

ヨガニドラ



* ヨガニドラとは

直訳すると「ヨガ的眠り」という意味です。身体と心を深いリラクセス状態に導き、集中～瞑想、更には、潜在意識に働きかけて、私たちがストレスから解放し、ポジティブな思考を実現化してゆくものです。ヨガニドラを理解するためには、私たちは環境に応じて様々な言動をしますが、どのようにしてその言動をとっているかを、まず理解する必要があります。

私たちには意識している言動と、無意識にしている言動とがあります。私たちの意識は顕在意識と潜在意識と呼ばれる二重構造になっています。

* まず初めに顕在意識と潜在意識の違いについて理解しましょう。

意識	顕在意識	潜在意識
機能	決意・判断・選択する心の領域であり、望ましいこと、望ましくないことを 識別する能力 を持っている。 悩んだり、不安になったり、願望を持ったりする。	過去の経験・考え・欲望の大きな貯蔵庫で、過去に蓄えたプログラムを善悪、美醜、正邪の 判断機能なし に自動的に発令する。 また創造的な洞察力・直観力の無限の宝庫でもある。 論理、時間、空間に左右されず、現実と想像の区別もしない。
大きさ	全体の5～10%程度	全体の90～95%
処理能力・速度	40アイテム/秒	2000万 アイテム/秒
機能する時間帯	起きて活動しているときに働き、睡眠状態の時は機能しない。	24時間生きている限り休みなく働いている。

潜在意識は、本質的に無限の能力を自在に発揮できる力をもっている。しかし、この無限の力は、顕在意識としての心が表面に出ている場合には、それに制約され十分に発揮されない。
非常事態に直面したり、集中できたりしている場合などには、**顕在意識**が背後に後退し、代わって潜在意識が思う存分にその力を発揮することになる。
それが一般的に言われる「火事場の馬鹿力」やスポーツ選手の驚異的な身体能力として現れる。

* 潜在意識の働き

・私たちの日常の言動の多くは**潜在意識**によって左右されています。

例えば、私たちが眠っている間にも、心臓の鼓動、呼吸、食物の消化、新陳代謝、ホルモンの分泌など、体の機能を絶え間なく動かし続けてくれるのも潜在意識の働きによるものです。これらのことを考えることもなく自動的に行っています。

・過去に遭遇した様々な状況に対処した経験を蓄えて、状況ごとに行う言動がプログラム化されていてその状況を認めると自動的にその実行命令が下されます。状況を認知する処理能力も素早く、判断もしないために状況に応じた素早い言動がなされます。なくて七癖といわれる癖、やってしまってから「あ！またやっちゃった」と思うことはありませんか？

* 顕在意識の働き

かたや**顕在意識**で私たちが言動するとき、その時その場の状況認識に時間がかかり、且つその都度検討、判断を行った後に最も望ましいと判断された言動をするように、顕在意識から指示が出されます。従って顕在意識で行動するとき、反応は遅いものの、我々はいわば最適の(その時の自分が望んだことに一番合致した理性的な)行動をしているともいえます。

* 絶妙のコンビ

我々が日常生活するとき、潜在意識と顕在意識とが**絶妙のコンビ**を組んで機能するために支障のない円滑な日常生活が営まれています。

例えば、車を運転しながら、助手席の友達とおしゃべりに夢中になっている場合を考えてみましょう。あなたがおしゃべりに夢中になっているときに、一体だれが車の運転をしているのでしょうか？あなたという顕在意識がおしゃべりをしているとき、あなたの潜在意識が過去に蓄えた経験によって状況に応じて自動的に車を運転しています。

* 困った状況

- ・しかしそのために、いろいろな**困った状況**になることもあります。
例えば、あなたは自分の思い通りにならない時には、どのような反応をしますか？
痛手をこわむった時に、あなたはどう反応しますか？
- ・そんな時に、思わずしかめっ面になったり、気分を害したり、怒りを感じたり、良くない言葉を口にしたり、ものを手荒に扱ったり、相手をののしったりした経験はありませんか？
過去の経験によってプログラム化された潜在意識からの指令が自動的に働いて、しかめっ面を作ってしまう。思わず良くない言葉を発したあとに、「しまった！またやってしまった」と思ったことはありませんか？あとから顕在意識で状況を認識し、判断し、「しまった」と思うのです。
- ・この場合、潜在意識が働かず、初めから顕在意識でコントロールできたならば、怒りを感じた時でも微笑みを絶やさず素晴らしいあなたがいるのではないのでしょうか？
そして、潜在意識のプログラムを書き換え、初めから笑顔絶やさぬようになることも可能なのです。
いわば、あなたの中の困ったプログラムを書き換えて、**好ましくない反応・言動・癖・性格を変える**ことができるのです。

* 社会的適応困難

上の例は多かれ少なかれ、多くの人が共通して抱えていることですが、時にはこの潜在意識のプログラムが原因で通常の社会生活に支障をきたすこともあります。

- ・この潜在意識の自動発令プログラムはどうやってできているのでしょうか？
人は皆、生まれてから成長する過程で、特に幼い子供のころの周りの環境に応じて、生きてゆくために学習をしながら経験し、このプログラムを潜在意識の中に取り入れてゆきます。
生まれてすぐ身近にいる大人を観察し、善悪、好悪、美醜に関係なく、その観察したプログラムをダウンロードして育ててゆきます。子供が親(特に母親)によく似た反応をするのが多いのはこのためです。
- ・また生きるために、自分から作り出すプログラムも蓄えてゆきます。例えば、『望みが叶わない時、不快な時は、泣く』というのがその初めのプログラムです。
- ・誰しも生まれたときに産声を上げました。母親の胎内で臍の緒を通じて必要な栄養素を供給されてい

たので、呼吸の経験がありません。ですから生まれたときに息苦しさを覚え、大声で泣くのです。この瞬間に気道が開いて呼吸が可能になります。『困ったときには、泣けば問題が解決する』という経験をします。いわば『困ったら、泣く』、これが誰もが潜在意識に書き込んだ最初のプログラムです。長ずるにつけて、泣くという表現を、しかめっ面をしたり、拗ねて見せたり、怒って見せたり、悪態をついたりする表現に変えただけで、依然としてこのプログラムが働き続けてはいませんか？

- ・困った問題は、例えば親による虐待などの極度の恵まれない環境に置かれたとき、『自衛のために早めに相手に危害を加える、あるいは早目に逃避する』など先制攻撃的なプログラムを潜在意識に蓄える場合もあります。更には相手の好意が本物かどうかを知るために、相手を試す嫌がらせを徹底して行うプログラムを身につけることもあります。このような場合は、大人になってもこの自動プログラムが発令されるために、社会生活に支障をきたすことにもなります。多くの場合、潜在意識下に蓄えられたものは、意識できていません。

* 潜在意識の改良

- ・潜在意識下のプログラムが、好ましいものかどうかを評価判断できるのは顕在意識に他なりません。自分がどのような時にどのような反応をするのかを顕在意識で認識し、それを評価判断し、ポジティブで適正な好ましいプログラムに書き換え、それを潜在意識に植え付けることが必要になってきます。
- ・顕在意識と潜在意識とが一致していない時(怒りを感じた時、顕在意識では微笑みを絶やさぬようにしたいと願い、潜在意識では怒ったら相手を攻撃するプログラムがある場合等)は、お互いにブレーキをかけ合うために、十分な能力が発揮されない事態が生じます。(潜在意識は、顕在意識より圧倒的なパワーがありますので、顕在意識の負け戦になります。)両方が矛盾しない場合は補い合って快適な日常生活が送れます。
- ・多くの場合、人には向上心があるために、意識的にこの潜在意識下のプログラムを書き換える努力をします。潜在意識下の蓄積が総和としてネガティブなものよりポジティブなものの方が優っている人の場合、自分で改良することは可能といわれていますが、基本的にはかなり困難な作業です。
- ・起きて活動状態にある時は、通常顕在意識と潜在意識ははっきりと分かれています。催眠状態とか寝入りばな、寝起きの半睡状態(この状態を**識閾状態**という)には両方の意識が混ざり合って混濁状態になっているので、(顕在意識で)潜在意識に働きかけるには、この意識状態を作り出して行うのが効果的です。

* 集合的無意識層

- ・潜在意識のさらに深いところに、集合的無意識層と呼ばれる層があります。潜在意識は、生まれてから現在に至る個人的な経験を蓄積した個人的無意識層と個人の経験を超えて、人類が共通して持っている集合的無意識層との二層構造になっています。人類が誕生してから現在に至るまでの様々な経験の蓄積が集合的無意識層です。個人的無意識層は個人の人格として個性をつくり、集合的無意識層は、性別・人種・年齢などに左右されない人類共通の意識であると言われ、私たちはこの層を通じて全ての人類に通じ合うことができます。
- ・詳細に見ると、集合的無意識層もさらに二重構造になっていて、集合的無意識層の最低部には生き物としての共通の層が存在します。私たちが多くの生き物に何か通ずるものを覚えるのはこの層の働きです。
- ・チャクラと言われる生命エネルギーセンターは、これらの無意識層に呼応するエネルギーのセンターでもあります。

- ・潜在意識下に刻み込まれたサンカルパ(決意)が、個人的無意識層に働きかけ、それを叶えるために必要な考えや行動を無意識に行うようになり、さらに集合的無意識層に働きかけて、その夢を実現するために必要な人々をも動かしてしまうようになり、その結果、夢が叶うのです。
- ・ヨガが教える宇宙はひとつ、私たちも本来ひとつの宇宙の魂そのものであるという意識もこの集合的無意識層の奥深くに宿っています。この宇宙の真理に基づいたサンカルパは強力なパワーを発揮します。

ヨガニドラ、集中、瞑想などのヨガの修行を重ねて潜在意識のこの奥深い層にコンタクトできるようになったとき、私たちは一人ひとりが本来素晴らしいかけがえのない光輝く存在であるとの悟りを得、潜在意識下の蓄積も光り輝くポジティブなものになってゆきます。



* サンカルパ(決意)

- ・なりたい自分をイメージし、それを決心(サンカルパ=心理学ではアファーマーション: Affirmation)として短い言葉で表現します。言葉は簡潔明瞭で断定的な現在形が好ましいとされています。

【将来なりたいではなく、すでにそうであると宣言します。】

言葉には言霊がありその言葉を繰り返すことによって愛や勇気が湧いてくる言葉がありますので、自分に力が湧いてくるようなそうした言葉を使うのが推奨されます。ポジティブな本来の素晴らしい自己を思い、それを言葉で表現します。

<参考：力を与えてくれる言葉の例>

幸福・元気・健康・信頼・親切・生命・自由・気力・誠意・聡明・調和・忍耐・平和・知恵・豊富・優雅・公平・富・指導・正直・同情・平静・理解・強靱・持続・能力・繁栄・価値・才能・熟練・創造力・目的・活動・好意・集中・成功・達成・直観・若さ・力・愛・博愛・落ち着き・寛大・礼儀・優しさ・思いやり・宇宙・太陽・神聖・神・信仰・尊厳・光・輝き

<参考：サンカルパの例>

私は、あらゆる問題や困難を無限の力で克服することができます。

私は、自分を尊敬します。

私は、幸福で、楽しく、自由です。

私は、やることは全てがうまくゆきます。

私は、必要とされています。

私は、調和のとれた静かな心を持っています。

私は、人を愛し、親切で、協調的です。

私は、神の心で考え、話し、行動します。

私は、全ての人に愛と善意を注ぎます。

私は、常に最善がもたらされていることを知っています

私は、全ての人を許します。

私は、真理に目を向け、神を見ます。

私は、愛らしく、どんな時にも力となる存在と一体です。

私は、私を愛する人がいることを知っています。

私は、光です。 etc.



* ヨガニドラの方法

- ・ ヨガニドラでは、アーサナや調気法を活用し、プラーナの流れを整え、身体の完全リラックス睡眠状態を作ります。しかし、聴覚と意識だけは目覚めた識閾状態を作り出します。ポジティブになりたい自分をイメージし、それを文章化し、識閾状態の時に心の中で繰り返しながら決心し(サンカルパ)、潜在意識に働きかけます。
- ・ 誘導で語りかける方法と、寝入りばなや起きがけの時に自分で繰り返して実践する方法があります。(潜在意識下の蓄積が総和として否定的なものが優っている人の場合、潜在意識の抵抗が強く、自分一人ではうまくゆきません、誘導に頼る方法、または専門家の指導に期待しましょう。) 通常は同じサンカルパを30日ほど繰り返すことによって効果が出てくると言われています。
- ・ 識閾状態の時は比較的容易に潜在意識に働きかけることができます。初めはただ眠ってしまうかもしれませんが、意味を正しく理解し、練習を繰り返すことによって、次第に潜在意識の深いところに働きかけられるようになります。ヨガニドラでは身体を完全にリラックスした睡眠状態において、集中や瞑想に導き、ポジティブな思考を潜在意識に植え込んでゆきます。

このテクニックを実践してゆくことで、最高のリラックスを得、また自分の考え方や性格を変えていくことも可能になります。近年では医学的にも認められ、精神的障害に苦しむ人々に「なりたい自分」のイメージを植え付け、人生を再形成してゆく治療法としても活かされています

丸岡 汪行 著

