

瞑想への誘い	02
序に代えて 一私の瞑想体験と最初の飛躍一	04

理論編

第1章 瞑想とは

1-1. 「瞑想」の定義	12
1-2. トランスという言葉について	12
1-3. トランスという言葉が発する誘惑	13
1-4. 『虹の学校』が目指すものと「瞑想」を推奨することの意味	14
1-5. 『虹の学校』の基本のエクササイズ	14
1-6. トランス状態について	16
1-7. 脳波から見た場合のトランス状態	18
1-8. 人間の意識の多層構造	20
1-9. 「瞑想」と「夢」見との関係	22
1-10. 霊的世界の階層構造	25
1-11. 霊界の階層構造図に見る意味	27
1-12. 身体が多層構造	30
1-13. 瞑想によって得られるもの	33
1-14. 重要なのは瞑想の習慣化	38
1-15. 私たちが「現実」と呼んでいる世界	39
1-16. 覚醒という言葉について	41
1-17. 体主霊従から霊主体従の生き方へ	43
1-18. 巻末資料：「アセンションへの道」について	47

第2章 瞑想の技術

2-1. 「トランス状態」を作り出すための技術	48
2-2. 「テクニック」というものに関する『虹の学校』の考え方	48

2-3. 瞑想のテクニックの模索 ①睡眠への着目	50
2-4. 瞑想のテクニックの模索 ②リバース・エンジニアリングという考え方の応用	52
2-5. テクニックの要点	59
2-6. 瞑想の深さとチューニング	59

実践編

第3章 瞑想の基本形

3-1. 理論編をもとにした確認	64
3-2. 霊的成長とグッド・タイミングということ	64
3-3. 瞑想の三態	66
3-4. 瞑想への下準備	70
3-5. その回における目的の確認	74
3-6. 瞑想の基本的なフロー	75
3-7. 導入部に関して	76
3-8. 導入部の各種所作	77
3-9. トランス状態に入る	82
3-10. 瞑想中の意識の置き方	83
3-11. フォーカスのチューニング・テクニック	85
3-12. 瞑想中に起きること	86
3-13. 瞑想終了までの準備	87
3-14. 瞑想の終了とグラウンディング	88
3-15. 瞑想中の体験の記録	89
3-16. よくある質問と答え	91
3-17. この章に付随した技法および補助手段	94

- ナディ・ショーダン・プラナー・ヤーマ（左右片鼻交互呼吸）
- 瞑想を坐って行う際の坐法について
- 誘導瞑想と音源の活用

第4章 瞑想習慣がもたらす効果と注意点

4-1. 瞑想習慣の継続によって起きてくる変化	100
4-2. 霊的成長のS字カーブ	102
4-3. サイキック能力の発現と不思議現象について	103
4-4. 瞑想行における注意点	106
(1) のめり込みに注意する	
(2) 体操と並行して行う	
(3) 霊的エゴに陥らない	
(4) 魔界について	
4-5. 孤独になることの勧め	110

第5章 瞑想の応用

5-1. 直感とインスピレーション	112
5-2. 忘れていたことを思い出す	113
5-3. 瞑想と祈り	114
5-4. 感情を治める瞑想	115
5-5. 病気への対処	116
5-6. 不眠の解消	118
5-7. 鬱状態からの脱出	120
5-8. リトリバル	123
謝辞	124

巻末資料

霊性密度 (Spiritual Density)	
霊界の階層構造	
チャクラの部位と内分泌腺との対応	
チャクラと病気対応表	
アセンションへの道	

理論編

THEORY



第1章 瞑想とは

1-1. 「瞑想」の定義

「瞑想」とは、

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

1-2. トランスという言葉について

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

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

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

1-3. トランスという言葉が発する誘惑

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



ヒッピーのコミュニティ

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

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

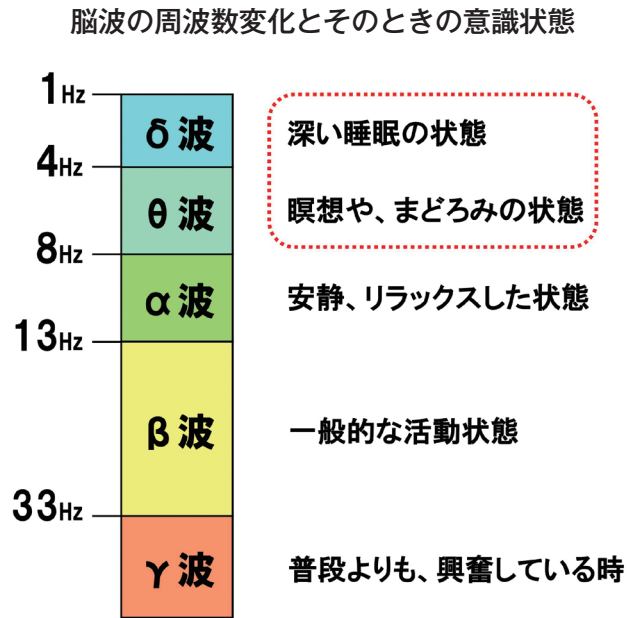
私たち人間は、わけあって、今この地上世界に生きています。そこには、「地」に足を着けて生きるという重要な課題があるのです。

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

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

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

1-7. 脳波から見た場合のトランス状態



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

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

ところが、「トランス状態」に入ったとたん「脳波」の周波数が、

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

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

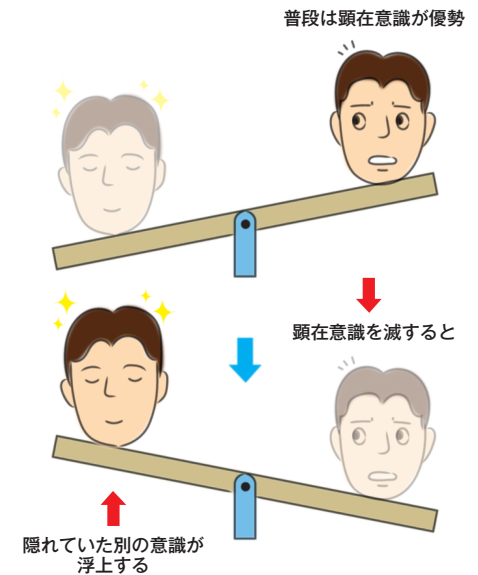
このようになりますと、普段は顕在意識に押し込められていた、潜在意識や超意識（別名：深層意識）が、その縛りから解放され、自由に活動を始めます。

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

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

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

「瞑想」の技術というのは、「半眠半覚醒状態」を恣意的に作り出して、



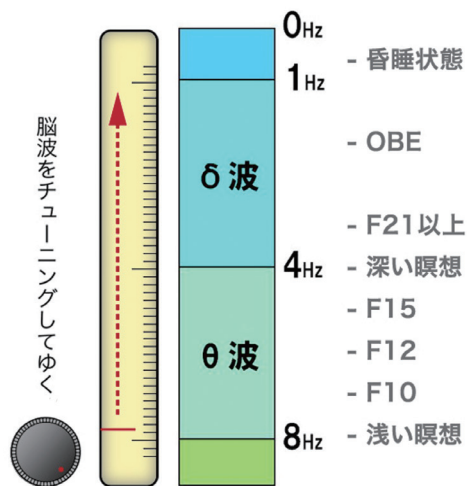
スピリチュアル業界の中には、「チャネリング」のテクニックを使って他人を騙すという人が少なくありません。こうした人には注意が必要です。あなたを脅すような情報を口にしたり、反対に意識をくすぐって喜ばせるようなことを言う人には要注意です。高い霊性をもった人が、そのようなことをすることは絶対にありません。

さてこのように、一口に「トランス状態」と言っても、そこには深さの違いというものがあります。「瞑想」を始めると、初心者にとってはもの珍しいので、どうしても最初から深い体験を求めがちです。私も「瞑想」を始めたばかりのころは、とにかく深く深くということばかりを考えていました。

しかし、深ければよいというものではありません。それよりも、いろいろなシチュエーションを試してみて、深さの違いの感覚を身につけていくことが大切です。要は「チューニング (Tuning)」のテクニックを身につけるのです。

日常生活というものは、いつもいつも深い瞑想を行えるような環境下にはありませんので、それぞれの環境や条件に応じた「チューニング」テクニックをマスターしていけば、(例えば、電車の中でスッと瞑想に入るとか、何かの待ち時間の数分を利用して瞑想するとか)「瞑想」の習慣化というものが大きく前進することになるのです。

- * 1: 巻末の「霊性密度」図を参照。
- * 2: 【3-3.瞑想の三態】の項を参照。



実践編

PRACTICE

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

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

3-12. 瞑想中に起きること

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

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

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



瞑想中に起きる主な変化と症状

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

3-13. 瞑想終了までの準備

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

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

さて、その前にやっておくことが3つあります。

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

●瞑想を坐って行う際の坐法について



シャバ・アーサナ

「瞑想」の深さは、身体感覚をどれほど減することができるかによって決まります。そのため、深い「瞑想」を希求するときには、身体が最もリラックスできるシャバ・アーサナ（仰臥位）の姿勢が適しています。しかし、いつもいつも深い体験を求める必要はありません。

3章3節の「瞑想の三態」のところでご紹介したように、浅い「瞑想」から深い「瞑想」までをその時々で適宜やり分け、チューニング感覚を身につけていったほうが霊主体従の生き方を実現する早道になります。

坐って行う「瞑想」は、体験の深さという点ではシャバ・アーサナよりもいくぶん浅めになります。しかし、呼吸法と一体化させてしまう「瞑想」には、この姿勢が適しています。足を組んで坐るのが苦手な方は、椅子を使っていただいても構いません。



シッダ・アーサナ

やり方は、坐った姿勢で、前記の「ナディ・ショーダン・プラーナ・ヤーマ」を続け、心を落ち着けてそのまま「トランス」へと入っていきます。「トランス」状態に達したら、呼吸を普通の状態（両鼻から細く長くゆったり呼吸する）に戻します。

この「瞑想」を行うと、自然や宇宙との一体感を味わったり、光の繭に包まれた至福感に浸ることが出来ます。ということで、横になれる場がないときや、戸外に出た際などにはぜひこの方法を試してみてください。

さてその場合に、一点だけ注意点を述べておきます。坐り方は、椅子を使うのであっても、結跏趺坐や半跏趺坐といったヨーガの姿勢をとるのでもよいのですが、背骨を垂直に立てることを意識してください。これは、背骨と同じ位置に、スシュムナー管と呼ぶエネルギー中枢が重なっているためです。

的意識」が記憶しているという場合があります。このような時には、「瞑想」による探索が役立ちます。

意識を「トランス」に持って行って、その状態下で、鍵を失くした可能性のある状況を思い浮かべてみるのです。そうしますと、その時の自分の動作がスクリーンに投影されてきて、自分がどんな行動をとってどこに鍵を置いたかを思い出すことができます。

必ず成功するとは保証できませんが、困ったときにはこの方法を試してみてください。

5-3. 瞑想と祈り

「瞑想」と「祈り」はほとんど親戚のようなものです。「祈り」は、「祈願」という言葉があるように、一般には願いごとをするような形で行われています。また「祈り」が通じたとか、通じないという言い方もよくされています。しかしこれらは、「祈り」の真髄を表したものではありません。

何が違うかと言いますと、その「祈り」をしている際の「意識」が、どの「意識」を動かしているのかが問われるのです。

一般に行われている「祈り」は、殆どが「顕在意識」下で唱えられている「願望」です。しかしそれでは、地上レベルの「波動」を発信しているだけであって、霊界には届きません。そうではなくて、「霊的意識」を立ち上げたもととする「祈り」であれば、そのまま霊界に浸透していくということになります。

したがって、「瞑想」と「祈り」は、ほとんど同じ意識状態下で行うべきものです。あえて言えば、その同じ意識下において、「瞑想」はどちらかと言えば受信を優先し、「祈り」は発信を優先していると言えるでしょうか。

しかし、そのようなことにこだわらずに、「瞑想」を「祈り」に、「祈

り」を「瞑想」にする感覚でつねに臨んでいれば、どちらも聖なるものへと繋がっていただけるのです。

5-4. 感情を治める瞑想

人の「感情」は、ちょっとした出来事が原因で、大きく揺れ動くことがあります。こうしたショックは、通常は時間とともに薄らいでいくものですが、動揺している間は治めることが困難で、非常に苦しい思いをします。下手をすると、それをずっと引きずってしまう（いわゆる根に持つ）場合も少なくありません。

ことに、今の時代は地球の大転換期にあるために、この大変化の波動の影響を受けて、人々の心が落ち着かず、ギスギスした攻撃的なものになったり、不安や焦燥感を感じる人が多くなっています。

こうした「感情」の問題をどうにかしたいと考えた場合、多くの人は湧き上がってくる感情をなんとか抑え込もうとします。しかしこれは無駄なことですし、対処法とし

