

目次

はじめに

ロバート・モンローの『体外への旅』	1
ロバート・モンローの『魂の体外旅行』	10
ロバート・モンローの『究極の旅』	15
ロザリンド・A・マクナイトの『宇宙への体外離脱』	23
ブルース・モーエンの『死後探索』に関して	31
ウィリアム・ブールマンの『肉体を超えた冒険』	37
William Buhlmanの“Adventures in the Afterlife”	42
William Buhlmanの“The Secret of the Soul”	48
John Kreiterの“Out Of Body Experiences, Quickly And Naturally”	54

turally”

ジョー・ギャレンバーガーの『富と成功の秘訣』	59
ロナルド・ラッセル編著『全脳革命』に関して	65
《ヘミシンクによる具現化》	70
《ヘミシンクによるチャクラ瞑想》	76
《パティ・サマーズの動物たちと話そう》	79
《Hemi-Syncの心と体の若返り》	87
《ゲートウェイ・エクスペリエンス》私見1	91
《ゲートウェイ・エクスペリエンス》私見2	97
《ゲートウェイ・エクスペリエンス》私見3	105
《ゲートウェイ・エクスペリエンス》私見4	118
《ゲートウェイ・エクスペリエンス》私見5	132

《ゲートウエイ・エクスペリエンス》私見6

《ゲートウエイ・エクスペリエンス》私見7

《体外への旅》私見

William Buhlmanの《体外離脱テクニック》

臨死体験の瞑想《イントウ・ザ・ライト》

《ゴーイング・ホーム》私見

参考文献

248220210198192170149

はじめに

肉体から魂が抜け出すなんてこと、果たしてあるのだろうか。普通の人には信じられないことだろう。実際に抜け出しているのかどうかは、科学的に確認する方法はないが、本人にとって は肉体と魂にずれが生じたり、天井から自身の肉体を観察したり、壁をすり抜けるといった感覚がある。しかも、夢とは思えないほどの実感を伴って。

こうした現象を、超心理学者のロバート・モンロー Robert Monroe は、「体外離脱」Out of Body Experienceと呼んでいる。こうした体験に遭遇したモンローは、最初は戸惑いながらも、東洋の宗教、インドのヨーガなどでは、決して珍しくない現象

であることを知った。元は睡眠学習の研究をしていたこともあり、「体外離脱」を第三者にも体験させる方法を探究するため、モンロー研究所 The Monroe Institute を設立した。

ロバート・モンローは生涯に三冊の書物を書いている。『体外への旅』Journeys Out of the Body、『魂の体外旅行』Far Journeys、『究極の旅』Ultimate Journey である。モンロー研究所で続けられた「体外離脱」の研究では、左右の耳から異なる周波数の音を聴かせることで、その周波数の差に当たるとなりを脳内に生じさせた。それによって左右の脳が同期した全脳状態を、「ヘミシンク」Hemi-Sync と呼んだのである。

「体外離脱」の実験では、ロバート・モンローの他に、多くの協力者に「ヘミシンク」に導く音声聴かせ、それが誰にでも

起こりうる現象であることを立証した。モンローによる実験の最大の貢献者が、『宇宙への体外離脱』Cosmic Journeys を書いたロザリンド・A・マクナイト Rosarind A. McKnight である。彼女とモンローの実験の多くは、一般人向けのプログラムとして開発された《ゲートウェイ・エクスペリエンス》Gateway Experience に生かされることになった。

僕自身も若い頃から「臨死体験」や、それについて書かれた『チベットの死者の書』などに関心を持ち、実際にチベットを旅したりもした。蔵密気功というチベット密教を中国人向けに簡略化した修行を続けるうちに、「体外離脱」を幾度か体験した。そこから、モンローやヘミシンク、《ゲートウェイ・エク

スペリエンス」への関心が高まった。なお、「体外離脱」に特化したプログラムとしては「体外への旅（サポート用 Hemi-Sync シリーズ）」、「Hemi-Sync Support for Journeys Out of the Body」があり、モンローの著書『体外への旅』で説かれた瞑想を、体験するためのプログラムである。

晩年のロバート・モンローは、妻ナンシーを不治の病で失うこととなった。それが死後の生に関する探究に向かわせた。肉体を失いながらも物質世界に囚われた「フォーカス23」、特定の宗教など、固定観念に執着した「信念体系領域」である「フォーカス24」から「フォーカス26」、死後の魂が休らう「公園」と呼ばれる「フォーカス27」などは、「ゴースティング・ホーム」*Going Home* というプログラムに結実した。死後の世界について

では、晩年のモンローの許でプログラムに参加したブルース・モーエン Bruce Moen の『死後探索』*Exploring the Afterlife* のシリーズが詳しい。

モンロー研究所には、精神の可能性を探究する研究者が集まっている。人間の念力や具現化の能力に関しては、ジョー・ギヤレンバガー博士 Joseph Gallenberger, Ph. D. が、『富と成功の秘訣』*Inner Vegas* の中で、具体的な能力開発について説明している。また、ヘミシンク全般の応用に関しては、ロナルド・ラッセル Ronald Russell 編著の『全脳革命』*Focusing the whole brain* が詳しい。

本書の前半では、ロバート・モンローやロザリンド・A・マ

クナイト、ブルース・モーエン、ジョー・ギャレンバガー博士、ロナルド・ラッセルの著作を紹介した上で、『ゲートウェイ・エクスペリエンス』を体験する上で参考になる『Hemi-Sync によるチャクラ瞑想 日本語版』Chakra Meditation with Hemi-Sync と『ヘミシンクによる具現化 日本語版』、『パティ・サマーズの動物たちと話そう』Communicating with Animals について概説した。後半では『ゲートウェイ・エクスペリエンス』と、『体外離脱』に特化した『体外への旅(サポート用 Hemi-Sync シリーズ)』、『続篇とも言うべき』『ゴーイング・ホーム』、『Going Home Series (Subject) について』、自分自身で体験し、思考したことについてまとめた。

二〇一七年三月二十七日

高野敦志

今回の増補では、ウィリアム・ブルマン William Buhlman の『肉体を超えた冒険』Adventures Beyond the Body や邦訳のない『Adventures in the Afterlife』"The Secret of the Soul" など、死後の世界の構造を説いた本、John Kreiter "Out Of Body Experiences, Quickly And Naturally" のような「体外離脱」の実践書の紹介を加えた。また、『Hemi-Sync で心と体の若返り』Positively Ageless with Hemi-Sync 『体外離脱テクニック』Out-of-Body Techniques 『イントゥ・ザ・ライト』Into the Light

などのヘミシンクの瞑想法についても、平易なものから旧版の中に組み込むことにした。

二〇一九年二月十一日

高野敦志

今回は日本語版の《ゲートウェイ・エクスペリエンス》で Wave VII 「ボイジャー」が発売されたのに合わせて、実際に自分が感じた印象を記した。死後の世界は未知の領域ではあるが、仮に存在するとすれば、擬似的に体験しておくことには意味がある。繰り返し練習を続けていくことで、生の彼方への理解も

深まっていくものと思われる。

二〇一九年九月十六日

高野敦志

ロバート・モンローの『体外への旅』

ヨーガや道教の修行をしていると、肉体から魂が抜け出たような感覚を得るといふ。また、チベット仏教では肉体とは異なる「微細身」といふものを想定する。人間のなした行為は業ごう（カルマ）となつて「阿頼耶識アーラヤシキ」に蓄積し、輪廻りんねの原因になるとも言われている。

ロバート・モンローは、東洋的な修行をすることなく、「体外離脱」の感覚を得た。最初モンローは、自分が死につつあるのではないかと、恐怖に襲われたという。また、意識が肉体から離脱した後、男の息を耳もとに感じて、同性愛者の霊に迫られているのではないかと思つたりした。実は息を出していたの

は、モンロー自身の肉体だった。

「体外離脱」の経験を重ねるうちに、モンローは離脱した「第二の体」を、思考による磁場のようなものでないかと考えるようになる。「第二の体」は磁場を抜けれないことから、幽霊捕獲装置も作れるのではないかと、冗談交じりで述べている。

この段階でのモンローは、脳波誘導の方法である「ヘミシンク」を考案していない。また、それを利用して霊的な進化を目指す《ゲートウェイ・エクスペリエンス》も、まだ開発していない。とはいえ、「体外離脱」の間に遭遇した、不快な存在との戦いなどから、「レゾナント・エナジー・バルーン」や「エネルギー・バー・ツール」といった、霊的な防御に必要な道具

の作成を思いついたのでないか。

モンローは「体外離脱」に関して、訪れる場所を三つに大別している。「ローカルⅠ」は肉体が生きているのと同じ世界。モンローは「体外離脱」した後、知人のもとに赴き、相手の体をつねる実験をする。モンローの主張が正しければ、同じ時間に相手の女性は、目に見えない存在に思いつきつねられる痛みを感じたと証言している。これが「体外離脱」が単なる幻覚ではないという証拠の一つに挙げられている。

「ローカルⅡ」は非物質的世界で、過去と現在と未来が重なった世界だという。そこは死後に「第二の体」が向かうところである。「体外離脱」したモンローは、そこで亡き父と再会する。肉体が死んでも、死後は生前の記憶に従って、「ローカルⅡ」

に留まるとモンローは考えている。現実にとっくりな死後の世界。生前が幸福か否かが、死後の状態に反映されるようだ。生前に自己の精神世界を築いた作家などは、そこに長く留まるといふ。

「ローカルⅢ」は現実の世界と似ていて、ちょっと異なる世界。モンローは反物質によって出来ている世界と考えている。量子力学が想定する「平行宇宙」のような世界かもしれない。

モンローは「体外離脱」の方法も紹介している。リラックスして、肉体の感覚をなくした後、「第二の体」が上昇していくとイメージする方法。いま一つが「第二の体」を回転させることで、肉体から離脱する方法。その際に振動が来るといふが、これはヨーガでいうクンダリーニの覚醒と関係があるのでな

いか。「第二の体」が性欲を感じるということから、セックス・ヨーガを行うタントラとの関連も推測される。

ロバート・モンローの『魂の体外旅行』

ロバート・モンローが書いた本三冊のうちの二冊目である。「体外離脱」に至る経緯や、それに関する基礎的な研究は一冊目の『体外への旅』に詳しい。著者と似たような体験をした人が、その何たるかを知りたい場合には、本書を手取る前に、ぜひ『体外への旅』を読まれるといい。

本書は第Ⅰ部の「近距離到達」と第Ⅱ部の「遠距離到達」、それに付録から成る。第Ⅰ部では「ヘミシンク」の理論や、「ゲートウェイ・エクスペリエンス」の開発過程が語られる。「体外離脱」を促すために考案された脳波誘導システム「ヘミシンク」が、ストレス解消や集中力アップなど、多岐にわたる効果

が認められるようになった点や、《ゲートウェイ・エクスペリ
エンス》が、多くのモニターの協力によって構成されていった
かが分かる。

第Ⅱ部では、地球外の生命体とのコンタクトが語られる。こ
れが真実であるか、夢や集団幻覚の一種であるかは不明である。
信じるか信じないかは別として、SFの一種だと割切って読む
こともできる。小松左京の『果しなき流れの果に』でも読んで
いるような感覚である。

『体外への旅』では、肉体からの「体外離脱」がテーマだった
が、本書の第Ⅱ部「遠距離到達」では、「肉体」ばかりでなく、
「第二の体」も離脱する対象だったことが明らかにされる。「第
二の体」に抜け出しただけでは、地球や非物質的な世界、反物

質でできた「平行宇宙」のような世界には行けても、宇宙の真
実には到達できない。それを探究するには、「第二の体」です
ら抜け出す必要があるという。ちなみに、「微細身」が「第二
の体」だとしすると、「第二の体」を抜け出したのは、ヨーガ
で言う「原因身」のことなのだろうか。

そこでモンローは、他の知的生命体（インスペック）と出会
い、様々な智慧^{ちえ}を得るわけだが、コミュニケーションには「言
語」ではなく、「非言語コミュニケーション」が用いられると
している。

相手に伝えたいことを、イメージで送信し、相手から得たイ
メージを「言語」に翻訳することで、知的生命体とのコミュニ
ケーションは成立する。人間と動物が行う「非言語コミュニケ

「ジョン」をさらに複雑化したもので、「面白がる」を表すために「回転する」イメージが伝えられるといった形が取られる。モンローはそれを英語に訳し、さらに日本語に訳された文を読むわけだから、注釈を見ながらでないとい、意味がよく伝わらない文が多い。

この本をSFとして楽しめる人がいるのは、宇宙人と思われる他の生命体との対話が多く引用されているからである。こうした対話をもとに、「太陽系を超えた銀河系内の意識の広がり」を表す「フォークス42」や、銀河系を超えた銀河系近傍の意識の広がり」を表す「フォークス49」を想定していったのだろう。

そもそも、市販の《ゲートウェイ・エクスペリエンス》で体験可能なのは、「この世とあの世の架け橋の領域」である「フ

ォークス21」までである。《ゴイング・ホーム》というプログラムを用いれば、「輪廻の中継点」を示す「フォークス27」までは体験できるそうだが。

「近距離到達」までは科学的に解明しようという意欲が感じられたが、「遠距離到達」に関しては、もはや宗教の世界である。それが真実であるかどうかは、第三者には確認しようがないからである。ロバート・モンローの宗教体験を受け容れるかどうかである。その世界を体験せずにのぞき見るには、『魂の体外旅行』は最適なのだろう。

ロバート・モンローは「体外離脱」を体験して、宇宙の真理についてさまざまなことを学ぶ。知的生命体には人間として生

まれた者と、一度も肉体を持ったことがない者が存在するらしいこと。死後に「第二の体」を持つているのは、人間だけではなく、猫などのペットも同じであること。

輪廻を肯定しており、男女のいずれに生まれるか選択していること。死んでも自身の死を自覚しない者や、肉体を失いながらも、想像力によって、生前と同じ世界をイメージして楽しんでる者もいるという。イメージによって鳥になって空を飛んだり、魚になって水中を泳いだり、他の肉体に入り込むことも可能だとしている。

「体外離脱」した「第二の体」が、肉体と同じイメージで服を着ていたりするのは、「第二の体」が記憶しているからだという。ただし、「第二の体」のまま肉体から長い間離れると、記

憶が弱まって「第二の体」の形が崩れてしまう。それを防ぐ方法が、「第二の体」からさらに「体外離脱」して、純粋なエネルギー体として移動することだという。

モンローは紀元三千年頃の地球も旅したと主張している。日本列島には農地が広がっているが、道路も建物も都市らしいものは何も見当たらない。空気は澄みきっており、人の姿が全く見当たらない。この頃には、福島第一原発の放射能漏れは収束しているのだろうか。破滅的な事態が人間の大多数を淘汰とつたしてしまったのか。破局噴火が人造物を焼き払った後、自然が復活したのだろうか。

人間が姿を消したのは日本ばかりではない。人口が爆発していたはずの中国は、森林が広がっていて、その合間に草の生え

た開拓地が広がっている。中東には砂漠地帯が続いているが、石油のパイプラインも消えてしまっている。モンローはアメリカも訪れたのだが、合衆国という国は存在しておらず、懐かしい土地から家並みやハイウェイもなくなっている。何があったのかは不明だが、人間が破壊した自然は見事に回復し、少数の人間だけが生き残っている。

遠い未来の進化した人間のことを、モンローは「ヒューマンプラス」と名づけたが、「ヒューマンプラス」または「H-Plus」と呼ばれるモンロー研究所のプログラムは、進化した人間の能力を現代の人間が獲得するための、ヘミシンクと言葉による誘導瞑想である。

ロバート・モンローの『究極の旅』

「体外離脱」の経験者ロバート・モンローが書いた三冊の本のうちの最後で、モンローの世界観の全貌が明らかにされる。自分という存在は何度も転生てんしょうを繰り返す。現世の自分はその一部に過ぎず、前世と現世のすべての自分を合わせたものが、自分の全体ということになる。

宇宙の知的生命体（インスペック）について、モンローは人類だったものと、人類とは異質なものに大別する。人間が接触すべきなのは前者だという。現世や死後の自分を助けてくれる存在は、前世の自分であったり、かつての知人であったりする。人と人をつなぐものは愛であり、それが肉体の死後にも存続す

る。

モンローは知的生命体と旅をするとき、物質的世界と非物質的世界の境にいるHバンド騒音（ノイズ）を通り過ぎていく。人間から発するコントロールされていない思念波がピークとなっており、そこを越えていくと、物質界の影響は減衰するという。知的生命体に連れられて、モンローは自分自身の故郷を訪れる。

そこでは宇宙空間で光を放つ雲が回転して、音楽が響く中、同じゲームが繰り返されている。宇宙そのものが生命なのだろう。その単調さに耐えられず、モンローは旅に出たことを思い出す。この記述を読みながら、僕はマックス・コルバッツヨ Max Corbacho の《BreathStream》というアルバムを思い浮かべ

た。「呼吸の流れ」という意味で、宇宙が生命を持って息しているさまを、音楽化したような作品である。

人間は故郷を旅立ち、非物質的世界を離れてこの世に誕生する。それは物質的世界で学習し、霊的に進化するためであるという。人生というものはそのための学習期間であって、肉体を捨てた後にその成果を携えていくらしい。自殺した場合には、地球に留まることを余儀なくされたり、死の瞬間の苦痛を感じ続けることになる。

モンローの世界観では、「自分」というのは現在の自分だけではない。前世と来世を含めたすべての自分が本来の自分である。モンローは自分の集合体を「向こうの自分」(IT, I- There)と呼ぶ。時空にはMフィールドという非物質的エネルギーの場

がある。思念や感情はMの振動であり、「向こうの自分」はMのみでできている。Mは望ましくない思念放射の場合もあるので、受信を遮断する必要もあるという。自分が転生を繰り返すのは、真実に近づく上で何かが足りないためである。そのすべてを知るために転生する。前世は動物だったのに、現世は人間になったというのは、霊的に進化したということなのだろう。仏教では「六道輪廻」ということを言う。たとえ現世は人間でも、悪業あくごうを積むと地獄や畜生道に堕ちると教えている。しかし、モンローの世界観では、罰を与えるために来世で苦しめられるというのではないようだ。「地獄道」や「餓鬼道」「修羅道」などは、来世ではなく死の瞬間の意識が死後も持続しているのだろう。殺人などの罪を犯したり、自殺をしたり、餓死な

ど非常に苦しい死に方をした場合、自分が死んだことに気づかず、まだ生きていると思つて苦しみ続ける。自分は死んだんだと悟つて、上空に助けを求めればいいのに。

「畜生道」はモンローに言わせれば、進化過程にある生物で、まだ人間のレベルに達していないものということになる。ペットなどは人間のそばで生きること、来世に人間として生まれる可能性がある。人間が来世に動物へレベルダウンすることはないらしい。人間となった自分には、無数の「向こうの自分」がいて、救いを求める現在の自分を助けてくれているわけだから。ただ、その声を無視していれば、誤つた人生に迷い込むということはありうる。

六道ではあと、「人間道」以外に「天道」があるわけだが、

人間より進化した別の知的生命体ということになるのか？ 物質的世界では、人間以外の知的生命体は見つからなかったが、非物質的世界では遭遇する機会が多いという。それは非物質的世界では、時間や空間が存在せずに、思った瞬間に移動できることによるのだろうか。

死者が物質的世界を離れても、転生可能なレベルに移行するのは容易ではない。生前に欲望に囚われていたり、突然の死で自身の死が自覚できない場合、「フォーカス23」という囚われの状態から脱することができない。また、特定の宗教を盲信している場合などは、「フォーカス24」から「フォーカス26」の信念体系領域にとどまっている。そこを脱した魂は、「フォーカス27」で生前と同様の環境を創造してしばらくそこにとどま

る。「体外離脱」して訪れた者は、そこがあまりにリアルに知覚される。その環境を作ったのは、「フォーカス27」に到達した魂なのだという。なぜそんなことが可能かというところ、人間は創造主の一部だからだということだ。

こうした非物質的世界は、物質的世界とどのような接点を持っているのか。Hバンド騒音の内側のMフィールドにあるという。地球を取り巻く宇宙空間を指すのだろうか？

「フォーカス27」に留まった後、また人間として転生したり、その先の宇宙意識に進むことになる。完全になるというのは、

「始めもない、終わりもない」「善はない、悪もない」「結合はない、分割もない」状態だという。まるで『般若心経』の「不生不滅」「不垢不淨」「不増不減」の世界である。天文

学者が言うビックバンも、物質的な現象ととらえるべきではないようだ。さらに、時空の彼方の創造主から放出されるエネルギーが、ホログラムのように時空を維持していることが示唆されている。

ちなみに、「フォーカス」focus という語には、「焦点」という意味がある。創造主から放出されたエネルギーが、幻像の「焦点」を結ぶ「グレード」（等級）を表すのではないかと、最近思うようになった。

ロザリンド・A・マクナイトの『宇宙への体外離脱』

ロバート・モンローは、左右から異なる周波数の音を聴かせ、脳波および精神状態を誘導するヘミシンクという方法を確立した。モンローは『体外への旅』『魂の体外旅行』『究極の旅』の三冊の著作を残した。また、一般人にも「体外離脱」などを追体験させるプログラム『ゲートウェイ・エクスペリエンス』も残している。これはCDの形で販売されており、日本語版も出ているから、実際に挑戦されている方もおられるだろう。

ロザリンド・A・マクナイト Rosarind A. McKnight の『宇宙への体外離脱』Cosmic Journey は、『ゲートウェイ・エクスペリエンス』に組み込まれたプログラムが、どのような背景か

ら編成されたかを知る上で大いに役立つ。内容の形から見ると、モンローの『魂の体外旅行』に近い。

モンローの著作は驚異的な出来事が、次々に展開するので、SF小説を読むような興奮を覚える反面、モンローとともに精神世界全体像でつかむのは容易ではない。モンローとともに精神世界を探究したマクナイトの同書は、モンローの死後にまとめられただけあって、モンローの世界観をよく整理してまとめられている。また、モンローとの対話で構成されているので、臨場感もあつてぐいぐい惹きつけられる。

ロバート・モンローの世界観を、もし一冊で知るとしたら、モンロー自身の著作よりもふさわしい。《ゲートウェイ・エクスペリエンス》に出てくる「アフアメーション」や「レゾナン

ト・エナジー・バルーン」が、「体外離脱」時の肉体を守るために必要である点や、「エネルギー・バー・ツール」などによって、エネルギーを補充したり、体力を回復させる方法など、どのような試行から生まれたかがよく分かる。

ロバート・モンローが言う「フォーカス15」は時間が存在しない状態だと説明されるが、外的な宇宙や時間・空間そのものが、魂の生み出した幻想に過ぎないという。この辺は大乗仏教唯識派の主張を思い起こさせる。すべては「阿頼耶識」の現れだという。実は宇宙という幻想は、自身の内部にしかないという。内的な宇宙を自身の外部に投影しているに過ぎないということだろう。

「体外離脱」という表現も正確ではなく、意識レベルで知覚す

る次元を変えているという。「フエーディング」fading という用語で説明されるように、さまざまな次元に、意識が出たり入ったりしているというわけである。

《ゲートウェイ・エクスペリエンス》に続く《ゴーイング・ホーム》というプログラムでは、誘導的な瞑想で雲の上を飛翔したり、宇宙空間に出て、地球や月を抱えてしまったりといったことをイメージをするわけだが、これは魂が内的宇宙を旅しているからこそ、可能なのである。

こんなことを言ったら、現代社会では狂人扱いされかねない。しかし、ロバート・モンローの世界観では、妄想とされる瞑想の世界が真実で、物質的な現実が幻想とされるのである。これ

は古代インド人が考えた宇宙観に通じるところがある。

今述べてきたこと以外にも、興味深い記述は多々あった。たとえば、マクナイトの魂が野生動物の肉体に入って、その感覚を伝えてきたこと。また、ペットの動物が人間と暮らすのは、ペット自身が霊的に進化するためだなど。健康のためには、生きていく食べ物をとるべきだというアドバイス。もつとも避けなければならないのは、自殺であることなど。

内なる自己との出会いを指さない宗教は、人間が作った偽りの宗教である。既存の教義に縛られることは、かえって魂の解放を妨げる。「求めよ、さらば与えられん」という聖書の言葉のように、真摯しんしに救いを求めれば、ヘルパーに助けられるので、感謝の気持ちを忘れてはならないことなどが述べられてい

る。

ブルース・モーエンの『死後探索』に関して

ロバート・モンローは生前、ヘミシンクを用いて、「体外離脱」を第三者が体験できるシステムを構築した。「ゲートウェイ・ヴォエッジ」と呼ばれるもので、それがCDの形で市販されている。《ゲートウェイ・エクスペリエンス》の元となった。ロバート・モンローは晩年、最愛の妻ナンシーに先立たれた。亡き妻の魂との再会を求める強い思いが、ロバート・モンローに死後の世界を探究させることになったという。

それがどんなものかを知るには、《ゴイング・ホーム》というプログラムを体験すればいい。これもCDの形で販売されている。ただ、自分一人では不安な場合は、モンロー研究所の

セミナーに参加することもできる。「ライフライン」と呼ばれるもので、死後の世界の探究と、囚われの状態にある死者の魂の救済（リトリーブ）を行うという。それがどんなものか知りたい場合は、ブルース・モーエン Bruce Moen の『死後探索』 Exploring the Afterlife を読めばいい。

死後の世界に人はなぜ惹かれるか。自分の死が近づいているのを感じるからか、または、身近な人を亡くしたからだろう。『死後探索』の世界で語られたことが、真実であるかどうかは判断できない。死後の世界についての印象を集めたものではないか、という疑いが生じてしまうからである。

近世までの日本人にとって、死後の世界の探索はごく身近な

ことだった。白楽天の『長恨歌』^{ちやうこんか}には、楊貴妃^{やうきひ}の魂を道士に探らせる話が出てくる。天理教の教祖中山みきは、修験者が加持台（よりました）として、靈魂を乗り移らせたことから、神がかりの体験をするようになった。恐山のイタコは、死者の魂を自身に乗り移らせて、死者の言葉を語っていると信じられている。モンロー研究所で行われている「ライフライン」のリトリーブとは、死者の魂の救出を行うことで、道士や加持台、イタコのような変性意識を、ヘミシンクという技術で体験させているのだろう。

これは本来、宗教家が行うことである。仮にそうした体験が真実であったとしても、死後の世界で囚われた魂の苦悩を、全身で引き受けることができるだろうか？ 心理療法を行って

る医師は、患者の悩みを自身のものとして引き受けることで、患者を治癒の方向へと導く。それは一つ誤れば、医師自身を患者の狂気に巻き込む危険をはらんでいる。だから、《ゲートウェイ・エクスペリエンス》で物質を超える精神の力に気づいた人間であっても、死後の世界に安易に近づくのは危険なのではないか。

ただ、モーエンの『死後探索Ⅰ』に収録された「死者とコンタクトするための手引き」は、身近な人を失いつつある人、失ってしまった人の魂を癒す効果が期待できるのではないか。すでに鬼籍に入った人に、死につつある者の導きを願う方法なども説かれている。

かつて、入院している父の気を紛らわすため、受付時間が終

わった病院の待合室に、車椅子で連れていったことがあった。そのとき、父は「かあさん、かあさん」という言葉を口にした。父の亡き母、僕の祖母が現れたというのだ。また、父の死期が迫った頃、しきりに「姉貴が迎えに来た」という言葉を口にしていた。父の姉、僕の伯母は数年前に亡くなっていた。だから、お迎えが来るというのも、人間の魂にとつては真実なのかもしれない。

ウイリアム・ブルマンの『肉体を超えた冒険』

体外離脱の体験者としては、ロバート・モンローが有名である。モンローは自己の体験を三冊の書物に著している。また、体外離脱を意図的に引き起こすための、ヘミシンクと呼ばれる脳波誘導と、言葉による誘導瞑想を組み合わせたシステムを構築した。それは《ゲートウェイ・エクスペリエンス》という形で結実した。日本語版も販売されており、モンロー研究所で販売されている個別のプログラムを体験する場合でも、《ゲートウェイ・エクスペリエンス》を体験しておくことで、より深い体験がもたらされる。

さて、ウイリアム・ブルマン William Buhlman が開発した

モンロー研究所のプログラムに《ハイヤーセルフへの帰還》
Destination: Higher Selfがある。これは光のイメージを用いることで、体外離脱や死の受容を行うものである。

このプログラムについて、キリスト教圏の人間を対象にするものだという書き込みを見た。確かに自他への「許し」を求めるアフメーション（記憶にとどめるべき言葉・陀羅尼^{だらに}）にはその印象もあるが、貪りや怒り、愚かさを捨てることは仏教の基本でもある。光の中に自我を融合させる瞑想は、浄土経典の『観無量寿経』^{かんむりょうじゆきやう}にも説かれている。チベット仏教カギユ派の『ナーローの六法』の一つ「ミラム（夢）」も、光の中に幻想を溶かし込むことを目指しているから、特定の宗教だけに根ざしたのではない。「信念体系」にとらわれることは、かえっ

て真の解放から遠ざかることだからである。

《ハイヤーセルフへの帰還》は、変性意識への誘導が巧みだと感じた。しかも、波に身を任せることで、形に対する執着を捨て、光の中に融合していく瞑想は、聴いていて快いものである。ただ、CDの解説を読むだけでは、この瞑想が体外離脱にどう役立つか、いま一つ分らないかもしれない。そのためにも、『肉体を超えた冒険』Adventures Beyond the Body は必読であると感じた。

ロバート・モンローの著作は、SFでも読んでいるような面白さがあるが、体外離脱の方法については、簡単な説明しかさかれていない。ウィリアム・ブルーマンの同書ほど、体外離脱の

具体的な方法と、非物理的世界について詳しく論じている本はないだろう。

体外離脱をするための方法として、特に有効なものとして視覚化が挙げられている。現実中存在する部屋を、目に見えるまで詳細に脳裏に再現するのである。次に、非物理的な身体で部屋を出ると想像し、イメージの中で行動するのである。

また、アフアメーションの重要性も説かれている。寝る前に「私は体外離脱する」と繰り返し宣言する。現れたイメージが不鮮明だったら、「クリアー」と唱となえることで、霧が晴れたようにくっきり見えるようになる。肉体を意識してしまうと、肉体に引き戻されてしまうので、とにかく、イメージの世界に没入するようにする。体験したことを記憶するためにも、アフア

メーションは有効である。

体外離脱して体験する世界には、第一の非物理的次元と第二以上の非物理的次元がある。第一の非物理的次元は、平行宇宙のようなもので、物理的現実とそっくりだが、部分的に異なっている。それは物理的次元に住む人間の意識によって作られたからだという。体外離脱とは、非物理的なエネルギー体の周波数を上げていくことで、併存する上の次元に移動することである。すると、光のトンネルが現れ、内側の高次元の世界に移動できる。高次元の世界とは、より希薄な光の世界のことらしい。

それ以外にも、数々の瞑想法が説かれているので、《ハイヤーセルフへの帰還》を聴く前にはぜひ一読すべきだろう。ウイ

リアム・ブルマンのヘミシンクのプログラムには、『体外離脱テクニック』Out-of-Body Techniques もあり、すでに日本語版が販売されているから、《ゲートウェイ・エクスペリエンス》で体外離脱できなかった方は、ぜひ試してみるといいだろう。なお、ウイリアム・ブルマンの原著などに関する情報は、このリンクから参照できる。

William Buhlman の "Adventures in the Afterlife"

『肉体を超えた冒険』で、ウィリアム・ブルーマンに関心を持った僕は、未邦訳の本書を読んできた。Kindleのおかげで、日本語に近い速度で読み進めることができた。癖のない英語なので、大学生程度の英語力があれば読み通せるだろう。

本書は二部構成となっている。前半は Frank Brooks という虚構の人物による死後体験の物語である。Rumi という知的生命体に導かれて、死後の Frank が霊的に進化していくさまは、ゲーテ Goethe の『ファウスト』Faust を読んでいるような印象を受ける。

若くして癌に冒されて、妻と幼い娘を残して死んだ Frank は、

現世によく似た世界を訪れる。ここには死んだ母やおばも住み、懐かしい実家で母との再会を喜ぶ。そこには教会もあって、この世と同じように神への祈りが捧げられている。Frank は自分が死んだことに気づいており、コペーのような世界が天国ではないことを悟る。亡き父の姿はなく、キリストの姿もない。そこは死者の共同体が形作った信念体系領域だったのである。『聖書』への疑念を示した Frank は、異端者として扱われ、母の住む First Heaven を去ることになる。

Frank はアストラル界でも周波数が高い Second Heaven を旅することになる。その間に前世の自分が何をしてきたかを知る。ドイツ軍の兵士として進軍していたり、家庭内暴力で母が父に暴力を振るわれて、息も絶え絶えになっているさまを見たり。

人間は転生を繰り返すことで、さまざまな教訓を得て、霊的に進化していくということを、Rumiによって教えられたりする。

肉体を捨てた Frank ではあるが、さらにアストラル体も捨て去り、第二の死を経験することで、Third Heaven に当たる思念応答の次元に達する。そこでは思うがままに創造する力を獲得する。それから数世代の時間が流れ、Frank はさらなる探究のために、人間として転生することになる。

後半は Frank が体験した死後の世界を、改めて解き明かしている。すでに『肉体を超えた冒険』を読んでいる人にとっては、馴染みの世界観である。さらに、宇宙そのものの構造が図示さ

れている。

実際に目に見える世界は、低周波で濃密な物質世界である。人間は自己の霊的な進化のために、物質世界に生まれたのだという。ただ、物質世界も本来は、人間の精神が具現化したものであることを、この世に生まれた時点で忘れてしまっている。

人間が夢を見たり、体外離脱しているときにまず訪れるのは、非物質的な平行宇宙の世界である。これは物質世界に住む人間の精神によって形作られており、現実とそっくりではあるが、どこか違っていたりする。また、個人的な意識に依存する場合は形が変化するが、集合的な意識に依存する場合は、形が変化しにくい。

その内側に死者が住むアストラル界が存在する。無数の信念

体系領域が存在する。既存の宗教を信じ込んでいるために、自分で探究することを知らない者が多い。アストラル体を捨てて第二の死を経験することで、思念応答の次元に達し、変幻自在の光の存在、ハイヤーセルフと一つになることが可能となる。

では、そうした純粋な魂、ハイヤーセルフに達するにはどうすればいいか。ウイリアム・ブルーマンがモンロー研究所から出している『ハイヤーセルフへの帰還』を聞いて、自身が光と一体になる瞑想をすればいいだろう。自他に対する許しを行い、この世に対する執着を断ち切ることが肝要となる。『チベットの死者の書』で説かれる、クリアーライトとの一体化は、ブルーマンの考えと軌を一にする。仏教徒やヒンズー教徒のように、死後の魂に導きを行い、火葬に付すことで肉体に対する執着を

断つことが、死後の霊的な進化には有効だとされる。

ウィリアム・ブルーマンの本で読んだのは、これが三冊目である。まだ邦訳されていない。前半に引用されているのは、多数の読者から寄せられた体外離脱の体験談である。これほどの例を見れば、それがごく普通の人にも起こりうる現象であるのが分かる。日本で言う「金縛り」の状態も、体は眠っていて精神は目覚めている「フォーカス10」の状態である。

その際に、うなるような音や、ラッパの鳴る音、人の話し声などが聞こえることが多い。身動きすることができず、助けを求めて叫ぼうとしても声にならず、鳴り物とともに何かの存在を感じたら、日本人なら心霊現象だと思うだろうし、西洋人な

ら宇宙人が誘拐しにきたと思うかもしれない。

目に見える宇宙は全体の1%に過ぎず、残りは非物質的なエネルギーの次元が、幾層も重なって存在しているのだという。にわかには信じがたいかもしれないが、体外離脱を体験した人間には、ブルーマンの説明が単なる空想の産物だとは思えないのだ。

ブルーマンによれば、人間の体は次のような重層的な構造になっている。肉体の内側に「チャクラ体」と呼ばれる第1エネルギー体、次が「アストラル体」または「感情体」と呼ばれる第2エネルギー体、さらに、「思考エネルギー体」と呼ばれる第3エネルギー体、「潜在意識」と呼ばれる第4エネルギー体、中核には「魂」と呼ばれる純粋な覚醒意識がある。

体外離脱の際に、うなるような音が聞こえるのは、チャクラを通じて内側の層から、肉体にエネルギーが流入しているからだという。インド人が「プラナー」、中国人が「気」と呼ぶエネルギーも、より希薄で高周波の世界のエネルギーが、濃密で低周波の物質世界に流れ込んだものらしい。ヨーガにおけるクンダリーニの上昇も、同じ原理で発生するのだという。僕の場合、「エネルギー・バー・ツール」を心臓のチャクラに当てて、エネルギーの流入を促したことで、非物質的な次元に移動したような感覚を得た。

普通、人間は肉体が死んだらおしまいと考える。ところが、ブルーマンによれば、物質世界に生まれるのは、魂の成長のためであって、大多数の魂は肉体を持っていないのだという。「金

縛り」の状態で人の姿が見えれば、「幽霊が出た」と大騒ぎするが、それは非物質的な次元に存在する生命体が、我々の目に見える形で仮に姿を現したに過ぎない。

体外離脱の際に、さまよった死者の魂に出くわすことがあるが、大半は無害な存在だという。何か尋ねられた場合は、天上に光を求めて、魂の本源である「ハイアー・セルフ」に回帰するように勧めればよいそうだ。非物質的な次元では、考えたことがすぐさま具現化するので、身を守るために自らを、光の発する「レゾナント・エナジー・バールン」で包んだり、「エネルギー・バー・ツール」を武器に変えたり、相手に対して無償の愛を抱いたりする方法があるようだ。

僕自身も何度か体外離脱を経験し、「明晰夢」も見たりした

が、ブルーマンによれば、それは「アストラル体」（感情体）を体験したに過ぎないことになる。しかも、体外離脱している際に見ているのは、物質世界そのものではなく、物質の下部構造であるエネルギーなので、現実の世界に似ていても、現実と同じだとは限らない。

人間の多くは死ぬと、現実とそっくりな世界（信念体系領域）に赴く。そこはとらわれの世界であり、周波数のより低い次元である。「ハイアー・セルフ」を求めて、魂の本源にたどり着けば、自在に変容する力を持つことができる。そのためにも、生きているうちから、物や形に対する執着を捨て、すべての存在と自分自身を許すことが必要だという。

John Kreiter © "Out Of Body Experiences, Quickly And Naturally"

「体外離脱」という現象について、分かりやすく実践的に解説した本。邦訳されていない。「体外離脱」を体験するための具体的方法や、その原理についても説明されている。

本書では「分身」を作る方法と、「夢想」を利用する方法が説かれている。まず、「今、ここ」にいる感覚に意識を集中する。次に意識を内側に向ける。ダイヤルを回すようにして、意識の周波数を高くするのである。肉体から「分身」が抜け出ていくさまを想像する。

次に、「分身」を移動させて、周囲に何が見え、どんな音が

するか観察する。この訓練を繰り返すうちに、「分身」は単なる想像ではなくなる。慣れてきたら、自分が行きたい場所に「分身」で移動すればいい。

これによって、自宅の周囲から、かつて訪れた場所、果ては宇宙空間などにも移動可能となるという。ただし、火星などに移動しても、文明の痕跡はほとんど見つからないだろう。ところが、意識の周波数を変えると、異星人の都市も見えてくるらしい。その技術を高めるためには、自宅で「体外離脱」した段階で、意識の周波数を変える技術を高めておく必要がある。自宅がまったく異なる場所に変わり、新たな「今、ここ」になるまで。

「夢想」を利用する方法は、より簡単であるがコツも必要である。「夢想」に耽ると、人によっては混乱したイメージが、ランダムに意識をよぎるようになるからである。「夢想」に^た長けた人間は、「夢想」によって主観的な領域に入り、その世界で見たり聞いたりできるようになる。「夢想」が深まることによって、「明晰夢」の状態に移行するのだろう。「分身」による移動を経ずに、行きたい場所を視覚化して、直接その世界を体験するというわけである。

ただ、夢の状態に陥ると、目覚めたときに、夢の中で何をしていたか思い出せなくなる。それを防ぐには「分身」を作っておくか、さもなければ、夢見ている間、体験していることを口で唱えている必要がある。誰かにその言葉を書き取ってもらう

か、録音機を利用するという方法もある。ただ、肉体が麻痺して声を出せなくなった場合は、心の中で体験していることを唱えた上で、覚醒後にそれを書き取ったり、録音機に向かって話せばいい。

さて、内なる領域を旅している間は、思ったことがすぐに具現化してしまう。そのために、感情を統御することがぜひとも必要である。感情は外部に投射されるエネルギーであるから、投射を防ぐために自身に引きつけておかなければいけない。

内なる世界を旅する間、時間は「強さ」によって、空間は周波数の変調によって理解される。力が強いほど時間は長く感じられる。あらゆる時間、過去、現在、未来は同時に現在において

て存在する。一方、大宇宙でさえ、砂粒の中に収まる。というのも、あらゆる存在は遍在しており、ある部分はホログラムのように全体とつながっているからである。宇宙にはさまざまな可能性が実現した次元がある。人間が存在している世界と、人間が存在しなかった世界もある。これは「平行宇宙」の存在を暗示し、その間を移動することが可能だということを意味しているのか。

ここで説かれていることが正しいと仮定すると、物質世界で直線の時間の中で生きていると感じる我々は、空間の中から一つの可能性を選択した上で、時間が直線的に進むという幻想の中で生きているということになる。死後には空間がホログラムのようにつながり、時間でさえも永遠の現在としてつながって

いる世界に投げ出されるということか。「体外離脱」は死後の世界を先取りして体験することであり、だからこそ、肉体がベツドの中にあるながら、「分身」が火星を訪れるようなことも可能になるといえるだろう。

世界とは何かという問いに対し、古代インド人なら魂が見ている幻と答えるだろう。そうした世界観に立たなければ、ここで説かれている時空に関する説明を理解することはできない。本書には「体外離脱」の際に、どのような存在に出会うか、どのように身を守るべきかなども説かれている。大学生レベルの読解力があれば読める英語なので、実践を試みる場合は、ぜひ原文に当たってもらいたい。

ジョー・ギャレンバーガーの『富と成功の秘訣』

ヘミシンクのCDは、音楽に脳波誘導の信号を埋め込んだ「メタミュージック」と、言葉による誘導瞑想に脳波誘導の信号を組み合わせた「マインドフード」、その効果を日常生活でも生かすための「ヒューマンプラス」(Hプラス)に大別される。そのうち、「マインドフード」の人気タイトルの一つが、《ヘミシンクによる具現化》である。実際に効果を感じた僕は、監修者のジョー・ギャレンバーガー博士の同書を読んでみた。

念力など超心理学に関連する研究としては、ジョゼフ・バンクス・ライン Joseph Banks Rhine のカードの透視実験など有名である。ジョー・ギャレンバーガー博士は、それをカジノに

おけるギャンブルに応用している。博士がなぜ念力など、非科学的とされる分野に関心を持ったのか。それは若い頃、バイクの事故に遭い、臨死体験と「体外離脱」を経験していること、実の兄を自殺で失っていることなどが関係している。

実験の方法としては、モンロー研究所の「ヘミシンクによる瞑想法を取り入れている。「マインドフード」では、波の音と誘導のメッセージや信号しか聞こえないことが多いが、博士は「メタミュージック」の方法も併用することで、メッセージ、信号、音楽を組み合わせ、快く瞑想する方法を採用している。また、市販されている「メタミュージック」の多くが、「フォーカス10」という、肉体は眠っているが、意識は覚醒している状態に誘導する信号しか埋め込まれていないのに対し、意識が肉体を

超えて拡大した「フォーカス12」や、時間の存在しない状態、具現化を促す創造的な意識状態である「フォーカス15」、この世とあの世の境界で、高次の自己からアドバイスを受けやすい「フォーカス21」、さらには、解放された死者の意識、世界を変えるクリエーティブな状態である「フォーカス27」に導く信号を、音楽とメッセージに組み込んでいるという。

カジノのギャンブルで好成績を得るには、肉体的にリラックスした状態で、参加者が団結し、かつ、外部からの妨害を排除することで、偶然の結果に影響を与える念力が発揮できるという。同書の大半はギャンブルでいかに勝つかという記述である。

ここで、一つの疑問が湧いた。魔術などで念力を行使する際

に、誓願させられるのが、自身の利益のためには行わないということである。念力でギャンブルするなど、もつてのほかということになる。なぜそのような誓願をさせられるのか。たとえば、お金がほしいという理由で祈ると、家族が事故に遭って生命保険が下りるといった、不本意な結果を招きかねないこと。当人の倫理観が乱れて、不幸を招きやすくなることなどが考えられる。

博士によれば、念力にはプラスとマイナスの方向性があるので、不安を抱くと悪い結果を招き寄せてしまうという。それを防ぐには、ハートを開くこと、自分だけの利益ではなく、他者の利益を願うということで、参加者に意識の団結を促すというわけである。大乘仏教では利他行りたぎょうが重視されるが、他者の幸せ

を願うということが、自身に幸せを招くことを教えている。「情けは人のためならず」というわけである。ハートのチャクラが覚醒することが、自他に幸運をもたらす鍵になるという。

同書を読まれた方は、延々と続くカジノの記述に辟易へきえきされるかもしれない。ただ、ギャンブルで勝つ念力と、他者を癒すヒーリングの力は同じであるらしい。カジノの参加者がサークルを作り、中央へ体調不良な人に入ってもらい、病が癒えるイメージを集団で行うことで、症状が改善した例などが挙げられている。巻末に述べられた博士によるアドバイスは、精神力の力で現実を変えるための金言きんげんであり、カジノの記述に辟易された場合でも、ここだけは熟読されることをお勧めする。

ロナルド・ラッセル編著『全脳革命』に関して

ロバート・モンローと言えば、「体外離脱」という神秘的な体験と、それを第三者にも追体験させる音響技術の開発者といったイメージが強い。日本ではいまだに疑似科学か、新興宗教のように考える人が多いのではないか。本書は多分野にわたる専門家の意見をまとめたもので、ロバート・モンローがヘミシンクと名づけた音響技術の謎を、具体的な形で解き明かしてくれる。

ヘミシンクはバイノーラル・ビートという技術が基礎にあり、左右の耳から異なる周波数の音声を流して、その周波数の差に当たる周波数を、脳内に生じさせる技術である。それによって、

左右の脳が同時に働く全脳状態に移行させるだけでなく、周波数の差を調整することによって、集中力を高めたり、想像力を高めたり、リラククスさせて不眠を解消させたり、宗教的とも言える精神の変容までもたらしてくれるのである。

ヘミシンクを大別すると、「マインドフード」「ヒューマンプラス」「メタミュージック」の三種類となる。「マインドフード」は《ゲートウェイ・エクスペリエンス》に代表されるような、ヘミシンクと言葉による誘導による瞑想である。「ヒューマンプラス」はリラククスした状態で、ヘミシンクと言葉による誘導瞑想を行う点では、「マインドフード」と似ているが、音声を聴いていないときでも、その状態を再現するための「機能コマンド」を習得することを目指す。これは《ゲートウェイ

・エクスペリエンス」でも、一部取り入れられている。

当初、僕は「ヒューマンプラス」について懐疑的だったが、
《ゲートウェイ・エクスペリエンス》で練習してから、その効
能を実感するようになった。呪文じゅもんみたいで非科学的だというの
は、先入観に過ぎなかったのだ。秘密仏教では印を結んで真言
や陀羅尼を唱えるが、その形や言葉を真似るだけでは、全く意
味がないわけだが、変性意識を喚起するために行うという点で
は、「ヒューマンプラス」と同様の機能を担っているのだろう。

「ヒューマンプラス」の場合、ヘミシンクという音声技術を伴
っているから、独習することも可能である。

「ヒューマンプラス」（Hプラス）は、英語版では多数販売さ

れているが、日本語版では《情報にアクセスする》《エネルギー
にアクセスする》などわずかしかない。「ヒューマンプラス」
のタイトルが、日本語版で少ないのはなぜだろうか。その原因
の一つとしては、脳の血流を増やしたり、免疫機能を高めたり
といった、健康を促進する効能を謳ったタイトルが多いからだ
と考えられる。薬事法に抵触する恐れがあるからかもしれない。

三つ目の「メタミュージック」は、一流のアーティストのア
ルバムに、リラックス効果のあるヘミシンクの信号が埋め込ま
れている。言葉による誘導がないため、言語による誘導が苦手
な子供から、高齢者、さらに動物まで効果が期待できる。音楽
を鑑賞しながら、集中力を高めたり、リラックスしたり、不眠
を解消できたりするのである。一般向けなので、精神的に深い

体験をしたい場合は、《ゲートウェイ・エクスペリエンス》で訓練するといいたいだろう。《ゲートウェイ・エクスペリエンス》を習得してしまえば、「メタミュージック」を聴くだけで、精神的に深い体験ができるし、「ヒューマンプラス」を習得してしまえば、ヘミシンクの信号が埋め込まれていないアルバムでも、「メタミュージック」を聴いているような感覚が味わえる。音と自分が一体化する感覚が。

ヘミシンクの応用範囲は広く、ヨーガやマッサージなどと併用すれば、格段の相乗作用が期待できるという。その場合、「メタミュージック」がふさわしい。集中力がない子供や、介護施設の老人などでもプラスの効果も期待できる。ただ、音楽の好みには差があるので、本人が好きなメロディーに合った「メタ

ミュージック」を聴かせることが肝要である。ただし、ヘミシンクの効果がない人や、てんかんなどの発作を起こす人もいるので、万人向けではないことも忘れてはならない。

《ヘミシンクによる具現化》

ヘミシンクの「マインドフード」の中で、特に人気があるのは、ジョーギヤレンバガー博士の《ヘミシンクによる具現化》の日本語版である。全脳状態であるヘミシンクを促す音をバックに、心に思うことをいかに形あるものにするか、という原理が語られる。まず、頑丈な「変換ボックス」を想像して、「具現化」を妨げる問題を詰め込んで、聖なる力で浄化するというイメージ訓練を行う。

なぜ心に思ったことが実現するのか。それは自分が強く望み、自分と関係する人も、同じように実現を望んでいるからだろう。では、なぜ他人と自分が同じことを望むようになるか。それは

「愛」の力によって、自分が他人の幸福を望んでいるからだといった感じである。要するに、他人を幸せにすることが自分の幸せであり、自分のしたいことが、自分がしなければならぬ使命なら、具現化する可能性は高くなる。

その際に、C・G・ユング Carl Gustav Jung が語る「共時性」 synchronicity のような原理が働くのだろうか。自分が実現を強く望んでいると、可能性があるもののうち、望ましいものが、「偶然の一致」という形で「具現化」するのか。量子物理学における「不確定性原理」が働いているのかもしれないし、ただ単純に、周囲にいる人間が影響を受けて、自分を手助けしてくれるだけなのかもしれないが。「天は自ら助くる者を助く」とサミュエル・スマイルズ Samuel Smiles は述べている。また「求

めよ。さらば与えられん」と聖書の「マタイ伝」で説かれているような天佑てんゆうが、「具現化」において起こるらしい。

なお、《ゲートウェイ・エクスペリエンス》を体験された方ならお気づきだろうが、このアルバムは「フォーカス15」、時間がなくただ存在するという状態、具現化を促す創造的な意識状態に誘導しているらしい。CD 18枚の《ゲートウェイ・エクスペリエンス》を体験する決心がつかない場合、《ヘミシンクによる変性意識がすぐに体験できるプログラム》として、《ヘミシンクによる具現化》を試してみるのもいいだろう。

《ヘミシンクによるチャクラ瞑想》

チャクラとは生命エネルギーが集まるところで、そこに精神を集中することで、潜在能力が開発されると言われる。坐禅で意識を集中する丹田も、密教で月輪がかりんを瞑想する胸も、浄土教で観想する額の白毫びやくごうも、チャクラが潜んでいる位置である。仏像の頭頂が盛り上がった肉髻にくけいも、身体に潜むクンダリーニというエネルギーが、頭頂に上昇したためである。日本の仏教ではことさら、チャクラには言及しないが、ヨーガやチベット仏教では積極的にチャクラの開発を行う。

チャクラを開花させる音楽としては、ステイブン・ハルパーン Steven-Halpern の《スペクトラム・スイート》 Spectrum

Suite が有名だが、僕自身が試したところでは、ジョナサン・ゴールドマン Jonathan Goldman の《チャクラチャンツ》Chakra Chants の方が効果が高い。

チャクラを開発するアルバムは、モンロー研究所からも発売されている。ヘミシンクを利用したCDが3種類出ており、いずれを購入するか迷っている方もおられるだろうから、僕自身の感想を以下に述べることにする。チャクラについて知識が浅かったり、CD1枚で集中的に瞑想したい場合は、《Hemi-Sync によるチャクラ瞑想 日本語版》を購入するといいい。チャクラの位置、色と匂いなどの属性、チャクラが開いた場合にもたらされる能力が述べられる。

ヘミシンクの信号によって左右の脳波が同調し、意識が外に開いた状態で聴くことにより、単なる知識としてではなく、体の感覚として、チャクラを理解できるようになる。51分のトラックが頭に入ったら、短縮バージョンの23分の瞑想をするといいい。心に思うことを実現したい人は、《Hemi-Sync による具現化 日本語版》と併用することで、効果を感じることができらるだろう。

次にお勧めなのが、誘導の音声が入っていない《チャクラ・ジャーニー》Chakra Journey。作曲家・教師でシャーマンでもある女性、サンダービート ThunderBeat によるチャクラの振動を増幅してくれる音楽である。ヘミシンクの信号が瞑想状態に導いてくれる。

ただ、難点を言えば、7つのチャクラ音楽の切れ目が分かりにくいこと。よく聴けば音程の違いから、いずれのチャクラを刺激しているか分かるのだが、初心者には難しいだろう。その場合、DVD版の《チャクラ・ジャーニー》を併用するといい。音楽の切れ目が一目瞭然だし、視覚の刺激による相乗効果も期待できる。また、CD版で瞑想する場合に、DVD版の映像を想像することで、精神を集中することもできる。

サンダービートの《チャクラ・ジャーニー》について、少し補足しておこう。実は、ダウンロードした圧縮した音源は、一つのファイルとなっており、どこからどこまでがどのチャクラに対応しているか、なかなか分かりにくいという難点があった。また、ヘミシンクのCDについては、192^{kps}以上の圧縮音源なら、

脳波誘導の効果は損なわれないらしいが、やはりCDの音源と比べると、迫力において劣るところがある。

そこで結局、CD版の《チャクラ・ジャーニー》も買うことにした。ただし、CD版の難点を言えば、チャクラごとに曲が分かれているのは有り難いのだが、曲の順番が「上昇」「クラウン・チャクラ」「ハート・チャクラ」「ルート・チャクラ」「仙骨のチャクラ」「太陽神経叢たいようしんけいそうのチャクラ」「第3の目のチャクラ」「喉のチャクラ」という順序で収録され、「ルート・チャクラ」から「クラウン・チャクラ」まで順番に並んでいるわけではないのである。ただし、iTunesでApple Losslessに変換する際に、下から上へという順序に並び替えてくれる。

これを携帯端末に転送すれば、CD音質でしかも、それぞれ

の曲の切れ目が分かるアルバムとなる。もし、《Hemi-Sync》によるチャクラ瞑想 日本語版》と併用しているなら、そのメッセージを思い浮かべながら、各チャクラに神経を集中すると、より効果的である。

なお、サンダービートには《Chakra Heart Journey》というアルバムもあり、どうやらヘミシンクの信号が入っていないバージョンのようである。こちらも「ハート・チャクラ」「太陽神経叢のチャクラ」「仙骨のチャクラ」「ルート・チャクラ」「ハート・チャクラ」「喉のチャクラ」「第3の目のチャクラ」「クラウン・チャクラ」という順番になっており、同じ長さの「ハート・チャクラ」が重複している。

最後に挙げるのが、《Hemi-Sync》によるヒーリング・ジャーニーズ・サポート 日本語版》である。1番目の「チャクラの調整」は、《Hemi-Sync》によるチャクラ瞑想 日本語版》と似ている。各チャクラの属性を理解した上で、自身の声で震動させる方法は有効なので、両者を併用するといいたろう。

2番目の「体の調和」は金色の布をイメージして、自分にとって障害となる要素を、布を上昇させることですくい取る瞑想。アイデアとしては面白いのだが、同じことを「感情」「精神」「肉体」で繰り返すまでもないだろう。

3番目の「癒しのヘルパーたち」は、神々や精霊に救いを求めて祈れというもので、これだけだと、具体的にどうやったらいいか分からない人が多いだろうし、チャクラの開発とどう

関係あるのか分からない。例えば、チベット仏教のように、頭上に観音菩薩の姿を瞑想し、光の線が肉体の中央に下りてくるのをイメージし、真言を唱えながら観音菩薩を胸のチャクラに下ろして拡大し、観音菩薩と一体化するといった方法を取れば、効果が期待できるだろうに。

4番目の「ハート・エナジー」は、胸のチャクラを声で振動させた後、全身をリラククスさせ、幸福な感覚を行き渡らせるもの。リラククスする方法としては悪くないと思うが、同じことを繰り返している点で、やや冗漫さを感じないわけではない。

《パティ・サマーズの動物たちと話そう》

日本テレビの『天才！ 志村動物園』には、動物の言葉を理解するハイジという女性が登場する。彼女はペンギンや水族館の魚の感情も、テレパシーで感じ取れるという。このCDの英語版《Communicating with Animals》を作成したパティ・サマーズ Patty Summers も、そうしたアニマルコミュニケーションの一人である。

言語に見られる意味と音による「二重分節性」、意味による最小単位である記号素と、音の最小単位である音素に分節され、限られた音素によって無限の現象を表現できるという特性を、人間の言語は持っている。動物の鳴き声の場合には、特定の鳴

き声が特定の意味を直接表しているので、伝えられる内容は鳴き声の種類に限定されてしまう。

ただ、動物とコミュニケーションする場合、言語ではなく、動物の感情を目の表情や鳴き声、仕草から読み取るのである。モンロー研究所の『ゲートウェイ・エクスペリエンス』には「非言語通信」の訓練が収録されているが、ペットの感情を直観的に読み取れることは、動物を飼い慣れた人なら、日頃から行っていることなのである。特に、犬や猫などの高い知能を持つ動物なら、コミュニケーションすることは難しくない。

今回、半信半疑でこのCDを買って、実際に使ってみた。トラック1では動物とのコミュニケーションの実例が挙げられる。トラック2は実際の訓練である。基本は頭上と足から地球

のエネルギーを取り入れて、体内の気の流れをスムーズにする。胸にあるチャクラを活性化し、心を開いてイメージ化した動物を招き寄せる。動物は現在飼っている動物でも、かつて飼っていた動物でも構わない。その動物をイメージしたら、動物になりきって、動物の体の中から何が感じられるかとらえる。

僕の場合、かつて飼っていた柴犬をイメージし、胸の中に招き入れた。十八年半も生きた犬なので、二十年近く経った今でも、よく覚えていてる。ヘミシンクと音声による誘導で、意識の深いところに眠っていた記憶、かつて感じていた思いと、犬が僕に対して感じていたであろう感情がよみがえってきた。動物が人間に示す「無償の愛」が伝わってきた。『天才！ 志村動物園』で、ハイジにペットの気持ちを伝えられた飼い主のよう

な自分を発見した。

《Hemi-Sync 心と体の若返り》

ロバート・モンローは脳波誘導と、言葉による誘導を組み合わせて、変性意識を体験させるプログラムを作成した。代表的なものが《ゲートウェイ・エクスペリエンス》である。すでにこれを体験している人なら、《Hemi-Sync 心と体の若返り》は、何らかの効果を感じることができようし、それぞれのエクササイズの意味も推測できるだろう。

《ゲートウェイ・エクスペリエンス》は、ストレスをなくしたり、想像力を活発にしたり、本来の自分を取り戻したりと、実用的なエクササイズも多いが、魂が肉体から分離する「体外離脱」や、宇宙人との「非言語通信」など、普通の人には抵抗感

が強いエクササイズも含まれる。

ストレスを減少させ、生き生きとした自分を取り戻すことだけを求めるなら、《Hemi-Sync》^①心と体の若返り《》だけで十分に満足できるだろう。心の状態が肉体に反映する事実を知っている、心の癒しを得ることは必ずしも容易ではない。それは意識だけが自分であるにとらえているからである。無意識を含めた全体が自分であることを悟り、本来の自分を取り戻すことができれば、心と体も自ずと若返るのである。脳波誘導と言葉による誘導が組み合わされることで、誰でも容易に無意識の世界に触れられるようになる。

「エクササイズ1 若返りましょう」は、もつとも快いエクサ

サイズで、少なくとも心が若返るのは実感できるだろう。白い階段を10段上るというのは、「フォーカス10」という肉体は眠っているが、精神は目覚めている状態への誘導である。

そののち、緑の谷間を散策するさまをイメージする。実際に鳥の声なども聞こえてくる。森林浴をしている印象である。意識は「フォーカス15」に導かれる。時間のない状態と説明されるが、その意識状態では過去への逆行も可能だとされる。泉の中に身を浸すイメージをしながら、心と体が過去の状態に戻っていくのを想像するのである。

「単なる思い込み」という言葉は、無意識の力を知らない者の言い草である。意識には肉体を変化させる力があることが信じられれば、鏡に映る表情の変化に気づくはずである。

「エクササイズ2 調整しましょう」は、アフアメーションと視覚化の力を用いる。リラックスした状態で、自分にとつて肯定的なメッセージを聞き、自分が変わっていくのをイメージするのである。スポーツ選手は実際の競技の前に、イメージ・トレーニングを行う。それによって、肉体をコントロールできることを知っているからである。

「エクササイズ3 光の体」は、肉体の中を移動するエネルギーを、光の網として視覚化する訓練である。東洋医学で言う経絡けいらくを見ておくと参考になるだろう。気のエネルギーの動きを光として見ることで、目に見えないエネルギーを身体に充電させるのである。頭頂のチャクラからエネルギーを取り入れたり、足の裏までエネルギーを移動させたりなどは、気功をやっている

人には、お馴染みの修行である。また、「共生」や「愛」と関わりのある心臓のチャクラも活性化させる。

「エクササイズ4 浄化し調整しましょう」は、箱をイメージして、その中から自分のコンプレックスや悪習などを取り除いていくことで、自身を浄化するイメージ・トレーニングである。これも《ゲートウェイ・エクスペリエンス》の履修者なら、マスターしているはずである。そのあと、黄金の光の輪に照らされていくことをイメージする。

「エクササイズ5 Hプラスでまっさらに」は、「フォーカス10」に移った後、「アクセスチャンネル」を開くトレーニングである。「11」という数字に象徴される「アクセスチャンネル」では、通常は不随意な肉体機能をコントロールするための脳波

誘導を行う。ヨーガの行者は心臓の心拍数を意識的に変えたり、麻酔をかけたように痛みを感じない状態に導くことができるという。「アクセスチャンネル」が構築されれば、たとえCDを聞かなくても、イメージ・トレーニングするだけで、不随意な肉体機能をコントロールできるようになる。その際に「プラス、まっさらにリフレッシュ」という呪文の言葉を唱えることで、視覚化の効果を強化するのである。

《ゲートウェイ・エクスペリエンス》私見1

モンロー研究所はバイノーラル・ビートという原理を利用している。左右の耳から異なる周波数の音を聴かせ、その違いに相当する周波数が、左右の脳の同調によって生じるという原理である。これをヘミシンクと呼んでいる。

音楽作品にリラックスや集中力を高める信号をミックスした「メタミュージック」は、楽しみながら気軽にヘミシンクを体験できるもので、音楽好きな人には受け入れられやすい。

一方、脳波誘導の信号に、言葉による誘導をミックスしたのが、「マインドフード」と呼ばれるジャンルである。個別のアルバムは限られた目的に特化されているが、一定の効果が感じ

られた場合には、モンロー研究所の自宅学習用プログラム《ゲートウェイ・エクスペリエンス》に挑戦したくなるだろう。

ここではまず、全体の6分の1に当たるウェーブIに関して、私見を述べることにする。モンロー研究所の創設者ロバート・モンローは、「体外離脱」の体験者として知られており、それが科学的な現象なのか、脳内で起きる幻覚に過ぎないかについては、判断を保留することにする。

ただし、ヘミシンクによって、人間を変性意識の状態に誘導し、ストレス解消や能力開発、性格改善などに応用できることは、否定できないものと考えられる。ここでは、実際に体験して感じたことを、順次述べていくことにする。

《ゲートウェイ・エクスペリエンス》のウェーブIでは、体内の気のエネルギーを高めるとともに、肉体は眠っているが精神は覚醒している状態「フォーカス10」に導かれる。ただし、禅や気功、ヨーガなどを体験したことのない人には、マスター困難な壁が待ち構えている。

瞑想などを全くやったことがない場合には、「マインドフリー」の中の《ヘミシンクによる具現化》の日本語版と、《Hemi-Sync》によるチャクラ瞑想》の日本語版を、特にマスターしておいた方がいい。前者には障害となる問題を閉じ込めて無害化する「変換ボックス」というツールが登場する。また、ヘミシンクによる変性意識への誘導も強力である。

《Hemi-Sync》によるチャクラ瞑想》に習熟すれば、体内エネルギーのコントロールのこつもつかめるだろう。またチャクラ

瞑想のあとに、体の周囲をエネルギーで包み、ピンクの繭まゆを作るようにという指示があるが、これはウェーブIで作る「レゾナント・エナジー・バルーン」とほぼ同じ物だろう。

丹田に意識を集中する禅や、気を体内で移動させる小周天、ヨーガのチャクラ瞑想をやっている場合には、ウェーブIを習得することは難しくない。

実際に、ウェーブIをやってみて感じたことは、既存の宗教の修行法と脳波誘導が組み合わされているという点である。レゾナント・チューニングでは、胸のチャクラに意識を集中して「アー」という声を出して、エネルギーの増幅を図る。これなどは、真言密教の「阿息観あそくかん」に相当する。

「レゾナント・エナジー・バルーン」で、頭頂から下半身を包むように、エネルギーを降下させていく瞑想は、白隠はくいん禅師の軟酥なんその法を連想させる。ただし、エネルギーを足の先まで下ろした後は、足からエネルギーを上昇させる。白い光が体の中央を駆け上るさまを、上昇する音に合わせて観想し、頭頂から抜くのである。

エネルギーを頭頂から噴き出させたのち、体外を移動させて、また足の裏から吸収するのであるが、これを十全に習得すれば、気功における大周天を体得したのも同然である。エネルギーを外部に投射することも可能だと、ウェーブIでは説明されている。

要するに、何年もかかるような高度な修行が、ウェーブIで

要求されているわけで、瞑想をしたことがない人がいきなりやっても、ちんぷんかんぷんなのも無理はない。

「レゾナント・エナジー・バルーン」を修得した場合、白い光の中に包まれたような印象を得る。真言密教の月輪観がちりんかんにおける「広観」で、月の光と一体化しているイメージに相当する。

瞑想中に唱える「アフアメージション」（宣言）は、真言や陀羅尼のようなもので、深層意識に刻み込むように繰り返し唱える。ウェーブIには、「エネルギー変換箱」や、一瞬のうちに瞑想状態に移行するための、⑩の光の観想などが出てくる。「一息法」と呼ばれるものである。これなども宗教儀礼と同様に、精神状態の変化を容易にするため、条件反射の原理が用いられているのである。習得すればとても便利であるが、門外漢には

全く意味がない。

ウェーブIに慣れてくると、夢が鮮明になり、細部まで記憶に残るようになる。人によっては「体外離脱」の感覚が得られるかもしれない。C・G・ユング Carl Gustav Jung とリヒャルト・ヴィルヘルム Richard Wilhelm の共著『黄金の華の秘密』The Secret of the Golden Flower には、気を練って分身を作り、体外に派遣する道教の術が解説されている。体のエネルギーをどれだけ高められるかが、成否の鍵を握るものと思われる。

ウェーブ1では「レゾナント・エナジー・バルーン」と「フォーカス10」をマスターする。デイスカバリ#3が基本なので、時々復習するといいい。デイスカバリ#5は眠りの探究が目的であり、聴いたあとに眠ると、「明晰夢」が見られるかもしれない

い。

《ゲートウェイ・エクスペリエンス》私見2

ウェーブⅡに入ると、ウェーブⅠでマスターした「フォーカス10」から、精神が肉体を超えて広がる状態「フォーカス12」に移行する。「フォーカス10」が肉体から自由になった精神が、自身の殻の中に閉じ込められている感覚だとしたら、「フォーカス12」は精神が肉体の範囲を超えて、四方八方に広がっていく感じである。現実の肉体はここにあるのに、精神だけは離れていくような感覚。さまざまなイメージが見えてくる。想像力が活発になっていく。

《ゲートウェイ・エクスペリエンス》のウェーブⅡに入った段階で、《ヘミシンクによる具現化》を、久し振りに聴いてみた。

すると、単独で聴いていた頃と比べて、拡張した意識の感覚が分かるようになった。イメージが以前と比べ、ぐっと臨場感を帯びるようになったのである。

ということは、《ゲートウェイ・エクスペリエンス》とそれぞれの「マインドフード」は相互に関連があり、一方に習熟するにつれて、他方も上達する関係にあるわけである。《ヘミンクによる具現化》における意識の拡大は、後に学習する「フオーカス15」に相当すると思われる。

この段階でもう一つ気づいたのは、左右の脳をシンクロさせる信号を、アーティストの音楽に組み込んだ「メタミュージック」を、以前より深く鑑賞することができたということである。「メタミュージック」の種類にもよるが、《Deep Time Dreaming》

などは、バイロン・メトカーフ博士 Byron Metcal, Ph. D. の《Wachman's Wave》に「ヘミンクの信号を埋め込んだものが、ひとたび「フオーカス12」の感覚を体得すれば、未知の精神領域を探究するというアルバムの触れ込み通り、「フオーカス12」の精神状態で聴くことができる。それがまた、曲に対する深い理解につながる。

余談だが、ここで「メタミュージック」について、自分の体験を付け加えておこう。スペース・ミュージックのマックス・コルバッチョ Max Corbacho に、「ヘミンクの信号を埋め込んだアルバム《Cosmic Traveler》がある。その素晴らしさについて、英語でメールしたことがある。まるで自分が宇宙飛行士に

なって、銀河系を旅するような感覚にしてくれたからである。他のアルバムについても「メタミュージック」の形で出してほしいと頼んだところ、コルバッチョ氏は前向きに考えたいとの返事をくれた。

「メタミュージック」における脳波誘導の信号は、バイノーラル・ビートと呼ばれ、左右の耳から異なる周波数の音声を送ることで、差に当たる周波数が脳内に発生するという、生理現象を利用した技術である、既存の音楽にこの手の信号を埋め込むソフトも存在するが、音楽にノイズを与えずに最大の効果を与えるのは、素人にはなかなか難しい。

マックス・コルバッチョのアルバムの中で、僕が最も好きなのは、《Ars Lucis》である。ラテン語で「光の芸術」を意味す

る。ユイスマンス Hysmans に『大伽藍』La Cathedrale という小説があり、カトリックの大聖堂の神秘が描かれているのだが、それを音楽化したようなアルバムなのである。

《Ars Lucis》を繰り返し聴きつつ、これに「メタミュージック」の信号が埋め込まれていたら、どんなに感動するだろうかと思ったものだ。大聖堂の中を歩いて、ステンドグラスから差し込む光を見ながら、宇宙へ連なる空間に想いを馳せることができそうだった。

その後、「フォーカス10」という、肉体は眠りながら意識は覚醒している状態になる訓練を行って、CDなしでも脳波をシート波に移行する「一息法」を試みた。実際に、マックス・コルバッチョの《Ars Lucis》を聴きながら、「フォーカス10」に

移行する訓練を、信号や音声の誘導なしに行ってみた。たちまち、僕は音楽と一体になっていた。光の中を歩いていく感覚をイメージできた。この訓練さえマスターすれば、自分の好きなアルバムは、自在に「メタミュージック」として鑑賞できるのである。

さて、本題に戻すことにしよう。「レゾナント・チューニング」を続けていくと、声を出すことで体内エネルギーが増幅されるのが分かるようになる。人と一緒に声を出して、真言やお題目、念仏を唱える際にも、以前と違って、発する音の波動に敏感になっていくのに気づく。自分が信仰している宗教がある場合も、《ゲートウェイ・エクスペリエンス》はプラスに作用

するだろう。

歌人の斎藤茂吉は「実相観入」という言葉で、対象を写生するのではなく、対象に没入して感じ取ったものを言葉にすることを提唱した。では、対象に没入するというのは、どういうことなのだろうか。

心を研ぎ澄とまして、主観を排することが、前提条件としてあるのではないか。瞑想が深くなれば、自我意識は弱まり、対象を知覚する作用のみが残る。知覚が敏感になると、はるか遠くの音も聞こえるようになり、目を閉じていても、音から何が起きているか推測できるようになる。

「フォーカス12」の状態がそれに近いのではないか。では、知覚できる範囲が人によって異なるのはなぜだろうか。これは仮

説に過ぎないのだが、その人が現時点で持つ生命エネルギーに
関係あるのだろう。

人間が知覚するためのエネルギーは、対象が遠距離になるほど
必要なので、エネルギーが乏しい場合には、自分の周辺以上
に意識を広げると、電波が途切れるように情報が届かなくなる。
道教で行われているように、気を練ることによって、より遠く
まで知覚の範囲を広げられるのではないか。

ここで音楽の比喩を使うと、通常の意識はMP3のようなもので
聴きたい音しか聴いていない。それが「フォーカス10」になる
と、CDのように周辺の音に敏感になり、「フォーカス12」の
場合には、ハイレゾのように、耳で聞こえない音まで知覚でき
るようになると考えられる。

「フォーカス12」の感覚が理解できたら、内面に潜む高次元の
自己（ハイヤーセルフ）に対して、問題を投げかけて、その答
えを得る訓練をする。最初は単純な問題から始める。漠然とし
た問いよりは、イエスカノーかで答えられる問題がいい。直観
の鋭い人なら、普段から行っていることである。これは「マイ
ンドフード」の《内なる英知》Wisdom In Essence に対応して
いると思われるが、「フォーカス12」の意識誘導の方が強力な
気もする。

音声を聴いている間に、どうすればいいかが分かる。いきな
りイメージの中に、宇宙人やら、未知の生命体が現れることは
まずない。夢の中で声だけが聞こえたり、死んだ肉親が現れて

暗示してくれたりするだろう。

ウェーブⅡの後半は、「フォーカス10」での訓練に戻る。色呼吸の訓練では「感情」は緑、「運動」は赤、「健康」は紫色に対応し、それぞれの色の光で、エネルギーの調和と充填じゅうてんを図るのである。《Hemi-Sync によるチャクラ瞑想 日本語版》で訓練している場合は、その応用に過ぎないので、理解しやすいだろう。チャクラの色をイメージすることができていれば、その色を問題のある部位に集めて、癒されていくのを感じていけばいい。

「エネルギー・バー・ツール」の学習では、高度な技術が必要となる。カバラなど魔術では、視覚化ができるかどうか、最初の関門となるが、それと同様の訓練である。真言密教では梵字を不動明王ふどうみやうおうの利剣に、さらに不動明王の像にイメージ変換する。また、修験道では九字を切るが、ただ掛け声と形をまねるだけではなく、指先が剣に視覚化できていなければ、効力が生じることはないだろう。

暗い部屋が望ましいが、明るい部屋ならアイマスクをする。音声の誘導に従って、白い光の点を線に、さらに円筒状の白いバーに変化させる。イメージ化する際に、親指と人差し指で輪を作り、円筒の直径を想定して、両方の指の輪にバーが収まるようにする。自身のエネルギーが充填されると想像し、内から発する熱をイメージする。

バーはオレンジ色や黄色、緑、青、赤に変化させる。これも

チャクラの色をイメージ化できている場合は、それほど難しく
ない。さらに、白と黒の点滅の速度を速めて、蛍光灯のように
白く輝くようにする。

「エネルギー・バー・ツール」の視覚化を繰り返し、いつでも
目の前に出現させられるようになったら、生体マップをイメー
ジする。体の輪郭を思い描くには、鏡の前に立って写った像か
ら、脳裏に白い輪郭の像を想像する。

それを赤・青・黄色・オレンジ色に変えていく。それぞれ、
循環器系・神経系・臓器分泌系・筋肉骨格に対応する。色の暗
い部分や光のちらつく部分で、調和が乱れているから、紫に光
る「エネルギー・バー・ツール」から、癒しのエネルギーを注

ぎ込んでいく。背後にある感情マップも、同じ要領でひずみ
のある部分を癒していく。

生体マップや感情マップで、視覚的に患部を見つけ出すとい
うのは、容易なことではない。とはいっても、内心に問いただ
せば、どの部分に問題があるかは分かるはずだ。そこに紫のエ
ネルギーが注ぎ込まれるとイメージすればいい。色呼吸による
癒しの方法の応用であり、自動でエネルギーを充填するバーが
イメージできれば、自身の身体エネルギーを枯^こ渴^{かつ}させることな
く、特定の部分にエネルギーを注ぎ込めるようになるわけだ。

《ゲートウェイ・エクスペリエンス》私見3

ウェーブⅢに入ると、《ゲートウェイ・エクスペリエンス》の山場の一つ「体外離脱」の訓練に入る。ただし、ロバート・モンロー自身は、ヘミシンクを聴くことなしに体験し、プログラムを開発することで、意識的に離脱が可能となったというが、気功やヨーガをやっている人の場合、一度や二度は体験していることがあるだろう。夜寝ている間に、自分の肉体と、目に見えないエネルギー体（微細身）にずれが生じて抜け出すという体験を。「また始まった」という自覚があり、ドアや壁をすり抜ける感覚もある。ただし、ヘミシンクを聴いて体験するには、要領が分かるまで難しいだろう。

僕自身は「体外離脱」するよりも、「明晰夢」を見ることの方に関心がある。意識を保ったまま、夢の中でイメージが変えられるし、道を歩いているときの靴の触感まである。夢と違うには、余りにも生々しいのである。改築前の自宅に戻ってみると、壊してしまう以前の状態が保たれており、捨ててしまった机も現れたので、引き出しに何が入っているか調べたりもした。実は、狭義の「体外離脱」にこだわる必要はないらしい。「明晰夢」なども、広義では「体外離脱」に含められるというのだから。ただ、離脱するプロセスが飛んでしまっているのである。誰にでも有効か分からないが、「エネルギー・バー・ツール」を使う方法を、ここで紹介しておこう。

体験してみれば分かるはずだが、「エネルギー・バー・ツ

ル」は、「視覚化」によって、イメージをコントロールする重要な訓練である。それともう一つ、体内エネルギーを充填したあと、それを自然の「気」を集めるためのツールに変換することができなのだ。気功の「大周天」のように、体外から「気」を集めて、それを自身の肉体に注ぎ込むこともできる。それによって、「明晰夢」を見ることも容易になるだろう。

ロバート・モンローが開発した《ゲートウェイ・エクスペリエンス》の方法は、催眠術などにも応用されているようである。雑念を閉じ込める「エネルギー変換ボックス」や、「体外離脱」するためには体が持ち上がっていくという誘導も。深い催眠状態に陥った場合、「体外離脱」が起こって、抜け出した「第二の体」が暗示によって変形している可能性もある。

次いで、リモート・ビューイングの訓練となる。いわゆる「千里眼」の能力開発である。封筒に入れられた内部の数字を読み取るといふもので、超心理学者ラインの実験でご存じの方も多いだろう。協力者が見つからない場合は、自身でランプを切って、裏のままの一枚を封筒に入れて実験すればいい。

ただし、透視能力があるとされる人物でも、毎回読み取れるわけではない。当たった回数と外れた回数を比較し、統計的に偶然以上の確率で当たれば、透視能力があるとするので、個人がやっても意味があるかは疑問である。「エネルギー・バー・ツール」をチューブに変形し、それを封筒の内部に伸ばして覗くという方法は面白いが。

僕の場合、本で調べ物をしているとき、何も考えずに開くと、見たいページが出てくることが多い。開こうとか考えずに、いきなり開くのがこつである。コリン・ウイルソン Colin Wilson も、その能力があると告白している。また、時間を知りたい場合、時計盤を思い浮かべて、実際の時間とどの程度ずれているかやってみるといい。数分程度のずれだったら、能力があると見てもいいのではないか。

これが透視していると言えるのか、単なる「偶然の一致」じゃないかと言われるかもしれないが、超常的な能力は「偶然の一致」を利用していると考えられる。心理学者のユングは『易经』を研究して、意味のある偶然の一致を「共時性」と呼んでいる。

次の実験では、協力者の家のどこかに脱脂綿を置いてもらい、その綿に向かつて「エネルギー・バー・ツール」でエネルギーを送る。綿が動き出すか、温度が上がるか相手に確認してもらう。神道でも石に向かつて念を送る訓練を続けると、炎を大きくしたり小さくしたりできるようになるという。ただ、万一そうした能力があると、綿が燃えだして火事になってしまう。

相手の部屋を透視して、相手が何をやっているか確認し、合わせてメッセージを送るといふ実験も、ロバート・モンローの『体外への旅』に出てくる。

モンローの場合は、別居している娘のことを心配して、「体外離脱」して娘の部屋を見に行っていたという。そのことを知

った娘は、パパ、これから着替えるから、いるんだっただら出て行ってと言うようになったという。

この実験も協力者を見つけるのは難しい。あまりこだわらずに、先に進んだ方がいいだろう。それよりも、旅行に行ったら、その時の状況を詳しく日記に記録する習慣をつけた方がいい。これが続けると、場面を詳細に脳裏に再現できるようになる。周りの様子や五感で感じたこと、その時の気分まで再現できれば、「明晰夢」を見る能力も向上するだろう。

「ゲートウェイ・エクスペリエンス」を行っている人の多くは、一度でもいいから「体外離脱」したいと思っているのではないか。ロバート・モンローの『体外への旅』を事前に読んでいれ

ば、大いに参考になるだろう。ヨーガや気功の修行をしている場合には、すでに「体外離脱」を体験しているかもしれない。

ウェーブⅢでもっぱら勧められているのは、「レゾナント・エナジー・バルーン」に乗って上昇する方法である。「浮揚」にしても「ベクトル」にしても、その予備的な訓練である。ただ、「体外離脱」の方法は数種類あり、「レゾナント・エナジー・バルーン」で上昇する方法が合っているかどうかは、いくつか試してからでないと分からない。

「ベクトル」は自分自身の身体に、時計の文字盤の数字を割り当てるもの。数字自体には意味がないようで、方向感覚をつかむのに役立つという。まあ、「体外離脱」したことがなければ、ピンと来ないだろうが。

「5つの問い」は、「フォーカス12」の精神状態で、「高次元の自己」（ハイヤーセルフ）、または宇宙の知的生命体（インスピック）に問いかける訓練の応用である。「私は誰か」という根本的な問いを行う。自分の前世や現世に誕生した目的などを問うもの。内省的な人の場合には、すでに気づいていることが多いだろうが。その間に浮かんだメッセージは重要なので、忘れないうちに記録しておくこと。

「エナジー・フード」は、「フォーカス12」で掌に、宇宙のエネルギーを集めて、体力の充足を図るもの。「エネルギー・バー・ツール」は、自身のエネルギーを視覚化して、それを道具に変形したり、癒しに用いたりするものだったが、「エナジー

・フード」は外界からエネルギーを集めるという点で異なる。

「初めての体外離脱」には、5つの方法が紹介されている。「浮揚」は「フォーカス10」で行う予備的な訓練だったが、「フォーカス12」で行う今回は、実際に「体外離脱」が起こる可能性がある。昼間のうちに内容を聴いておき、「イメージ訓練」しておくと、夜に寝床の中で「体外離脱」しやすくなる。仮眠した後なら、寝落ちすることはないだろうし、期待などしない方が、かえって成功しやすいようだ。

「フォーカス10」と「フォーカス12」の違いは何か。前者は肉体が眠って意識は覚醒した状態、後者は肉体の限界を超えた意識と説明されている。前者はリラックスしているほかは、通常

の意識と大して変わらない。「フオーカス12」では肉体の感覚は薄れていくが、聴覚は働いている状態だから、肉体から自由になる感覚がつかみやすい。

では「体外離脱」する手段として、5つの方法が見えていこう。方法1はロバート・モンローが行っていたもので、丸太のように肉体を回転させるようにイメージする。回転させようとするのをやめても、勝手に回転していく感じがつかめれば、意識が離脱できるという。

方法2は肉体は横になったまま、身体エネルギーでできた「第二の体」（微細身）を、柱のように立ち上がらせることで「体外離脱」を行うというもの。方法3は横になったまま、肉体を動かさずに、「第二の体」だけ後ろに下がっていく方法。仰向

けのまま無蓋車に乗って、別の世界に旅立つイメージであり、そのまま、「明晰夢」の状態に突入する。

方法4は身体エネルギーを、頭頂の穴（梵穴^{ぼんけつ}）からガス状にして送り出す方法。抜け出た後は、自分の肉体と同じ形に戻ることが多い。ヨーガや気功の修行をしている場合には、頭頂が隆起してくる。仏像の肉髻^{にくけい}はそれを誇張して表現しているのである。やがて小さな血豆ができれば、梵穴が開いたことになるという。チベット仏教には「ポア」という行法があり、死亡時に梵穴から「微細身」を離脱させれば、阿弥陀仏^{あみだぶつ}の浄土に行けるといふ。

方法5は浮遊して肉体を離脱する方法で、ウェーブⅢの冒頭「浮揚」で練習したことを応用すればいい。どの方法が自分に

向いているかは、実際に体験してみなければ分からない。ある方法で成功したら、他の方法でもうまく可能性がある。

いずれにしても、離脱する瞬間、肉体と「第二の体」がずれる感覚がある。肉体を自分自身と信じていた人には、大きな衝撃となるし、自分自身が肉体の限界を超える存在であると、実感できることだろう。

「体外離脱」を初めて体験した時の感覚は、自分にとつては不随意だが、衝撃的なものだった。しかし、ロバート・モンローのように、頻繁に体験する人は珍しい。モンロー自身はヘミシクスの技術を応用する以前から、「体外離脱」を体験していたわけだし、自分の場合も蔵密気功と呼ばれる、チベット密教を

中国人向けに簡略化した修行を続けるようになってからである。随分前のことであるが。

どうして難しいのかと言えば、横になってヘミシクを行うと、途中で熟睡してしまうからである。「体外離脱」は「明晰夢」に似た体験なので、意識を保ちながら夢を見るという、覚醒と睡眠の中間状態を保つ必要がある。しかも、肉体と「第二の体」がずれていく感覚は、期待していると起こらず、期待しないのに勝手に起こるからである。

とりあえず、「体外離脱」にはこだわらないことにして、ウエーブⅣの「アドベンチャー」に入ることにした。最初は「こう1年間のパターン化」である。これはウエーブⅡで行った「1ヶ月パターンニング」の応用である。「フォーカス12」の意識状態で、未来の理想的なイメージを築き上げるのである。

次の「5つのメッセージ」は、こちらから質問するのではなく、ガイドやハイヤーセルフなどから、今の自分にとって重要なメッセージを受け取る訓練である。あまり堅苦しく考える必要はない。「インスピレーション」や「勘」を働かせている人にとっては、普段から行っていることである。また、その後睡

眠中に夢の形で、何らかのメッセージを受け取ることもある。

3番目は「フリーフロー（自由遊泳）」では、心の旅をするなり、メッセージを受け取るなり、瞑想を行うなり自由にすればいい。「フォーカス12」の状態で行えば、気功やヨーガも効果的だと思われる。ただし、ほとんど無音の状態で行うのは、ややモノトーンである。バイロン・メトカーフ博士の《Deep Time Dreaming》や、マックス・コルバツチヨの《Cosmic Traveler》などのアルバムを聴きながらの方が楽しい。「フォーカス10」から「フォーカス12」あたりまで導いてくれるようである。

4番目は「非言語交信」である。指示されたイメージを、心中に映像化する訓練を行う。外国語教育で使われる「絵教材」

を思い浮かべたが、必ずしも簡略化されたイメージでなければならぬというわけではないだろう。ついで、「フォーカス12」の変性意識に移行して、実際にイメージによるメッセージの受信を試みる。与えられたイメージが何を意味するか理解する訓練であり、夢解釈に長けていた人間には難しくない。

ただ、「非言語通信」がどこまで有効か、疑問がないわけではない。ハイヤーセルフ（高次の自己）や、故人との通信だったら、言語で行っても構わないのではないか。シャーマニズムの神がかりなども、母語を通じて行われているのだから。僕自身の場合も、夢などで示唆的な言葉を聴くことがあるが、それは日本語で行われる。英語が聞こえることもあるが、重要な内

容は日本語でもたらされる。

ガイドが人間とは限らないから「非言語通信」が必要だというなら、単語の羅列ではなく、複雑な内容ならどう伝えられるのだろうか。「こんにちは」「有り難う」「さようなら」ぐらいなら、ジェスチャーや表情で表せるが、抽象的な議論などお手上げである。

夢の象徴を用いて、コミュニケーションできるのだろうか。例えば、「ネクタイ」が出てきたら、これが単なる服飾品なのか、社会的地位を表すのか、ペニスの象徴なのかは、本人が見ている夢の中で解釈されるべきである。自分自身の無意識が表現したイメージを、解釈することは可能だろうが、他人と象徴的なイメージを元にしてコミュニケーションした場合、双方に

解釈のずれは生じないか？

例えば、「社会的地位を求めよ」という意味で、「ネクタイを探している」イメージを発信したのに、受け手は性的な意味でとらえてしまう恐れはないか？

まあ、あまり懐疑的にならない方がいいだろう。何か示唆的なイメージが示されたら、それが内なる自己からのメッセージか、宇宙からのメッセージか問うこと自体、意味がないと考えられる。

以心伝心のようなもので、何となく直観的に分かっただけで、それを言語化することは、イメージの解釈に過ぎないのかもしれない。与えられたメッセージに対して、感謝の意をジェスチャーで示せばいいだけなのか。

というのも、僕自身は夢の中で、日本語で話したことはあるが、「非言語通信」はまだやったことがないので、実態が分かっているわけではないのだろう。実際の通信は、「フオーカス21」で行われることが多いということだ。日頃から動物とコミュニケーションしているなら、何らかの役に立つに違いない。

なお、実際に「非言語通信」を試みる場合、そのための場所をイメージした方が、うまくいくということだ。それが現実の場所である必要はない。夢の中で繰り返し現れる場所や、故人との思い出の場所なら、通信しやすいのではないか。

ウエーブV以降の訓練は、当初市販されていなかった。これを体験するには、モンロー研究所のセミナーに参加する必要があるためである。一般からの強い要望で、ついに公開されるようになっただけに、精神的に深い体験をもたらしてくれる。「フォーカス15」に進む前段階として、「フォーカス12」のより深い状態を体験することになる。今までは「フォーカス10」の状態を介して、「フォーカス12」に進んでいたが、今後はいきなり「フォーカス12」の意識に移行する。五感の制限をはるかに超えた状態から、さらに深い意識へと沈潜していく。

最初は「フリーフロー」なので、今まで習得してきたテクニ

ックを、指示を受けずに自分自身で試してみる段階である。僕は自身は過去の場面を想起し、その時の状態がどこまで再現できるか試みた。すると、その日の天候から周囲の様子、考えていたことまで思い出した。

次に、体験していた時点での心身の状態を再現しようと試みた。もちろん、現在の自分が、その時の状態を思い出しているわけだが。一般相対性理論と量子力学を踏まえた超ひも理論によれば、宇宙は人間が体感している3次元にとどまらず、11次元で構成されているという。

時間のベクトルである4次元も、ベクトルとして存在するならば、バーチャルな形で移動できないかと考えた。ロバート・モンローの言うように、「フォーカス15」が無時間の状態なら、

それも可能なのではないかと。

さらに、「直感の発見」を行う。これは「フォーカス12」の状態で、閃きなど一瞬のうちに真実を知った体験を思い出し、それがどのような心理状態で行われたか、自分自身で検証し、いつでもそれが可能になるようにするのが目的である。

複数の閃きの体験を思い出し、そこから共通する心理状態を取り出し、再現できるように訓練する。自分自身の発想を、日々の生活で実践している人にとっては、すでに修得している技術である。

自身の深層意識に触れる状態には、「共時性」が関わっていることが多い。何も考えずに本を開くと、いきなり見たいペー

ジが出てくることがある。その時の感覚である。どうなっているか予想するとき、周囲の状況を見回す。天候や聞こえてくる人の声、辺りに漂う雰囲気注意到注意する。そこから、知りたいと思っている情報が、好転しているか悪化しているか判断する。深層意識では把握しているが、意識が知らない場合、知覚がどんなものに注目したかを見極め、推測を立てるのである。その後、自分の推測が当たっていたか確認すればいい。

ちょっとしたアイデアを得るには、意識を前頭葉に集中する方法がある。顔を動かさずに、目だけ上を向くようにして、言葉が出てくるのを待つのである。ここで述べた方法は、僕自身が修得したもののなので、他の人にとって有効であるかどうかは定かでないが。

閃きを得る心理状態が分かったら、次の方法で条件反射的に、再現できるようにする。知りたい命題を思い浮かべ、その心理状態に移り、大きく吸って止め、「十知る」と唱えて息を吐く方法が推奨されている。「ヒューマンプラス」(Hプラス)と呼ばれる方法である。

続く「直感の探究」は、「直感の発見」の応用である。直感を妨げている固定観念を自覚し、頭上に解き放つことで、心の深層からの声に耳を傾けられるようにする。普段から閃きを得ている人にとっては、改めて行うまでもないかもしれない。また、固定観念の正体が分かった場合、エクササイズの最初に、それを「エネルギー変換箱」に入れてしまえばいい。

さて、いよいよ「フォーカス15への入門」である。「フォーカス10」は肉体が眠っていて、意識が目覚めた状態である。「フォーカス10」はリラククスしているが、意識は日常と変わらない。その状態で音楽と一体化するのは、実に快いものではあるが。「フォーカス12」になると、変性意識の状態に入る。拡大した意識で、無意識がとらえたわずかの情報にも、アクセスすることができるようになる。夢見に似た状態であるから、想像力の世界に身をゆだねることができる。

ところが、「フォーカス15」を体験するのは難しい。横になれば熟睡してしまうし、座って目を閉ざしても眠ってしまふ。禅僧のように半眼にして意識を音に集中すると、やがて意識は無想無念に移る。いわゆる「空」の状態である。時間の束

縛から逃れられるので、未知の世界につながる関門となっている。脳波を測れば、熟睡状態のデルタ波になっているのではないか。

《ゲートウェイ・エクスペリエンス》は、CD 18枚36回にも及ぶエクササイズのコースであり、なかなか踏み切れない人が多いだろう。すでに指摘したように、そんな場合に勧められるのが、ジョン・ギャレンバーガー博士による《ヘミシンクによる具現化》である。自分の願望を実現させる「具現化」は、「フォーカス15」の状態で起こるというわけである。変性意識というものの存在を、書物の知識ではなく、身をもって体験できるのだから。

すでに《ヘミシンクによる具現化》を体験しているなら、「創造と具現化」のエクササイズはつまらないかというところではない。《ゲートウェイ・エクスペリエンス》を続けてきたことで、ヘミシンクの誘導に慣れてきたわけだから、それだけ深い体験ができるはずである。

初めて「フォーカス15」を体験したとき、心の中が真っ白で何も考えない状態を保持するのは、きわめて難しいことだった。なぜなら、「空」の状態を維持するのに慣れていないため、知らぬうちに眠ってしまうからである。座禅において警策で肩を叩いてもらうのも、「空」の意識が熟睡している状態ときわめて近いからだろう。

「フォーカス15」に入ったら、「創造と具現化」のエクササイ

ズに入る。自分が望んでいることを実現するために、その状態をイメージするのである。実現した場面を想像し、そのとき取るであろう行動を思い描き、実現したことを知人に報告する場面などを視覚化する。すると、相手は何かを話し出すから、その言葉を意識に残すようにする。願望を「具現化」するためのヒントが、隠されているだろうから。

「フォーカス12」では、肉体は眠っていても意識は覚醒して鋭になり、普段はとらえられないことまで敏感になっていた。意識は肉体の側にあることが多かった。ところが、「フォーカス15」ではイメージした世界の中にどっぷり浸かるので、自身はイメージしている世界の中に移動している。夢を見ている状態とも言えるし、広義の「体外離脱」の状態に移行してい

るとも言える。

続く「フォーカス15の探究」はフリーフローなので、時間の存在しない状態で、過去や未来への移動が可能だとされる。例えば、自分が生まれる以前の幻影が見えたとしても、それが果たして「前世」かどうかなど確認する方法はない。ただ、それが反復して現れた場合、自分自身の内面に深く関わる問題である可能性がある。

僕自身が行ったのは、自分自身の過去の体験を思い出すことである。未成年の頃や、小さな子供の頃、断片的に覚えていることがあったら、その日はどんな状況だったか、思い出してみるといい。また、かつて住んでいた家を、イメージの中で再構

築し、その中を歩き回ったり、寝っ転がったりすることを想像してみよう。これなら比較的容易にできるはずである。

「前世療法」と言われるものも、「フォーカス15」の状態で、前世の自分が何であったか教えて下さいと念じると、何らかのイメージが現れることを指すようである。それが現在の自分のコンプレックスと関わりがある場合、前世と関係があるかどうかは別として、無意識の深層に沈んでいたイメージを呼び起こすことで、何らかの癒しの効果が期待できるわけである。

《ゲートウェイ・エクスペリエンス》私見6

「ローカル1を知覚する」では、肉体ではない「第二の体」を感覚的に知るための訓練を行う。ここで言う「ローカル1」とは、「**ヒア Here**」(こちらの世界)で、「ローカル2」の「**ゼア There**」(あちらの世界)と対置するものである。「第二の体」とは、要するに気功で言う「**気**」やヨーガの「**プラーナ**」で出来たエネルギー体、チベット仏教における「**微細体**」で、意識を保ったエネルギー体であると考えられる。

ここでは、目の前に存在する対象を、肉体の手ではなく、「**第二の体**」からエネルギー体の手を伸ばすことで、普段はぴたり重なっている肉体とエネルギー体にずれを生じさせるのである

る。その感覚をつかむことで、「体外離脱」のこつを得るのである。

僕の場合、目の前にお茶の入ったペットボトルを置いた。手を膝の上に置いたまま、肉体から「第二の体」の手が飛び出して、ペットボトルをつかむことをイメージした。実際にエネルギー体の手を視覚化し、その手がペットボトルをつかんで、プラスチックの抵抗やお茶の冷たさをイメージしてみた。これは暗示によって、自己催眠に陥らせているだけかもしれないが、それについては考えないことにして、実験を継続することにした。

「ローカル1での拡張」では、エネルギー体である「第二の体」を振動させ、「フォーカス12」で知覚を拡張する要領で、エネルギー体を増幅する。気功やヨガをやっている場合は、エネルギー体の知覚に慣れているから、容易に増幅できるだろう。そして上に上昇することをイメージし、部屋の中を浮遊するのである。「体外離脱」を実感しなくても、とにかく浮遊しながら見えるイメージを想像するのである。

「出発点」では、ウェーブⅢでの「初めての体外離脱」の復習を行う。ここではエネルギー体の拡張とともに「フォーカス12」に移行した後、「第二の体」を仰向けからうつぶせに回すようにイメージする。丸太が回転するような感覚で、肉体から「第二の体」を離脱させるのである。その結果、ベッド上に浮き上がった「第二の体」から、肉体の自分の姿を眺め下ろすのである。

僕自身は若い頃から気功をやっていたから、「体外離脱」の感覚は何度も経験してきた。ウエーブⅢで久し振りに体験したときも感激した。肉体と「第二の体」がずれて浮き上がり、浮遊しながら壁を突き抜けるのだから。奇妙な夢を見ている感覚だが、起きているときのように意識もある。

ウエーブⅢで「体外離脱」を得られなかった人は、ぜひともここで体験したいと思うだろう。しかし、仮に狭義の「体外離脱」が体験できなくても、失望する必要はない。それは頻繁に起こる現象ではないからである。重要なのは、イメージでいいから、離脱しているかのように、意識を天井に投射し、そこから見える光景を想像することである。デイヴィッド・コンウエ

イ David Conway の『魔術』*Magic:an occult primer* にも、意識を壁に投射して、そこから室内を観察することが言及されている。

晩年のロバート・モンローは、狭義の「体外離脱」には重要性を置かなくなっていた。それよりも、肉体に意識を残したまま、意識の一部を肉体の外部に投射して、部屋の中にながら、外の世界を探索することができるようになったからである。それを「フェージング」*fading* と呼んでいる。人間の意識は想像力によって、同時に複数の知覚のレベルを出入り（「フェーズ・イン」*fade in* したり「フェーズ・アウト」*fade out* したり）しているからである。

もし、道教の修行に関心ある人なら、C・G・ユングとリヒ

アルト・ヴィルヘルムの共著『黄金の華の秘密』を読んだことがあるだろう。気を練って分身を作り、体外に派遣する方法が述べられており、晩年のロバート・モンローが行っていたことと、体験の上では大きな違いがないものと考えられる。道教で気を練ることと、エネルギー体を振動させ、増幅させることは、ほぼ同じことを指すのではないか。

もし、真言密教の修行をしているなら、「フォーカス12」の意識が拡張した状態で「月輪観」を修し、自身の意識が光とともに拡大し、部屋を超えて屋外、さらに大空まで広がっていくのを実感するといい。意識が建物の外まで拡張した場合に見えるものをイメージし、自身が「宇宙意識」である「大我」である

ることを実感するといいい。

この場合、何が見えたということが重要なのではなく、自身の意識が「大我」であり、自身が「大日如来」（の分身）であると感ずることである。「大我」を感じるといいうのは、「小我」まぼろしが幻に過ぎないことを悟ることだからである。

ロバート・モンローによれば、前世の自分は何かと問うこと自体は、それほど重要なことではないらしい。なぜなら、魂は無数の転生を繰り返してきているから、無数の人生を体験した魂の総体が、かつての自分であるというのである。

これを敷衍ふえんしていけば、無数の魂が「宇宙意識」であり、個別の「自我」は仮の姿でしかないということになる。すべての魂が一つの魂とつながっている。真言密教は「一即多、多即一」

の『華嚴経』の世界観が発展したものであり、大日如来はさまざまな存在に展開し、それぞれの存在が大日如来の表れであるということ、互いにつながり合っている。ホログラムのように、部分に全体の情報が詰まっている。時空を超え意識を移動することが可能であるとしたら、それはホログラムのような構造が根底にあるからだと考えられる。

「非物質の友人」というのは、ガイドやヘルパーと呼ばれる目に見えない生命体のことである。その正体は「内なる高次の自分」かもしれないが。このトラックを初めて聴いた夜に現れた存在が、自分にとってのガイドだろうと考えることにした。

実は、まだ二十代の頃に、数人のガイドが夢に現れ、前世で死んだ自分の墓に連れていかれた。まあ、単なる夢じゃないか

と考えるか、それがガイドだよと言うかは、人によって違うだろう。もちろん、その頃はヘミシンクなど知らなかったが。

《ゲートウェイ・エクスペリエンス》を実践している人の何割かは、「体外離脱」を目的としているのだろう。今回は「第二の体」をガイドに引っ張ってもらい、「体外離脱」を体験することになる。とりあえず、ガイドが脇にいると考え、それに導かれて離脱し、屋根の上に出て、家の周辺を眺めることを視覚化しよう。あくまでも、最初は想像なのだが。

たとえ、狭義の「体外離脱」はできなくても、肉体に意識を残したまま、外界を探索する「フェーシング」の能力が身につけばいいわけだから。

僕自身が「体外離脱」を初めて体験したのは、蔵密気功（チベット密教の気功）を毎日やっていた頃である。高藤聡一郎氏の『神秘！チベット密教入門』は、チベット土着の宗教ボン教の瞑想法を紹介したものだ。ボン教自体もチベット仏教と習合して、ほとんど仏教化している。同書で紹介されているのは、仏教化したボン教の瞑想である。それも、中国語で書かれた本がネタになっているようである。

道教の気功と異なるのは、真言を唱えながら、気を体内で移動させる点である。観想だけでは、小周天を達成するのも容易ではないが、真言を発して音とともに気を移動させると、はるかに上達が早い。体内で気を移動できるようになったら、観音菩薩と一体化する瞑想や、チャクラを開発する瞑想を行う。太

陽から気を取り入れる「大日如来治病法」は、健康増進に向いている。「攤屍たんし法」というのは、力を抜いて屍のように横たわって行う瞑想法だが、初心者は立ったままの方が行いやすい。気を白い球として視覚化し、それを体内で移動させるのである。

そこまで修得した段階で「気離人体法」を行う。気を上下に移動させて、眉間か頭頂から抜け出ていく修行である。それを続けていくうちに、睡眠中に肉体と「第二の体」にずれが生じ、ベッドの上に抜け出る体験をするようになった。壁をすり抜けるという感覚も分かった。僕の経験からすれば、「体外離脱」を目指すなら、時間はかかるがこの方法が確実だろう。

ロバート・モンローは「体外離脱」に関して、他の知的生命

体に手助けしてもらったと書いている。「第二の体」が肉体から抜け出るように、引き出してもらったということだ。これと同じようなことは、チベット密教の「ポア」でもあるという。「ポア」は「転識^{てんじき}」と訳され、死の瞬間に極楽往生するための修行である。解脱できるかどうかは、頭頂の梵穴から「体外離脱」できるかにかかっているらしい。そのために、生前に離脱する訓練を行い、それができない場合、体得した人間の「第二の体」に、自分の「第二の体」を肉体から引き出してもらうのだという。

チベット仏教カギユ派の「ナーローの六法」の「ポア」は、複雑すぎてラマの許^{もと}で修行しなければ、体得は難しいだろう。高藤聡一郎氏の『秘伝！ チベット密教奥義』にはその概要が

述べられているが。中国人向けに開発された「李仲愚医師の開頂法」なら、日本人でも可能かもしれない。

もし、「ポア」を体得した場合、死の瞬間にどうすれば解脱できるかについては、高藤氏の同書を読み直してみた。ナーローの六法のうち、「中有^{ちゅうう}」の行について理解しておく必要がある。死の過程で肉体を構成する「四大」が崩壊すると、白い光、赤い光、闇のイメージの後、青空のような「浄光明」が出現する。「四大」の崩壊が始まったら、すぐに「ポア」を実施する。自身の意識を「空」の状態にし、自身の肉体に「子光明」を発生させる。頭頂の上に「母光明」が現れるので、「真言」を唱えて弾丸のように、頭頂の梵穴から抜け出して、「母光明」と一体化すれば解脱する。真言密教の考え方からすれば、法身「大

日如来」と一つになるのである。

これがうまくいかないと、「浄光明」は消えて、光の弱い「濁光明」に移行し、「第二の体」が梵穴以外から抜け出てしまう。すると、中有の体が出現する。六道に輪廻するのを避けるためには、闇のイメージ、赤い光、白い光の状態に、意識を戻して「ポア」を行えば、解脱することができるという。

ロバート・モンローのように、「体外離脱」を頻繁に体験する人は珍しい。どうして難しいのかと言えば、横になってヘミシンクを行うと、途中で熟睡してしまうからである。「明晰夢」に似た体験なので、意識を保ちながら夢を見るといって、覚醒と睡眠の中間状態を保つ必要がある。しかも、肉体と「第二の体」

がずれていく感覚は、期待していると起こらず、期待しないのに勝手に起こるからである。

いよいよ《ゲートウェイ・エクスペリエンス》は終盤に差しかった。「ローカル2への移動」では、初めて「フォーカス21」を体験することになる。「フォーカス」の番号の付け方は、恣意的な気もするが、「フォーカス10」から「フォーカス12」、また「フォーカス15」への移動は、比較的スムーズにできた。それは数字が離れていないからである。

「フォーカス21」は「ローカル2」、この世とあの世の境界線まで移動するのであるから、移動するのに多くのエネルギーが必要だと感じた。「第二の体」が振動しているのを感じるように指示が出る。その際に、「エネルギー・バー・ツール」を利

用するといい。紫の光が胸に注ぎ込まれることで、「第二の体」のエネルギーが増していくのを覚えるのである。

到着してすぐに感じたのは、目に見えないものの動きである。やがて、明るく輝く白い光が現れる。これは死の直後に見られるという光だろうか。

「フォーカス21」に移った途端、何者かが目の前をよぎっているようだった。しかし、異空間に慣れていないため、よく見えなかった。やがて、林の中を移動しているような気がして、正面に現れたのは、荒れ狂った大河だった。これがいわゆる「三途さんずの川」かと感じた。

次に「フォーカス12」に戻ってくる。「フォーカス21」とどう違うか比較するためである。最初の体験では、「フォーカス21」に達するのにあまりにエネルギーを要するのと、何か現れるのではないかという緊張で、かなり疲労を感じてしまった。「フォーカス12」に戻ってきたら、リラックスした心の広がりにはっとした。

「フォーカス21でのフリーフロー（自由遊泳）」をもって、《ゲートウェイ・エクスペリエンス》は総仕上げとなる。ガイドに理解と援助を求める。よく分からない場合でも、ガイドが寄り添っていていてくれるものと考えるのがコツらしい。

「フォーカス21」は、この世とあの世にまたがった辺りに広がっているという。ここではガイドや亡くなった人と出会うことが多いと言われる。以前、夢の中に亡父が出てきて、感激した僕が駆け寄っていくと、「何でこんな所まで会いに来たんだ」

と父は驚いていた。普通の夢と異なるのは、いわゆる「明晰夢」だった点である。「また会いに来るから」と言ったきりである。今度父と再会したら、いろいろ話したいと思っっている。

今のところ、「フォーカス21」の状態では父と話していない。ただ、父の顔がありありと現れ、生きているようにその表情が変化する。会いたいと思っっているので、喜んでいてくれているのだろうか。イメージが呼び水となるというから、実際には近くにいるのに、声が聞こえないだけかもしれない。

最後に、今まで体験した「フォーカス」について、簡単に印象を述べておくことにする。「フォーカス10」は肉体は眠っっていて、心がリラックスしている状態である。「一息法」でヘミ

シンクなしでも、すぐに移行できるようになった。その状態で好きな音楽を聴けば、「メタミュージック」を聴いているかのように、音と一体化することができる。

「フォーカス12」は心が肉体の限界を超えて広がっている状態で、アイデアを探ったりなど、想像力を働かせるのにはいい。

また、「体外離脱」が起きやすい状態でもある。意識が拡大しているのも、もつとも自由な感覚が味わえる。

「フォーカス15」は時間のない、ただ存在する状態である。「空」の意識となり、身を任せると自我が消えていく。その状態を持続するのは難しく、ともすると眠りに落ちてしまう。一方、実現したい内容をイメージ化することで、具現化を可能にする「祈り」の状態でもある。過去や未来に移動することも可能だとさ

れる。夢を見ている状態に近いので、広義の「体外離脱」をしているとも考えられる。若い頃の自分に戻って、その状態を持ち帰れるなら、若返りすることも可能だろう。

「フォーカス21」はまだ数回しか体験しておらず、先に述べたこと以外は、まだ体験していない。しばらく「フォーカス15」と「フォーカス21」を復習して、より深い体験をしてみるといい。時間的に余裕があるなら、《ゲートウェイ・エクスペリエンス》の全体から、重要と思われるトラックだけ、復習していくというのもいい。外国語の学習と同じで、基礎ができていなければ、それより深い体験をすることは難しいからである。

「フォーカス21」よりも高次の「フォーカス」を体験するにはどうしたらいいか。不治の病に冒された患者向けの《ゴイン

グ・ホーム》は、死後の意識状態も扱い、「フォーカス27」まで体験できるようにプログラミングされているという。

さらに高次の「フォーカス」を体験するには、モニター研究所のセミナーに参加すればいいわけだが、受講料は安いとは言えない。大枚をはたく前に、《ゲートウェイ・エクスペリエンス》を復習しておくべきだろう。また、ガイドの導きがあれば、「フォーカス15」から、「フォーカス27」以上の高次の「フォーカス」にも移動できるというから、自身の体験を深めていくことの方が重要だろう。

《ゲートウェイ・エクスペリエンス》私見7

長い間、モンロー研究所から発売されている《ゲートウェイ・エクスペリエンス》には、「フォーカス21」までしか収録されていなかった。肉体が眠ったまま精神は目覚めている「フォーカス10」、意識が肉体を超えて広がる「フォーカス12」、時間が停止した状態、創造と具現化の場である「フォーカス15」までは、繰り返し体験してきたが、この世とあの世の境界と言われる「フォーカス21」は、まだ十分に習得しているとは言えない。

それは意識を保ち続けるのが困難で、すぐに眠ってしまうためである。深い睡眠に入りながら、意識を明確に保つこつを身

に着けなければならぬ。モンロー研究所から新たに発売された「ウェーブVII」は、「フォーカス21」の復習から始まるのである。

その前に、確認しておかなければならないことがある。「フォーカス21」まで習得していた場合、さらに上の意識を体験するプログラムとして、《ゴーイング・ホーム》がすでに販売されており、今回発売された《ゲートウェイ・エクスペリエンス》の「ウェーブVII」とどう異なるのか、どちらを体験すべきかという問題である。

自分自身の印象からすると、《ゴーイング・ホーム》の方が、はるかに受け容れやすい。というのも、こちらは死を受容するために作られた患者用プログラムで、《ゲートウェイ・エク

ペリエンス』を体験していない場合でも、患者の意識を「フォーカス10」から「フォーカス12」「フォーカス15」「フォーカス21」まで導いた後、死後の世界を疑似体験できるように、工夫が凝らされているからである。

ベッドから魂だけ抜け出すように想像し、草原で飛行機に乗って大空を飛行する。言葉をしゃべる鳥に促され、自力で空を飛んでいく。それとなく「体外離脱」を促され、死後の魂が物質世界に縛りつけられた「フォーカス23」や、生前の信仰にしがみついた「信念体系領域」である「フォーカス24」26」を超えて、魂の休息の場で「公園」とも呼ばれる「フォーカス27」へ移行する術を習得する。その上で、自分の意思でこの世と別れるときを決めるのである。

これは患者用に作られているが、健康な人間が死後の意識状態を、擬似的に体験することにも利用できる。ストーリーに従って、空想の世界を楽しみ、宇宙空間を目の当たりまにする。背景に流れる音楽、J. S. Epperson の《Higher》も、神秘体験への参入を促してくれる。自己救済のプログラムというわけである。

一方、《ゲートウェイ・エクスペリエンス》の「ウェーブVII」は、死後の世界を理解し、死んだばかりで迷っている魂を救済する「リトリバル」が目的である。また、《ゴイング・ホーム》では、通過するだけだった「フォーカス23」や「フォーカス25」もしっかり体験するのである。

すでに「ウェーブVI」までは習得していることが前提なので、

「エネルギー変換ボックス」「レゾナント・チューニング」「レゾナント・エナジー・バルーン」「アフアメーション」を次々とこなした後に、10の数字を思い浮かべ、息を吐くと同時に「フォーカス10」に移行しなければならない。慣れていても、かなり忙しい。

続いて「フォーカス12」「フォーカス15」に移行した後、エネルギー体の振動を高めて、「フォーカス21」に移行するように指示される。ただ、エネルギー体の振動を高める方法は、具体的には指示されない。自分の方法では、心臓の部分に「エネルギー・バー・ツール」を当てて、エネルギーの充填じゅうてんを図るようにする。

ボイジャー1では、インナー・ヘルパーとともに、トータル・セルフの探究を行う。インナー・ヘルパーとは守護霊みたい存在で、生まれたときから見守ってくれている生命体だという。まず、インナー・ヘルパーとの関係を問われる。「あなたとヘルパーとはどんな関係であるか」と。

ここでは心の声に耳を傾ける要領で行えばいい。話し相手として実体化される方が珍しい。夢を見ていて、その存在を感じたことはあるが。僕の場合は、前世の自分の墓に連れて行かれたり、チャクラ内部に導かれて啓示を受けたりした。

さて、ここではそのほか、「過去に生きてきた人生」「いくつ人生を生きてきたのか」「その中で重要な三つの人生」「この人生の目標」「目標を達成する最もよい方法」を問い、受け

取った情報について感謝の言葉を述べたら、すぐに戻ってくる
という意思を表明し、インナー・ヘルパーに別れを告げる。行
きとは反対に、「フォーカス21」「フォーカス15」「フォーカス
12」「フォーカス10」の順に戻って、目が覚めるところで終わ
る。

この世とあの世の境界とされる「フォーカス21」は、何とな
くイメージできたただだが、その先に進んでみることにした。
僕の場合、《ゴイング・ホーム》で「フォーカス27」まで聞
いているので、全く未経験というわけではない。雲をつかむよ
うな感じで、すべてがとりとめのない、断片的なイメージであ
る。それがよりクリアになるようにするには、体験を積み重

ねていくしかない。

さて、ボイジャー2では、まず、「フォーカス22」に入る。
《ゴイング・ホーム》の場合は、通過するだけであるが、「ウ
エーブVII」では観察することが求められる。飲酒や薬物で意識
が混濁していたり、けがで意識不明に陥っている人がいるとい
う。若い頃の僕は、よく泥酔していたから、どんな感覚かは想
像できる。

次に訪れるのが「フォーカス23」である。死んだばかりの人
の魂がいるという。何かおどろおどろしい物が見えそうな気が
した。その一方で、亡くなった親戚の人がいる気がした。普通
の人は死者を滅茶苦茶に恐れるが、それは死を恐れているから
であり、生きていても死んでしまっても、人間であることには

変わりがない。ただ、「レズナント・エナジー・バルーン」で身を守り、「インナー・ヘルパー」の存在を思い描くようにする。

ここでも観察するだけにとどめ、救いを求めてきた魂が見えたら、その魂の「インナー・ヘルパー」に助けてもらえるように祈る。心の平静が保てないようなら、信仰する神仏の名前を唱えてもいい。

夜、ベッドで「フォーカス23」を聞いていたら、そのまま眠ってしまった。知らないうちに、ボイジャー3の「フォーカス25」の音声を聞いていたらしい。そのときの僕は、眠りながらも、低いレベルでの意識は保っていた。

僕は暗闇の空間に移動していた「フォーカス23」の端まで来ていたようだ。正面に金色に輝く星の光を認めた。そこに向かって進んでいけばいいと思った。ただ、その先に進む前に目が覚めた。光の中を潜っていくと、「フォーカス25」に出るという。臨死体験でトンネルを潜っていくのと同じである。

「フォーカス25」への音声誘導は、ちよつと分かりにくい。今、どの「フォーカス」にいるか、細かい説明が省略されているからだ。余計なことは考えずに、ヘミシンクの音声に耳を傾け、脳波が変化していくのを感じればいいのだが。

「フォーカス25」では、亡き知人と出会うかもしれないが、あくまでも観察者として振る舞うように促される。「信念体系領域」にとらわれてはならないからだろう。

では、実際に人が死ぬ瞬間には何が起るのだろうか。人の死については、チベット仏教の死者の書『バルド・ソドル』に詳しく説かれている。死の瞬間に頭頂から魂が抜け出せれば、仏と一体化することができ、輪廻から逃れられるという。宇宙の精神と合体することで、涅槃に至るといっわけである。一方、修行を積んでいない衆生は、輪廻の力によって六道のいずれかに引きずられていく。

日本ではどうだろうか。かつては阿弥陀如来が迎えに来ると考えられていたが、宗教心の欠けた現代人の場合には、それ以前に亡くなった親族が迎えに来るらしい。相前後して体外離脱が起る。生前に体験していれば、死後に意識が残ることに当惑せずに済むわけだが。

肉体に戻ることができず、死を悟った段階で、生前に親交のあった人に別れを告げに行く。葬儀が行われ、肉体が火葬されてしまうと、死を受容するしかなくなり、迎えに来た魂とともに旅立っていく。

ただし、事故や事件で突然命を落とした場合、衝撃のあまり、意識が混濁した状態が続くらしい。自殺した場合には、悔やんでも悔やみきれず、生きている人に語りかけようとするが、無視され続ける。急死したり、自殺した場合には、地上からなかなか離れられない。それが「フォーカス23」なのだろう。

老衰や病死で死を受容した場合、今は亡き親族の魂に導かれて、懐かしい故郷に戻っていく。ただし、それで救済されるとは限らない。現実とはどこか違った、擬似的な現実世界に迷い

込む恐れがある。軍人など戦うことに意義を感じていた者は、常に戦争が行われていた世界にとらわれる。仏教という阿修羅道である。

William Buhmanが「Adventures in the Afterlife」で描いているのは、どうやら「信念体系領域」であるようだ。生前に信じていた宗教が行われている、疑似的な世界にとらわれやすい。それはまだ、過去に引きずられた状態である。

退廃的な人間がとられやすいのは、性的な妄念の世界である。性欲が強い魂同士が、擬似的な肉体を持って、絶え間なく性欲にふけるのである。そうした世界に引き込まれてしまったら、抜け出すことが難しい。

というのも、過去の記憶に基づいて、性的な快楽を感じているからである。しかも、それを宗教的な儀式のごとく正当化している。そんな世界にとどまっていたのでは、魂の進化は覚束ないのである。意識が低下すると、引き込まれやすいので、「クリアー」「意識をはつきり」と自らに言い聞かせ、その場から離れるようにすべきである。生前に自覚しておかないと、逃れることは至難の業だろう。

「フォーカス25」は多種多様だとされる。そこには世界の三大宗教の世界もあるという。仏教とは本来、何物にもとらわれないうことを説くものだが、仏に執着してしまったら、「信念体系領域」にとどまってしまう。執着にとらわれないうちに、禪宗の僧侶は「殺仏殺祖」とまでいうのである。「フォーカス25」を通過しなければ、自分自身も解放されないし、他者を救済す

ることでもできないからである。

人身御供ひとみこぐうを行っている連中は、死後にも陰惨な儀式に参列させられる。ただし、死後の世界は主客未分離だから、時として生け贄いえの側にされてしまう。これが地獄でなくて何だろう。

とらわれの意識の世界では、その上にフォーカスがあることも知らない。無神論者の場合には、死後の世界は永遠に続く眠りだと思っているから、ひたすら眠り続けることになる。生前に知識を得ているか、「インナー・ヘルパー」に助けられなければ、その領域から抜け出すことができない。死ぬ瞬間に迎える魂が悟っていなければ、「信念体系領域」に連れていかれてしまうだろう。

ボイジャー4では、光の道を抜けると、「公園」と呼ばれる「フォーカス27」に到達する。灌木の小道にはベンチもあり、滝の水音が聞こえ、まっ青な空には白い雲も浮かんでいる。死者の魂はここで休息し、他の魂と話し合って情報を交換したりする。頭で抱いた世界を目の前に作り出せるので、懐かしい故郷をイメージで出現させ、眠っている間に訪れることもできる。そこは「受け入れの場」とも呼ばれる。「フォーカス27」にはそれ以外に、「癒しと再生の場」「教育の場」「計画の場」などがあるという。

この「ウェーブVII」で、僕が最も難関だと感じていたのは、ボイジャー5の「リトリバル」(救出活動)だった。これは

「フオーカス23」にとどまっている死者の霊を、次の生への「中継点」「公園」とも呼ばれる「フオーカス27」まで、ヘルパーの力を借りて連れていくことだからである。

これって仏教寺院でお盆に僧侶がやってくる「施餓鬼」みたいなものかと思った。死んでも冥界でさまよっている死者の霊に施しを行い、浄土への道筋を教えるということは、宗教者が行うべきことであって、素人の自分が関わることはないと思っていた。

ただ、「リトリバーバル」は、死者の霊を救済するとは限らず、自分の過去世の魂や、自分の魂の隠された部分と、自分自身を統合することなので、自己の魂の成長には重要であるらしい。

僕自身は「ガイド」や「ヘルパー」という存在と、自在に交

信しているわけではない。ただ、目に見えない存在が見守ってくれていて、必要なときには指針を与えてくれていると思ってる。だから、芝根秀和氏が『ヘミシンク完全ガイドブック』に書かれている通りにはいかないのではないか、と思っていた。

あるとき、僕は「リトリバーバル」の音声を聞きながら、夢の世界に入り込んでいった。脳波誘導で「フオーカス23」に向かったはずだが、確証はなかった。その魂は少し離れた位置にいて、姿や形を持っていなかったが、声からすると若い男のようだった。

僕は心の故郷に行ってみないかと、彼を誘ってみた。そこは自分にとっての「フオーカス27」なのだろう。離れた位置の彼に、僕の心の故郷を見せると、興味を持っているようだった。

で、ついてくるように言った。「ああ、いいところだ」と彼は喜んだ。大通りに着くと、川のようなものが見えてきた。人々が楽しそうにしているの、彼の気持ちも高ぶってくるのを感じた。僕は心の故郷の前まで、彼を連れていった。二人の間に新たな友情が生まれたようで、僕は心が熱くなつていった。

そこで、僕は目が覚めたのだが、もしこれが「リトリバル」なら、難しいことは考えずに、途中で出会った魂を、心の故郷に誘う要領で、「フォーカス27」に連れていけばいいのかと思つた。

「リトリバル」が上達すると、相手の生前の名前や、どんな最期を迎えたかなどが分かるらしい。現段階では、相手がどの町に住んでいたか聞き出せたに過ぎないが。

さて、いよいよボイジャー6の「メッセージ・フロム・ビョンド」（高次からのメッセージ）である。ここでは「エネルギー変換ボックス」「レゾナント・チューニング」「レゾナント・エナジー・バルーン」「アフアメーション」は行わず、自由なスタイルで「フォーカス27」に移行する。

潮騒が聞こえる。砂浜を歩いている。夏の日射しを感じる。沖繩かどこかの楽園のイメージである。誘導の声が聞こえ、肉体ではなく、魂（星気体・アストラル体）の手を引かれて上昇する。「体外離脱」する感覚で、意識を拡大していくのである。

意識は「フォーカス27」に移行する。上方から光線が下りてくる。そこで、自分の愛する人、今は亡き肉親などと交感し、

メッセージのやりとりを行う。対話のような形にならなくても、何かを問いかけると、自ずと答えが返ってくる。自問自答のうでも、相手の顔を思い浮かべて問いかけてみよう。すると、どうすればいいか答えが返ってくる。

宇宙はホログラムのようなものだから、相手は自分の一部で、自分も相手の一部である。形の上で離れているようでも、時空の存在しない次元では、本当は常にもとにあるのだ。日常の意識では、離ればなれであるように感じられても。

「ウェーブⅦ」は死後の世界の探究であり、とりわけ「フォーカス23」はおどろおどろしい印象があるが、最後の「メッセージ・フロム・ビヨンド」は、心の安らぎを得るとともに、今は亡き人とのコミュニケーションが図れる。

最後に、《ゴーイング・ホーム》との違いについてまとめておこう。《ゴーイング・ホーム》は死が近い難病患者に、死の受容をさせるために開発された。イメージや効果音、背景の音楽など、受け容れやすいように工夫されている。一方、《ゲートウェイ・エキス・エキス》の「ウェーブⅦ」は、波の音以外はもっぱら声による誘導のみである。それ以前の《ゲートウェイ・エキス・エキス》を習得していることが前提である。彼方の世界を積極的に探究し、生きることへの理解を深めることを目的として、プログラムが組み立てられているのである。

《体外への旅》私見

ロバート・モンローは、「体外離脱」の経験からモンロー研究所を設立し、ヘミシンクという技術を用いて、第三者にも体験できるプログラムを作り出した。それが市販されている《ゲートウェイ・エクスペリエンス》の元となった。これは肉体を超える精神の機能を拡充することを目的としており、狭い意味での「体外離脱」のみを対象とするわけではない。

ただし、ヘミシンクの世界に関心を持つ者の多くが、「体外離脱」に関心を持ったり、不随意な形でも体験していることだろう。僕自身が探究する気になったのも、そのためである。ヘミシンクを知らずと以前から、「体外離脱」の感覚を知って

いたわけだが、《ゲートウェイ・エクスペリエンス》のプログラムを聴いているとき、《Hemi-Sync によるチャクラ瞑想》を聴いているときにも、久し振りに「体外離脱」を体験して、興奮したのを覚えている。しかし、きわめてまれな出来事であって、自発的に離脱したり、離脱を阻止できるわけではない。

そこで「体外離脱」のためだけに組まれたプログラム《体外への旅》Hemi-Sync Support for Journeys Out of the Body の日本語版を実践してみることにした。《ゲートウェイ・エクスペリエンス》に関心を持ちながらも、大部のプログラムに挑戦する決心がつかず、《体外への旅》だけは試してみたいという方もおられることだろう。

《体外への旅》は、ロバート・モンローの最初の著書『体外へ

の旅』を元に組まれたプログラムである。したがって、1枚目のCDで語られるモンローの体験も、同書を読んだ方には既知の内容であるが、深い体験を求めている場合は、もう一度読み直すか、第16章以降は目を通すようにしておいた方がいい。

全6枚のCDのうち、1枚目は「はじめに（ロバート・モンローの言葉）」である。その内容については、実際にお聞きいただくことにしよう。ここで強調していることは、「体外離脱」という体験が、決して恐れるべきものではなく、また無害であるという点である。ただし、モンローの主張はすべての人にとっての安全を保障するものではない。癲癇てんかんや精神疾患、心臓病を患っている場合などには控えるべきだろう。

2枚目のCDは「深いリラックス状態を導くためのエクササイズ」である。《ゲートウェイ・エクスペリエンス》でお馴染みの、自分は単なる肉体的な存在ではないというアフアメーションを唱えたあと、1から10まで数字を数えて、肉体は眠っているが意識は覚醒している「フォーカス10」に誘導される。

3枚目のCondition Aでは半覚醒状態を維持できるようにする。疲れているときに聴くことで、肉体は眠ってしまっても意識を保つ訓練を行う。そのための注意喚起信号が、20分間隔で発信される。この状態を維持できるようにするには、ガイダンス入りの2枚目と、交互に繰り返し聴くといいだろう。《ゲートウェイ・エクスペリエンス》の体験者なら、「フォーカス10」の状態はすでに体得しているはずだ。4枚目のCondition Bでは、注意喚起信号なしに半覚醒状態を維持できるようにする。

へミシンクの《体外への旅》では、狭義の「体外離脱」をするかどうかということより、「明晰夢」を見たり、自分の魂にとつて大切な情報が得られるかどうかが重要だと思われる。なぜなら、夢を見ている状態も、広義の「体外離脱」ととらえるのが、モンロー研究所の立場だからである。5枚目の Condition では、半覚醒状態をさらに深め、肉体の感覚を完全になくすことで、「体外離脱」と「明晰夢」を体験することを目指す。

6枚目の Condition Dでは、すっかり疲労が取れた状態で「体外離脱」と「明晰夢」のための強化信号を聴くことで、さらに深い体験が可能となる。「明晰夢」で未知の情報を探ったり、ヘルパーから宇宙について教えてもらうには、この6枚目が最適である。

《ゲートウェイ・エクスペリエンス》にも、「体外離脱」のための多くの訓練があるので、それらと併用すると効果的だろう。《ゲートウェイ・エクスペリエンス》は、精神をコントロールするための技術が詰め込まれているが、訓練の時間が30分と短い。そのため、深いところに達する前にタイムアウトとなってしまう。《ゲートウェイ・エクスペリエンス》で訓練した後、6枚目の Condition Dを聴けば、自分の魂を変容させるような体験ができるだろう。

William Buhlman の《体外離脱テクニック》

体外離脱や死後の世界についての著作で知られた作家、William Buhlman ウィリアム・ブルーマンによる体外離脱の誘導CDである。待望の日本語版がこのほど発売された。体外離脱に関しては、《ゲートウェイ・エクスペリエンス》でも扱われ、その他に《体外への旅》といった個別のプログラムも、モンロー研究所から出ている。とはいえ、ヘミシンクの開発者、ロバート・モンロー以上に体外離脱に詳しく、Adventures in the Afterlife & The Secret of the Soul などの著作もあるブルーマンのプログラムは、アメリカでも注目されている。

CDは6枚組となっている。1枚目はまず、「体外離脱」す

る意思を、心に深く刻み込むことから始まる。大きな石に「今、私は意識を伴った体外離脱をします」と刻み込むさまをイメージ化する。それを視覚化するように努める。

次に「光の体」の瞑想に移る。自分の体が光に満ちている様子を想像する。『ゲートウェイ・エクスペリエンス』における「レゾナント・エネルギー・バルーン」のようなもので、自分が守られていることを確認するためである。

頭頂のチャクラからエネルギーが入り、背筋を通過して足の裏まで到達するようにイメージする。エネルギーの通り道を作ることは、ヨーガや仙道でも行われる。エネルギーを足の裏に通したら、今度は頭頂までエネルギーを上昇させる。再び、エネルギーを下降させる。それを繰り返すうちに、体の中で振動が

発生する。物質世界は低い周波数で動いているが、上昇と下降を繰り返すうちに、より高い周波数にチューニングされる。

僕が最初に「体外離脱」を体験したのは、三十代の前半だった。チベットのボン教、仏教化したボン教の「気離人体法」を行っていた頃だった。光の球を喉と眉間の間で何度も往復させ、勢いに乗って眉間や頭頂から抜け出すという方法だった。

チベツ仏教カギユ派の修行に「ポア（転識）」というのがある。死ぬ前に「体外離脱」を体得する修行で、頭上に視覚化した仏と丹田の間で、光の球を上昇、下降を繰り返すことで、頭頂から「体外離脱」するというものである。

このように、体の中のエネルギーを上下させることで、体の周波数をより高いものに変化させ、精神世界に移動するというのが鍵である。その点で、William Bulman が最初に紹介した「光の体」という方法は、ヨーガや仙道に通じる方法だと思われる。

二番目の方法は「バルーン」。気球を視覚化して、それに乗り込んで他の時空に移動していく方法。《ゴイング・ホーム》では、軽飛行機で飛行する方法が取られているが、原理はほぼ同じである。空想力の支えによって、体外離脱の瞬間を意識せず、他の時空を探索する方法なのだろう。

恐らく、脳波の状態は「フォーカス15」に誘導される。時間が感じられない、ただ存在するだけの状態から、知覚する周波

数を変えて、より周波数の高い次元にチューニングする。すると、より高い次元、精神的な世界が感じられるようになる。

バルーンに乗って移動する間、「明晰夢」のように意識を保ちながら、さまざまなイメージが見えてくるだろう。ただ、その間に意識のない夢に移ったり、完全な睡眠状態に移りやすいから、目に見える光景を心の中で挙げていくといい。

三番目の方法は「カウント・ダウン・グローブ」。頭の上に白い光の珠を思い浮かべる。ただ、その位置に関しては疑問が残る。体を横にした場合、額の上ということになる。そこに数字を思い浮かべ、数字の数が減ることに深い瞑想状態に移行し、最後は意識を白い光の珠と一体化して、体外離脱をするという

ものである。寝ながら額の上の球に視覚化するのは難しくない。一方、椅子に腰掛けて瞑想する場合、額の前方は頭の上とは言えない。頭頂に意識を集中し、サハスララ・チャクラに働きかけるのが、チベット仏教の「ポア」（転識）の方式で、頭頂から意識を抜くことが、死の直後に悟るには必要だとされる。仏の代わりに光の珠を頭頂に思い描き、その中に数字を視覚化するの、初心者には難しいのではないか。

「カウント・ダウン・グローブ」は、視覚化した球に意識を集中し、白い球となって体外離脱する方法だが、数字が小さくなるにつれて追い詰められていく。その切迫感で体外離脱を目指すわけだが、不眠症の人に羊の数を想起させるのと同様に、たちまち睡魔に襲われてしまう。

四番目の方法は「ターゲット・テクニク」である。最初に、雲の上に浮かんでいるように想像する。自分が浮遊しているさまを視覚化するといひ。次に、自分の家の近くに立っている気持ちになつて、周囲の様子を観察する。近づいて門をくぐり、玄関の前に立つたら、ドアのノブに触れる。その時の感触や音まで、記憶に基づいて再現する。

次に、リビングに移動し、事前に決めておいたターゲットに意識を集中する。家族やペット、思い入れがある物を視覚化し、現実接しているかのように想像する。この段階で、「明晰夢」の状態に移行できればいい。

もし慣れてきたら、かつて住んでいた家や、友人のうち、思

い出の地などに行つてみよう。といつても、あくまでも想像された精神の世界においてであるが。

かつての住居を訪ねてみたら、今は亡き家族がそこにいるかもしれない。これは単なる夢に過ぎないと思ふのが、現代人の常識ではあるが、一応エポケー（判断中止）して、精神世界の探究を続けてみるといい。

五番目の方法は「ザ・ボルテックス」である。Vortex というのは渦巻きである。光のエネルギーが頭上から降り注ぎ、体内に下りてくるのを感じる。次いで、真夏の草原を歩いていくさまをイメージする。彼方に青い色の池が見えてくる。癒しのエネルギーを発する水の中に身を浸し、心の底からリラクセスす

る。

肉体が弛緩した段階で、体の中で動きが生じるのを待つ。ねじるような回転の動きを感じたら、それに身を任せるようにする。お腹にあるチャクラ、太陽神経叢に意識を集中して、それを中心にしてぐるぐる回る。ちょうど自分が丸太か何かになっ
てしまったかのように。これはロバート・モンローが好んだ方法である。

プラーナ（気）は意識の乗り物、というのが古代インド人の考え方で、意識はプラーナの形でチャクラと密着している。プラーナを活性化して動かすことで、意図的に「体外離脱」することも可能になるのである。この意識は体感的に「第二の身体」として知覚される。

肉体から引き離されるような力を、「体外離脱」するときには感じるものである。人によって力の働く方向はさまざまで、「第二の身体」が起き上がるように抜けたり、寝たまま「第二の身体」が頭の方向に引っ張られていたりする。

六番目の方法は「シャーマニック・メソッド」である。シャーマンは霊力を持つ動物に変身して、異界を探索するとされる。太鼓を叩きながら、動物の踊りに身を任すうちに、トランス状態に陥る。ただ、ブルーマンの方法では、ヘミシンクと言葉による誘導で、鳥に変身して飛んでいく方法が取られる。

まず、第3の目がある眉間のチャクラに神経を集中する。ヘミシンクの脳波誘導の助けもあり、雪をいただく山の幻像が見

えてくる。谷川のほとりには檜かしのの木があり、そこに一羽の鳥が止まっている。鳥と言っても、雀や燕では頼りない。強い意志を持つ猛禽もうきんをイメージする。羽の色や顔、嘴くちばし、足に至るまで可視化し、動き出すまで観察する。生きた猛禽となったところで、鳥に乗り移ったようにイメージする。

檜の枝から飛び立つと、眼下には谷川、前方には雪をいただく山、彼方には人の住む町も見えてくる。空を飛ぶ感覚が全身で感じられたところで、自らの目指す場所に飛んでいく。自分がよく知っている場所から始めた方がいい。過去の時点に移動してみてもいい。

ブルーマンの紹介した六つの方法のうち、どれが一番合っているか、大体分かってきたのではないだろうか。「体外離脱」

の瞬間の感覚は、かつて何度か体験したことがあり、肉体と魂がずれていたり、閉じたドアをすり抜けたりなど、不思議な感覚に驚嘆したものだ、今までで数回しか体験したことがない。その一方で、「体外離脱」の感覚はないが、いきなり「明晰夢」が始まって、意識を保ちながら夜の町を歩いたりすることとはよくある。視覚や触覚がリアルな点で、普通見る夢とはかなり異なる。

どうやら、僕は視覚化の能力があるらしいので、「シャーマニック・メソッド」が一番合っているようである。しばらくこの方法を試してみようと思う。

臨死体験の瞑想《イントウ・ザ・ライト》

これは教育学博士M・テーラーが監修した臨死体験のための誘導瞑想のプログラムである。僕は以前、ヘンリー川原氏の『臨死体験』を聴いて、効果のすさまじさに慄然りっぜんとした。脳波誘導の機械的な音しか入っていないのに、手足から血の気が引いていき、体温も低下していった。肉体の感覚がなくなった上に、ヴィジョンまで見てしまったからである。ちよつと怖くなつて、それ以来聴いていない。迫真性のある形でシミュレーションしたかったら、中古のテープかCDを入手して試してみればいい。それに比べたら、《イントウ・ザ・ライト》は肉体面でのシミュレーションはないから、恐怖感を抱く必要は全くない。ジ

ョン・セリー John Serrie による尺八の音楽に、脳波誘導のヘミシンク、それに男性による瞑想誘導の音声がミックスされている。実際に聴いてみる前に、説明書を熟読しておく必要がある。基本的には「体外離脱」用のプログラムであり、臨死状態に陥ったときに混乱しないように、心の準備をするためのものである。

瞑想の経験がない人がいきなり聴いても、余り効果は期待できないかもしれない。《ゲートウェイ・エキスぺリエンス》を繰り返し聴く方が有益だし、死後の体験をシミュレーションしたいのだったら、《ゴイング・ホーム》の瞑想の方が、ずっと丁寧であり示唆的である。

《イントウ・ザ・ライト》は四部構成でできている。第一部は「再会」である。リラックスして体の感覚がない状態、「フォカス10」に移行したら、自分の守護霊、ガイドに助けられて、肉体から第二の体を引き出してもらおう。

「体外離脱」ができたなら、部屋の中に現れたトンネルをくぐっていく。これは第二の体の周波数を上げて、非物質的な次元に移行することである。

トンネルの向こうには美しい草地が広がり、その先には、亡くなった身内や友人が待っている。久し振りの邂逅かいこうを楽しんで、現実世界に戻ってくるという流れである。

ただし、これは西洋人向けに組まれたプログラムである。たらばなたかし立花隆が調査したように、日本人の臨死体験の場合、草地が

お花畑として現れ、その先には三途の川が流れている。川向こうに亡くなった身内や友人がいるが、邂逅を楽しむというよりは、「まだここに来てはいけない」という警告を受ける。三途の川を渡ってしまったら、肉体的に死んでしまうと信じられているのである。

第二部も冒頭は同じである。力を抜いてリラックスしたら、自分の内部に振動を感じる。非物質的なエネルギーの周波数を上げること、「体外離脱」の状態に移行するのである。まあ、実際に離脱することはごくまれだから、自己暗示でその状況を想像すればいい。

部屋に光の存在が現れたとイメージしよう。それは自分自身

のガイドである。目の前に幻像の片鱗（へんりん）が見えたら、それを光のトンネルに変える。ガイドに導かれる形で、トンネルをくぐって非物質的世界に移動するのである。

トンネルの向こうには、緑の庭園が広がっている。テーブルの上には、大きな本が置かれている。そこには自分自身の人生が記されている。ページを開くと、人生で重要な場面が現れる。ここでは、その体験から何を学んだか、自分に問うことが求められる。面白く感じたのは、当時の場面が再現されると、自身の視点、関わった相手の視点、その場面を俯瞰（ふかん）する視点という三つの立場から、追体験できるという点である。

仏教によれば、悪業によって地獄に堕ちた人間は、閻魔大王（えんまだいおう）の前、浄玻璃（じょうはり）の鏡の前に立たされる。嘘をついても、生前の行

いがすべて映し出されてしまうという。キリスト教でも地獄が説かれるが、実際の臨死体験では、意識の肉体からの離脱はあっても、お花畑など楽園のイメージが現れることが多い。罪を犯した人間の場合には、自らを罰する意識が、地獄のような幻影を見させるらしい。だから、殺人などを犯していない場合は、恐れる必要はないようである。

「体外離脱」はまれにしか起こらないと書いた日の夜、《臨死体験の瞑想》を聞きながら横になった。意識が朦朧（もうろう）としながら、声が聞こえる状態が続いた。突然、「体外離脱」してしまった。移行の過程は感じることなく、部屋の中を飛び回っていたのだ。数ヶ月ぶりだったので、ちよつとびっくりしてしまった。

一つ気づいたのは、その部屋が今寝ている部屋ではなく、か

つて自分が生活していた部屋だということだ。「体外離脱」したら、すでに物質的な世界ではなく、非物質的な世界に移行しているということらしい。今回はそれ以上進むことなく、尿意を感じて目が覚めてしまった。

第三部では「体外離脱」の後、暗い世界を訪れる。そこは創造の源であり、具現化されていない潜在的な世界である。神の子宮とも言われる。そこで形になる以前の自分を感じる。そこに現れた光は、愛と慈悲、知性そのものである。導かれるまま、光の街にやってきて、クリスタルの建物の一つに入る。そこで、精神的な体験や学びをする。

目の前に小川が見える。いわゆる三途の川で、その向こうに行けば、死ななければならぬと信じられている。ただ、ヘミシンの《ゴイング・ホーム》では、死後世界を訪れ、死者の魂が休らう「フォーカス27」まで体験できる。この世でやることが残っていれば、戻ってくるというのが、モンロー研究所の立場なのだろう。

第四部では知識の領域の拡大を図る。いつものようにリラックスしたら、非物質的な肉体が霧となって頭頂から抜け出すさまをイメージする。練習を繰り返すうちに、実際に「体外離脱」することが得られるようになる。要するに、肉体の感覚がなくなり、精神の働きのみが盛んになれば、非物質的世界への移行が可能になるのである。

好きな場所に移動して、辺りの様子をありありとイメージする。思い出の地など懐かしい風景にいるように感じる。行きたいと思ったら、次の瞬間に移動しているのが「臨死体験」の特徴である。次に、その場から飛び立って、今までいた場所を見下ろす。天使になったような感覚である。すると、周りに自分と同じように、空を飛んでいる人たちが見つかる。

正面に大きなトンネルが見えてくる。これを潜ることで死後の世界をかいま見ることが出来る。他の人たちを誘って潜っていくと、えもいわれぬ心地よい音楽が聞こえる。その先には光が待っている。魂の故郷に戻ることで、宇宙と一つになるのである。このシリーズの瞑想で最も快いので、楽しんで行うことができる。

ただ、いつまでも留まっていることはできない。まだこの世でやり残していることがあるのだから。物質的世界に戻るための誘導がなされる。《ゲートウェイ・エクスペリエンス》の場合のように、指を動かしさえすれば、肉体の感覚が戻ってくるのである。

《ゴーイング・ホーム》私見

Going Home には「帰宅」「帰省」のほか「昇天」の意味もある。どこに帰るか？ 人間は死んだら、魂として宇宙に戻るといふことらしい。《ゲートウェイ・エクスペリエンス》は、ロバート・モンローによる精神世界の探究を、追体験させてくれるツールだったが、「ゴーイング・ホーム」は（患者用）とあるように、不治の病にかかった患者を、死の恐怖から解放し、魂の永続を確信させるために開発された。

しかも、最近まで《ゲートウェイ・エクスペリエンス》では、この世とあの世の境界である「フォーカス21」までが対象だったが、《ゴーイング・ホーム》では、死後の意識までバーチャ

ル体験させてくれるという。囚われの状態を抜け、解放された「フォーカス27」までカバーしているので、《ゲートウェイ・エクスペリエンス》の続篇として用いる意味もある。

1枚目の「意識は明らかで、肉体は眠る状態」は、「フォーカス10」への誘導である。まず、「安全保管箱」というのをイメージするように指示される。これは《ゲートウェイ・エクスペリエンス》における「エネルギー変換ボックス」のことである。不安や苦痛などをその中に押し込め、リラクセスの障害を取り除くのである。次いで、目をつぶって各部位の感覚を弱めてリラクセスしていく。その間にヘミシンクの信号に誘導され、肉体は完全に弛緩して意識だけがある状態に移る。

意識はさらに深みへと導かれるが、安眠してしまっても構わ

ない。時間が経てば目覚めるように誘導されるので、短時間仮眠するのもいい。《ゲートウェイ・エクスペリエンス》を体験しているなら、しばらくは復習が続く。

《ゴイング・ホーム》は、不治の患者向けに開発されたツールだが、《ゲートウェイ・エクスペリエンス》を履修してからの方が効果的だろう。ヘミシンクによる誘導に慣れているだけでなく、「フォーカス10」「フォーカス12」「フォーカス15」「フォーカス21」のそれぞれの精神状態をすでに理解しているからである。

各目的に特化された誘導のアルバム「マインドフード」にも言えることで、これらも《ゲートウェイ・エクスペリエンス》

をマスターしてからのほうが、より深い体験が可能となる。

それだけではない。《ゲートウェイ・エクスペリエンス》の場合、ほとんどが波の音とヘミシンク、誘導の声なので、単調な印象は拭^{ぬぐ}えないし、想像力が豊かでないと退屈してしまいかねない。ところが、《ゴイング・ホーム》は音楽や効果音が巧みに組み込まれているので、イメージの世界に入りやすいのである。

「飛翔」と聞くと、これは「体外離脱」を目的としているんだろうと推測がつく。ただ、《ゲートウェイ・エクスペリエンス》のようなイメージ訓練は、不治の病に冒された患者には難しい。また、目に見えないガイドに「第二の体」を引き上げてもらう

というのも、ガイドの存在を感じていなければ無理だろう。

そこで、《ゴーイング・ホーム》では、もつと自然な方法を取っている。ベッドに寝たきりの患者は、外の世界に触れることを常に願っている。そこでアルバムの声がガイドとなつて、病院の外に患者の魂、「第二の体」を連れ出すのである。階段の音に続いて、屋外に出ると、バイクのエンジン、馬や犬、小鳥の声なども聞こえる。いきなり、「体外離脱」させるのではなく、イメージの上で屋外に連れ出し、ヘリコプターに搭乗させる。雲の上に出たところで、自由に「第二の体」だけで飛翔するのである。夢を見ているような感覚で「体外離脱」を体験させようというわけだ。

僕の場合、入眠時幻覚が始まった。意識があるまま、夢が始まったのである。上空から草原の様子が見え出した。映像が動いていくので、まさしく飛翔している感覚だった。そのうち、本当の夢に突入した。

「不安の解消」では、「安全保管箱」に閉じ込めてあった箱を開ける。この箱は瞑想している間は不安を忘れさせてくれたが、根本的な解決にはなっていない。そこで、あえて不安に触れた後に、それを空中に向かつて投げ捨てるのである。

かつての日本では、子供が転んで泣きそうになると、母親は打ったところをさすりながら、「ちちんぷいぷい。痛い痛い、の飛んでいけ！」と呪文を唱えたものだ。それと同じように、不安を宇宙の果てに吹き飛ばすのである。今の日本人には、大気圏外に吹き飛ばしたい存在が多くあるが。それを4回繰り返

すのである。

《ゲートウェイ・エクスペリエンス》のウェーブIには、「リリースとリチャージ」のトラックがあった。そこでも箱を開けて、泡のように上昇させて解放するというイメージ・トレーニングがあった。また、《ヘミシンクによる具現化》のアルバムにも、箱の中に光のエネルギーを注ぎ、不安を解消するというトレーニングがあった。いずれも目的は同じだから、自分に合った方法を取ればいい。

「この世の端」は、《ゲートウェイ・エクスペリエンス》で「フォーカス21」と呼ばれる。《ゴイング・ホーム》では、まず、リラックスして「フォーカス10」に導かれ、次いで時間が存在

しない「フォーカス15」に、続いて「フォーカス21」へ誘導される。その点、「フォーカス12」からいきなり「フォーカス21」に導かれる《ゲートウェイ・エクスペリエンス》とは異なる。

「フォーカス21」はこの世とあの世の境界であり、自分を導いてくれるガイドや、亡くなったばかりの人に会うことができるといふ。ただ、亡くなってしばらく経っている魂は、さらに上の「フォーカス」に移動しているという。

自分にとって大切な人に、メッセージを送るように指示される。僕の場合、亡くなった父や祖母と会いたいという思いがあるから、あの世に逝った人のことを考えていた。しかし、《ゴイング・ホーム》は患者用に作られている。本来の目的を考えるなら、患者と身内が同時に「フォーカス21」に赴き、互い

にメッセージを送り合う。意識が現実に戻ってから、「フォーカス21」で相手に伝えたことが伝わっているか確認する。もし、「フォーカス21」でのやりとりが伝わっていた場合、患者や身内はテレパシーの实在や、死後の魂の存在を信じられるようになるだろう。

「この世の端」の次は、いよいよ「死後世界ツアー」である。ベッドに横たわっていると、体温が下がっていくのを感じた。これは以前、ヘンリー川原氏のプログラム《臨死体験》（グリーン・エナジー）を聴いた時にも体験した。目をつぶっているのだが、色々な影が通り過ぎていくのを感じた。林の中を疾走している感じである。

ガイドに従って、「あの世」の次元に移動する。本当を言えば半信半疑なのだが、ここでは思い込みが必要である。「フォーカス22」は昏睡状態や泥酔状態だというが、何も感じず通過した。「フォーカス23」は死んだばかりの人々が満ちているという。話し声らしきものが聞こえる。

「フォーカス24」は原始的な宗教を信じる人が行くところ。ラテンアメリカ風の笛の音が聞こえ、焚き火の炎が見えた。「フォーカス25」はキリスト教や仏教、イスラム教などを信じる人が行くところ。インド風の音楽が聞こえ、マハトマ・ガンジーの顔が、ついで仏陀の涅槃図ねはんが見える。ジャングルで修行しているヨーガ行者もいる。どういうわけか、赤塚不二夫の顔まで見えた。そう言えば、『天才バカボン』の「バカボン」とは、「薄伽梵」バガボン Ⅱ 「お釈迦様」に由来するらしい。

ヘミシンクの体験は、禅で言う魔境のようなものかもしれないし、道教の修行のように、仏教の悟りの境地からすれば、迷いの世界にとどまっているのかもしれない。その一方、ロバート・モンローの体系では、仏教徒も「フォーカス25」の信念体系領域に囚われているという。悟りを求めて執着しているということか。

「フォーカス26」では、個人的な宗教体験をした人々が、排他的な世界を築いているとされる。ここでは何も感じなかった。そして、「フォーカス27」が《ゴイング・ホーム》でたどれる最も高次の「フォーカス」。「公園」と呼ばれ、魂がしばしの休息を取り、次の輪廻に備えるところだという。今までは林

のような、光が十分に当たらない世界だったが、「フォーカス27」になると大空が見えて、世界に広がりを感じた。「フォーカス27」にたどり着けた魂は、囚われから解放されて、安らぎを感じるという。

《ゴイング・ホーム》では、人々の声や楽器の音が、今述べたような幻像を誘導しているのだろう。だとすると、これは催眠誘導の一種ではないかという疑念も生じるが、ロバート・モンローの世界観を信じる人は、たとえ誘導しているにしても、死後の魂はそうした世界を体験すると主張するだろう。

ここで、今までの疑問を整理するとしよう。第一に、「死後世界ツアー」のような体験が可能だとしても、それは生きている人間が見る幻像であって、死後の世界は実在しないという可

能性がある。第二に、死後に魂が存在したとして、ロバート・モンローが提示したような形で、死後世界が現れるかどうかは分からない。というのも、死後の世界が精神世界だとすると、精神が想像したものがそのまま世界になるからである。囚われの世界を抜けて「公園」にたどり着くのは、ロバート・モンローの世界観を信じる人だけかもしれないということである。

ちよつと否定的なことを書いてしまったが、それは精神をすべて大脳の活動に帰する科学的な考えが、自分の左脳を支配してきたからである。その一方で、右脳は神秘的な体験を受容してきた。「体外離脱」や「明晰夢」を経験してきた自分にとって、懐疑的になるのも、一種のバランス感覚が働いているのだと思う。

「啓示の瞬間」では「フォーカス10」から、「フォーカス15」、「フォーカス21」とたどった後に、意識の拡大を行う。「飛翔」で体験したテクニクを応用し、雲の上を飛んでいる自分を想像する。上昇するとともに、自分が大きくなるにつれて、地球が小さくなっていく。宇宙空間に出た自分は、地球と月を両手の中に抱え込む。さらに、太陽系をもしのぐ大きさになっていく。

若い頃、僕は浴室で眠ってしまい、全能感に浸されたことがあった。宇宙の始まりからそれまでの歴史を、すべて知っているのだった。目覚めたとき、ただ一人の人間に戻ったことへの喪失感が大きかった。宇宙大に拡大した意識は、ちよつど若い頃に得た感覚に通じるものがあつた。「宇宙である私」「宇宙

精神」、宇宙でありながら人格を持つ「大日如来」になったかのような感覚である。

「フォーカス」の数値が上がるにつれて、意識を保つのが困難になる。《ゴーイング・ホーム》の場合、不治の病の患者が対象なので、ベッドで横になって目をつぶることが求められる。「啓示の瞬間」では宇宙のエネルギーと一つになったところで、非物質的世界「ローカル2」へ移動する。それまでの移行は感動的なのだが、意識が朦朧もうろうとして眠ってしまう。

本来なら、ここから死後の意識に移行し、宗教などの信念領域に囚われずに、「フォーカス27」、「公園」と呼ばれる魂の休息地点へと移行すべきなのだが。眠ってしまうというのは、単

に睡眠状態に落ちたのか、もしくは「囚われの世界」である「フォーカス23」に引っかかっているのだろう。性的な妄念に囚われた夢を見ることがあるが、これは死んだばかりの人間が混乱した意識状態にいるのと同様の状態なのだろう。

睡眠状態に落ちたり、妄念に囚われた夢を見ないようにするには、椅子に座った姿勢で目をつぶって聴いた方がいい。晩年のロバート・モンローは「体外離脱」にこだわらず、意識を肉体に残したまま、「ローカル2」を探索する「フェージング」を推奨するようになった。健康な人間が体験する場合に望ましい方法である。

「啓示の瞬間」では、死後の意識を体験した後、宇宙と一体化した状態から意識を縮小していく。最初の拡大と反対のコース

をたどり、太陽系の大きさから、地球や月を抱える大きさ、ついには物理的世界である「ローカル1」に戻ってくる。最後に「フォーカス1」の覚醒した状態に導かれる。

不治の病にかかった患者に聴かせる場合、ここまででいったん様子を見る。死に対する恐怖が弱まり、死を受容するようになってはじめて、次の「通行権」以降のプログラムを聴くようにする。というのも、覚醒した「フォーカス1」に戻る信号が埋め込まれていないからである。

「通行権」では宇宙大へ意識を拡大する過程は省略される。その分、死後の意識を体験することができるといえる。「フォーカス23」は通過して、「フォーカス24」から「フォーカス26」の宗教的

な信念領域を覗いた後、「フォーカス27」へ移動するように導かれる。

通常の意識である「フォーカス1」に戻りたければ、心の中で「1」と唱えて指を動かすように求められる。これは《ゲートウェイ・エクスペリエンス》を体験した人にはなじみの方法である。戻る気がなければ、そのままに任せる。健康な人間なら、自然に目が覚めるはずである。

「帰還」は言うまでもなく、生まれる前の世界、非物質的な世界への帰還である。「通行権」と同じように、死後の意識を体験するわけだが、途中で「フォーカス23」に寄る。そこは「囚われの世界」だから、自分の魂は通過すべきなのだが、亡くなった身内や知人が「フォーカス23」に留まっている可能性がある

る。熟練している人の場合、ヘルパーの助けを得て、そこから相手を救い出し、魂の休息が可能な「フォーカス27」に連れていく。これを「リトリバーバル」という。

そうしたことができなくても、死後に「フォーカス27」を目指すべきであることを、覚えておく必要がある。「フォーカス27」が安息の世界であるのを知っていれば、自然と惹きつけられるようになるだろう。

バックに流れてくるのは、J. S. Epperson の《Higher》である。この曲が余りに耳に心地いいので、このまま留まっていたくなるかもしれない。この曲は「メタミュージック」のアルバムとして、単独でも販売されている。《ゴイング・ホーム》の場合は「フォーカス27」の信号が埋め込まれているから、気を張

っていないと、たちまち意識を失って眠ってしまいそうになる。アルバムの《Higher》については、怖い系の音楽だという書き込みを見たが、分かるような気もする。死後の世界へ誘われる感じがするからだ。不治の病の患者が聴いて、安らぎが余りに心地よい場合、このまま死んでしまってもいいと思うだろう。だからこそ、自分が大切だと思う人に対して、メッセージを発しておくように求めるのだと思われる。

「自由遊泳」は「飛翔」で行った訓練の応用である。「飛翔」では屋外に出ると、言葉をしやべる鳥に空を飛ぶように促されるが、ヘリコプターに乗り込んで、雲の上に出たところで、大空に身をゆだねて飛翔する。

今回も野原に出ると、しゃべる鳥が出てきて、ヘリコプターなど使わずに、大空を飛ぶように促される。どうするかと言え、伸び上がるだけで飛んでいくのである。サン＝テグジュペリ *Saint-Exupéry* の『星の王子さま』 *Le Petit Prince* の中で、王子が昇天するとき立ち上がった姿を思い出した。肉体は死んでも魂は大空へ飛翔していく。

何だ、単にイメージするように暗示をかけているだけじゃないかと、言われそうな気がするが、このプログラムは古代インド人のように、この世はすべて意識が生み出した幻という立場に立っている。大空も宇宙も、意識を外部に投影したイメージに過ぎないのだから、大空を飛ぶことだって可能だと考えるのである。

大空を飛翔していくと、明るい光の差し込むアーチの中に、懐かしい場所が見えてくる。そこには、今は亡くなってしまった身内や友人、ペットもいる。そこへ行きたいという思いが生じることで、死を受容することができるわけである。死後に意識が残るかどうかは別として。

「啓示への帰還」は「啓示の瞬間」の復習であるとともに、不治の患者の場合には、生前に聴く最後のトラックとなる。「フォーカス10」「フォーカス12」「フォーカス15」「フォーカス21」まで進んだところで、意識の拡張を行っていく。

雲の上を上昇したら、急速に拡大した自己は、肉体ではない手で地球を、ついで月を抱え込む。さらに、太陽系や宇宙そのものまでも、両の掌のうちに収めて眺める。

背後を振り返ると、非物質的世界「ローカル2」が見える。そこは時間も空間もない世界だから、行きたいと思った瞬間に移動できる。妄念に囚われていると、「囚われの世界」である「フォーカス23」、いわゆる地獄に引き寄せられてしまう。たとえ快樂であつても、精根尽き果てても永続するとしたら、苦痛以外の何物でもない。また、特定の宗教を信じていれば、対応する信念領域にとどまり続けることになる。さらに進みなければ、助けを求めればいい。見えなくても、ヘルパーは傍らかたわらにいるはずだから。

「公園」と呼ばれる魂の休息場所、「フォーカス27」まで連れていってくれるように祈ろう。そこには、死別した身内や友人が待っていてくれるだろう。もし邂逅かいこうできたとして、地上への未練がなければ、そこにとどまればいいし、肉体に戻りたければ、「1」という数字を唱えて、肉体の指を動かせばいい。

「枕経」というのは、臨終りんじゆうの際に僧侶が読み上げるお経のことである。心臓が止まった直後、まだ意識が残っている段階で、死後の引導を行うのである。臨死体験との関連で注目を浴びた『チベットの死者の書』も、「枕経」として死者に聞かせるものだった。ただ、日本の僧侶は、葬儀で漢訳の経典を棒読みするので、普通の日本人にはちんぷんかんぷんである。最近は漢訳の経典を読み下す場合もあるが、古文を理解できなければ意味がない。本来は現代語で聞かせるのが筋だろう。

《ゴイング・ホーム》の「別世界への旅立ち」は、不治の病

に冒された患者に、息を引き取った直後に聴かせるもので、現代の日本語なので「枕経」の役割を果たせると思われる。

バックに流れている曲は、J. S. Epperson の《Higher》である。これを聴きながら、自分の臨終の時を想像してみた。すでに亡くなった身内の顔が見える。今は認知症を患っている母も、別世界に旅立った後は正気を取り戻しているだろう。死後に残される親しい人たちのことも思い浮かべた。死の瞬間に苦痛を和らげるため、脳内麻薬が放出されるというから、夢見心地でこの世に別れを告げることになるだろう。

「臨終正念」という言葉がある。死の瞬間の意識が重要で、それが死後も続く魂の状態を決定してしまうという。怒りや苦痛

に苛さいなまれて死ぬと、その状態に囚われたままになる。寝床で静かに息を引き取るのが最高だ。安らかな気持ちにさせるため、遺族は泣き悲しむのではなく、感謝の気持ちを述べて見送ってあげてほしい。

果たして、死後の世界は存在するのだろうか。それは生きている者には分からない。ロバート・モンローとヘミシンクの実験を行ったロザリンド・A・マクナイトは、霊媒れいばいの才能がある女性だったようである。ヘミシンクの《ゲートウェイ・エクスペリエンス》で変性意識に移行する訓練を積むと、ヘミシンクの音声なしに「体外離脱」が可能となったり、高次の自己の声や、ヘルパーと呼ばれる知的生命体のメッセージが、理解できるようにになったという。マクナイトは死後の世界でロバート・

モンローと再会したときの状況を『魂の旅』という本の中で記している。

死後の世界は時間が存在せず、思ったことがたちどころに実現してしまうらしい。また、死後にどんな世界に引きつけられるかは、その人間がどのような波動の許で生きてきたかによるという。低次の波動で生活していると、煉獄れんごくや地獄と言われる状態に囚われてしまう。なお、それはヨーガで言うチャクラの波動と関連があるらしい。

心臓のチャクラは肉体と精神の中間に属するチャクラで、慈悲じひや愛と関わりがあるので、生前から覚醒させておいた方がいいだろう。だからこそ、『ゲートウェイ・エクスペリエンス』の「レゾナント・チューニング」で「アー」という発声を行い、

心臓のチャクラを目覚めさせるのである。

『ゲートウェイ・エクスペリエンス』から『ゴーイング・ホーム』まで体験してきたわけだが、正直言って『ゴーイング・ホーム』の世界は表面的にしか理解していないようだ。死が差し迫っているわけではないという点もあるが、「フォーカス12」や「フォーカス15」「フォーカス21」の状態を、マスターし切れていないという点が大きいだろう。今後は『ゲートウェイ・エクスペリエンス』のおさらいをして、自己の体験を深めていこうと考えている。

参考文献

イラ・プロゴフ 『ユングと共時性』河合隼雄訳 創元社
ウイリアム・ブルーマン 『肉体を超えた冒険』二宮千恵訳 ナ
チュラルスピリット
エベン・アレグザンダー 『プルーフ・オブ・ヘヴン』白川貴子
訳 早川書房
エベン・アレグザンダー 『「プルーフ・オブ・ヘヴン」を超え
た対話』〈DVD〉ナチュラルスピリット
エベン・アレグザンダー 『マップ・オブ・ヘヴン』白川貴子訳
早川書房
エリコ・ロウ 『死んだ後には続きがあるのか』扶桑社

エルヴェ・ド・サン＝ドニ侯爵 『夢の操縦法』立木鷹志訳 国
書刊行会
おおえまさのり「訳」『チベットの死者の書』講談社
大沼忠弘 『実践カバラ』人文書院
小野清秀 『加持祈禱秘密大全』大文館書店
小野清秀 『神通術奥儀傳』大文館書店
カール・グスタフ・ユング / リヒアルト・ウイヘルム 『黄
金の華の秘密』湯浅泰雄・定方昭夫共訳 人文書院
カール・グスタフ・ユング / W・パウリ 『自然現象と心の構
造―非因果的連関の原理』河合隼雄・村上陽一郎共訳 海鳴社
カール・グスタフ・ユング 『東洋的瞑想の心理学』湯浅泰雄・
黒木幹夫共訳 創元社

カール・グスタフ・ユング『人間と象徴』河合隼雄訳 河出書
房新社

カルロス・カスタネダ『未知の次元』名谷一郎訳 講談社

河合光『はじめての〈超ひも理論〉』講談社

川崎信定「訳」『原典訳 チベットの死者の書』筑摩書房

コリン・ウイルソン『オカルト』中村保男訳 平川出版社

コリン・ウイルソン『超越意識の探求』松田和也訳 学習研究
社

ジークムント・フロイト『夢判断』〈上〉〈下〉高橋義孝訳
新潮社

芝根秀和『ヘミシンク家庭学習用プログラム「ゲートウェイ・
エクスペリエンス」完全ガイドブック』ハート出版

芝根秀和『ヘミシンク完全ガイドブック Wave VII』デザインエ
ッグ株式会社

シヤルル・ウェブスター・リードビーター『チャクラ』本山博
・湯浅泰雄共訳 平川出版社

ジョー・ギャレンバーガー『富と成功の秘訣』坂本政通監訳
長澤あかね訳 ハート出版

末綱恕一『華嚴経の世界』春秋社
ソギヤル・リンポチェ『チベットの生と死の書』大迫正弘・三
浦順子共訳 講談社

高藤聡一郎『秘伝！ チベット密教奥義』学習研究社

高藤聡一郎『秘伝！ チベット密教入門』学習研究社

立花隆『臨死体験』〈上〉〈下〉文藝春秋

立花隆『証言・臨死体験』文藝春秋

ツルティム・ケサン／正木晃『チベット密教』筑摩書房

デイヴィッド・コンウエイ『魔術 理論篇』阿部秀典訳 中央

アート出版社

デイヴィッド・コンウエイ『魔術 実践篇』阿部秀典訳 中央

アート出版社

デイーバック チョプラ『ライフ・アフター・デス』住友進訳

サンガ

中沢新一／ラマケツンサンポ『改稿 虹の階梯―チベット密教
の瞑想修行』中央公論社

ナルカイ・ノルブ『夢の修行』永沢哲訳 法蔵館

平岡宏一「訳」『ゲルク派版 チベット死者の書』学習研究社

ブルース・モーエン『死後探索Ⅰ』坂本政通監訳 塩崎麻彩子

訳 ハート出版

本山博『密教ヨーガータントラヨーガの本質と秘法』宗教心理
出版

マルコム・コドウィン『夢の劇場―明晰夢の世界』大瀧啓裕訳
山川紘矢『死ぬのが怖いあなたに』イースト・プレス

山崎泰廣『密教瞑想と深層心理―阿字観 曼荼羅 精神療法』創
元社

横山紘一『唯識思想入門』第三文明社

レイモンド・A・ムーディ『かいまみた死後の世界』中山善之
訳 評論社

レイモンド・A・ムーディ『続 かいまみた死後の世界』駒谷

昭子訳 評論社

ロザリンド・A・マクナイト『宇宙への体外離脱』鈴木真佐子
訳 太陽出版

ロザリンド・A・マクナイト『魂の旅―光の存在との体外離脱
の記録』鈴木真佐子訳 太陽出版

ロナルド・ラッセル編著『全脳革命』坂本政通監訳 日向やよ
い翻訳 ハート出版)

ロバート・モンロー『体外への旅』坂本政道監訳 川上友子訳
ハート出版

ロバート・モンロー『魂の体外旅行』笠原敏雄監修 坂場順子
訳 日本教文社

ロバート・モンロー『究極の旅』塩崎麻彩子訳 日本教文社

John Kreiter"Out Of Body Experiences, Quickly And Naturally"
(Amazon)

William Buhlman"Adventures in the Afterlife" (amazon)

William Buhlman"The Secret of the Soul" (amazon)