいかな？」

と思った。

しかし、徐々に変化が現れる。

どのような変化かというと・・・

- ・なんとなく気分が良くなったり
- ・頭が熱っぽくなってきたり
- ・街の風景が変わって見えたり
- ・パワー感が出てきたり

ということが多くなってきた。

「街の風景が変わって見えたり」

というのは、例えば子供の頃、12月に2学期が終わって・・・

「明日から冬休み！ 明日からスキーに行くから買い物しよう！」

と思い街を歩いている時に、山下達郎のクリスマスソングが流れていて、いつもと違った風景に感じられる・・・

こういった体験というのは誰でもあると思う。

- ・何かいいことがあったり
- ・気持ちが高揚している時

など、いつもの風景が違って感じられる。

そんな変化が最初は感じられるようになってきた。

また、しばらくすると、圧倒的なエネルギーも感じるように。

## サウナのようなエネルギー

たとえば、サウナに入ると圧倒的な熱気を感じるが、あえていえばそれに近いかもしれない。

もちろん、サウナではないので80度に温度が上がるわけではないし、汗をかくわけでもないが、イメージで例えるとそんな感じでエネルギーを感じるようになった。

強く感じる時は日常生活に若干の影響が出てくる。

ただ、慣れてくるとその状態でも活動出来るようになってくるが、最初は戸惑った。

「それはいつも感じるんですか？」

という質問もあるかと思うが、強弱の差はあるが大体はいつも感じる。

もっとも、ほとんど感じない時もある。

何かによって認識が曇っている時であるとか、他に強く気をとられている時などがそうだ。

もっとも、この辺も個人差やその時のコンディションがあるわけだが、キテいる時は昼でも夜でも暖かく日向ぼっこをしているかのごとく、上の方から温感が降り注いでくる。

## 1日4時間と祭り

「どれくらい瞑想（祈り）をした方がいいんですか？」

と以前、師匠に聞いたことがある。

「4時間ぐらいかな」

なんでも、仕事は夜8時ぐらいまでに切り上げて、後の時間は修行するという。

それを聞いて・・・

「マジですか？」

と思った。

普通、出家ではなく在家で修行する場合、最初にお話したTM瞑想なら朝夕の20分ぐらいがスタンダード。

ヴィパッサナー瞑想でもリトリート間近でコンディションを整える時期でなかったら、家で4時間も瞑想しない。

ニートか引退した人以外、普通に仕事している人は瞑想しても、せいぜい1時間くらいなものだろう。

それを4時間。

「マザーの道は出家型と違って、社会生活を普通に送りながら出来るから楽だよ」

と最初に聞いた話と違うと思った。

しかし、「それ」が感じられるようになると、その意味がわかった。

なぜなら「それ」はほとんど努力なくやってくるからだ。

例えば、犬の散歩をしている時でも、先ほどお話ししたように太陽の光が上からぽかぽかと降り注いでいるように感じられる。

また、夜にアマゾンプライムで映画やドラマを見ている時。

朝起きて、目覚めのコーヒーを飲んでいる時。

「それ」は降り注いでいる。

つまり、酔っぱらうわけだ。

いい感じになる。

この状態で4時間は楽勝だ。

神様のエネルギーで酔っ払うという表現がわかりにくければ、例えば冬の寒い時・・・

「このホカロンを4時間、お腹に当てておいてね、その間、好きなことしていいよ」

と言われたら楽勝だと思う。

それに近い感じ。

また、一般的にイメージされるような感覚とも違う。

普通は瞑想していい感じというと・・・

「静寂に満ちた」

みたいなイメージだと思うし、実際にそのパターンの時もあるが、マザーの酔い、エネルギーの場合はもっとお祭りのような感じ。

お祭りの時って、街全体が盛り上がっている感じがすると思う。

あんな感じ。

静かというよりも、もっとダイナミックで動的。

神輿を担いでワッショイ！的なエネルギーに満たされる。

私も最初はこの辺がわからなかった。

「酔うってどういう感じなんですか？」

という質問をしたら・・・

「ラスベガスとのネオンってあるだろ？ ビカビカに輝いているみたいな。あれに近いね。」

という話を聞かされ・・・

「私の持っているイメージと違うな・・・」

と思ったが、確かに静寂というよりはネオンのビカビカ感がある。

これは言葉だけでは伝わらないと思うが、私が開催しているエネルギー瞑想会（it会）という、秘教的部分をシェアする会に参加された方はわかり始めている。

だから、一定の手順を踏めばある程度、この道が向いている人なら誰でも感じられるようになる。

## 神様に怒られるとは？

このエネルギーは、ただ感じて終わりというわけではない。

色々と指導してくれる。

指導というとわかりづらいが、日常生活での思考や感情に対して・・・

- ・上手く対応出来ると、祝福のエネルギーでいい感じになる
- ・間違った対応をすると、エネルギーがガクッと落ちる

というような変化が起こる。

もちろん、普通に生きてると気分的に上記のような変化は起きるわけだが、それがエネルギー感覚を伴って明確に感じられるようになる。

時には「怒られる」ことがある。

例えばこんな事がある。

瞑想会の後、街を歩いている時に参加者の方に・・・

「〇〇についてはどう思われます？」

という質問をされた。

その時、私はそれに対してあまり良い感想を持っていなかった・・・

「いや、あれは・・・」

と毒舌を吐こうとしたところ・・・

ガーン

とエネルギーが落ちて一瞬、目眩がした。

これは、その話題については喋るなというサインだと受け取った。

このように、神様に怒られるような体験も時にはある。

「神様に怒られるんですか？」

という質問もあるかと思いますが、便宜上そういっているだけで、厳密にいうと・・・

「あたかも怒られたように感じる」

というのが正確なところ。

実際問題、私たち人間は人間としての認識しか出来ないので、それより階層が上位の存在があるにしても、それと同じようにはその意図は把握出来ない。

だから本当に怒っているかどうかはわからないが、あくまで人間の意識の投影として、怒っているかのように感じるという話。

## 戒律と瞑想とボクシング

実はこのあたりが、いわゆる「戒律」というものの原型になっている。

宗教の修行体系には戒律というものがある。

ヴィパッサナーを修行するテーラワーダ仏教の在家だったら五戒。

五戒とは・・・

- ・ 殺生しない
- ・ 盗まない
- ・ 邪な行為はしない
- ・ 嘘をつかない
- ・ 酒・麻薬などをやらない

などなど。

インドのヨガだったら、瞑想の前段階としてのヤマ。

ヤマとは禁戒という意味。

- ・ アヒンサー：非暴力、暴力を振るわないこと
- ・ サティヤ：正直にし、嘘を言わないこと
- ・ アスティヤ：盗まないこと
- ・ ブラフマチャリヤ：性欲、睡眠欲、食欲を制御すること
- ・ アプリグラハ：必要以上に食わないこと

というように、仏教やヨガ以外でも大抵は戒律がある。

他の宗教でも・・・

- ・ 豚肉を食べない
- ・ 礼拝する
- ・ 断食する

- ・お布施する
- ・巡礼する

などなど。

ちなみに、ヴィパッサナー瞑想のお坊さんだと227の戒律がある。

なぜ戒律があるのかというと色々な説があるのだが、2つだけあげるとすると、

- ・修行を効率的に進めるため
- ・修行者を守るため

ということがある。

瞑想とか宗教とかいうと、話が若干わかりにくいですがスポーツに例えると理解しやすい。

例えばボクシング。

ボクサーの目的は試合に勝ってチャンピオンになること。

そのためには・・・

- ・タバコやお酒を飲んではいけません
- ・減量の時は食べ過ぎてはいけません
- ・会長やトレーナーに嘘を言っではいけません
- ・一般人相手に喧嘩をしない
- ・試合前は禁欲してパワーを貯めましょう

みたいな決まりがある。

わかりやすくボクシングで例えたが、どのようなスポーツでも多かれ少なかれ、こういった規律的なものはあるだろう。

それはなぜ存在するかというと、より効率的に鍛えたり競技者を守ったりするためにある。

瞑想やスピリチュアルな修行も根は一緒で、フィジカルやメンタルでコンディションを整えないより、ある程度整えたほうが良いに決まっている。

また、エネルギーが上がってきたり、認識が転換するような体験を下手にしてしまった場合。

「この世界はバーチャルだから、俺さまが作っているんだ、何をしてもいいんだ」

「俺様は神だ」

とか思い始めて、人様に迷惑をかけるような言動をし始めるパターンがある。

こういう風になってくると、本人は気持ちがいいだろうが周りは非常に迷惑する。

そういった時に戒律があると、自分の言動をセーブ出来るので、周りは無論だが本人も守られることになる。

ただし、本当のことを言えば戒律には個人差がある。

例えば、ボクシングで減量する場合。

- ・食べると太りやすい人
- ・食べても太りにくい人

とでは、何をどれくらい食べれば良いのかという制限が変わってくる。

また、ボクシングをやっていても、性格が比較的温厚で喧嘩などしたことがないタイプもいるだろうし、殴り合いの喧嘩が日常だったというタイプもいるだろう。

その場合、トレーナーの「喧嘩はするな」のアドバイスも変わってくる。

であるから、本当のところは瞑想修行においても戒律というのは個人差がある。

良く聞かれるのが肉食とタバコだ。

## 肉食 VS 菜食

ヒンドゥー教、つまりヨガなどは肉食禁止が多い。

先に出てきたマザーダグシヤンの聖者のところも肉食は禁止だった。

行によっては動物性のものは一切禁止。

牛乳や卵なども禁止。

しかし、仏教では肉食は禁止ではない。

一体どちらを採用したらいいのだろうか？

実はこの辺が凄くマヤ的な構造になっていて、特にスピリチュアルな道を歩む人は・・・

「動物を殺生しないのが、本当の精神的な道だ」

ということでベジタリアンになる人が多い。

一方でチベット仏教や先のヴィパッサナーは肉食OKだし、ムスリムもハラールという戒律に沿っていれば全然OKなわけだ。

「いったい、どっちが正しいんだろう？」

とってしまうのも無理はない。

結論からいうと、自分がやっている体系や教えに沿ってやっていけばいいと思う。

これもスポーツに例えると、あなたが相撲部屋に入って力士を目指すとする、その部屋の「ちゃんこ鍋」を食べるのも修行だ、みたいな話がわかりやすいと思う。

一人だけ・・・

「私はヴィーガンなので、肉や魚はちょっと・・・」

というのは厳しい。

ただし、この辺は人によって違ってくるとというのが本当のところ。

## パーソナルな戒律

話をもどすと・・・

「その人と神との関係」

で戒律（どんな場合に「怒られる」か）というのは決まってくる。

「どのような取り決めになっているか」

とも言える。

であるから人によっては・・・

- ・肉食をしても大丈夫
- ・お酒を飲んでも大丈夫
- ・タバコを吸っても大丈夫
- ・女遊びをしても大丈夫

といった感じになる。

「なんだ、そんなに大丈夫なの？」

と思うかもしれないが、多くの場合、何らかの制限が課せられる場合が多い。

であるから、必然的にある程度はストイックになっていくケースが大半。

これは本来、戒律のように一律的に決められるものではなく、自分自身の感覚、つまり神とのエネルギー状態によって決められていくのが本当のところ。

「その神との取り決めはどうやってわかるんですか？」

という質問もあるかと思うので、簡単に概要だけシェアしてみよう。

まず、一番わかりやすいのがエネルギー。

神様のエネルギーで酔うという話をしたが、怒られるとこの状態がなくなる。

- ・エネルギーが降り注ぐ感覚
- ・至福感
- ・ビカビカ感

がなくなる。

なくなるどころか、エネルギーが落ちるケースもある。

次にエネルギーだけでなく、実際の現象が変わってくる。

例えば、あなたがパワースポット好きで〇〇神社に行こうとする。

しかし、あなたと相性が悪い場合は一緒にいく予定だった友人がキャンセルしてきたり、何らかの事情で旅行がキャンセルになったりする。

このように、気分やエネルギーだけでなく、実際の現象が動くケースもある。

つまり、マザー的な道とは、そのエネルギーと一体化していくことによって起こってくる現象の意味を見極め、自分本来のカルマや役目、課題をこなしていく道とも言える。

「いや～ そんな戒律みたいな不自由な感じだったら、ちょっと嫌だな」

と思うかもしれない。

私も最初はそう思った。

しかし、このようなパーソナルな戒律や怒られるという感じになることによって、逆にそれまでよりも自由度が増した。

自由度が増したというのは、上記のような世間一般で言われている刺激的なものに対しては制約がかかったが、ここでいうエネルギーや酔いなどは無論、必要な技能や能力、人との縁、生きていくルートなどは準備されていく。

これは例えるならば、俗っぽく言えば自営業と公務員に相当する。

フリーランスや自営業は制約は少なくて自由度は一見高いように見えるが、やった事がある人はわかると思うが実は大変。

仕事を自分でとってきたり作ったりしなければいけないし、なんの保証も無い。

しかし、公務員は色々な制約があるが、仕事はちゃんと用意されているし一般会社員より福利厚生や退職金、その他色々なメリットが存在する。

これと同じように、この道も神様王国の公務員になるのに等しく、ちょっとした制約はかかるが、それ以上に手厚く保証されていくし、動ける範囲も拡大していく。

保証されていくといっても、一般的なイメージとは違うが、とにかくイメージとしてはそういう感じ。

また、それと同時にこの世的な戒律からも解放されていく。

なぜならある意味、私達の周りは「無意味な戒律」だらけだからだ。  
その無意味な戒律から解き放たれ始める。

「無意味な戒律って何ですか？」

という話もあると思うので、簡単にシェアしていく。

## マーヤ

無意味な戒律とは・・・

「〇〇しなければならない」

「これは〇〇でなければならない」

といった私たちの思考そのものを指す。

それが多ければ多いほど、強ければ強いほど、現実とのギャップに苦しむ。

「〇〇してはいけない」

「〇〇するべき」

という思いが多ければ多いほど、強ければ強いほど、それが一見良いことであっても、マイナスの作用を及ぼすということ。

私たちの社会全体は・・・

- ・ 幼少期に親から受けた教育
- ・ 育った環境
- ・ 学校教育
- ・ 会社などの影響
- ・ 社会全体の影響
- ・ ネットやスマホ、新聞や雑誌の情報

などによって、無数の条件付けを受けている。

意識的に気づけるものもあるが、その多くは無意識のレベルまで浸透している。

このように様々な条件付けによって認識が曇ることを「マーヤ」と呼んでいる。

私達が抱える問題の多くはこのマーヤによってなされる。

(ここでは、一般的にいわれる、世界=マーヤ(幻想)という使い方よりも、もう少し限定された意味で「マーヤ」という言葉を使っている)

先に出てきた「無意味な戒律」とは、このマーヤのこと。

パーソナルな戒律が出来てくるとそちらが優先され、こういった一方的におしつけられた社会的なマーヤがなくなってきたり、影響力が減ってくる。

つまり、無意識レベルの条件付けから離れて、より個人としての自由度が増してくるわけだ。

## 恩寵

マーヤを手放すと、マザーのエネルギーと至福に満たされる。

また、個々人にとって必要なものは与えられる。

それは瞑想やスピリチュアルな方面はもちろんだが、それ以外の全てもそうだ。

生きていく環境であるとか

仕事もそうだし

人との出会いとか

必要なスキル・能力なども、

あなたが「それ」つまり神に真っ直ぐに向き合い、マーヤを解いていけば必ず恩寵として与えられる。

私の場合はこのように瞑想や神について情報発信するスキルや降り注ぐ「それ」のエネルギーをダイレクトにシェアする能力が与えられているらしい。

このようにマーヤが晴れたり恩寵がやってくると、あなたの魂が輝き出す。

例えば、あなたは電球だとする。

本来はピカピカに輝く電球として存在している。

神の恩寵やパワーが電気だとしたら、それを輝かせるのはあなたの蛍光管（魂）。

しかし、電球の外側のガラスがマーヤによって曇っている。

だから、必要なのは外側のチリや汚れに気付いて拭いてみること。

また、例えば周囲のガラス管が曇っていて、自分が何者かわからなくても・・・

「私は光り輝く電球だ」

ということを信じていること。

これが非常に大事。

特定の何かの行をするとか、瞑想をするとかいう方法もあるが、メインは日常生活での実践。

なぜなら、その汚れは・・・

「〇〇しなければ」

「〇〇でないとダメだ」

という認識に相当するものだからだ。

その汚れは黙って座っていても気づかない。

様々な環境や人と交わって、仕事やプライベートで活動して、その中から見えてくるものが大半。そうやって活動しているうちに、自分がかんている様々なマーヤに気づく。

また、自分の持っているテーマ（課題）に気づく。

それを輝かせはじめた時に・・・

「ああ、私はこのために生まれてきたのかもしれない」

という自覚が芽生えてくる。

これは人と比較してどうこうという話でない。

- ・速いとか遅いとか
- ・多いとか少ないとか
- ・派手とか地味とか

そうやって比較するものではない。

私達一人一人に丁度いいかたちで、それぞれ与えられている。

もっと言うと、その恩寵は何か特定の・・・

- ・メソッドをやったから
- ・行やカリキュラムを行ったから
- ・団体に入ったから
- ・グルや先生についたから

受けるものではない。

もっとも、上記のものはきっかけとしては作用する。

なぜなら、これらはすべて「それ」つまり神が作り上げた舞台セットだからだ。

もっとも本質的な「それ」は既に今、この瞬間にもこれを読んでいるあなたと共にあり、あなたが気づくことを微笑みながら見守っている。

「それ」とは

圧倒的なエネルギーとして

私を超えた「それ」として

この世界の全てを祝福する愛として

現象として私達を導くサインとしてあるもの

「それ」は意識を向けるだけでやってくる

あなたも、もし縁があれば

きっと体験するだろう

なぜなら

既に私たちは「それ」の腕の中なのだから。

## 終わりに

「物事には全て理由がある」

映画などを観ていると、このようなセリフを聞いた事はないだろうか？

私がまだ幼いころ。

10歳ぐらいの時に、家にOLYMPUSのタイプライターがあった。

母親が印刷関係の仕事をしていて、なぜかキーボードを搭載した無骨な機械が鎮座していたわけだ

私はそれをみて、カチャカチャと英文タイプで遊んだ記憶がある。

そのタイプライターが、何故か未来への扉のような気がしていたからだ。

今、そのタイプライターはMacBookのキーボードに変わったが、思えばその頃からこうやって情報を発信して、読者であるあなたに「これ」を届けるために様々な準備やトレーニングをやらされたような気がする。

「これ」とは、この本に書いたように文字としての情報をわかりやすく伝えることが一つ。

もう一つは酔いとしてのエネルギーを伝達すること。

酔いは気持ち良かったり意識がシフトしたりする他、こういった情報を伝える手段としての役割もある。

昔ながらの言葉でいえば「以心伝心」「不立文字」のように、最も高度な情報の伝達や共有は場を通して行われる。

そのような場でマザーのエネルギーに感応するとき、概念で言いあらわせない情報の共有がもっとも効率的に行われる。

今では朝起きた時からエネルギーが降り注ぐと共に、ブログやメルマガの読者さんや講座に参加している生徒さんからの嬉しいメッセージが頻繁に届いている。

「今までは入れなかったような瞑想状態に入れました」

「〇〇が解決しました」

「この間の瞑想会で感じたものが”それ”なんですね、物凄くパワフルでした！」

などなど。

何が嬉しいかというと、私が発信した情報やメソッドが少しでもお役に立てているということ。

この本を読むことによって、少しでもあなたの役に立ったり、楽しんでいただけたなら、書いた甲斐があるというもの。

読んでいただいてありがとうございました。

PS

今回、この本を読んで頂いたお礼として、有料（4万）で提供している講座の一部を無料で視聴出来るようにしました。

内容は「マントラ瞑想の秘密」になっています。

この動画は4万円で開催した講座の一部を無料で特別に公開したのになっています。

Kindleでもお話ししましたが、マントラという音を使った瞑想法の動画で、これを観ていただけると・・・

- ・なぜマントラを使うと瞑想に入れるのか理解出来る
- ・実際にマントラ瞑想を自宅で簡単に出来るようになる
- ・思考が表面化する前の捉え方がわかる

というのはもちろんですが、今までマントラ瞑想を習った事がある人にもやってもらったところ・・・

「〇〇にフォーカスしたら、今までより深く入れるようになりました」

「瞑想中以外でも仕事中にリラックスを保てるようになり、役立ってます！」

という声も頂いています。

下記のURLをクリックするとフォームが出てきますので、メールアドレスを入力して送信すると、自動返信であなたのメールボックスに届いてすぐに観る事が出来ます。

PCはこちらから

<http://mindfulness7.net/amz2>

スマホはこちらから

<http://mindfulness7.net/3ou3>

また、メールアドレスを登録して頂くと、この本で紹介したMotherの恩寵をエネルギーとして体験する「itマスター講座」を募集する時にご案内を優先的にメルマガでさせていただきます。

この講座は年に数回しか募集していないので、もし、この本を読んで内容に興味のある場合は上記リンクからアドレスを入力するとメルマガも登録されます。

著者 リアル

1965年生まれ  
神奈川県に生まれる。

思春期から神秘体験をきっかけとして、スピリチュアルな探求を始める。

30代で会社員から独立し自営業のかたわら、修行を進める。

35歳の時、意識の変容を体験するも社会生活とのギャップに悩まされる。

2006年にブログを開設。

<http://obe.jugem.jp/>

以後、自身の体験を元にメソッドをシェアする。

2014年より講座を始め今日に至る。

現在は「it マスター講座」を主宰し、この本で書かれたようなマザーへの理解とエネルギーを縁のある人なら、誰でも体験出来るメソッドを開発してシェアしている。

