

第2部

とてつもなく深い変性意識を生成する方法



-----目次-----

Q： 変成意識ってなんですか？

変成意識状態の作り方

全身の筋肉の無意識の緊張を開放する方法

全身の筋肉を弛緩させて、変成意識になる方法



Q： 変成意識ってなんですか？

変成意識とは、瞑想状態や催眠術にかかっている状態のことをいいます
正確には変成意識状態ですが・・・

この時、意識がぼーっとして、ちょうど眠っている時と起きている時の中間の状態だと言う人もいます

「意識がぼーっとして」いるので、言われたことに対して反発するのめんどくさいというような状態になっています

催眠術のときなどは、これを利用して暗示と呼ばれる命令を催眠術にかかっている人の脳に送り込んでいます

瞑想状態も同じ状態にあるので、たとえば自分の性格を変えたいと思う人などは、催眠術と同じ原理で脳に働きかけているのです

変成意識を説明するのに、いい例え話があるので、それを紹介します

人間の脳には「地図」があります

毎日の生活を行うのに必要な情報を、その地図のなかに書き込んでいます

たとえば通帳はハンコはあの引出しの中とか、そんな情報です

またこの地図には、朝何時に起きて会社に何時に着くために何時の電車に乗る、というった日常のスケジュールなども保存しています

つまり毎日の行動は、このような「脳内地図」にすべて書き込んであるので、人間はいちいち考えなくても日々の生活が送れるようになっています

ところが、日常生活での問題点を改善したいと思うときに、この「脳内地図」が強力なので、なかなかそれを変えることができないという欠点があります

そのため、これを変更するためには、いったん「非日常」である「変成意識状態」に入らなければなりません

つまり「日常生活での問題点を改善する」ために、自分に催眠術をかけるようなものです



「変成意識状態」とは、日常生活をしている自分自身を、意識から切り離すテクニックなのです

ところが日常生活をしている自分自身から、意識から切り離すことは、そういう状態ではなにか自分に危険が迫ったときに対処できないので危ないのです

ですから普通の意識から、深い変成意識になることは普通の生活では、あまり起きません

日常生活をしている自分自身とは、例えてみると、自動車を運転しているようなものです
そして脳内にある地図に従って、運転をしている

そういう状態が、毎日の生活を送っている状態を脳からみた感覚です

変成意識状態とは、脳内地図にとっても集中しているので、運転している回りの状態が見えていない状態だと考えてください

このような状態に、たとえば本当に車を運転していてなったとしたら、大変危険なことがわかりますね

それですから、車を運転しているときでも、比較的安全に地図を見ていられる状況を考えてみます
すると片道5車線の高速道路の真ん中の車線を走っていたら、比較的安全だと考えられます
さらに回りに1台も自動車がいないとしたら・・・

しかもその高速道路がどこまでも真っ直ぐで、運転速度が時速5キロだとしたら、1分ぐらいは目隠しでハンドルを持たずに運転しても大丈夫かな？と思えますね

こういう道路で、時速5キロで、自動車の自動運転装置が着いていて、しかも回りに一台も自動車が走っていない状態であつたら運転中に地図を見ても安全だと思いますね

こういう状態を目指すのが、いわゆる瞑想状態なのです

自動車の運転で「回りに1台も自動車がなくて、片道5車線の高速道路の真ん中の車線を走っていて、どこまでも真っ直ぐで、運転速度が時速5キロで、自動車の自動運転装置が着いている」、そんな状態をつくるのが「瞑想」なんです

簡単にいいますと、瞑想状態とは「脳が安心して脳内地図に集中」できる環境をつくることです

そういわれると、変成意識状態である、「深い瞑想状態」「深い催眠状態」「半分眠っている状態」が似ていることが分かりますね



また変成意識状態の特徴である「深いリラックス」「脳波が α や θ 波」であることも分かりますね

変成意識状態は、昔は乖離（かいり）状態とも呼ばれていました

乖離とは、切り離された状態という意味ですが、その名のとうり、現実から意識が切り離された状態が、変成意識状態です



変成意識状態の作り方

変成意識状態を生成するには、昔からいろいろな方法が考えられてきました
よく使われたのが、呼吸を使う方法です

深い呼吸に集中することで、自分の内部感覚に集中することで、回りの情報を遮断する方法がこれです

この方法は比較的簡単に行うことができるのですが、大きな欠点があります

それは単調な方法なので、すぐに飽きるという欠点です



私が紹介したいのは「三密加持（さんみつかり）」という方法です

「三密加持（さんみつかり）」というのは、仏教の真言密教や天台密教に伝わる方法です

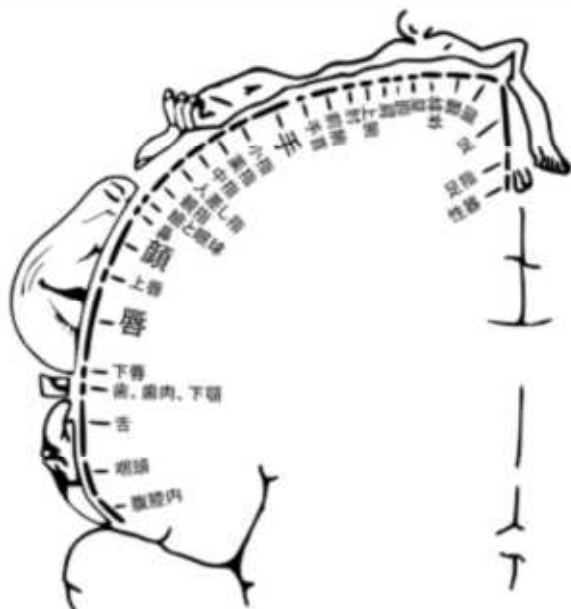


三密とは三つの秘密の状態をいいます

加持とはその状態をずっと維持しなさいということを意味します

具体的には、瞑想時において、心ではある仏を観想して、手にはその仏の印を結び、口ではその仏の真言（マントラ）を唱えつづけるという方法をいいます

なぜこのような方法が有効かと言いますと、理由があります



脳の部位による体表分布



それは人間の脳は情報を取り入れるのに視覚からの情報が80パーセント以上とされています
また人間の脳は、手や指を扱う部分が半分以上になっています（前ページ図参照）

さらに人間は思考するときに、頭のなかで言葉を喋っていますから、口を使ってしゃべる、耳を使って言葉を聞くという機能も脳のなかで大きな部分を占めています

つまり視覚と手の機能、それに言葉を扱う部分の、脳の機能を抑えるとほとんどの意識して行える部分とふさがってしまうのです

つまり「三密加持（さんみつかじ）」は、視覚と手の機能と言葉を扱う脳の機能をすべて使うことで、外部情報の遮断を行う技法なのです

この方法は、脳の機能をすべてあることに集中することで、外部情報の遮断を行うものですから、じつは宗教的なこと以外でも適用できます

たとえば夜眠るときに布団のなかで、女性の背中を想像して背中の中のホックを外しているところを思いながら「おっぱい・おっぱい・・・」と唱えつづけても、「三密加持（さんみつかじ）」になります

これを10人分ぐらいのホックを外すと、変成意識状態におちいりますから、試しに行ってください

さて「三密加持」を使えば、強力な変成意識が生成できますが、じつはまだ十分ではありません

それは深い変成意識に入ることを邪魔するものが、私たちの肉体には存在するからです

その肉体の中の邪魔者を、取り除かなければなりません

さて、「肉体の中の邪魔者」とはなんですか？



じつは生まれたての赤ん坊には、そんな「肉体の中の邪魔者」は存在しません

では、生まれたての赤ん坊と私たちの肉体では、なにが違うのでしょうか？

それは体の固さです

人間は成長すると、どんどん体が固くなってしまいます

老人というと体が固いというのが、理解できると思います

では体が固いとは何でしょうか？

筋肉が固くなるのでしょうか？

筋肉の繊維自体が老化に伴い固くなることはありますが、もっと違う原因があります

二十代でも体の固い、若者が増えていますからね

じつは筋肉は「縮むこと」はできても、「伸ばすこと」は出来ないようになっています

ご存じでしたか？

筋肉は筋肉に繋がる神経に脳からの電気信号が流れてくると、縮むようにできています

ところが筋肉は縮むことは出来ても、伸ばすことはできません

それで、伸ばすときにはどうするかというと、その筋肉の反対側についている筋肉を縮めることで伸ばしています

力こぶの筋肉でみるとそれが分かります

力こぶに力をいれて、その部分を伸ばそうとするときには、反対側の二の腕の筋肉を縮めています



つまり脳の仕組みとして、筋肉に力を入れることはできるけれど、筋肉から力を抜くことは得意ではないことを理解してください



ところで、生まれたての赤ん坊は歩くことができません
歩くどころか、はいはいも出来ません
寝返りもできません

これが成長するに従って、寝返り、はいはい、歩く、走るができるように成長して生きます
つまり私たちの「成長する」というのは、筋肉を使って運動することを覚えることです

言葉を喋ることも、口の筋肉の使い方に喉や肺の筋肉の使い方を連動させるという、複雑な運動です
そして私たちの脳は、筋肉に力を入れることはできるけれど、筋肉から力を抜くことはできないので
す

つまり私たちが成長するのは、筋肉に力を入れる、その順番ばかりを覚えてきたのです
成長の段階で、いかに筋肉から力を抜くかということは、教えられたことがありません

その結果、私たちはちょっとしたことで、筋肉に力が入っているようになってしまいました
スポーツの試合では「肩に力が入っているぞ!」という注意を、よく耳にします





つまり「肩から力を抜くこと」は、気をつけないとできないのです

これが成長するに従い、体が固くなる原因です

さて現代社会は緊張の連続です



自然に、「肩に力が入っている」状態が多くなります
これが肩凝りや不定愁訴の原因にもなっています



これも筋肉から力が、抜けないことが原因なのです
さて人間は緊張すると筋肉に力を入れます
また怒りを覚えると、肩に力が入ったりしますね！



つまり人間は、緊張したりある感情を持つと、特定の筋肉を緊張させるくせがあるのです
すなわち感情と筋肉の緊張は、密接な関係があります

そうして、現代社会は緊張の連続ですから、現代人の筋肉は不要な緊張感をいつも覚えているのです



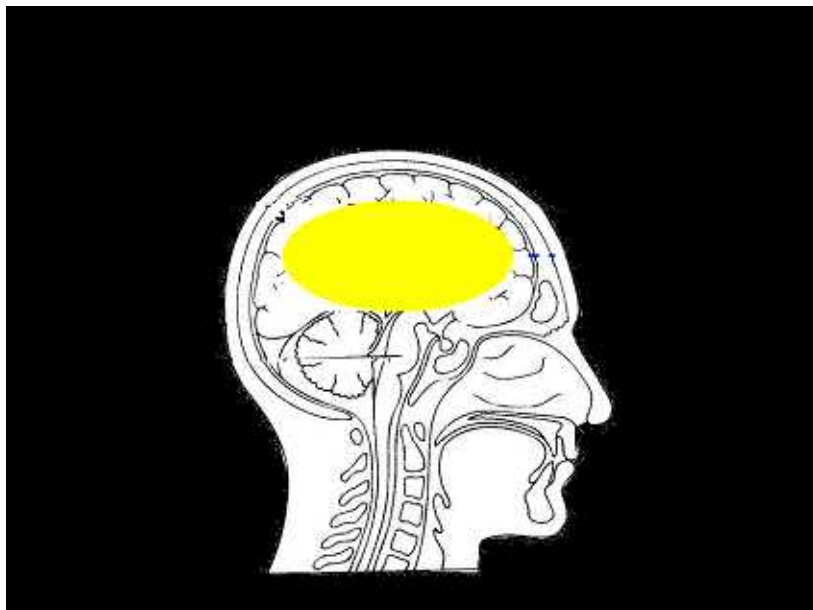
そして人間は、筋肉を緊張させることは覚えただけで、筋肉を開放させるテクニックは学んだことがありません

その結果、現代人はいつも体のある部分の筋肉を、いつも緊張させた状態に必ずなっています



このような不要な緊張状態は、無意識的にずっと行われてきたために、本人にもそれが自覚できないようになっています

そしてその筋肉が緊張した状態は神経の知覚信号となって、脳に伝えられています



ところが、「無意識的にずっと行われてきた」ために、筋肉が緊張した状態は神経の知覚信号は脳の無意識領域に送られてしまうのです

その結果、脳はこの筋肉が緊張した状態は神経の知覚信号を関知しつづけていて、リラックスできないのです

しかもその知覚信号は、脳の無意識領域で処理されるために、本人は筋肉の緊張を自覚できません

つまり変成意識状態に入るためには深いリラックスが必要ですが、筋肉の無意識の緊張が全身に残っているので出来ないのです

変成意識状態に入るためには、深いリラックスが必要です

そのためには、全身の筋肉の無意識の緊張を開放することが、絶対に必要になります



全身の筋肉の無意識の緊張を開放する方法

筋肉の無意識の緊張を開放する方法は、じつは昔から存在していました
それがヨガです



じつはヨガと密教とは、インド北部やチベットや中国で開発されたテクニックが別れたものだと言われています

つまり、元は同じものなのです

ところで知られていませんが、ヨガには三種類あります

それは、ハタヨーガ・クンダリーニーヨーガ・ラージャヨーガです（ヨーガという表記が言語に近いのです）



そして一般に知られている、アクロバティックな体操はハタヨーガを言います

ハタヨーガはヨガの最初の段階であって、じつは次の段階であるクンダリニーヨーガのための準備運動のようなものです

そうして、クンダリニーヨーガこそ、瞑想行なのです

ですから、一般に知られているアクロバティックな体操のハタヨーガは、瞑想のための準備運動として作られたものなのです

あのような各筋肉をストレッチする体操を行うことで、筋肉を十分に開放することを目的としているのが、一般に知られているヨガなのです

それで私の開発した方法も、これに似ていて全身の筋肉を弛緩させる方法です

しかも私の方法は、ヨガのような難しさはまったくありません



全身の筋肉を弛緩させて、変成意識になる方法

全体構成

- 1・呼吸法
- 2・呼吸法を伴う動的ストレッチ
- 3・呼吸法を伴う静的ストレッチ
- 4・呼吸法を伴う動的ストレッチのイメージング
- 5・ストレッチ法の全身筋肉法



1・呼吸法の説明

心の中で数をかぞえながら、呼吸法を行います

心の中で数をかぞえる方法は、「いーちー・にーいー・さーんー・よーんー・ごーおー」と長く伸ばします

そして「いーちー」のときなら、「いー」で、息を吸います
つぎに「ちー」で、息を吐きます

「にーいー」なら、「にー」で息を吸い、「いー」で息を吐きます

このようにして、5まで数を心の中で数えながら、呼吸法をします

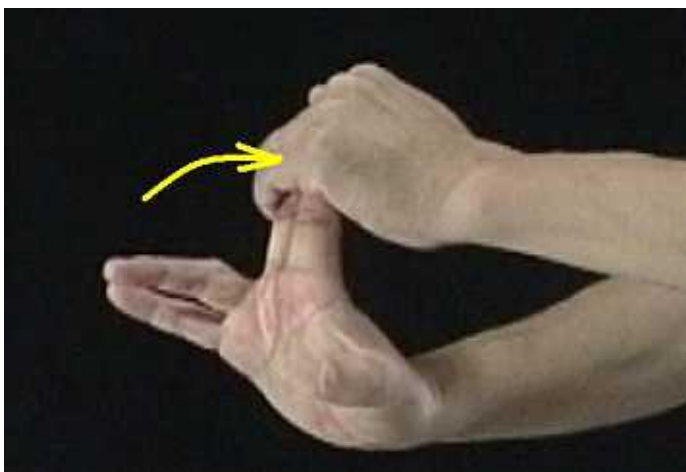


2・呼吸法を伴う動的ストレッチ



まず右手の人差し指と中指を左手で持ちます

そしてこれを反らしながら、息を吸います
このとき「いー」と心の中で、数をかぞえます



そして反らした指を元に戻します

そして「ちー」と息を吐きながら、数をかぞえます



「にーいー」のときは、「にー」で指を反らしながら、息を吸います

「いー」で、反らした指を元に戻しながら、息を吐きます

「さーんー」のときは、「さー」で指を反らしながら、息を吸います

「んー」で、反らした指を元に戻しながら、息を吐きます

「よーんー」のときは、「よー」で指を反らしながら、息を吸います

「んー」で、反らした指を元に戻しながら、息を吐きます

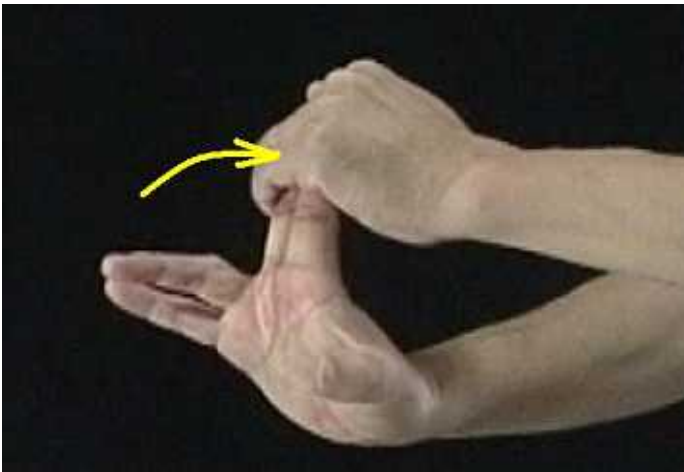
「ごーおー」のときは、「ごー」で指を反らしながら、息を吸います

「おー」で、反らした指を元に戻しながら、息を吐きます

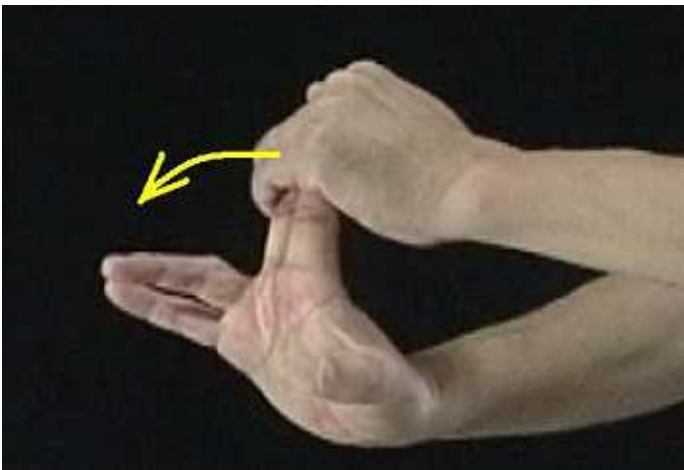




指を反らしながら、息を吸います



反らした指を元に戻しながら、息を吐きます



3・呼吸法を伴う静的ストレッチ

呼吸法を伴う静的ストレッチは、ストレッチした状態を保ったまま、心の中で数をかぞえながら、呼吸法を行います

この状態を保ったままで行う



その時、ストレッチされた筋肉に意識を集中して、呼吸に伴って筋肉が引き延ばされたり、緩められたりした感覚を思い出すのです

つまり、筋肉がストレッチされた状態を保ったままなので、その引き延ばされた感覚を強く意識すると、筋肉が引き延ばされる時の感覚がよみがえります

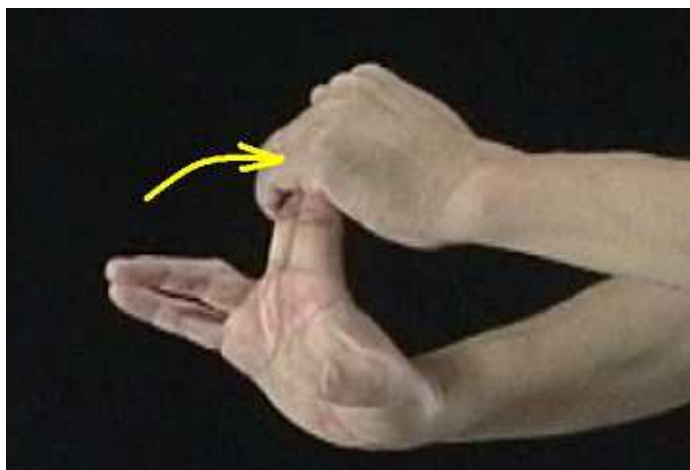
その感覚を、息を吸ったとの同時に思い出します

つぎに息を吐きながら、引き延ばされた筋肉が緩められるときの感覚を思い出します

これを心の中で、数をかぞえながら行います



まず右手の人差し指と中指を左手で持って、指を反らした（ストレッチされた）状態にします



そして指を反らした感覚を思い出しながら、息を吸います
このとき「いー」と心の中で、数をかぞえます



そして反らした指を元に戻した感覚を思い出します
そして「ちー」と息を吐きながら、数をかぞえます



そして反らした指を元に戻した感覚を思い出します
そして「ちー」と息を吐きながら、数をかぞえます

「にーいー」のときは、「にー」で指を反らした感覚を思い出しながら、息を吸います
「いー」で、反らした指を元に戻す感覚を思い出しながら、息を吐きます

「さーんー」のときは、「さー」で指を反らした感覚を思い出しながら、息を吸います
「んー」で、反らした指を元に戻す感覚を思い出しながら、息を吐きます

「よーんー」のときは、「よー」で指を反らした感覚を思い出しながら、息を吸います
「んー」で、反らした指を元に戻す感覚を思い出しながら、息を吐きます

「ごーおー」のときは、「ごー」で指を反らした感覚を思い出しながら、息を吸います
「おー」で、反らした指を元に戻す感覚を思い出しながら、息を吐きます

4・呼吸法を伴う動的ストレッチのイメージング

呼吸法を伴う動的ストレッチのイメージングは、「3・呼吸法を伴う静的ストレッチ」を、ストレッチしない状態で行うものです

ストレッチしない状態で行う



つまり呼吸法だけで、筋肉がストレッチされたり、弛緩したりする状態を思い出して作るものです

まず右手の人差し指と中指を左手で持って、指を反らした（ストレッチされた）状態から開放して、なにもしない状態にします

この状態で指を反らした感覚を思い出しながら、息を吸います
このとき「いー」と心の中で、数をかぞえます



そして反らした指を元に戻した感覚を思い出します
そして「ちー」と息を吐きながら、数をかぞえます



「にーいー」のときは、「にー」で指を反らした感覚を思い出しながら、息を吸います
「いー」で、反らした指を元に戻す感覚を思い出しながら、息を吐きます

「さーんー」のときは、「さー」で指を反らした感覚を思い出しながら、息を吸います
「んー」で、反らした指を元に戻す感覚を思い出しながら、息を吐きます

「よーんー」のときは、「よー」で指を反らした感覚を思い出しながら、息を吸います
「んー」で、反らした指を元に戻す感覚を思い出しながら、息を吐きます

「ごーおー」のときは、「ごー」で指を反らした感覚を思い出しながら、息を吸います
「おー」で、反らした指を元に戻す感覚を思い出しながら、息を吐きます



この部分にストレッチされた筋肉の感覚が、強くなったり弱くなったりするのを、呼吸法とともに思い出す



５・ストレッチ法の全身筋肉法

順序

右手

人差し指と中指

薬指と小指

前腕上部筋肉

前腕下部筋肉

上腕上部筋肉

上腕下部筋肉

左手

人差し指と中指

薬指と小指

前腕上部筋肉

前腕下部筋肉

上腕上部筋肉

上腕下部筋肉



首前部

首後部

左肩

左背中上部

右肩

右背中上部

背中中央上部

胸

右足土踏まず

右脚ふくらはぎ

右脚大腿部下部

右脚大腿部上部

左足土踏まず

左脚ふくらはぎ

左脚大腿部下部

左脚大腿部上部

腹

腰



右手

人差し指と中指(画像の吸う, 吐く of 文字のところに意識を集中します)



薬指と小指



前腕下部筋肉



前腕上部筋肉



上腕下部筋肉



上腕上部筋肉



左手
人差し指と中指



薬指と小指



前腕下部筋肉



前腕上部筋肉



上腕上部筋肉



上腕下部筋肉



首前部



首後部



左肩



左背中上部



右肩



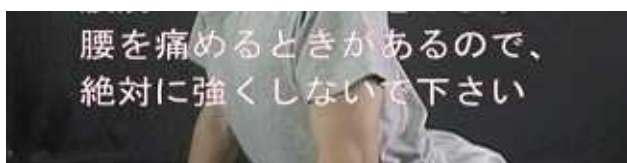
右背中上部



背中中央上部



胸



右足土踏まず



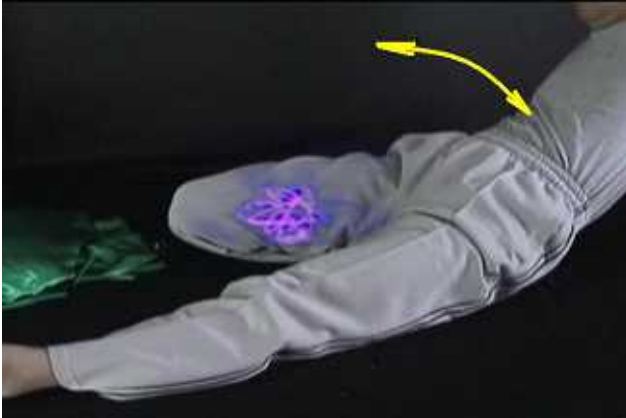
右脚ふくらはぎ



右脚大腿部下部



右脚大腿部上部



左足土踏まず



左脚ふくらはぎ



左脚大腿部下部（クッション使用）



左脚大腿部上部



体を倒してストレッチします

腹



吸う で腕を伸ばし腹筋をストレッチします

腰



やり方は大腿部下部と同じです
臀部肛門付近を意識します

最後に、床に寝た状態で、ストレッチする感覚を思い出します



要領は「4呼吸法を伴う動的ストレッチのイメージング」と同じです
これを「5・ストレッチ法の全身筋肉法」の順に呼吸法とともに、思い出してください

こうすると、体の筋肉のストレッチされた感覚が思い出されて、自然に変性意識に入っていくことができます



↑この状態で指を反らした感覚を思い出しながら、息を吸います

このとき「いー」と心の中で、数をかぞえます

そして反らした指を元に戻した感覚を思い出します

そして「ちー」と息を吐きながら、数をかぞえます

「にーいー」のときは、「にー」で指を反らした感覚を思い出しながら、息を吸います

「いー」で、反らした指を元に戻す感覚を思い出しながら、息を吐きます

「さーんー」のときは、「さー」で指を反らした感覚を思い出しながら、息を吸います

「んー」で、反らした指を元に戻す感覚を思い出しながら、息を吐きます

「よーんー」のときは、「よー」で指を反らした感覚を思い出しながら、息を吸います

「んー」で、反らした指を元に戻す感覚を思い出しながら、息を吐きます

「ごーおー」のときは、「ごー」で指を反らした感覚を思い出しながら、息を吸います

「おー」で、反らした指を元に戻す感覚を思い出しながら、息を吐きます

これを、次の順序で呼吸法をしながら思い出すのです

右手

人差し指と中指

薬指と小指

前腕上部筋肉

前腕下部筋肉

上腕上部筋肉

上腕下部筋肉

左手

人差し指と中指

薬指と小指

前腕上部筋肉

前腕下部筋肉



上腕上部筋肉
上腕下部筋肉

首前部
首後部

左肩
左背中上部

右肩
右背中上部

背中中央上部

胸

右足土踏まず
右脚ふくらはぎ
右脚大腿部下部
右脚大腿部上部

左足土踏まず



