

とてつもなく深い変性意識を生成する方法（PDF版）



「おい、シゲ！」

「もうええわい！ あっちで休んどれ！！」

いまから、40年前
私は、体育のできない子供でした

特に器械体操がダメでした
跳び箱が、ダメでした

最初のセリフは、小学校6年のときに、当時の体育教師から言われた言葉です

いまも悔しい思いとともに、心によみがえってきます

中学校2年のとき、同じクラスに体育の得意な野球部のエースである同級生がいました。

彼はスポーツ万能で、高飛びのバーを軽々と飛び越える様子を、座ってただ眺めるだけの
自分を覚えています

当時は子供が多かったので、教師の眼は末端の子供にまで及びませんでした

あの頃、僕は思いました・・・

「先生は、体育の得意な子供にだけ、教えている」って・・・

その代わり、僕は理科と数学は得意でした

中学校2年のとき、理科のテストの時間でした

僕は得意な理科のテストを15分で仕上げて、机に伏して寝ていました
一番前の、一番真ん中の、席にもかかわらず・・・

そうしたら、理科の担当である監督教師が私に声をかけてきました
「ちょっと、テスト見せてみい！」

私の答案用紙を見ると理科の担当教師は、ニヤリと笑い、言いました
「惜しいのう！」

答案用紙を返してもらった私は、もう一度確認すると、問題の答えにささいなミスを発見しました

10秒で訂正しました

私は、そのテストで100点を取りました！

その時、私は思ったのです
「これって、えこひいいきじゃん！」

そして思いました
「先生はデキる子しか教えない！」

もっと思いました
「先生はデキる子しか、教えることができないんじゃないか？」

なぜ、冒頭にこんな関係のない昔話をしたかというと、理由があります

その後40年世の中を生きてきて、30年社会を見てきて、「先生はデキる子しか、教えることができない」というのは、確信に変わりました

あなたはこれから、このテキストを読み進めていきますが、これまで瞑想や自己啓発に取り組んで成果が上がっていないのなら、それはあなたのせいではありません

「先生はデキる子しか、教えることができない」という真実が分からなかったからです

考えてみて下さい

たとえば、学校の体育教師になろうと思った少年が、その子供時代に体育が苦手だったということが、あり得るでしょうか？

数学がまったくできないが国語と英語は大得意という少女が、あえて数学教師になろうとする可能性は何パーセントぐらいでしょうか？

つまり、瞑想を教える教師が、瞑想初心者のおきなかなか瞑想状態に入れなかった思い出を持つ、そういう人である可能性はとても低いのです

むしろ瞑想を習ってみたら、思いがけず簡単に瞑想状態に入れて、しかも興味深い体験であった

そういう体験をした人が、瞑想を教える教師になることが、とても多いのです

そうすると、こういう人は教師には不向きなのです！

瞑想名人は、瞑想初心者向けの教師になってはいけないのです！

私が10歳のときに感じた、「先生はデキる子しか教えない！」という思いを増やすだけなのですから・・・



さて、私がこれからお話するのは、普通の瞑想法ではありません

あなたは、今思っています

瞑想とは座禅のようなものと・・・

じっと静かに座って、眼を閉じて、無念無想の境地におもむくものと・・・

約束します！

このテキストの3分の1か、5分の一を読み進んだときに、あなたの考え方はすっかり変わっています

そして思うでしょう！
なーんだ、こんなことか！って

私にお約束できるのは、それだけかも知れません

第 1 部

瞑想とは？ 誰も知らないその裏の姿（精神修行なんかじゃない！黒い正体）

結論から、言いましょう！

瞑想とは、人の心を操る術のことです

瞑想とは、人の心を操る術を学ぶための、方法論です

これが古代から、瞑想行が連綿として受け継がれてきたことの、秘密です

裏の正体です

人の心を操る術であるからこそ、多くの宗教で受け継がれてきました

人の心を操る術であるからこそ、多くの宗教で、秘密とされてきました

人の心を操る術であるからこそ、歴史上の王や皇帝が、これを保護してきました

人の心を操る術であるからこそ、歴史上の王や皇帝が、これが民衆に広まることを禁じてきました

そして今、・・・・・・・・

科学の世の中になっても、瞑想が静かなブームになっているのは、・・・？

人の心を操る術であるからこそ、なのです

瞑想術は、誤解されています

瞑想術は、誤解されています

それは、ただ座禅を組んで座り、ひたすら明鏡止水の境地に止まることではないのです

それは、現実世界を離れた世捨て人が、おのれの世界に閉じこもる術ではありません

例えば、三国志の諸葛孔明をご覧ください

彼はこの術を、戦争に使いました

例えば、アドルフ・ヒットラー

彼こそ、このような術を使い、政治の世界で頂点に登りました

瞑想とは、人の心を操る術のすべてです

ところで、ご存じですか？

人の心には、2種類あります

ひとつは、自分の心

もうひとつは、他人の心

あなたは、人の心を操る術と聞いて、他人の心をおのれの意のままに操ることを想像したかも知れません

その前に、やらなくてはならないことがあります！

それは自分の心を、自分の思うように操ることを学ぶことです

他人の心を操る前に、自分の心を、自分の思うように操ることを学ぶことです

「自分の心を操る？自分の心だぞ？」

そう、思われましたか？

ではあなたは最近キレたことは、ありませんか？

自分の中でちょっとした怒りが発生したとき、それがどんどん膨らんでいって、自分では制御できないほどの情動が沸き上がった

そんな経験がありますね

そんな経験を、今、冷静に思い出して下さい

ある誰かが投げかけた、ちょっとした言葉に「カチン」と来た自分がいます

その言葉を感じた、耳にしたとき、顔がカーッと熱くなるのを感じます

その言葉になにか言い返そうとしたとき、言い返す言葉を考えただけで、胸に熱いものを感じます

じつは肩や背中中の筋肉が、強く緊張しています

その緊張で、体が震えるのを感じます

怒りに震える声で、思わず怒鳴ってしまいます

その怒鳴り声が、ますます自分のなかの情動を、制御できないようにしてしまいます

いかがですか？

最近、キレた経験をお持ちなら、このようなことに思い当たることはありませんか？

自分の心が、自分のものなら、どうしてこんなに制御できないようになってしまうのでしょうか？

まず、自分の心を制御することを覚えます
それが、瞑想行の最初のステップです

これができれば、もう激しい怒りと共に悔し涙を流すことは、なくなります

人を操る術の理論

人の心を操る術の基本は、人間は人間ではないと知ることです

人間の本質は人間ではありません

人間の心の大半は無意識が支配していることは、誰でも知っていますが、その無意識の中には、じつはあるものが潜んでいます

あるものとは？

それは「猿の本能」です

人間は猿から、進化してきました
つまり、人間の脳は猿の脳がベースになっています

もっといいますと、人間の脳は猿の脳と「同じ」です
信じられないかも知れません！

しかし、遺伝子を調べるとチンパンジーのDNAは、97%人間と同じだという
研究結果があります

人間の脳は猿の脳と、ほとんど「同じ」なんです
ですから、人間の脳の無意識には、「**猿の本能**」があります

それでは、猿の本能とはなんですか？
それは、集団行動をすることです

人間は集団行動をする猿の性質を極端に発達させました
そのためにメンバー同士を認識するための、大きな脳が必要になったと言われて
います
人間の知能が発達したのは、大きな集団を維持するためだったのです

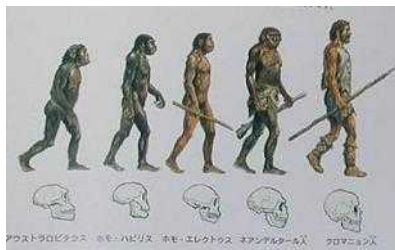
こうして原始人は、チームで狩りをすることを覚えました
研究の結果、原始人はマンモスのような大型獣を、捕獲していたことが分かって
います

チンパンジーがアフリカ象を捕まえて、餌にしているようなものです！

さて、猿の群れにはボスがいます
猿の群れは、ボス猿によって統率されていますね

原始人はマンモスのような大型獣を捕獲していたのですが、そのころの原始人に
猿の集団としての本能が強く残っていたとします

つまり、原始人になる以前の、「猿人」の段階です



彼らはチームで狩りをしていました

チームで狩りをするためには、事前の狩りのプランを造る必要があったと考えら
れます
事前の狩りのプランは、いわばボス猿的リーダーが企画していたと思われますが、
それを造るためには会議が必要でした

つまり猿や「猿人」たちにも、コミュニケーションが必要だったのです

なぜなら、チームプレイこそが、われら「猿人」たちの唯一最強の武器だからです

猿は、コミュニケーションがどうしても必要な生き物なのです

ところが猿や「猿人」の段階では、「言葉」がありません

しかし、「言葉」の代わりになるコミュニケーションの道具は必要です

絶対、必要です

なぜなら、チームプレイこそが、われら「猿人」たちの唯一最強の武器だからです

そこで、猿の本能は次のような仕掛けを作りました

それは、ボス猿の元に猿の集団がまとまる仕組みです

1・まず猿どうしは言葉を使わずに、考えていることが伝わる仕組みが存在すること

これはまるでテレパシーのような感じですが、あとで説明する内部表現の共有という仕組みで説明できます

2・猿の集団は、メンバーの中に階級が存在していて、それは固定化される
階級が下の猿は、階級が上の猿の言うことに、逆らうことができない心理を持つ

これから得られる結論は、次のようになります

3・猿の集団には1匹のボス猿がいて、ボス猿の考えは群れの猿全員に速やかに伝わる

それは言葉を使わない、なんらかの手段である
ボス猿の決定に、群れの猿全員が従う
逆らうことには、強い心理的抵抗がある

こうして猿の集団は、安定すると考えられます

もちろん同じような仕組みは、進化の過程で「猿人」にも伝えられました

そして「原始人」になっても、このような仕組みは残っていったと考えられます

むしろ「原始人」になって、このような仕組みは強くなっていたのかも知れません

なぜなら人間の個体は、あきらかに猿の肉体よりも脆弱であるからです

つまり人間や「原始人」が最強の陸上動物として、地上に君臨するためには、他のどの動物にも真似の出来ない、チームプレーをすることが必要なのです

それが、人間や「原始人」の、唯一最強の武器なのです

結論をいうと、このような進化をした人間の脳には、チームプレーのための「猿の本能」が残っていると考えて間違いがありません

しかし、私たちはこのような「猿の本能」を感じることは、ほとんどありません
なぜでしょう？

それは「言葉」を、人間が発明したためです

「言葉」は、便利な道具です

「原始人」がこれを発明したので、人間はますます強くなりました
コミュニケーションの精度が高くなり、ますます高度なチームプレーの狩りが、
できるようになったからです

こうして人間は言葉を使うことに夢中になり、やがて「猿の本能」は無意識の奥深く、しまいこまれてきました・・・・・・

ですから、・・・・・・

猿の本能を使えば、言葉を使わずに、人とコミュニケーションできます

これを知らない人は、そのようなコミュニケーションをされると、逆らうことができません

なぜなら、そのようなコミュニケーション手段とは、「猿の本能」だからです

「猿の本能」は無意識の奥深く、しまいこまれています

ですから、言葉を使わないコミュニケーション手段をされると、人間は無意識の本能を刺激されてしまうのです

つまり、「猿の本能」は脳の無意識領域にあります

これを使えるようにするためには、脳の無意識領域に入っていかなければなりません

そのためには、顕在意識を抑えた状態を実現する必要があります

つまり脳の無意識領域に入って、無意識の奥深くしまいこまれている「猿の本能」を、使えるようにすること

これが、**瞑想術の本質**なのです

ここで「瞑想術の練習法」のヒントをいいます

それは、猿と人間の違いを知ることにあります

猿と人間の違い、それは「言葉」を使うか、使わないかにあります

そうすると、「猿の本能」の技術を習得する鍵は、「言葉を使わない思考法」にあることに気がつきます

つまり、右脳のイメージ力と言われるのは、「言葉を使わない思考法」のことなのです

一方で、脳はコンピューターにとっても良く似ています

というより、コンピューターの開発者が人間の脳を真似て造ったのが、現在のコンピューターの原型です

ということで、ここからは人間の脳をコンピューターと、良く似ているという話をします

さて25年ほど前のパソコンは、マイコンと呼ばれていました

マイ・コンピューターの略です

そのころのコンピューターはもちろん、インターネットとの機能がついていません

それどころか、記憶容量もとても小さく、動作速度も現在では考えられないくらい遅いものでした

なぜ、マイ・コンピューターと呼ばれたかというと、とてもビジネス・ユースに耐えられるものではなく、おもに趣味のものだったからなのです

とうぜん、ソフトも売られていませんでした（ゲーム以外はほとんどありませんでした）

するとマイ・コン所有者は、BASICと呼ばれるプログラム言語を学んで、それで自分でプログラムを作ることが主流だったのです

現在のパソコンは、その流れから誕生したものです

現在のパソコンは、その流れから誕生したのですが、当時のマイ・コンと大きく違うところがあります

マイ・コンは、自分でプログラムをキーボードで打ち込んで、最後に「**RAN**」と打ち込むと、そのプログラムが動きはじめる仕組みでした

しかし、

現在のパソコンは、DOSという基本プログラムの上にさらに、ウインドウズのようなプログラムが常駐しているのが主流です(これ以外知らないと思いますが)

つまり昔のマイ・コンは、オペレーターが「動け!」と命令しなければ、動作しない仕組みでした
それ以外の時は、プログラムモードになっていて、キーボードで打ち込むと、自在にプログラム領域にアクセスできる仕組みでした

難しい説明が続きますが、もうちょっと辛抱してください

今のパソコンはウインドウズのような、パソコン操作者を支援するソフトが常に動いていて、このソフト上で「エクセル」や「ワード」や「インターネットブラウザ」が働く仕組みです

つまり今のパソコンは常にソフトが働いているのが、普通になっています

ところが、昔のマイ・コンは、普通の状態ではプログラムモードになっていて、自在にプログラム領域にアクセスできるのでした

ここが、一番違うところです

さて、瞑想行によって、人間の心にアクセスできるという話を前章でしました
人間の心にアクセスして、その考え方を変えるというのは、**コンピューターでいうと、プログラムを変更すること**です

ところで、コンピューターは何かのソフトが働いているときには、そのソフトのプログラムを書き換えることはできません

人間の脳もまったく同じなのです

脳内部でプログラムが「RUN」モードになっているときは、考え方であるプログラムを書き換えることはできません

人間の脳もプログラムを書き換えようとするときは、まずプログラムモードにする必要があります

そうすると、普通の人間の脳は顕在意識が常駐していて、眼や耳からの情報を処理しています

そうして頭のなかで、言葉を使って「思考」しています

これが人間の脳にとっての、「RUN」モードなのです

これを止めなければなりません

つまり眼や耳からの情報を処理しているのを、強制的に遮断します
そして入ってくる情報を遮断することで、常に現実を評価している「思考」を、
停止させます

これがふつう、**言われている瞑想状態**です

瞑想状態が、明鏡止水などと呼ばれるのは、眼や耳からの情報を処理しているのを、強制的に遮断しているから、心を動かすものがなくなるからです

科学的には、「**変性意識**」または「**変性意識状態**」と呼ばれる状態です

つまり、瞑想とはまず、「変性意識状態」にするものだと言えます

そういう状態を実現できて初めて、脳のプログラムを改造する手術を行えるのです

まとめ

瞑想とは、脳をパソコンで言う、プログラムモードにすることである

そのためには、ウインドウズのような常駐ソフトを停止させる

脳にとってのウインドウズのような常駐ソフトを停止した状態が、「変性意識状態」である

この「変性意識状態」の非常に深いものは、別名トランス状態などと呼ばれていて、催眠術などを使って実現することができる

変性意識状態

変性意識状態とは、以前は乖離状態とも呼ばれました

乖離（かいり）とは、切り離されたというような意味です

つまり、変性意識状態とは、心が現実から切り離されている状態をいいます

心が現実から切り離されている状態は、眼や耳からの情報が、意識に届かないようにすることで、発生します

なぜなら、眼や耳からの情報によって、意識が現実を感じているからです

変性意識状態になると、なにもない空間に、心がぼっかりと浮いている
そんな、奇妙な状態を、経験します

(変性意識状態の感想)

私は今までに何度か変性意識状態に入ったことがあり、初めての時は衝撃的な感覚に襲われ動揺したことがあります。

全身の皮膚・感覚が無くなったようになり、しかも肉体の奥から熱が沸いてきて全身が瞬時に発熱(感覚が切り替わったような)し、今までに体験したこともない快感が、これも沸いてきたとっていい感覚でした。

その中でも奇妙だったのが、身体感覚の変化です。

その時、自室で布団に横になり、電気を消して、呼吸法を利用して、上記の感覚が起こる前に、まずリラックス(肉体弛緩)を徹底的にしていたのですが、だんだんとおかしな

感覚になっていきました。

まず頭部に鈍痛というか圧力みたいな感じが起こり、次に、気づいたらまっすぐに寝ているのに、感覚が上半身だけ横に曲がって、視線もズレているのが分かりました。

動揺しながらも更にしてみると、なにか、こうスイッチが切り替わったように肉体の感覚が上記のように変化したのです。

それからというものの暇が出来れば同じことをしたのですが、似たようなこともあれば、前よりはすごくなかったり、時には何の変化も得られませんでした。そこで、これは何だ？と思い調べ始めたのです。

最初に苦米地氏の書籍と出会い、変性意識状態というものを知りました。しかし、効果はあまりなく困っていました。そこでグーグルで「変性意識」を検索して、原理を探していた時に山西さんのホームページに行き着きました。

長くなりました。

DVDの感想ですが、気の場合は神経残像というのにはかなり納得のできるものでした。何よりも神秘業の技法が神経を開発強化して、神経伝達物質を発生させるものであるという2の解説には興奮してしまいました。

トレーニングの方ですが、少しですが身体内部の感覚が分かっていたので(高藤氏のいう)会陰から泥丸まで感覚を上昇させたり、眉間から脳内を経由して脊椎の神経に感覚を下ろしたところ、肉体の奥からムズがゆいような感覚と一緒に快感が起こりました。

これには驚きました。

ともあれ、全体的に神秘業の目的・トレーニングの意味の解説はとても分かりやすく、大いに参考になりました。

大いに活用させていただきます。

変性意識に導入する方法

変性意識に導入する方法として、特殊な呼吸法を使うことが一般的です

しかし、私の研究ではこれは現代人には、向いていません
なぜなら、呼吸法を使う変性意識導入法は、少なくとも300年前の僧侶などを
対象に発達したテクニックだからです

具体的に呼吸法における問題点を言いますと、「飽きる」点があります

現代人は300年前の人間に比べると、より高い教育を受けています
特に日本においては、文字や本を使う教育が圧倒的に多いのです

その結果、現代の日本人は昔の人間に比べて、頭の中でお喋りをする思考法が、
圧倒的に多いと考えられます

考えてください、当時の日本人の平均像を・・・

多くの人間が農業をしていました
畑でクワをもって耕している人達が、経済の事や芸能人のことを考えていたでし
ょうか？

これに比較すると、今の日本人は明らかに、仕事以外の思考に時間を使っていま
す
そしてその思考は、頭の中で言葉を喋る思考法なのです

こういう思考法に慣れた現代人には、単調な呼吸法に耐えられません
すぐに、飽きてしまいます

いふなれば、刺激が弱すぎるので、呼吸を使う訓練に集中できないのです

そこで、もっと強い刺激を与える訓練法が、現代人には適していると考えました
それが、筋肉に対する刺激を与える方法です

これは、筋肉の弛緩を使って、変性意識を導く方法としてジェイコブソの筋弛緩
法が有名です

この方法を、応用・発展させて、全身の筋肉をリラックスさせる方法です

私の研究では、現代人にはこの方法がいちばん適していると、考えられます

詳しい方法は、第2部の実践編をご覧ください

変性意識に入ったら

さて、変性意識に入ったら、なにをするか？

普通の瞑想法では、変性意識に入ることが、目的になっていますが、本当はこれは最初のステップにすぎません

最近流行の自己啓発に多くみられる方法では、なりたい自分をイメージするというのが、次の段階になっています

さて、なにをするか？

これは、脳がコンピューターであるなら？と考えると、答えは簡単です

つまり脳の「RUN」モードを停止して、「プログラム」モードにしたわけですから、次に行う作業は、プログラムの書き換えです

ところで、！

コンピューターの場合、プログラムを置いてある場所は、メモリ上です

コンピューターの場合、メモリにプログラムとデータの両方が、置いてあります

では、人間の脳の場合、プログラムのある場所はどこでしょう？

それが、「内部表現」です

内部表現？

何じゃ、そりゃ？

こう思いませんでしたか？

私は、初めて「内部表現」という言葉に出会ったとき、じつに分かりにくい「表現」であると、感じました

じつはこれ、学術用語というヤツなんです

英語の、インターナル・リプレゼンテーションという言葉の直訳だと思われます

もっと、分かりやすい言葉はなかったものかと、思います

さしずめ、**私が名前をつけるなら、「脳内仮想現実」とでも言います**

脳の中のバーチャル・リアリティーという言葉が、この言葉の意味にもっとも近いと思うのですが・・・・・・・・

「内部表現」？ 何じゃ、そりゃ？

内部表現は、「脳内仮想現実」と言いましたが、もっと分かりやすい言葉があります

人間は猿から進化してきましたが、猿の脳にも「内部表現」はありました

じつは、猿にほど頭の良くない動物、例えばシマウマやアンテロープなどの草原の草食動物にも、「脳内仮想現実」はあると考えられます

なぜかと言いますと、カーナビゲーションシステムに「電子地図」が入っていますが、ここでいう「脳内仮想現実」は、あの「電子地図」と同じ役目をしていると思ってください

つまり、シマウマやアンテロープなどの草原の草食動物は、危険なライオンが居る場所とか、
水のある場所とか、美味しい草野ある所などを記憶する必要があるのです

特に、危険な肉食獣がいる場所や時間は、遭遇すること自体が危険なことから、
こういうことを記憶しない動物は絶滅したと考えられても不思議ではありません

つまり動物は自分の生息している環境を、カーナビの電子地図のように、脳内コンピューターに記憶する必要があったということです

これは草原などなら、地図のように2次元情報です



しかし猿のように樹上生活をするものは、3次元の立体情報として記憶してないと、正確な地図にはなりません



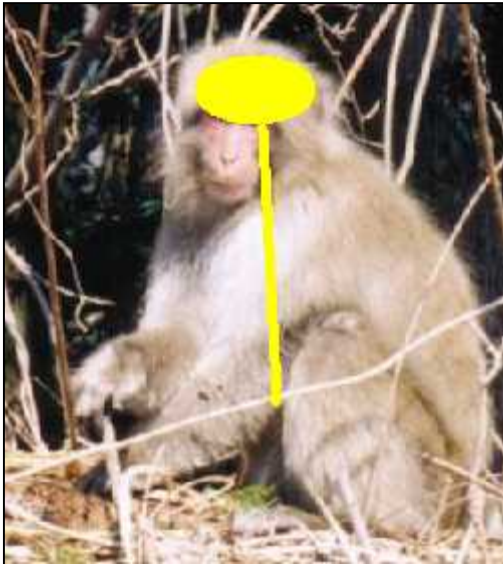
猿の頭脳が他の動物に大して優れていったのは、3次元の立体情報として記憶する必要があったためだと、考えられます

また、四足歩行をする動物は、頭が大きくなると、それを支える首の筋肉が太くなる必要がありました



ところが猿のように脊柱が垂直でその上に頭蓋骨が乗っている構造では、それ

ほど首の筋肉が太くなる必要はありません



こういったことも、猿の頭脳が他の動物に対して優れていった、要因になりました

つまり、猿は樹上生活で危険な動物、大蛇やジャガーなどですが、そういう天敵の居場所を記憶したり、うまい果実のある場所を記憶する必要がありました



そして樹上生活である猿は、それらの情報を脳内に、3次元の立体情報として記

憶する必要があったのです

これが、現在脳機能科学で言われている、人間の内部表現のルーツです

内部表現は、3次元の立体情報として、周囲の環境を記憶する

さらに、集団生活をする猿においては、集団のメンバーを記憶する必要がありました

これはちょっと考えると分かりますが、メンバーの数が増えると、その関係を表す数字は急速に増えます

これも、猿の知能を発達させることに繋がりました

ところで、猿たちは猿の集団のメンバーの示す関係というものを、記憶するために脳内立体地図を利用してそこに書き込んでいったと考えられます

つまり、脳内立体地図という3次元の中に、メンバーの示す関係という抽象的なものを、書き込んだのです

これが、**人間が非常に高度な、言い換えると抽象的な思考を操ることが、**できるようになった原因だと思われます

そして人間は、この高度な脳内地図を活用して、ありとあらゆるものを記憶して、表現加工できるように進化していったと考えられます

つまり「内部表現」とは、人間が思考の対象としているもの、すべてを格納している空間なのです

まとめ 内部表現とは、カーナビの電子地図である

内部表現には、思考の対象としているもの、すべてがある

つまり脳にとって、内部表現こそが現実のすべてである

内部表現は意識できない

普通に生活している人間は、内部表現を意識することはありません

しかし、普通に生活している人間にとっても、内部表現は非常に大切です

なぜなら、人間は現実を直接に、見ることができないからです

もっと詳しく言いますと、人間の顕在意識は内部表現しか、見ることができないのです

そして、内部表現は、人間の脳の潜在意識が現実世界から收拾した情報を、潜在意識が選択したもので出来上がっています

つまり潜在意識を操作して、内部表現に間違った情報を書き込むと、その人間の顕在意識（つまり本人）は、それが現実だと思ってしまうのです

なぜなら、顕在意識は内部表現しか、見ることができないためです

これはカーナビの電子地図が間違っていると、間違った地点に誘導されるのと同じ原理です

つまり人間の顕在意識というのは、真っ暗な夜道でヘッドライトが壊れた車で、カーナビだけを頼りに運転している状態と同じなのです

そういうことをしていると、カーナビに映し出された映像だけが「現実」だと、勘違いしてしまいます

そんなふうに思い込んでいる、真っ暗な夜道でヘッドライトが壊れた車のドライバー、

それが顕在意識なのです

ですから、カーナビの電子地図を違ったものにすり替えられると、簡単に間違った地点に誘導することができます

なぜなら、そのドライバーはカーナビばかり見て、窓の外を見ることができないからです

つまり、これが催眠術の原理です

催眠術とは、カーナビの電子地図を違ったものにすり替えることと、同じなのです

ということは、催眠術のように言葉を使わなくても、同じ効果が出せる方法があれば、内部表現を書き換えることで、人間の顕在意識を騙すことが可能になります

つまり、これが洗脳の原理なのです

たとえばある人が占い師に相談に行ったところ、「今夜帰ったら不吉なことがありますよ」と言われたとします

不吉なこととは、**抽象的**でどんなことでも当てはまることです

しかもこの人は、占い師に相談に行くぐらいですから、心の中に迷いや不安がある状態です

そういう心理状態で、「不吉なことがある」と言われていれば、黒猫が目の前を横切っただけでも、

「あの占い師は当たった!」と思い込んでしまうことがあります

「あの占い師は当たった!」と**思い込んでしまうこと、これが内部表現への書き込み**に、なります

これが、洗脳の正体なのです

もし、この相談に行った人が、内部表現ばかり見ずに、現実を正しく見ていたとしたら、

どうでしょうか？

黒猫が目の前を横切ることなど、珍しいか？そうでないか、判断することができると思われます

たとえば、アパートの管理人が黒猫を飼っていたり、その周囲に野良猫に餌をやる人がいたりする現実を正しく評価していたなら、・・・・・・・・

黒猫が目の前を横切ることが、確率として非常に高いことが理解できます

つまり、黒猫が目の前を横切ることがとても珍しい環境なら、それは不吉のサインとして
評価することが出来ます

しかし、内部表現ばかり見ていると、その現実の評価ができなくなるのです

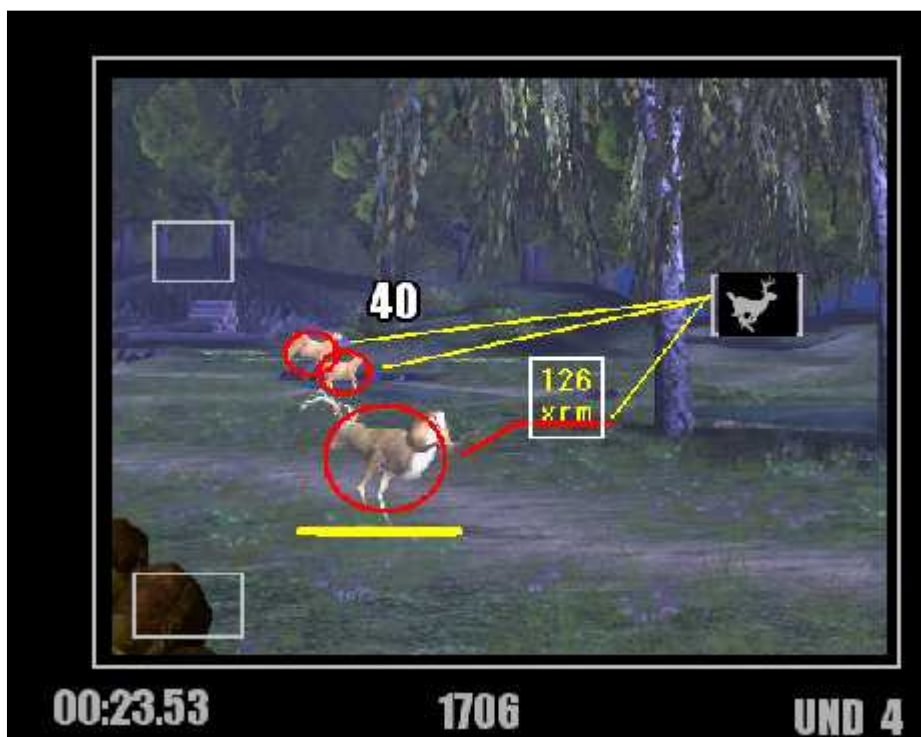
猿の本能

ではなぜ内部表現を、現実だと思い込んでしまうのでしょうか？

猿の時代に、その方が生き残る確率が高かったためだと、考えられます

内部表現は、カーナビの電子地図です
そしてカーナビは、コンピューターなのです

よく映画であります、ターミネーターのようなロボットが、眼で周りを見ているときの映像で、
いろいろな注意書きが目標物の周囲に書いてあるようなものを見かけます



あれと同じものを、猿の本能は開発しました

それこそが、内部表現であり、カーナビの電子地図です

そして、猿の本能は猿の集団を維持するために、このコンピューター（実際は猿の脳）を
より高度に活用しました

猿の集団のメンバー通しの、上下関係という抽象的事柄を、この電子地図を利用して
書き込むことに成功したのです

もともとが立体情報を記録するための地図だったものに、抽象的事柄を書き込んでいます

ですから、2次元情報しか書き込めない他の動物より、はるかに多くの情報を書き込むことができます

つまりこれが猿から人間に進化したとき、人間が多くの人間関係を正しく認識する機能として役に立つことにつながりました

その代わり、その内部表現の機能として、猿の本能が残されることになったのです

ここで、考えてください

もし、ここに天皇陛下が、現れたとしたら・・・・・・・・

あなたは、どうしますか？

きっと、「て、て、天皇陛下？」と思って、思わず直立不動の姿勢をとると、思います

そしてその時、天皇陛下がここにいる、ということ以外考えられなくなりますね

絶対に、「今晚、なに食べようかな？」などとは、天皇陛下の前では思わないはずです！

なぜでしょう？

天皇陛下と、言たって、じつは老人です

おそらくケンカしたら、勝てるでしょう？

お金をくれるわけでもないし、びびる必要があるでしょうか？

これは、「猿の本能」が、私たちのなかに息づいている証拠なのです

私たちが、この日本という社会、猿から進化した生き物がつくる集団の中で生きていと

いう認識があって、・・・・・・・・

そしてその猿から進化した生き物がつくる集団で、頂点に位置する生き物が、天皇陛下で

あるという無意識の認識があるからこそ、・・・・・・・・

普通の人、天皇陛下の前に行くと、緊張してしまうのです！

びびってしまうのです

そして、ここでそういう緊張した状態を、思い出してください

必ず、ふくらはぎや太ももの後側、あるいは背中の筋肉が緊張しているのを、感じるこ

とができます

このような体の裏側の筋肉が無意識に緊張すると、スムーズな肉体運動の妨げになります

これが、緊張感です

そこで、今一度、天皇陛下の前に行くと、緊張してしまう感覚を思い出してください

この感覚は、たとえば会社の上司や社長の前に行ったときに感じる緊張感と、同じだと思いませんか？

あるいは、子供時代に先生に怒られたときに感じた、緊張感と同じですね

つまり、**これが猿の本能です**

内部表現内部にある猿の集団の、自分より上位に位置するメンバー猿の前では、自分が緊張させられてしまうのです

こういう**心理状態では、より上位の猿の命令を受け入れやすくなってしまいます**

**天皇陛下は、日本のボス猿なのです
私たちの、無意識にとって**

じつはこういう心理は、催眠術や洗脳でも使われます
つまり、術者は催眠術などをかけられる人に対して、より上位に見えるような言動や雰囲気を作ろうとする、テクニックが存在するのです

このような命令を、受け入れやすくなる本質は、猿の本能です

そしてその本能がつくる猿の**集団の頂点に位置するのが、ボス猿**です

ということは、人間でも相手にボス猿だと（無意識に）認識させると、その人のいうことをどうしても受け入れてしまうという、

性質があるということなのです

これが、カリスマといわれる人の持つ雰囲気であり、
歴史的政治家達の使うテクニックの正体なのです

もちろん、カリスマや歴史的に有名な政治家達は、
生まれつきこういう能力を持っていた人が多かったと考えられます

そのような能力を、生まれつきに持たない人が得ることのできる、
そういう訓練方法が「瞑想による変性意識を使った方法」なのです

まとめ

心のプログラミングの方法

- 1・強烈な変性意識状態に入って、脳をプログラムモードにする
- 2・プログラムモードにしたら、内部表現とよばれる脳内立体地図を書き換える

内部表現とよばれる脳内立体地図の書き換え方法

- 1・普通の人々の脳は、頭のなかで言葉をしゃべることで、思考している
- 2・この思考の方法は、人間が猿から進化する過程で、言葉を発明したために出来上がった
- 3・言葉は、コミュニケーションにとって、あまりにも便利な道具であったために、それ以前の「猿の思考形態」がすっかり忘れ去られた
- 4・瞑想による脳のプログラム変更は、このような「猿の思考形態」を取り戻すことである
- 5・「猿の思考形態」の一番の特徴は、脳内立体地図に立体的な情報が書き込まれている
人間はその中に、高度な抽象情報も書き込むことができる
- 6・言葉による思考は、頭の中だけで言葉をしゃべる思考形態である
いわば、1次元の思考形態になっている
これを、まず頭の中だけで言葉をしゃべることを止めて、思考の中心を頭以外に移動させる訓練を行う

思考の中心を頭以外に移動させる訓練とは

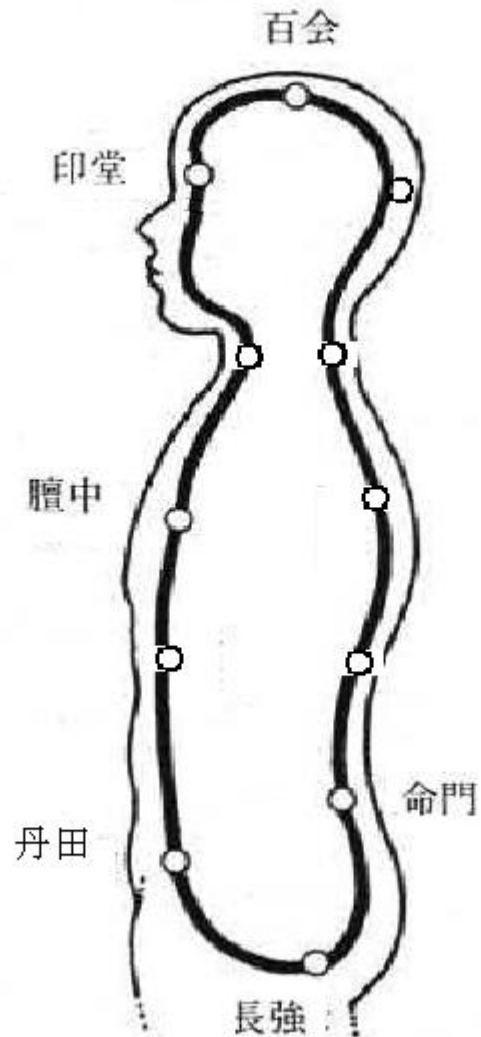
このような、「思考の中心を頭以外に移動させる訓練」にとって、もっとも有効な練習方法が「小周天」の技法です

これは中国の気功法の原点と言われる、仙人になる術「仙道」にある、基本的な練習法です

この方法は「気」と言われる、仮想の触感から生成したものを使って、体の表面近くの肉体内部を、あちこち移動させる訓練法です

体の表面近くの肉体内部を、あちこち移動させるといっても、その場所は決まっています

図のような、胴体と頭部の正中線にそって、胴体と頭部の正中線上にあるツボ(鍼灸で使うツボと同じ)を經由して、気を一周させる練習方法です



この方法は、広く知られていますが、本当の意味を理解して行っている人はいません

ツボのある位置は、インドの健康法であるヨガのチャクラの位置と、一致しています



そして、チャクラの位置は現代医学のホルモン分泌腺と、完全に一致します

つまりこれは、イメージトレーニングにより、体内のホルモンバランスを整える方法になっています

イメージトレーニングにより、体内のホルモンバランスを整える方法になっているということは、あまり知られていません

しかし、**小周天にはもっと、重要な意味**があります

それは、次のような意味を持つことです！

小周天法の隠された意味とは？

小周天法の隠された意味とは「思考の中心を頭以外に移動させる訓練」

「思考の中心を頭以外に移動させる訓練」をするとき、体のどの部分で行ったら有効な練習方法になるか？

これを考えたときに、いちばん簡単な方法は、**皮膚の感覚を利用すること**です

なぜなら胴体深部を使うとなると、そこにあるのは内蔵ですが、私たちには内蔵の動きや、内蔵の神経の働きを意識することは、ありません

もちろん胃が痛いときなどは、内蔵の神経の働きを意識しますが、それ以外には意識しません

このような理由から、最初に頭以外の神経の働きを利用して、思考の中心を移動させようとする時に、
使う神経として有効なのは、皮膚やその周辺の筋肉なのです

まとめ

小周天の練習方法は神経を鍛えることで、「思考の中心を頭以外に移動させる訓練」

練習のしやすさを順番にいうと、

- 1・皮膚の神経
- 2・皮膚近くの筋肉内部の神経
- 3・胴体深部の内蔵の神経

このような順番になっているために、まず1や2の神経を鍛える

最終的には、3の神経を鍛えることを目指す

小周天の練習方法は、第3部に詳しく解説してありますので、そちらをご覧ください

なお私の方法は、まず皮膚の神経を鍛えるということを、主眼にしています

その方法は、補助器具としてヘヤードライヤーの温風を、使います

これはどこにもなかった、ユニークな方法だと思います

小周天から、次のステップ

小周天から、次のステップを考えるのですが、次のステップを理解するためには、練習方法の全体像を理解しなければなりません

全体像を理解するためには、練習の目的を知ることが、重要になります

そこで、このような瞑想行の目的とは、じつは神経を鍛えることだということを解説しました

そうして、神経を鍛えることの目的とは、「猿の思考形態」を取り戻すことです

「猿の思考形態」とは、脳内の内部表現と呼ばれる立体地図を使う、立体的思考を開発することです

しかし、これでは最初に言った「瞑想とは人の心を操る術」には、もうひとつ足りません！

不足するもう一つの、真実とはなにか？

それは、・・・・？

それはボス猿です！

猿の本能の説明で、集団行動をする猿のメンバーは、集団の上位の猿の命令に逆らえない
本能があることを言いました

そして猿の集団の頂点に、君臨する猿こそがボス猿です！

すなわち無意識を操作して「瞑想を人の心を操る術」にするためには、ボス猿的
マインド
を獲得しなければならないことが分かります

これはどのような文献にも、書かれていませんでした

では、(ここから最も重要なことを言いますので、注意深くお聞きください)ボス
猿と普通の猿はどこが違うのか？

結論から、言いましょう！

ボス猿に有って、普通の猿にないもの！
それは？

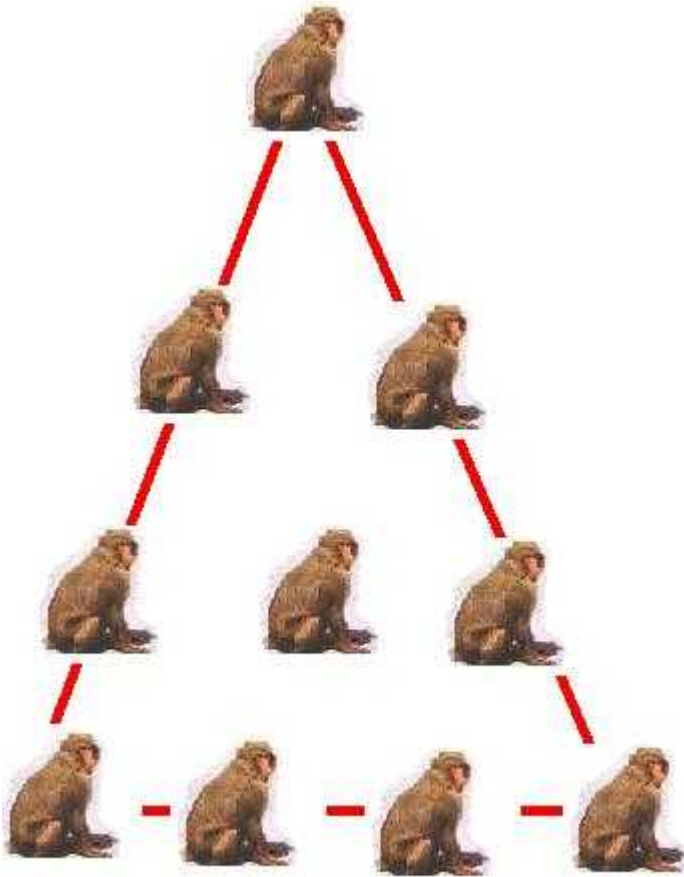
それは、「縄張り」です

ボス猿は「縄張り」を持っています

それは自分の猿の群れそのものが、「縄張り」になっています

そのメカニズムを説明すると、ボス猿の内部表現と呼ばれる立体地図の中にも、
もちろん
メンバーどうしの関係を表す抽象的な情報があります

ボス猿の頭の中にある、メンバーどおしの関係を表す抽象的な情報は、ボス猿を
頂点にする、ピラミッド型をしています



このピラミッド型のメンバーどおしの関係の頂点に、そのボス猿がいるという情報は、すべてのメンバー猿にも伝わるのです

そしてこのピラミッド型のメンバー関係に、その集団の猿は逆らうことができません

逆らおうとすることに、強い抵抗感を覚えます

弱い猿は、ピラミッド型のメンバー関係に逆らうような思考をするだけで、体に緊張感が走り、肉体的制約を感じてしまうのです

これは三蔵法師と孫悟空の関係を思わすようで、面白いですね

このような本能は、私たちにも色濃く残っています

それが学校の教師や、会社社長や金持ちなどに、普通の人が会ったときに感じる、あの心理的圧迫感の正体なのです

自分とは関わりのない会社の社長に会っても、普通の人になにか気後れするような圧力を
受けてしまったという経験があると思います

その正体は、ピラミッド型のメンバー関係に、その集団の猿は逆らうことができないという、「**猿の本能**」なのです

すなわち、無意識を操作して「瞑想を人の心を操る術」にするためには、ボス猿的マインドを獲得すればよいのです

相手の無意識に、「この人はボス猿的マインドを持っている！」と意識させることができれば、「猿の本能」に従って、いうことを聞くようになります

言うことに対して逆らうことを考えるだけで、強い肉体的緊張感を感じてしまうのです

それが背面筋肉の緊張感です

まとめ

- 1・無意識を操作して「瞑想を人の心を操る術」にするためには、心を立体的にするだけでは不足している
- 2・「瞑想を人の心を操る術」にするためには、術者の心にボス猿的マインドを植えつけないといけない

ボス猿的マインドとはなにか？

「ボス猿的マインドとはなにか？」、これはじつは簡単なことです！

ボス猿に有って、メンバー猿には無いものはなにか？

それは「縄張り」です！

つまり、ボス猿は「縄張り」を持っています

その縄張りは、普通の草食動物や肉食動物が持つような、地図情報のような縄張りではありません

ボス猿を頂点にするピラミッド型をした「抽象的な情報」が、高等な猿の集団が持つ「縄張り」の情報なのです

これが、普通の草食動物や肉食動物とは、完全に異なる部分です

つまり脳の発達した動物だけが獲得できた、「抽象的情報」により構成された「縄張り」を持つことができるのです

このような情報がボス猿の頭の中に（正確には内部表現の中）あると、その猿はボスであると、その集団の猿に認識されます

そしてその集団の猿に認識されると、ボス猿の意思に逆らえなくなります

ところで、そのような「集団の猿に認識されると、ボス猿の意思に逆らえなくなる」ということにも、脳の精妙なメカニズムが存在します

その精妙なメカニズムを知ることにより、無意識を操作して「瞑想を人の心を操る術」が、完成します！

「集団の猿に認識されると、ボス猿の意思に逆らえなくなる」 ためのメカニズム

これは内部表現の、同調作用です

簡単にいうと、テレパシーのような「心の同調作用」が働くことで、ある猿の情報が変わう

猿の脳に伝わる仕組みが存在します

「そんなテレパシーのような超能力があるわけないじゃん！」
そう思いましたか？

そうでしょうか？

私たちは、たまたま言葉という便利な道具を知ってしまったために、そういう仕組みがもともとあったことを忘れていないのでしょうか？

なぜなら、人間は猿から進化してきました

そしてその進化の過程では、猿から猿人へ、猿人から原始人へ、そして原始人から人間へと進化しました



ところで猿は人間のような、言葉を持っていませんね

人間は持っています

ということは、猿から猿人への進化の過程のどこかで、言葉を獲得したということになります

人類進化のある場面で、人間は言葉を発明したのです

ところが**それ以前の進化の段階でも、集団での狩りは行われていました**

猿の集団でも、チームプレーを使った狩りは行われていました

言葉を持たない原始人も、複雑で高度な作戦を使った狩りをしていたのかも知れません

しかし、その時代には人間は言葉を、まだ発明していなかったのです

そのことから考えると、人間や猿には「言葉を使わない情報伝達の仕組み」が存在しなければならないことになります

また現在の猿の研究でも、そのような研究結果がでていと聞きます

このような「言葉を使わない情報伝達の仕組み」を使って、「猿の本能」は猿の集団に働きかけています

そしてその「猿の本能」を伝える仕組みが、内部表現の、同調作用です

テレパシーのような「心の同調作用」なのです

まとめ

1・猿や、猿から進化した人間には、「言葉を使わない情報伝達の仕組み」が存在する

2・その仕組みは現代人からみると、まるでテレパシーのように見える

テレパシーのような「心の同調作用」

心の同調作用は、正確に言うと「内部表現の同調作用」で起こります

内部表現に書かれていることが、本人にとって現実なので、「内部表現の同調作用」により内部表現が変更されると、大変なことになります

それは心にとって、現実や、現実から受けている感情が変化することになるからです

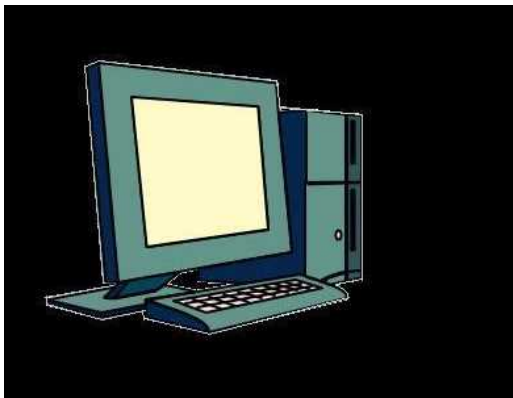
それほど大切な内部表現が、どうして他人により変更されてしまうか？

それは猿や原始人が集団で、狩りをするにおいて、一番重要であったからです

集団で狩りをするためには、情報の共有が必要なために、**メンバーどうしのコミュニケーションが必要**になったためです

そしてそれは、また言葉が発明される前であったために、いわば**心を連結するような方法で行われた**のです

言ってみれば、インターネットが発明される前に、ローカルエリアネットワークが出現した、そんなコンピューターの状況と、とてもよく似ています



それで、コンピューターの状況で説明しますと、ローカルエリアネットワークでパソコンを繋ぐには、LANケーブルで繋がますとローカルエリアネットワークができます

それでは、人間の脳の場合、LANケーブルで繋ぐことに相当するのは、なんでしょう？

それは、・・・？

それこそが、**ホメオスタシスの同調**です

考えてください！

内部表現の同調が、なぜ必要かというと、集団の情報共有のためです

つまり同じ集団と認識した場合だけ、内部表現を同調させる仕組みがないといけません

動物であればなんでも内部表現の同調作用が働くなら、獲物にもその情報が伝わってしまいますから、狩りが成立しないことになります

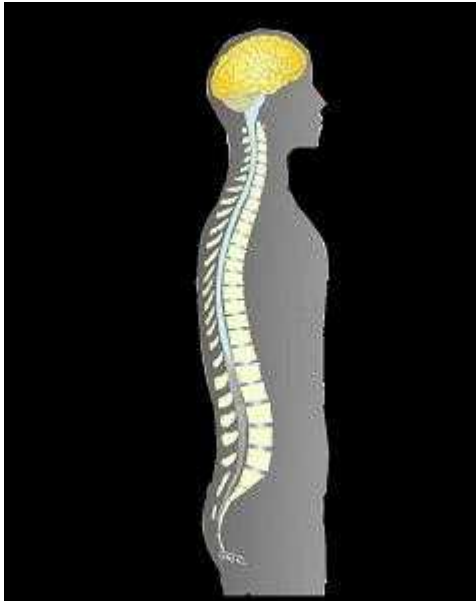
そのために**同じ集団と認識した場合だけ、内部表現を同調させる仕組み**が作られました



そして同じ集団と認識できるようにするために、**同じ集団だけになる新たな仕組みがつけられた**のです

そのために使われたのが、生体のホメオスタシス作用です

ホメオスタシスとは、恒常性と訳されていますが、生体の体温や呼吸や心拍などの基礎的な機能を一定にするためのメカニズムだと思ってください



このホメオスタシスが、同じ集団だと認識するための指標として使われることになったのです

具体的に言うと、**猿や人間がしばらく同じ環境で一緒に暮らしていると、呼吸や心拍などの基礎的な機能が同じになる**のです

これが、ホメオスタシスの同調作用です

まとめ

- 1・心の同調作用は、「内部表現の同調作用」で起こる
- 2・「内部表現の同調作用」を起こすためには、まずホメオスタシスを同調させる
- 3・ホメオスタシスの同調は、具体的には、呼吸や心拍などの基礎的な機能を同調させる

ホメオスタシスとは？

ホメオスタシスとは、生体の体温や呼吸や心拍などの基礎的な機能を一定にするためのメカニズムです

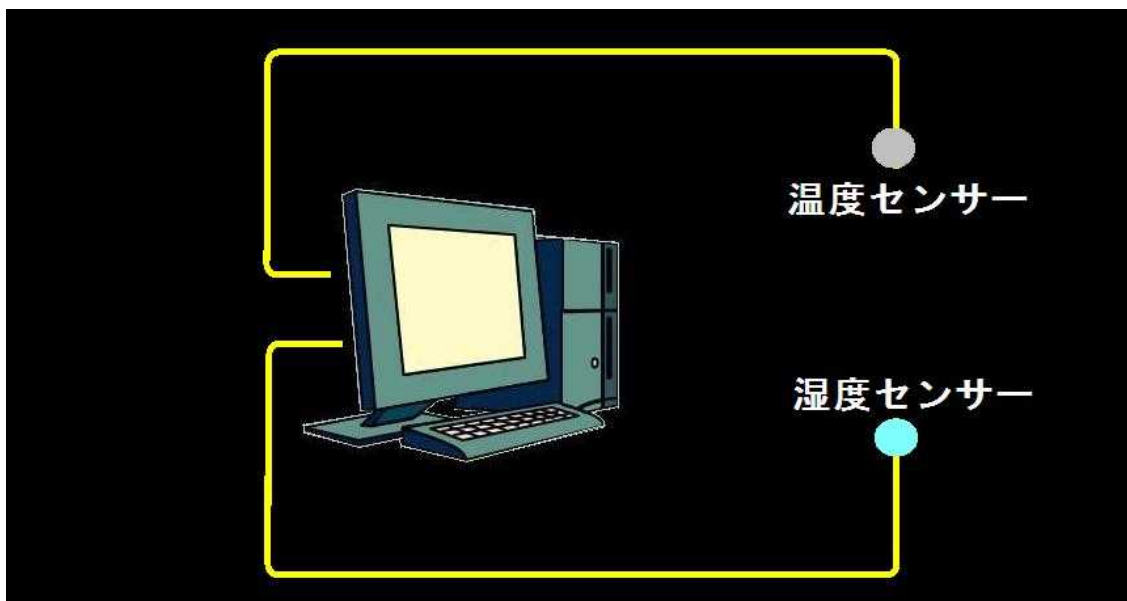
これがなぜ、心の同調作用に使われるのかを説明します

ホメオスタシスは一定にする仕組みですが、同じ仕組みは生体でなくても、機械でも使われることが多いのです

たとえば、パソコンでコントロールするインテリジェント・ハウスというのが、ひところ流行りました

こういう家では、誰も居なくても家の室温を一定にするというようことができます

そのためには、パソコンに連動するエアコンと温度センサーが必要です



そして夏の暑い日などは、温度センサーがある温度を越えたことを感知すると、パソコンがエアコンを作動させて部屋の温度を下げます

ある程度、部屋の温度が下がると温度センサーが関知して、エアコンを切ります
こうして、誰も居なくても家の室温を一定にすることができます

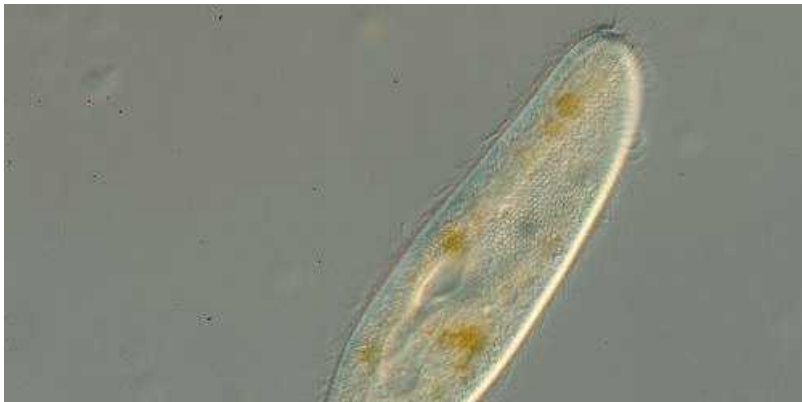
人体の体温も、まったく同じ仕組みで一定になるように動いています

さてこのような仕組みを知ると、この部屋の温度を詐欺的に、コントロールすることが可能になります

それは**温度センサーのところにライターの火を近づけると**、それを関知したパソコンは部屋の温度を下げるように働きます

つまり温度センサーに関知される温度を変化させることで、ホメオスタシスに介入できるのです
ところで、猿の本能は高度に発達しています

先のインテリジェント・ハウスの仕組みは、とても下等な生物でも持っているホメオスタシスです



しかし**猿や人間の内部表現は、もっともっと高度**なのです

もっと高度な仕組みを実現するためには、もっと細かい管理が必要になります

例えば外気温の高温が3日続いたら、朝早くからエアコンのスイッチを入れるようにするとか・・・

このような仕組みをするためには、記録が必要になります

「高温が3日続いたら」ということを分かるためには、少なくとも3日分の記録を保存する必要があります

このような記録はパソコンのメモリーに記録します

これが人間や猿の場合、内部表現に相当するのです

そして人間や猿の内部表現は、抽象的なことも記録しています

その結果、温度センサーにライターの火を近づけることで、室温を管理するパソコンを騙すことができたように、ホメオスタシス機能を使って他人の内部表現にアクセスできます

他人の内部表現にアクセスできれば、他人の心进行操作できると考えられます

そのために、ボス猿の持つ権威を利用します

まとめ

- 1・他人の内部表現にアクセスできれば、他人の心を操作できる
- 2・そのためには、ホメオスタシス機能を使って他人の内部表現にアクセスする
- 3・たとえば、温度センサーにライターの火を近づけることで、室温を管理するパソコンを騙すことができたような方法を使う
- 4・室温を管理するパソコンを騙すことができたよう方法とは、人間の場合無意識を操作することである
- 5・人間の場合無意識を操作されると、無意識なので抵抗できない
サブリミナルなどは、その代表例である

「気」とはなにか？

ここから、気功について説明します

気功について説明前に、ここまでのまとめを、もう一度復習します

- 1・瞑想術によって、人の心を操る
- 2・瞑想術とは、内部表現の書き換えである
- 3・内部表現の書き換えのためには、心を変性意識状態にする必要がある
- 4・変性意識状態にして、心の立体化をする
- 5・心の立体化のために必要な技術が、小周天である
- 6・小周天は「気」を頭部と胴体の、正中線にそって一周させる練習方法である
- 7・小周天を習得するためには、まず「気」の感覚を得なければならない

と、こういう説明でした

そして心を立体化すると、他人の内部表現に同調して、アクセスできます

つまり、「気」という仮想感覚を使うことで、心を立体化する感覚を養うことができます

このような技術を、古代の中国人が発明したのです（おそらくインドにもあったと思われます）

じつは、「気」という仮想感覚を使わなくても、他人の内部表現に同調して、アクセスする方法は存在します

その方法の方が、「気」という仮想感覚を使わない方法より、おそらく強力であると思われます

その方法とは、言葉を使う方法と、言葉を使わない方法が存在します

言葉を使う方法とは、**おなじみの「催眠術」**です

「催眠術」は相手の記憶や肉体に発生する自然な現象（力いっぱい広げた指が自然にくっつくような）を、言語化することで変性意識を発生させて、言葉で内部表現に同調して、アクセスする方法です

言葉を使わない方法とは、自分自身が強力で鮮やかなイメージを見ることで、相手を自分の内部表現に同調させて、その鮮やかなイメージを相手に植えつける方法です

たしかに、このような方法は強力ですが、欠点があります

催眠術は、わざとらしいという欠点があります

言葉による方法は、相手が心の内部を操作されることを認識せずに、行うことは難しいのです

そのため、催眠術は相手の承諾なしに行うことは、難しく現実的には不可能です

自分自身が強力で鮮やかなイメージを見る方法は、自分自身の中で完結できるので、相手が気づかずに行えます

しかし、**強力で鮮やかなイメージを見ることが、じつは困難**なのです

そこで、この両者の中間を取る方法として、「気」という仮想感覚を使う方法が、もっとも有効だと考えられます

小周天の次の段階

ご存じかも知れませんが、気功法には小周天の次の段階が存在します

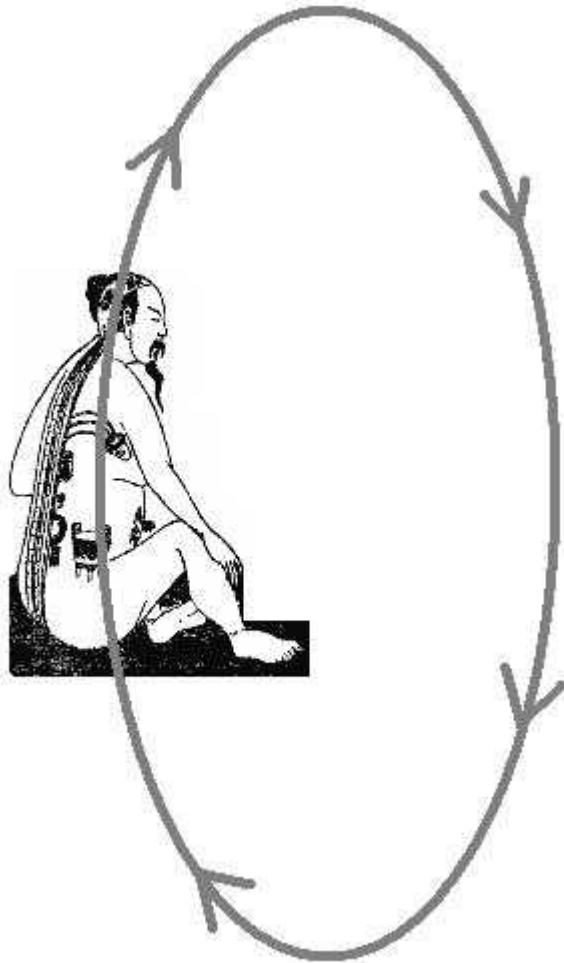
それは「大周天」という技法です

しかし「大周天」という技法は、仙道を解説した本を見ると、大変難しいと言われています

そこで、仙道を日本に紹介したことで有名な、高藤聡一郎氏は「中周天」という練習方法を提唱されています

この、「中周天」という練習方法は、高藤聡一郎氏以前にもじつは存在していました

それはインドの**クンダリーニー・ヨガ**と、**ほとんど同じ**だと思われます



さて、「大周天」という技法は、なんでしょう？

なぜ難しいのでしょうか？

それは、「大周天」という技法は、小周天において体内を回していた「気」の感覚を、大空や大地に向けて発射するという、技術だからです

考えてください

普通の人々が、考えるというのは頭の中だけなのです

それを立体化する、つまり「気」を感じて、体内を一周させる小周天でも、これまで経験したことのない方法論になります

言ってみれば、風呂より大きな水たまりを見たことのない人に、泳ぎを教えるようなものです

それが、普通人に小周天を教えるようなものです

しかし、これは理解困難ではありません

少なくとも風呂の大きなものが、湖や海だということは、イメージで理解できるからです

ところが、その感覚を体外に、体の外に感じるという技法が「大周天」なのです

これは、理解困難です

言ってみれば、人間に空の飛び方を教えるようなものです

まず、普通の人にはイメージすることすら、できないと思われます

大周天は難しい

このように、小周天から大周天に進むことを、中国の仙道の古書では推奨しています

しかし、これは難しいのです

そのため、高藤氏は「中周天」という技法を、勧めています

「中周天」とは、高藤氏の造った言葉ですが、全身周天ともいう言い方をしたときもありました

さて、「中周天」とは、どのような技術なのでしょう？

それは、大周天はなぜ難しいか？を解説することから、始まります

大周天はなぜ難しいか？

それは肉体の外側に、気感覚を養うことが、大周天行法の目的だからです

そもそも、小周天がなぜ入門編として適しているかというと、皮膚周辺の神経はもっとも
感覚化しやすいからです

つまり感覚化しにくい神経、たとえば内臓の神経などは、初心者では感じにくい
ため、気を感じにくいのです

「気」とは神経感覚をイメージによって、脳内で作り出した「仮想感覚」の
ようなものなのです

ですから皮膚周辺では、気を感じやすく、体の深部では気を感じにくいので
す

それが、**大周天では、神経の無い体外で「気」の感覚を、感じる練習法**になっています

神経の無いところに、神経を感じるのですから、これは難しい技になります

これが、大周天修法の難しさの原因になっています

そのため、高藤氏は中周天という技法を、提唱しています

これは大周天が、神経の無い体外に「気」の感覚を開発するのに対し、中周天では体外に向かわず、内部に向かいます

すなわち、より感覚を感じにくい体内深部の神経をイメージにより感覚化しようとする、
小周天と大周天の、中間の行こそが、「中周天（全身周天）」なのです

この中周天の練習法は、先にも解説したように、ヨガのクンダリーニー法と非常に似ています

そして小周天のツボと、ヨガのクンダリーニー法のチャクラの位置は、まったく同じものですから、
この同一点を足掛かりにして、体内深部の「気」の感覚を開発します

具体的に、解説します

中周天とは、胴体の一番下にある「会陰」というツボから、頭のとっぺんにある「泥丸」というツボに向けて、まっすぐに「気」を通すという方法です

このとき、「会陰」から「泥丸」に向かって移動する「気」は、脊椎に沿って、体の中心部付近を移動させます

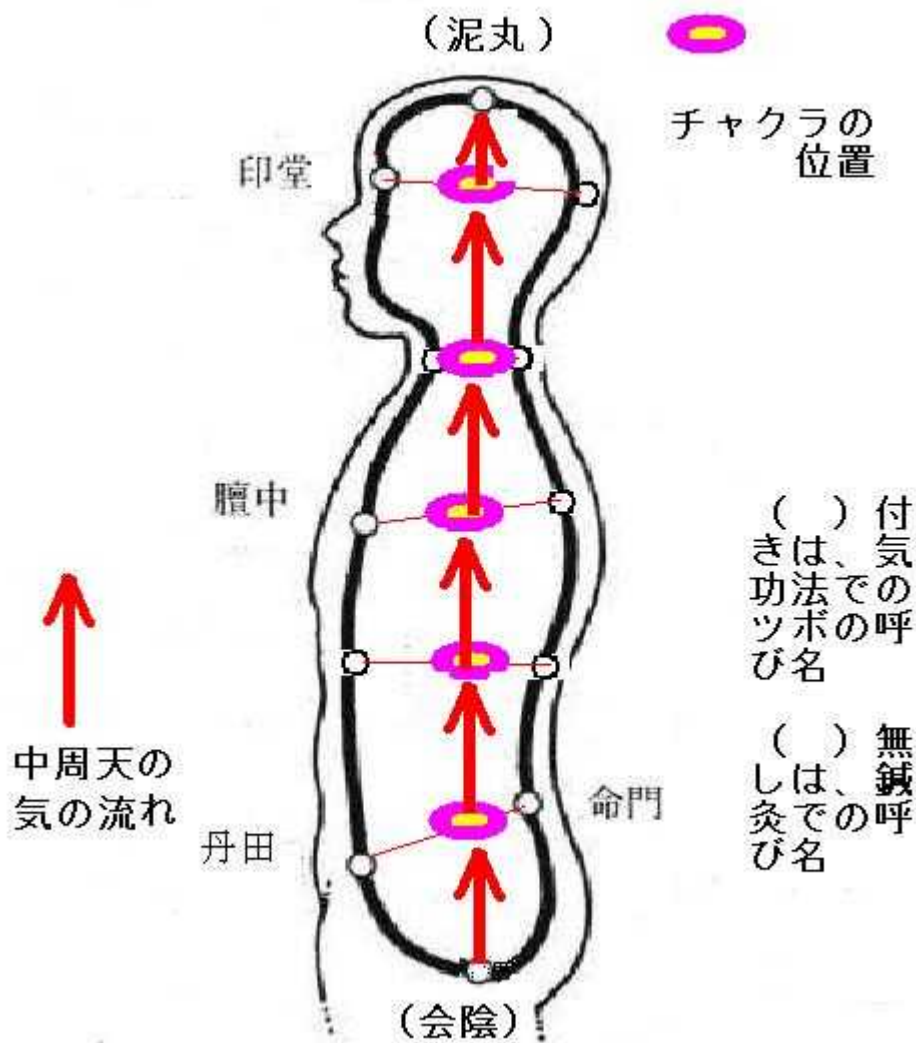
そのための準備として、体内中心部にあるチャクラの位置を確定します

チャクラの位置を確定するためには、小周点で開発した皮膚付近にあるツボの位置から、だんだんと体内中心に「気」の感覚を移動させる練習を行います

こうやってまず、中周天における気の間接点にある、チャクラの位置を確定することをを行います

その後、各チャクラを繋ぐように、体の中心付近に「気」を、「会陰」から「泥丸」に向かって移動させる訓練をすることで、神経の感じにくい部分にも「気」の感覚を養うのです

これが、「中周天（全身周天）」の行法です



これがどうして「全身周天」という言い方をされるかというと、これは強烈なイメージ法になっています

そして、強烈なイメージ法をしていると、練習者は次第に深い変性意識に陥っていきます

深い変性意識は言ってみれば、眠っている体の状態に近づいていくと同じことになります

その結果、副交感神経が非常に活性化します

副交感神経が非常に活性化すると、毛細血管が拡張して血流が良くなりますので、全身が
ぽかぽかと温かくなります

このような状態を深い変性意識で感じると、**気が全身を包んでいるかのような感覚**になります

この感覚は気に全身が包まれているような感じから、「全身周天」という言い方をされるのです

このように、**小周天から中周天の練習法の流れは、大周天を実現するためのステップ**です

そして大周天を実現することとは、じつはなにもない空間に、神経の仮想感覚である「気」を実感することにあります

しかしいきなり、なにもない空間に「気」を実感することは難しいので、より神経を感じにくい体内深部に「気」を感じる訓練を行います

これが中周天練習法の本当の意味なのです

なぜ、大周天が重要なのか？

なぜ、大周天が重要なのか？を説明します

「大周天の目的」は、説明したように、なにもない空間に、神経の仮想感覚である「気」を実感することです

では、なにもない空間に、神経の仮想感覚である「気」があるということは、どういふことでしょうか？

これは実在の空間にそのような、「気」が存在することではありません

この大周天を行うことにより空間に浮かぶ「気」の实在が感じられてきます

しかし、その空間に浮かぶ「気」は、本当の空気中に浮かんでいるわけではありません

では、どこに「気」があるのでしょうか？

それは練習者の、頭の中です

練習者の脳の中の「内部表現」に、次第に「気」の感覚が生成されていくのです

ところで、ここで思い出してください！

脳にとって脳内電子地図である「内部表現」は、現実そのものなのです

つまり、「内部表現」に「気」が感じられるということは、本人にとって「気」は

実在するのです

本人にとっては「気」は実在するのとおなじに、感じることのできるリアルな存在です

そして、「内部表現」に「気」が感じられるということは、その人はすくなくらず変性意識になっていなければなりません

説明したように、変性意識になっていると、周りの人間の内部表現は変性意識になっている人の内部表現に同調させられてしまいます

つまり、変性意識になっている人は「内部表現」に「気」が感じていますから、その感覚は周りの人の無意識領域に伝わるのです

なぜ無意識領域かというと、
「気」の感覚を練習していない人には、「気」の感覚がわからないので意識では感じる事ができないからです

その結果、「気の感覚」を内部表現内で体外に感じている人の感じることは、周囲の人の
無意識を書き換えることができることになります

「気の感覚」を内部表現内で体外に感じている人とは、**大周天をマスターした人間**なのです

それでも大周天は難しい！

大周天の難しさには、秘密がありました

その難しさの秘密が理解できれば、じつは大周天とおなじ感覚を得ることは、容易なのです

先にも説明したように、大周天の難しさは、「気感覚」を体外に感じられない難しさです

これは目の前にある机のような物体が、どんな感覚であるかをイメージ上でリアルに感じる、そんな難しさなのです

古代の中国人（インド人も）は、この感覚をわかりやすくするために、「気」という仮想感覚を発明したのです

しかし、仮想感覚であるために神経のある部分からイメージを膨らませていく、練習法になっています

そのために、神経のない体の外の感覚は、やはり難しさが残っています

前に説明したように、大周天を開発し、体外の「気」の感覚を養う目的は、他人の内部表現に介入するためです

そして、じつは「気」の感覚を使わない、他人の内部表現に介入する方法は存在します

これも前に説明したように、**催眠術とリアルなイメージを見る方法**です

催眠術は解説したので、ここでリアルなイメージを見る方法の説明をします

「リアルなイメージを見る方法」が夢を叶える方法？

ナポレオン・ヒルをジョセフ・マーフィーの法則のように、潜在意識を開発すれば、願望が実現できるという説があります

そのために必ず言われているのが、「リアルなイメージを見ること」が絶対必要だということです

しかし、・・・・？

本当でしょうか？

もし、「リアルなイメージを見ると」、そのことが実現しやすくなるなら、「夢(夜、布団の中で見るほうの)」が、必ず実現しないのはなぜでしょう？

私の元にも、「私は「現金を思うままに降らすことができるリアルなイメージを見ること」ができますが、それで金運があるようになったとは思えません」という、ご意見やご質問をいただいたことがあります

つまり、世間で言われているように、「リアルなイメージを見ること」で、願望が実現できるという説は怪しいように思います

では、「リアルなイメージを見ること」で、願望が実現できるという説は、嘘なのでしょうか？

そうでは、ないとも考えられます

詳しく説明しましょう！

ある人が、「リアルなイメージを見ること」ができるとします

「リアルなイメージ」とは、現実には存在しないもの、つまり幻です

幻は現実には存在しませんが、それを見ている人の内部表現には存在しています

これは催眠術で、幻を見せられている人も同じです

そうすると、「現実には存在しない、それを見ている人の内部表現にある幻」を、リアルに
実感している人は、変性意識状態になっています

そうすると周囲の人間も変性意識状態に引っ張り込まれて、その結果、「内部表現の同調効果」が発生します

つまり、内部表現に幻を見ている人の周囲の人は、幻を現実だと勘違いする可能性がとても高くなります

ある人が自分が金持ちだと「深く勘違いしてそのイメージを強く持つ」と、周囲の人間の無意識にそれが、伝染してしまいます

その結果、周囲の人は「**猿の本能**」の効果で、「イメージを強く持つ」から強い迫力を無意識に感じるのです

そしてその人にボス猿を感じると、周囲の人は「イメージを強く持つ」人の願望実現するように、無意識に協力する現象が発生してもおかしくありません

これが、「リアルなイメージを見ること」で、願望が実現できるという説の、正体なのです

これが、布団の中で夢を見ても、それが現実化しないことの答えです

では、私が相談を受けた、「現金を思うままに降らすことができるリアルなイメージを見る」人の場合は、どうなのでしょう？

これには、二つの可能性があります

先の説明をもう一度、注意深くお読み下さい

「リアルなイメージを見ること」では、絶対必要条件を満たしません

「リアルなイメージを見ること」により、自分が深く勘違いすることが必要です

自分が金持ちではないのに、金持ちであるかの一種傲慢な雰囲気（いわゆるオーラ）をかもし出せるほど、
無意識が勘違いすることが必要です

つまり余りにもステーキがうまく描けた絵があっても、それを本当の食品と誰も勘違いしないことと、同じです

頭の中で、うまく絵を描けたとしても、それは現実のステーキとは、大きく違っていているのです

もうひとつは、金持ちであるかの一種傲慢な雰囲気（いわゆるオーラ）とも関係します

つまり、周りの人の無意識が、
その願望を持つ人を、「ボス猿」だと認識しないといけないという、条件がある

のです

重要なので、もう一度言います！

周りの人の無意識が、
その**願望を持つ人を、「ボス猿」だと認識しないといけない**という、条件がある
のです

願望を持つ人を、「ボス猿」だと認識しないと、周囲の人の無意識には、その人に
逆らえないという意識が発生しません

周囲の人の無意識的な行動が、その願望を持つ人の願望実現するわけですから、
周囲の無意識的協力が
発生しないとダメなのです

このような二つの問題点を、**通常の自己啓発系願望実現法は、理解していないと
思われます**

「気」を出すと、「願望実現になる」のはどうして？

では、ここでの疑問点です

「気」を出すと、「願望実現になる」のは、なぜでしょう？

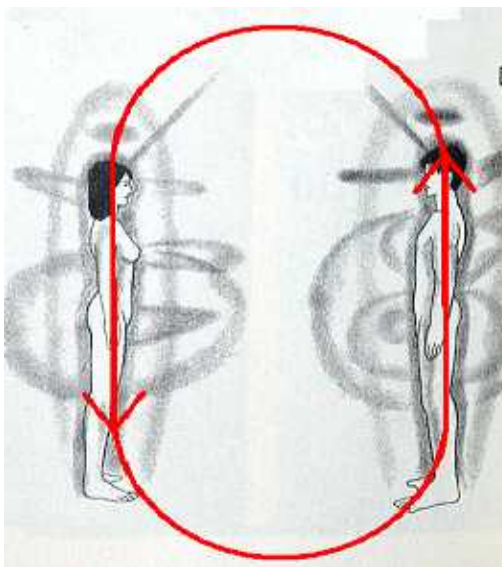
「気」を出すことは、他人の内部表現に介入することになること、を説明しました

そして「他人の内部表現に介入すること」とは、催眠術なのです

気を出すと、いいことがあります

例えば、高藤聡一郎氏の「超能力気功法」には、「異性に好きにさせる方法」が掲載されています

これは中周天法あるいは、大周天の応用技法なのですが、図のように異性に対して「気の循環」を発生させることだと、解説されています



このような「気の循環」を発生させると、どうなるのでしょうか？

これまでの解説を踏まえて、この効果を考えてみましょう！

このような「気の循環」を発生させると、相手の無意識にも、そのような循環が発生して
いることが伝わります

そうすると、無意識は循環を発生させている「同種の動物」に対して、親近感を持ちます

なぜなら、「**内部表現の同調作用**」により、**内部表現を共有する**からです

そして相手の無意識は循環している気を、認識します

このとき、**内部表現を操作されていることを無意識が感じると、相手にボス猿を感じます**

これは、「猿の本能」です

するとボス猿に気の循環による繋がりを、感じていることになります

そうすると、**無意識を操作されている人は、ボス猿との繋がりを強く感じてしまいます**

これはボス猿の方から見ると、気の循環で繋がっている相手は、格下の部下の猿になります

つまり気の循環による繋がりは、ボス猿から見ると、「ボス猿の縄張り」そのものになっています

ここで思い出してください

猿のような高等な動物にとっての縄張りは、脳内にある「抽象的な縄張り」になっていることを、・・・

そして格下の部下の猿が、脳内にある「抽象的な縄張り」で、ボス猿と自分が繋がっていることを感じ取ったら、
もう **その猿はボス猿に逆らうことはできません**

これは、猿の本能です

ここで、もっと異性を好きにさせる方法を伝授します

前の図のような異性に対して「気の循環」を発生させることに成功したら、術者は心の中で、
これまでの人生でいちばん「怖かった事件」を思い出します

そしてその人生でいちばん「怖かった事件」のイメージとともに、「気の循環」を発生させているという、気の使用を使います

こうすると、異性をあなたに対して恋愛感情を持つ可能性が高くなると考えられます

もっとストレートに、「気の循環」を発生させたら、恋愛感情をイメージにして送り込めばよいと考えたかもしれません

しかし恐怖の感情を送り込んだ方が、**成功する確率が高くなると考えられます**

それは、恋愛感情はあまりにもありがちなので、相手に気づかれる可能性が高くなるせいです

このような術は相手の無意識を操作しようとするので、相手の意識が感じると、術の効果は発揮できません

意識によりブロックされてしまうからです

サブリミナル効果が、分かってしまうと効果がなくなるのと同じ原理です

ところが、相手から恐怖の感情が伝わってきても、相手から恐怖が伝えられる状況ではないとき、意識はそれを関知できないことが多いのです

これにより意識のブロックを回避できます

それでは**なぜ相手に恐怖を感じさせると、恋愛感情に変わるのでしょうか？**

有名な実験なので、ご存じかもしれませんが、「吊り橋の心理」という実験があります

これはカナダの心理学者、ダットンとアロンによって 1974 年に発表された「生理・認知説の吊り橋実験」によって実証されたとする学説です

内容は若い女性（大学生の被験者）に対して、高い吊り橋を渡らせて恐怖感を味わったあとで会った男性に対してどのような印象を持ったか調べた実験です

その結果、恐怖感を味わったあとで会った男性に対して、そうでない場合より高い確率で好意が芽生えたと報告されています

これは恐怖感に対する肉体反応（鼓動や呼吸数の増加、毛細血管の収縮、血圧の上昇）が、**恋愛をしたときに肉体反応と同じなので、脳が勘違いして、男性に対して恋愛感情を持つ**と言われています

気功効果によって、内部表現が同調された場合にも、同じ効果が発生することが期待できます

その結果、吊り橋を渡った直後のような肉体反応が発生します

その時、目の前にいる異性に対して、好意を持つこと（勘違いで）があり得るのです

ところで、心に強いイメージ（視覚イメージ）を持つことで、このような気功のような面倒なことをしなくても同じ効果が期待できます

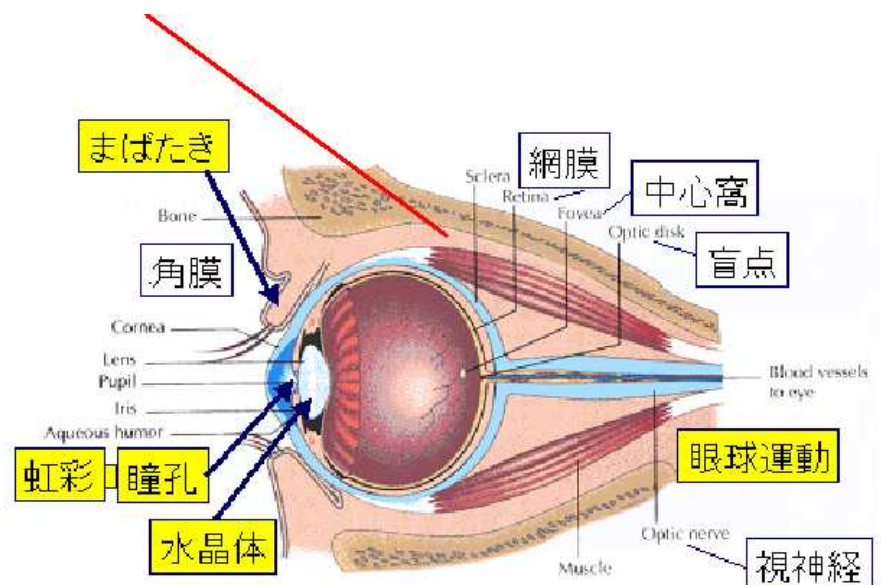
なぜ、直接心に強いイメージを持つ練習法を行わないのでしょうか？

直接心に強いイメージを持つ練習法の問題点

それは、心に強いイメージを持つことが、非常に難しいと考えられるからです

なぜ難しいかというと、イメージ（視覚イメージ）は人間にとって、非常に大切な情報源だからです

人間は外界からとりいれる情報のうち、視覚（眼）からの情報が、80パーセント以上であると言われています



つまり、無意識に自分の思うようなイメージ（視覚イメージ）が見えると、それは混乱の原因となって大変危険なのです

考えてみてください！

あなたが車を運転中に、無意識に水着の異性のことを考えたとします

そうしたら道路上にその異性の姿がありありと浮かんだとしたら！・・・・・・・・

事故が多発すると思われます！

ですから、人間の場合**本物と間違ふような、リアルな視覚イメージには、強力なロックがかかっていて、容易には見ることはできません**

そのため、内部表現の介入するために、触覚をおもな感覚とする「気」を使うことが、有効なのです

ふたたび、大周天行法の難しさ

ここまで説明して、分かりましたとおり、「大周天行法の難しさ」とは、神経の無い体外に「気」を感じるイメージの難しさであることが分かりました

これは、小周天から中周天を練習して、大周天に至る練習法でも、じつはあまり変わりません

そこで私は、中周天から大周天に至る練習法の間に入れる、補助的練習法を開発しました

その名前は、「カラータイマー法」です

カラータイマー法とは？

カラータイマー法とは、なにか？

カラータイマー法とは大周天気功練習法のいちばんの難しさである、身体外部に「気」を発射するために、私が開発した練習法です

なぜ、カラータイマー法か？

カラータイマーとは、ご存じと思いますが、ＳＦテレビドラマ「ウルトラマン」が、地上で活躍できる時間の３分間を示すために、ウルトラマンの胸についているライト状の器官です

身体外部に「気」を発射することの難しさは、体の外に神経がないことが、原因です

そこで、私は体の内部に強く「気」の感覚を生成することに成功した後、その感覚を外部に移動させることを考えました

身体内部に、身体外部を移植することを、考えたのです

これは、例えば胃の中の空洞は、身体内部にある身体外部空間といっても差し支えないと思います

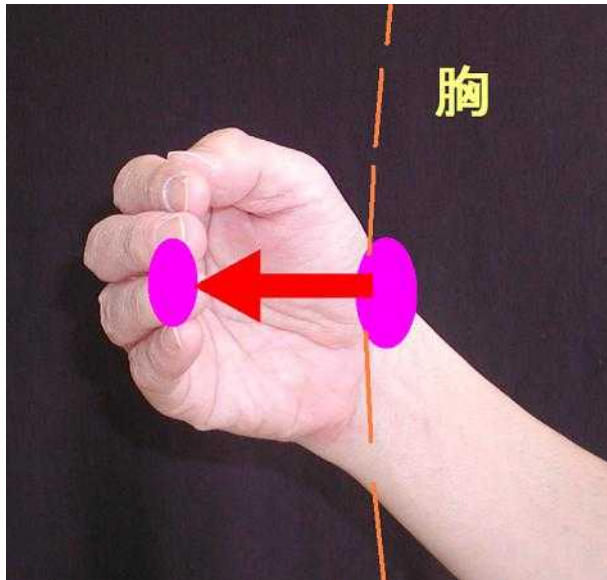
少なくとも、あの胃の中の空洞には、神経は存在しません

胃の中の空洞には神経は存在しませんが、体内に「気」を移動させるイメージで

は、胃の中にも気の移動は容易にできます

つまり、神経の通った肉体で覆われた空間を作れば、「気」を移動させるイメージを使うことで、外部空間に気を生成することが容易になります

そのために使うのが、胸のチャクラと手のひらの感覚です



まず胸のチャクラ付近の、気感覚を養います

なぜ胸のチャクラ（ツボ）かというと、私の経験ではこの付近で気感覚を使うことが、もっとも簡単だったからです

また、手の平の気感覚は、気功練習のいちばん最初に練習しますので、ここの気感覚を使うことも簡単です

そして、この両方の気感覚が分かるようになったら、変性意識になった状態で、横になります

そして手の平をボールを軽く握った形にして、胸の上に置きます

そうやって、胸と手の平をボールを軽く握った形が作る空間の中で、気が移動する感覚を練習するのです

この胸と手の平をボールを軽く握った形が作る空間が、ちょうどウルトラマンのカラータイマーの位置にあります

また、軽く握った手の平内部の空洞の形が、ちょうどカラータイマーとおなじ形になるので、こう名付けました



カラータイマー法練習

まず第3部にある小周天の練習を行います

これはヘヤードライヤーの温風を使ったイメージ法です

ヘヤードライヤーの温風を胸のあたりにすっすっと、当てた感触を使って、イメージトレーニングで思い出します

このとき、重要なコツがあります

それは、このような練習法のと看、あまり速く行わないという注意書きが、よく見られます

しかし、ここでは、**すっすっ！**という感じで、**速く、軽く行います**

これはどのような文献にもない、重要なコツです

なぜ、ゆっくり気の移動する感じを覚えてはいけないかという、重要な原理を説明します

そういうふうな、ゆっくり気の移動する感じを覚えると、気の移動する感じがわりと早く実感できるようになります

しかし**これは多くの場合、実際の筋肉を緊張させている**のです

気功法の場合、偏差という問題点が発生すると、文献にはあります

偏差がなぜ発生するかというと、実際の筋肉を緊張させているのを、気の移動す

る感覚と
間違って覚えるためです

胸や腹や下腹部の筋肉群は、普通意識して使われないので、感覚が鈍いのです

そのため、気の移動する感覚という内部表現上のイメージと、実際の筋肉を緊張させている感覚の違いが、
分かりにくいのです

そのため実際の筋肉を緊張させている感覚の方が、内部表現上のイメージより強いために、
これこそが「気」の感覚に違いがない思い、強い感覚を生成してしまいがちです

これが、気功法における、偏差という問題点が発生する原因になっています

なぜ、実際の筋肉を緊張させることが問題になるかというと、肩凝りや頭痛の原因が背中や首の筋肉の
不要な緊張であることを考えると、理解できると思います

つまり普段意識できない部分の筋肉の緊張は、身体の筋肉バランスを乱すために腰痛などの原因となります

また頭痛が愁訴の原因になることでもわかるように、精神にも悪影響を及ぼします

そこで、現実の筋肉が反応できない速い速度で、軽くすっすっというイメージでトレーニングを行うことが、気の感覚を養う上でとても大切なのです

胸の上で、筋肉が反応できない速い速度で、軽くすっすっというイメージで、胸の上で再現します

これを5回します

そして、待ちます！

イメージ上で軽くすっすっという感覚で5回胸の上を走らせたら、待つことが大

切です

そうすると、気の間がうまく生成できていると、自発的な感じで、胸の表面近くに「気」が感じられます

それは、ちょうどハチミツぐらいの粘度の液体が、とろっと流れるような感覚を感じるのです

その感覚は絶対に、自分の意思で動かしている、という感じではありません

自発的に、ハチミツのような液体が、とろっと流れてくるような感覚なのです

勝手に胸の中を、流れてくるのを、ただ感じている感覚が生じます

これが、正しい「気」の感覚なのです

これが筋肉を緊張させることで感じる、二セの気の間と違う部分なので、注意して記憶してください

さて、この感覚ができたら、次に手の平に気の間を生成します

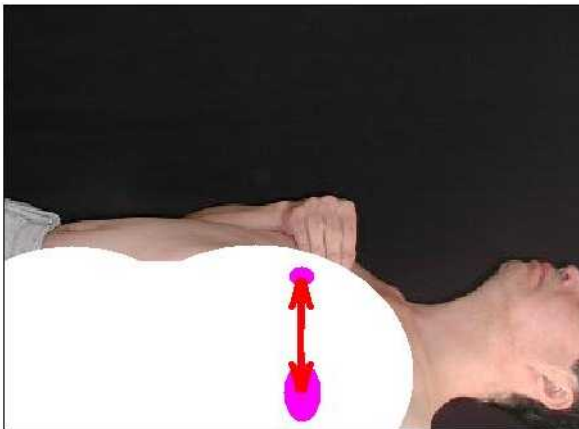
方法は、第3部で説明するように、手の平を強く擦り合わせることで、作ります



そうして、胸に気を感じを生成したら、手の平をカラータイマーを包み込むような形にして、胸の上に置きます

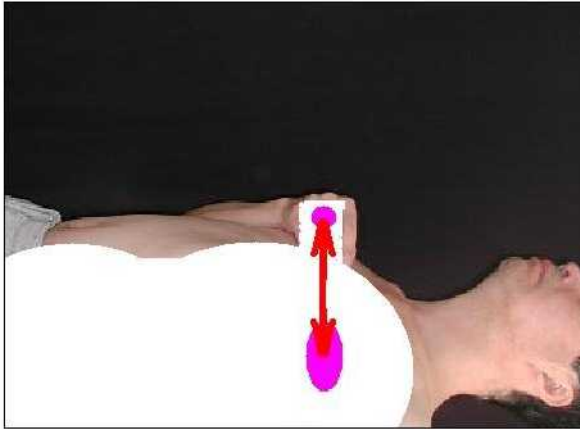


そして、胸の中に気の移動する感覚を生成して、それを手の平に向かって、移動させるのです

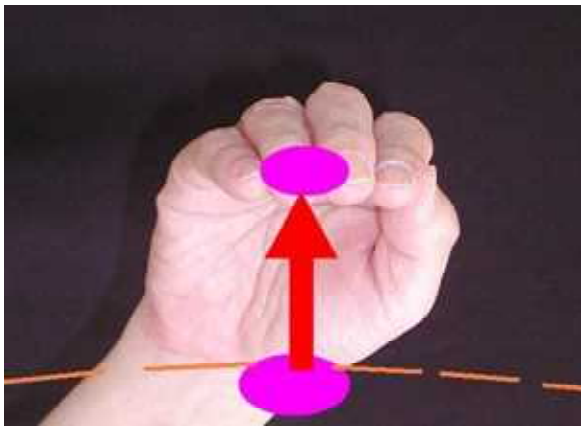


この練習をしていると、次第に深い変性意識を生じるので、肉体感覚が消失していきます

その結果、**手の平が作る空間の中を、「気」が移動する様子も、ハチミツが流れるような
自発的感覚としてつかめる**ようになっていきます

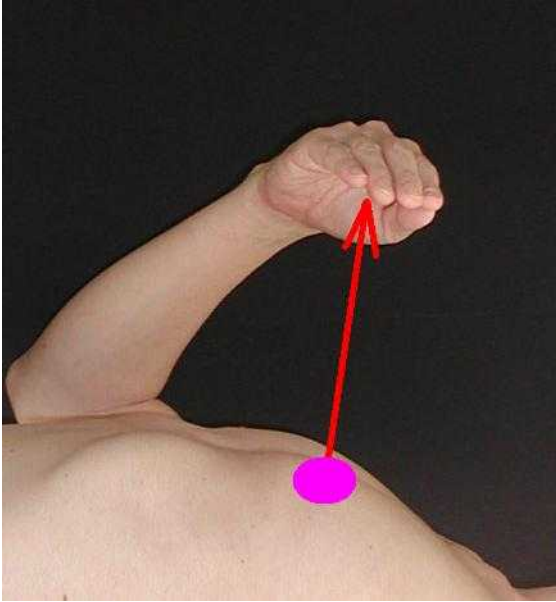


こうして、外部空間に「気」の移動する感覚を養います



これに成功したら、カラータイマーを包み込むような形にしている手を次第に胸から離して練習します

そうすると、胸の内部に生成した「気」が胸から発射されて、外部空間を伝わる様子がイメージとして把握できるようになります



こういう鍛練を重ねることで、肉体の存在していない外部空間に、「気」が伝わっていく
リアルなイメージを生成できます

最後には、手を使わないで、胸から気が発射しているイメージを、リアルに感じられるまで練習します

外部空間に、「気」が伝わっていくリアルなイメージを生成できたら、
今度は通常意識の時にも
そのイメージを生成できるよう訓練を重ねていきます

それが出来たら、実際に誰かに対して、胸の内部に生成した「気」が胸から発射されて、
外部空間を伝わっていく要領で、発射します

これに成功したら、**あなたの縄張りが内部表現の中に、放射できる**ことになっていくのです

そうしたら、あとは放射する「気」にイメージを乗せれば、相手の内部表現にそ

れが伝わって
いくことになります



放射する「気」にイメージを乗せれば、相手の内部表現にそれが伝わっていく？

このような技術が本当か？と思う人がいると思います

しかし、昔からこのような方法は病氣治しの方法として行われてきました

気功法の外氣治療は、まさにこの方法です

外氣発射の技法をマスターした気功師は、患者の内部表現に前記の方法でアクセスします

そして「気」にイメージを乗せて、患部が治っていく様子を伝えるのです

そうすると、そのイメージは相手の脳内の内部表現を書き換えます

脳にとっては、内部表現こそが現実なので、それが現実であると感じます

するとホメオスタシスの機能が、現実の肉体にその内部表現の情報を伝えるのです

現実の肉体にその内部表現の情報を伝えられると、肉体は病氣が治ったイメージが伝えられ、
治るとされています

実際に、外氣発射の技法をマスターした気功師により、病氣が治った報告はいくらでもあります

ところで、この外氣発射の代わりに言葉を使って、病氣が治ったイメージの代わりに**他のもの**を
伝えても、同じことができます

例えば、言葉を使って「**あなたは犬になりました**」というと、内部表現では伝えられた人は、犬になってしまいます

犬になったような行動をしてしまうのです！

これが、催眠術の原理です

しかし、外気発射の技法による気功師には、大きな欠点があります

それは、外気発射のイメージにより、**患者の内部表現が共有されてしまう**ことです

つまり患者の内部表現には病気のイメージがありますが、それが内部表現の共有を通じて、
気功師本人にも伝わるのです

これは病気治療とは、逆の関係です

その結果、病気のイメージが伝えられた気功師は、身体を損ねることが多いのです

このような現象がなぜ起きるかというと、猿の本能の性質を知らないためです

外気発射のイメージが、ボス猿の縄張りだというイメージ法を知らないため、患者と対等の
意識関係を持つため、病気のイメージが伝えられてしまうのです

これは双子が内部表現を共有しているので、お互い相手の考えていることが分かるのと、良く似ています

一緒に暮らす双子の場合、一方が病気になると、片方も同じ病気になることが多いのです

猿の本能の性質を知らないことは、危険です

第1部まとめ

人間の中には、猿の本能が眠っている

猿の本能に目覚めることで、心の改造ができる

猿の本能とは、言葉を使わないコミュニケーション機能を使って実現できる

猿は群れをつくる動物であるから、コミュニケーション機能を持っている

そのコミュニケーション機能は、猿のものだから、言葉を使わないものである

言葉を使わないコミュニケーション機能は、内部表現の共有作用により行われていると考えられている

内部表現とは、猿の脳内立体地図より発達した機能であると推測できる

猿は、進化した動物であるために、ここに猿の群れのメンバーの関係などの、**抽象情報も書き込むことができる**ほど内部

表現が発達している

人間がこの機能を取り戻すためには、心を改造する必要がある

心を改造するためには、心をプログラムモードにしなければならない

心をプログラムモードとは、変性意識状態と呼ばれている

瞑想をする目的は、変性意識状態を実現するためである

変性意識状態になって、心を立体化する
なぜなら、猿の脳内地図は立体構造になっているからである

心を立体化するために有効な技法は、小周天である

小周天は「気」を体内に巡らす方法である

そのため、「気」の感覚を身に付けなければならない

「気」の感覚を身に付けて、それを内部表現に書き込むと、それは他人にも伝わる

変性意識状態になると、内部表現が同調するからである

内部表現の同調により、他人にアクセスできる可能性が開け

る

しかしそのためには、「気」の身体外部への発射をマスターしなければならない

「気」の身体外部への発射をマスターするには、小周天・中周天・大周天を練習する

「気」の身体外部への発射をマスターする補助練習として有効なのが、カラータイマー法である