

タイトル

神道の「禊行法」を通してのコアエクспанション…日本の神道の「禊行法」は心身と魂を浄化・活性化させる行法である・・・

「光をコアスターという源から顕れさせる。それがヒーリングの課程である。真の自己のエッセンスを肉体のあらゆる細胞を通して輝かせれば、我々はいっそう健康に幸せになれる」(Brennan, Barbara Ann, Light Emerging New York, Bantam, 1993 河出書房新社 1997) 1

1. 神道とは

「日本人は豊かな自然の中に神仏の気配を感じ、先祖を想ひ起こしてきた。一神教の『信ずる』信仰に対する、日本人の信仰心は『感ずる』信仰だ」(日本の宗教学者・山折哲雄) 2

1) 神道はスピリチュアルである

In Shinto, human beings are believed to be born pure, with a gentle and clear disposition. To be pure is to approach godliness; indeed it is to become one with the state of the divine. It is Shinto's prayer, Shinto's heart, to return to that original human state, and live a daily life which is at one with Kami (deities). (「神社本庁ホームページ 神道とは」英語版より)³

神道は日本に仏教が伝来する以前から、日本に伝わってきた伝統・文化である。自然を敬い、目に見えないものの生命の働きの中に「神KAMI」=DIVINE or Spiritual さを感じる。自然と人との共生が根幹にある。神道には他の世界宗教のように開祖もない。経典もない。教えや戒律もない。「言挙げせず」(言葉には出さない) という言い伝えがあり、教えは親から子、子から孫へと口承で伝えられてきたのだ。

「共同体を中心とした生活の中で、日本人は生命力や神霊に満ちた自然の働きや祖先によって生かされていることを思い、自然や祖先に対する感謝・祈願の祭りを行なってきた。これが神道の基本である。神道とは、この現実世界が人間や自然の自らの働きによって不断に生成発展することを説く宗教である。」(「ひろさちやが聞く神道の聖典」ひろさちや+上田賢治 すずき出版 1993年40P～) 4

神道の原点は、自然そのものの中に潜む見えない力を畏れ崇め、自然とともに生き、祖先とともに生き、人々と共に生きる道である。

二年前の夏、私は神社の宗主と言われる伊勢神宮での1週間にわたる神職資格のための実習を体験した。講義の中で、伊勢神宮の一人の神職さんが次のように語ったことが忘れられない。

『学生の皆さんが実習するにあたり、まず伝えたいのは、感じてほしい! ということです。五感をするどくして欲しいのです。神道は宗教であるかどうかを考えるべきで、あえて宗教とするなら、それは感性の宗教、五感を超えた直観の宗教だと思います。そして現代という今の時代には、文明を捨てずに五感を鍛えることが大切です。神道は体感するもの。そしてそれをさらに文章で証明していくことが、今後、必要となるでしょう。古代の人は、一つの火を見て、聖なる火か邪なる火か、水を見て聖なる水か、すぐにわかる感性を持っていました。みなさんも、玉砂利の音、風の音、月夜の美しさ、満月や月の満ち欠け、天上・地上の全ての命宿るものを感じる感性を持ってほしい。またもう一つの神道の特徴は、経済的繁栄なくしても幸せではないということ。私たちは物心両面に渡り繁栄し幸せになれるのです。この1週間、見て感じてその体験を宝物として持って欲しい』(國學院大學 2005年 神職資格過程 伊勢神宮実習講義より) 5

一番大切なのはFeelし、体感すること。まるでBBSHの先生が学生に伝えたいことと同じではないだろうか?

神道家で宗教学者の鎌田東二は、鎌倉時代(1185年頃～1333年)の神道家、^{うらべかねとも}卜部兼友の言葉、「スピリチュアリティこそが神道の深遠な真理だ。神道は、円満虚無と靈性を守り、生死の二法に涉らず。神道とは靈性を守る道だ」と説いた。又、彼の子孫で、室町時代(1338年頃～157

3年) に生きた吉田兼俱は「神とは善悪邪正、一切靈性の通号也」と、語っている。

そして、鎌田は神道のスピリチュアリティについて次のように述べている。

「神とは一切の靈性の通称！ 靈性は、万物の根本原理にして根源的エネルギー、そして倫理道徳根幹をなすものとしての神の別名。こうして靈性こそが、神道＝真道の本源であると考えられてきたのです。」(鎌田東二「神様たちと暮らす本」(PHP研究所 2005年8. 靈性) 6

2) 神道の靈魂觀と B B S HのHigher Self & Lower Self

神とは「尋常ならずすぐれたる徳のありて、可畏きもの」(本居宣長)

「コアとはかわることなく『今在り、かつて在り、また在るであろうもの』(Brennan, Barbara Ann, Light Emerging New York, Bantam, 1993 河出書房新社 1997 下巻317P) 7

神道の神 (KAMI) とは、西洋の唯一神GODの概念とはちがう。ではKAMIとはどういうものなのか？

「神道には八百万の神といわれるほど多くの神々がいる。神とは、この世界にあるすべての事、物の働きで、人間はその働きに聖なるものを感じ取り、名前を奉って祭るのである」(「ひろさちやが聞く神道の聖典」ひろさちや+上田賢治 すずき出版 1993年197P) 8

見えないもの、自然などのすべての「働き」・・・まず「もの」があり、この世界の「もの」はそれぞれ具体的な個別のものとしてあり、その存在の働きの中に「神」を見る。その「もの」を生かしている力が神として顕現された。森羅万象に個別に独立の神がいる。具体的な宇宙の一つ一つの働きに神をみる。キリスト教、ユダヤ教、イスラム教の創造主(唯一神) 二度生まれ型宗教の神と違い、生成発展する神として礼拝の対象は、靈魂(ミタマ) でありその活きであるとしている。

また神道には、一つの靈に魂の4つの特性があるとする「一靈四魂」というユニークな靈魂觀を持っている。それを、人間の根本にある神性なエッセンス、ハイアーセルフ、解放するとエネルギーの活力に変容するロウアーセルフを説くBBSHの魂の認識と見比べてほしい。

「古来、神道においては「一靈四魂」という言い方がなされてきた。「一靈」とは、その人やものの本源的な「みたま」であり、「直靈」である。それに対して、「四魂」とは「荒魂・和魂・幸魂・奇魂」をいい、「みたま」の働きや機能を表す。私はこの「四魂」を広い意味での精神活動や状態であると考えている。」(鎌田東二『宗教と靈性』(角川選書 1995年) 196P) 9

「四魂はそれぞれに固有の性質や機能をもち、また補完しあうものとして並列的な存在として示されるのが特徴である」(國學院大學日本文化研究所編「神道事典」 弘文堂 379P) 10

これは、神や人間の靈魂が一つの靈と四つの魂より成り立っているとするもの。神靈は、荒魂、和魂と別々にあるのではなく二面があり、荒魂は主として外部に向かう勇ましい精神＝勇、和魂のうちの幸魂は幸を与える仁、奇魂は万事を知りわきまえる＝知に相当し、これをあわせて「知・仁・勇」となる。一靈は(直靈＝CORE ESSENSE)。

「四魂」は①和魂(神々のおだやかな働き、温和、仁慈の徳)。②荒魂(和と対比し荒ぶるような猛々しい働き。祭祀を受ける事で和魂へ変容する)。③幸魂(狩猟、漁獵などで獲物に幸をもたらす。人に幸せを与える)。④奇魂(人に健康をもたらす。人に不思議な力を与えてくれる)。

さらに、神道の「生命觀」を説明してみる。神道には「中今＝Center Now」という言葉がある。これは、過去・未来を意識した中間にある「今」現実を最高としつつ各々に与えられた時空を価値あらしめようとするもので、「今、自分の中心に存在し、ここに在ること」の大切さを伝えている。

では「死」についてどう考えているか？ 神道では「死は生の一環である」とする。神道はこ

の世を、永遠の世界・価値の主体、魂の休まる世界と捉える、現世中心主義の信仰であり、死は生の否定ではなく生の一環として受け取られてきた。『神道にはこの世からの救いはなく、救われるべき必要もないのである。あえて言えばこの世にあること、そのことによって既に救われている』(上田賢治著『神道の力』より) 11

また神道は命の永遠性を唱えている。個人の命だけで命は完結しない。神道の生命感の子々孫々に引き継がれて成長発展していくと考えられている。神道における永遠は、個の永遠ではなく、命の弥継による永遠と、成長発展であるとしている。

一方、BBSHでも、「The higher self of a person is seen as the divine spark within, or the Godself within each individual, the place where we are already one with God. There is divine spark in every cell of physical and spiritual being which contains this inner divine consciousness.」(Brennan, Barbara Ann, Hands of Light New York, Bantam, New York BANTAM 1983 109P) 12

「The Higher self is directly connected to our individual divinity within .It is full of wisdom, love and courage. It has connection to great creative power. It is the facilitator of all the good that has been created in our lives. It is the Part of us that has not forgotten who we are (Barbara Brennan School of Healing, Student Work Book 2006 4年 217P～) 13

そして間違った思い込みをしている子供の意識を起源にもつLower Selfについては、
「It's in the child consciousness misconception. The magic about all this is that when you get to the basic misconception of the child consciousness, and then through a series of steps, link it to your behavior in the moment and your behavior in the now, and begin understanding what you've been doing, and then replace it with the non-dualistic concept, or the unified concept, the entire structure of this defense system dissolve. By releasing what is real for you now and clarifying the difference between the victim and the blame and the creator within you that creates from both negative and positive intent you will find the true creator that is aligned with divinity.」(Barbara Brennan School of Healing, Student Work Book 2006 4年 217P～) 14

「The core is the eternal "I am what is, was, and ever will be." Here is the origin of your creative force. Your core is the internal source of the divine. With HSP, it looks like a star, a core star. This light is a signature of the eternal essence of each person. It exists outside of time, space, physical incarnation, and even the concept of the soul. It seems to be the source of life itself. It is the unique individual God within each of us. it is the source from which all incarnation stems, and yet it remain in complete peace and serenity. Where the core light emerges, it bring health .Where it is blocked, dis-case occurs.」(Brennan, Barbara Ann, Light Emerging New York, Bantam, 1993 305P) 15

今回、私はこのプロジェクトで、神道の「禊」という行法を通して、ハラを強化し整え、エッセンスを輝かせるという神道とBBSHの統合を試みたいと考えている。コアがブロックされないように。ブロックされたコアに光があたるように！

自分の魂を感じて、今、ここに存在できるように！ (中今=Centering Now)

3) 神道とBBSHスキルの共時性は？

「ハラレベルを癒すことを人類が学んでゆけば地上の人々の間に平和が生まれるだろう」(Brennan, Barbara Ann, Light Emerging New York, Bantam, 1993 河出書房新社 1997 下巻 293P) 16

「知識には次の種類がある。雑識というデパートメントにいろんなことを知っているが主観のない人。見識は筋道通りに理論化され高度を保つ。そしてその奥に、頭ではなく胆識という、ハラに入っていてハラで理解されている知識。そしてハラから『私はこう思う』と語る胆識が神職に

は必要である」(國學院大學 2004年 神職資格過程 明治神宮実習講義より) 17

神道には「魂振」という言葉がある。「それは肉体ではなく、魂を太らせることこそが、わが国伝統の「たまふり」の道。真の「鎮魂」のワザ、です。「靈性」の面から言うと、魂を太らせることがもっとも大事。その魂の栄養は、真・善・美・聖。正しきもの、良きもの、聖なるもの。それが魂の栄養。「靈性のこやし」そんな魂の栄養を補給しましょう。「靈性」の養生をしましょう。世界の平和を実現するには、「魂の平安京」「靈性の平安京」を造らなければなりません。一人一人の中に「靈性の都」を造るのです。どんな地震にも、火事にも、戦争にも、テロにも崩れることのない、永遠の「靈性の都」を造るのです」(鎌田東二「^{かまたとうじ}神様たちと暮らす本」PHP研究所 2005年より) 18

一人一人が、靈性を成長させ、自分の魂に靈性の平安を作る。この道は、BBSHのカリキュラムPsych-Spiritual Development Course sに他ならない。「このプロセスは自己改革への個人旅行のようなものです。ここでのコースは、もっと自分に正直になれるよう安心できる環境を提供することで、学生たちが今までに経験した事がないほど深く自分自身を見つめなおすことができるようになっていきます」(BBSHJカタログ Brennan Healing Science Curriculum) 19
自分の魂を豊かにし、自分に正直になっていく。ハイアーセルフの状態で存在すること、そうした人間のあり方を神道では、「明浄正直」(赤心・まっすぐな心、忠誠心)と呼び、「神に仕える者の心構え、神道で理想とされる心の有様を形容した言葉」(國學院大學日本文化研究所編「神道事典」弘文堂 395P)と説いている。

また、これを「清明」「正直」の二語に分ける。そして「清く、明るく、正しく、直く」に四分して人生を考え、そこに「誠」を見出していくとされている。私は神職資格を持つと同時にヒーラーでもある。そしてこの「明浄正直」は、一人の人間として、ヒーラーとしてとても大切な素養であると感じて大切な心の指針にしている。この素養は、Psych-Spiritual Developmentの旅路で培い育てようとする人間の在り方と同じではないだろうか。

前出した伊勢神宮の神職さんは、こうも語った。「世界がもし100人の村だったら」という本にあるように、100人の中で、キリスト教は33人、イスラム教が17人、ヒンズー教が13人、6人が仏教、共産か無宗教が20人、そして石や木などに霊が宿るを信じる人は5人です。その中には、ケルトの文化やネイティブアメリカンの人たちもいます。神道もこの中に入ります。世界の中でも%からすると本当に少ない。」(國學院大學 2005年 神職資格過程 伊勢神宮実習講義より)

目に見えないものの中に神聖を見る人々はまだ少ないのかもしれない。だが宗教や国境を越えて、人々と繋がっていくには、まずは自分に正直になる。自分を見つめる。そこからスタートする以外にはないだろう。それは私にとっては、BBSHのPsych-Spiritual Developmentの自己内省・自己変容への旅であり、「明浄正直」の心持ちである。その二つが一つになり私の中で溶け合っているのである。

バーバラは日本の雑誌のインタビューでこう語った。「健康な状態は中心にハラがあります。健全でないとハラとオーラがずれてしまいます。自己内省・自己変容が必要な理由は、本来の健全な位置からずれてしまったハラとチャクラをもとに戻すためです」(雑誌『TRINITY』株 エルアウラ (EL-AURA) VOL20 Barbara Ann Brennann インタビュー 55P) 22

さあ。では、ハラを健全に中心にそえていく、トランスフィギュレーションへ向けた神道の行法を次の章で紹介しよう。

「アウェイクニングのプロセスには限りがありません。それは自分独自の神聖な中心を維持しながら、神なるものと合一していくプロセスです」(SEEDS OF THE SPLIT 6P) 23

4) 神道の禊と祓

日本の神道は「^{ほらひ}禊に始まって禊に終わる」とされ清浄を最も尊ぶ。古来、「禊」の語源は、「晴れ合う」と「はるひ=張霊」にあるとされる。禊は浄化の意味とともに、張るとは勢いを自らの霊魂や生命に求める、活性化させることで、「禊」の原理である。禊とは全身に水をかぶることであり、古来から、「神霊の浄化を受ける一手段で、私たちの穢れを外面・内面（心理学的）ともに浄化する行為である」（『神道入門 その二・行法編』^{やまねもとひさ}山蔭基典1979年 白馬出版株式会社 68P 15P～）

「禊・禊とは、個人と共同体の罪・ケガレ・災いを除き、清めるための儀礼。本来は合わせて禊とされていたが、今では禊が重んじられている。祭りの前に神職が行なう^{いみごもり}忌み籠もりは、ケガレに触れずに霊的な力を充足させるため、そのプロセスとして禊MISOGIが行はれる。禊の起源は、神話にあるイザナギノミコトが黄泉の国から戻った時の禊（浄化）である。神社参拝の前の手水（手と口を水ですすぐ）は、禊を簡略化したものと言われる。「水にながす」は禊・禊から出た言葉である」（「ひろさちやが聞く神道の聖典」ひろさちや+上田賢治 すずき出版 1993年123p～） 25

2. 禊について MISOGIとは

1) 神道の行法・MISOGI禊とは？

禊とは、水の霊力で心身を清浄にし、穢れたものを洗い流す行法である。水が霊力を持つことは、日本だけではなく世界中で古くから知られている。ガンジス川での沐浴、また近年、「氷の結晶」も世界的に知られるようになった。この水を用いた行法を行えば、肉体の健康増進に留まらず、オーラレベルの浄化、HARAレベルが強化される。故にコアレベルや魂レベルにも効果があり、神と人と合一するといわれる行法だ。

まさしくそれはBBSHのTrans Figurationである。

神社は「鎮守の森」と呼ばれ、自然豊かな場所にある。この行法は神社の中に設けられたMISOGIの場所、川、海、滝中でおこなう。水をかぶる前に、呼吸法やエクササイズなどで体も動かすのでグランディング効果もある。

またこの禊行法は、グループでおこなうので、グループHARAのintentionの設定にも効果がある。自己の内面の聖なる空間創り、聖なる意志との整合、そしてTrans Figurationとして最適である。HARAレベルの活性化によりこの行法をおこなうことで、自然とコアエッセンスがくみ上げられ輝いていく。

「禊・^{みそぎ}身滌とは身体を^{すす}洗い滌ぐことで、^{まがごと}身についた凶事や罪穢を除去して清めること。記紀でイザナギが^{よもつくに}黄泉国から帰ったとき、その穢を禊うために^{あわぎはら}阿波岐原で禊禊をしたことが神話的起源とされる。禊と禊は一連の行為・観念であることから、禊禊と称することが多い。また両者は混同されることもあるが、本来は別であるとされている。祭祀に先立って行はれる場合や参拝の際に行なわれる場合もある。穢れを禊うことのほかに、新しい霊魂を迎え入れたり付着させやすくする目的があるという説もある」（國學院大學日本文化研究所編「神道事典」弘文堂 394P） 26

2) 禊行法の意味

神社に参拝することは、日常で疲労した心身を癒し、たまってしまった邪気をはらうことである。そのことで人は生気を取り戻すとされる。禊とは一般に穢れを禊うこととされるが、穢れとは単に「汚れ」ではなく「気涸れ」を古来は意味していた。気はオーラのことである。ユニバーサルオーラフィールドがよどみ停滞することを、古来の日本人は、「気がかれる」=穢れと呼んでいたのである。気（オーラ）が枯れれば、生命力が衰える。そうならないために、生気に満ちた自然と一体化し、気を充填さ再生させることが、禊であり禊という、清浄を一番に重要視する神

道の根本思想なのである。BBSHのスピリチュアルヒーリングでいえば、オーラフィールドの浄化・チャージ、ハラの整合であり、その上でコアが輝き、人を元気にさせ健康でいられるということと一致している。

現代、おこなはれている禊行方は、川面凡児（1862～1929）が創始したものである。川面は記紀の生成神話を再現したものと言われている。彼は一霊四魂の考えをもとに、祖神垂示のものとして、現代の禊として復興・実践させたといわれている。川面は「禊とは霊注ぐなり。水を注ぐがごとく神の霊を我が霊に注ぎ入るのである。『そぎ』とは剃ぎにて、剃ぎ削るなり。禊残りあるところをトガと罪とを、なほ停滞あるところの垢と穢れとを、神の霊にて剃ぎさり、削りさることを意味するのである」（川面凡児 『日本古典真義』より）

禊は一人でおこなってもいいが、数名でおこなうとよりいっそう霊験がたかまるといわれる。（神道行法の本54P）

3) 禊の手順

(1) 服を脱ぐ（男子は禪、女性は禊用の白装束）

服装は白衣・白袴で白鉢巻から、白のふんどし、女性は白禊装束に脱ぐ。

(2) 祓詞

道彦と呼ばれる代表先導者が海・川にむかい、祓詞を奏上し、道彦の「えーい」の掛け声で一同が円陣を組む。この時、両足を肩ぐらいの広さに広げ姿勢を正して直立する。グランディングしハラスタンスする時と同じである。道彦（リーダー）は、円陣の中心、グループハラ的位置に立つ。この時、参加者は円陣の内側を向き、丹田に意識を向け「魂振」を行なう。

魂振とは、全身を振動させることである。両手を組み合わせて丹田や胸の前でその手を振っていき、魂を活性化させる方法である。振魂FURITAMAは、右手と左手をあわせて、その中に自分の魂が入っているようなイメージで軽く握る。そして連続して丹田の前で上下に降り続ける。このとき「祓戸の大神」と神の名を唱え続ける。

やがて、「ホッ、エーイ」と腹から気合を入れて唱え、動きをやめる。

(注) 祓戸神・・・祓を行なう場所とそこでおこなはれる祓を司る神。古代より公的な祓の儀式の中に位置づけられていた。祓戸神は『延喜式』の六月の大祓（古来より神道では年に二回、6月と十二月の晦日に、国家的儀礼としての祓儀礼を行なっている）に記されている神々で、国々の罪と穢れを祓い去る四神をさす。（國學院大學日本文化研究所編「神道事典」弘文堂 42P）29

またグループハラについて、「各メンバーがハラを整合させると、瞬間瞬間の個人の目的が自己および集団全体のより大きな目的に合っている状態に全員が入る。個々人の目的は、地球の進化に従ったより大きな計画の一部である。であるから全員がシンクロナイズしている状態となり、その集団は共時的に機能するようになる」（Brennan, Barbara Ann, Light Emerging New York, Bantam, 1993 303P）

(3) 鳥船行事

(Books ESoterica 「神道行法の本」学習研究社 2005/神社本庁研修所 「禊並びに神拝行事の栞」/『神道入門 その二・行法編』山蔭基央^{やまかげもとひさ}1979年 白馬出版株式会社 より要約) 31

鳥船行事 Torihune—行事

鳥船とは、天の鳥の船とも記され、神話の神生みで生まれた船の神である。『古事記KOJIKI』や『日本書記NIHONNSYOKI』に登場する船で、古代日本人の海への畏敬が表現されている。この行法は、船を漕ぐしぐさの行事で心身の強化につながるといわれている。大きな掛け声をあげながら、腰を落として櫓を漕ぐ所作を全身です。BBSHでいうと丹田から声を出し大地とつながりグランディングをして船を漕ぐ所作をする。

Torihune鳥船は、第三弾からなる。第一弾は、まず左足を斜め左前に踏み出すと同時に、両手

を突き出して握り、(船の櫓を逃握るようにイメージする) 上体を前に倒してから両手を引き寄せ、次に前下方へ両手を突き出す。引き寄せるときに「イーエツ」、突き出すときに「エーイツ」と唱えこれを繰り返す。

次に道彦の合図により、もとの姿勢に復し(重心はセンターに戻し)、瞑目して「祓戸大神」と連唱しつつ振魂。(振魂は両手を膺下丹田前方に、右手を上にして手のひらを軽く組みあわせ、連続して上下に振り動かす)を行なう。

道彦の合図でやめる。

第二弾は、右足を斜め右前に踏み出し、両手を引き寄せるときに「エーイツ」、突き出すときに「ホッ」と唱える。後は第一弾と同じ。

第三弾は、左足を左斜め前に踏み出し、両手を引き寄せるときに「エーイツ」、突き出すときに「サッ」と唱える。あとは同じ。

このとき、道彦は一同の気合が入ってきたころ、禊の和歌を歌い始める、その発声にあわせて和歌を唱しながら所作をすることもある。和歌を歌うことで心意昂揚を意図すると言われている。

鳥船行事は大発声をしながら、全身で船を漕ぐ所作をすることで、心身と靈魂を浄化統一させる。作法と言霊と呼吸法、意念(意図と念)による、浄化への整合を強くし、腹から気合を入れて声を出すことでHARAレベルに存在しやすくなる。

又、両足を開いて立つので、1chakraと2chakraの活性化にもつながる。肉体レベルのエクササイズにもなり体が温まる。大きな声も出すので、5レベルと5chakraを開くことにもなる。

振魂は、丹田強化とグランディングの強化絶大である。祓戸の神の名を唱えることで、自分のオーラフィールドを整えることもできる。さらに円陣を組んでグループで行なうのでグループハラが整合する。

(4) 雄健行事

雄健とは、姿勢をただし、神々しい神の神格の表れを自らが体感する行である。

両足を開き重心をセンターにして姿勢を正して立つ。ハラストランスと同じである。両手は腰にあて、道彦の発生にしたがって、「生魂」と唱えへ全身に力をみなぎらせる。

次に「足魂」と発声し、さらに力をみなぎらせる。腰の手にも力を感じ、腹部、腰、足に力を注ぎこむ。

最後に「玉留魂」と大きな声で両足に力をいれ、つま先立つように全身を引きあげ、ついで踵をおろす。最後は息が続く限り声を出す。

(注)「生魂」は、生けるものとなった我が身の象徴で、人格が玉の如く丸く豊かな輝きとなって生命に創造の働きを生じたことを意味する。こうなれば病気でも治すことができる神癒霊力がおこるといふ。「足魂TARUTAMA」生けるものとなった我が魂が、強く建設的に他人の為、社会の為に働くようになったという象徴で、智慧の玉であり、神の休みなき御神業(みわざ)に奉仕できる人となった人格のことを言う。(『神道入門 その二・行法編』山陰基央1979年 白馬出版株式会社 116P) 32

この行法では、自らの神性さを声に出すことにより、自分の意図(1レベル)と神性なる意図(5レベル)を整えることに繋がる。それは自分のPersonal TaskライフタスクとWorld Taskタスクへの認識が深まるのではないか。また「私は・・・です」と宣言することで第3レベルも活性化される。よってオーラの構造レベル(1・3・5・7)のラインを整えることにつながっていく。

(5) 雄詰行事

まず、左足を斜め前に踏み出し、左手は腰にあて、右手は第一・第四、第五を折り、第二・第三(人指し指と中指)を立てて、眉間(6chakra)の前に斜めに構える。(これを天^{あめ}之^の沼^{ぬま}矛^{ほこ}印^{いん}という)そして「国常立命」と叫ぶ。この神は、天と地が分かれてのち混沌の中から現れた最初の

神とする。神の名を名乗ることで、「私は^{くにのとこたちのみこと}国常立命で創造神である」と、宇宙と自分との一体感を求めて宣言する。

次に災害や凶事をもたらすといわれる霊を、私は^{くにのとこたちのみこと}国常立命で創造神である」という宣言の元、「イーエイ」という気合の言霊で空間を斜め左下方へ切り下ろすと同時に、右足をそろえる。ついで「エーイツ」の気合の言霊とともに、右手と右足を元にもどし、邪気に元気をみなぎらせ光に戻す手法である。BBSHのアストラルビーイングやオブジェクトを言霊で断ち、それを光に戻すものとイメージほしい。これを三回繰り返す。

これはオーラフィールドのCLOUDとミューカスト、その場の邪気を取り除くことになる。よってオーラの非構造レベル（2・4・6）を浄化していくことになると思う。

(6) 伊吹行事^{いぶきぎょうじ}

これは古神道における霊的呼吸法を「いぶき」という。この行法で全身に息吹をこめていく。大地と天の息を全身で吸い、丹田に集め、丹田から吐く丹田呼吸である。

まず両足は広げてまっすぐに立ち、両手を広げて差し上げて天の気を、鼻からいっばいに静かに吸って丹田に収め、次に両手を頭上（7chakra・IDポイント）にて組み、徐々に体の前で下げてくる。この時丹田を膨らませ静かにその気が全身に広がることをイメージする。両手を丹田前に持っていき、それに従い静かに息を口からゆっくりと吐きながら、両手は地面の方まで下ろし、組んだ手を離す。次に大地の気を頂きながら、両手と上体を起こしていき、後は同じ。三回繰り返す

これは天の気と、母なる大地のエネルギーを呼吸しながら、丹田に力を溜めていく。また手の動きによりID、ソウルシート、丹田、地球へと意識が向き、ハララインをまっすぐに整える。

これまでの準備段階をした上で、いよいよ水をかぶる「禊行法」へとになっていく。

(7) 禊行事

「ハララインが整合されていると、人生および宇宙全体とシンクロナイズしている。ハラレベルが健康だと、普遍的な目的とシンクロナイズできているので、あらゆるものが本来あるべき形でスムーズに流れていく。自己のハラに整合しているという感じは、人をとても自由にする」

(Brennan, Barbara Ann, Light Emerging New York, Bantam, 1993 284P) 33

その後、道彦の合図で、手は人差し指と中指をたてて天之沼矛印を作り「エーイ」の気合とともに、空気を切り、丹田から気合を入れていよいよ水に入る。

ついで振魂しつつ祝詞を唱える。振魂の間は「祓戸大神」と唱える。

(水をかぶる時間は、季節や場所により違う) 長い場合は、大祓詞を何度か奏上することもある。

(大祓詞は一回奏上するのに5分程度を要する)

また禊場では「エーイ」の掛け声とともに、自分で禊場の水を桶に汲み、自分で全身に水をかけていく。この間、丹田を感じて腹レベルにいる。

最初は水の冷たさを身体に感じるが、じょじょに、心の中に静けさが訪れ、やがて水と一体となる自分を感じる。水が自分なのか、私が水なのか・・・時間があるのか、ないのか。自然の中に「今」が溶けていく・・・ワンネス。恩寵。喜び。

(8) 鳥船行事 祝福

前に同じ。道彦の先導で、拍手を打ち「おめでとう」と祝福する。

(9) 雄健行事OTAKABI 行事

前に同じ。省くこともある。

(10) 伊吹行事^{いぶきぎょうじ} 省くこともある。

前に同じ。道彦の先導により列を整えて退く。

(12) 着装

着装後、静かに正座し、瞑目し終了。

4) コアエクspansionへ

禊はグランディングをし肉体を動かし体を温めた後に、水を身体にかけることで、毛細血管のバイパスである「グローミュ」が活性化し、全身の血液循環が良くなり健康促進にもつながる。

オーラレベルでもフィールドが浄化され、ハラレベルは丹田も強化され整い、コアスターへの通路が開かれていく。実際に禊が終わった後は、自然とコアが輝いている。

「ユニティブ・レベルでは、自我の経験は宇宙的意識の経験と同義語です。宇宙的感觉の中で、あなたは内側にいる神の存在を直接的に体験するでしょう。ユニティブ・レベルとは存在の基盤や宇宙的意識の状態や、すべての生命が真に一つであるという気づきや、実際には分離というものはないということの体験です」(The Undefended Self ユニティブレベルより) 34

3. 禊体験者のコメント

ここまで、神道における「禊」の意味と手順を説明してきた。では実際に禊を体験した人の生の声や、禊の道彦を務めている人の声を紹介していきたい。日本の「禊」がどんなものか、その行法をすると何を感じるのかを、読者に少しでも伝わることを願いながら、まずは私自身の体験から。

1) 私自身の禊体験

私はこの禊を実際に初体験したときの感動が忘れられない。2004年の夏、明治神宮の実習でのことだった。70人ほどで円陣を作り、丹田を意識し鳥船行事や振魂をしていた時、「一体、何が起きているの？ これをバーバラやBBSHの先生が見たら何て驚くだろう」とワクワクした。夏とはいえ早朝の水は冷たかった。だが無心で水を自分にかけていった。最後に、みんなで神に礼をして拍手をうち「おめでとう」と祝福した時、細胞意識から喜びに震えた。その後、昇る朝日の美しさ、木々のこもればの光が、これまでとは違った美しい世界に見えたのだ。世界が鮮やかに美しく見えた。またこの行法を終えたクラスメイトたちの顔の表情もキラキラと光輝いていた。

同時に私は「一代、よく戻ってきてくれた」と喜んでいる先祖の声が聞こえた。

2005年夏には、伊勢神宮の五十鈴川での禊を体験した。川の中に首までつかり「大祓詞」を大きな声で奏上していた。体に感じていた水の冷たさがやがて無くなった。そして私は流れゆく水の一部であると、そよいでいく風の一部だと、大いなる自然の一部だと、私自身、神聖なるもの的一部分であると感じた。川から上がったときには、静かに涙が溢れ出し、しばらく止まらなかった。喜びの涙。VOIDからあふれ出した涙。この時だ。「私の人生の縦軸（ハラライン）はほんとうにこの道なのだ」と。私の魂の場所なのだと感じた。

また2005年の大寒の朝、明治神宮での禊に参加した。いてつくような冬の寒さ。土の冷たさを裸足に感じる。寒さの中、懸命に声を出し、全身で船を漕ぐ行法を続けた。丹田を意識し振魂を無心にした。そして被った水の冷たさは、痛みを感じるほどだった。だが終わった後、白衣・白袴に着替え終わったあと、体もポカポカ温まっていた。一緒に禊をしたクラスメイトも輝いていた。私たちはただ幸せを感じて微笑みあった。自分のコアスターが360度輝いていくのを感じた。「私は光だ」「私は輝くもの」「あなたも光」「あなたも輝くもの」。また世界がキラキラと輝いていた。

2) 神職を目指す学生への禊体験のアンケート調査

次に、私は、國學院大學でともに4年間を学び神職を目指したクラスメイトに禊体験の調査をおこなった。20代前半の彼らは、スピリチュアルやヒーリング、またオーラという言葉を知らない人も多いことを頭に入れて読んでほしい。

私が質問した項目は、1) 禊をした感想、2) 肉体的変化、3) オーラレベルの変化、4) 心理的变化、5) 神聖さとのつながり、6) 禊の意味をどう思うかの6点である。

① (名前以下イニシャル) KK 25歳 女性 (以下卒業後の予定) 青島神社神職

1) 素晴らしい！日本人であれば必ず体験してほしい。2) 体が締まる。3) 眠っている感覚

が研ぎ澄まされていく。4) 心が白くなる。5) 神であるイザナギと人間である自分が同じ行為をしているところに神聖さを感じる。6) 魂の甦り、活性化。

② TM 22歳 女性 所沢神社臨時神職

1) 装束に着替えてからずっと楽しかった！またやりたい。2) 禊の後は気が抜けるから寒く感じる事もあるが、寒くないと自分に言い聞かせると寒くなくなる。3) 禊をした後、テンションが急に上がったが、それは気だつてよべるかな？4) 楽しかった！禊後の風景が心なしか輝いて見えた。5) 穢れが落ちて、同時に清浄な力をもらいました。6) 心身ともに再生。

③ SA 30代後半 男性 清流神社 神職

清々しい気分に至ることは確か。日常を生活で知らず知らずのうちに心身に付着している穢が、禊ぎで身も心も軽く明るくなるのは当然だ。しかし、持続性は無い。終了直後は日常には無い清々しさを、心身ともに感じる。

④ SK 23歳 男性 商社勤務

1) 特異な経験をした 2) 水によって身がしまる。3) やった直後は、自分が新しくなった気がする 4) やりきった感がある(達成感とは違う) 5) 大気に溶ける感覚の時があった。消えそうな感覚。大気を大いなる神聖なものと考えたら感じたと言えるかもしれない。6) 不浄を落とす以外にも、身をさらけ出すことでグループの結束を強め、祭典を円滑に進める理由もあると思う。単純に体の汚れを不浄だとして落とすなら、風呂に普通に入った方が効果的だと思う。

⑤ NR 44歳 男性

1) 心地良いものでした。2) 現象面では、縮小してしまう。3) 周囲の事象、人の心理面に対しても更に鋭敏になる。4) 日常的につきまとう雑念を、取り敢えずは忘れるが永続的に続く訳ではありません。5) 神様のお側近くに行くには、これ位は当然のこと。五体倒地や滝行などと較べれば、甘い、といわれるかもしれませんが、教義的には、神道でしか通用しえない行為であると思う。奉仕者でなくとも、手水よりは、その行為自体を為すことにより、矜持を正すという意識が生まれると思います。6) 信仰心などとまでは云わずとも、自らの意識のベクトルを、自身、どう捉えるか・捉え直すか・向けるか、その再認識・再確認・修正の機会・きっかけ。

⑥ NT 22歳 男性 小岩神社神職

1) 冬だったので寒かった。2) 特に無い。3) すっきりする感じがした。4) さっぱりした気分になった。5) 水そのものに神聖さがあるように感じた。6) 身を清め清浄にするのが一番の意味だと思う

⑦ OM 22歳 男性 霧島神宮神職

1) 禊をやってる間、頭の中が無になれた。2) やる前はすごく寒かったが、やった後は不思議と寒さを感じないようになった。3) 上の“寒さを感じない”と同じになってしまうと思うが、体の周りに気の膜(オーラ)がはったような感覚になった。4) 精神的な面ですごく成長した気がする。5) 神聖さとのつながりは気持ちを清浄化できること。6) 神様へのご奉仕の前に、肉体的・精神的に綺麗になること。それをすることによって初めてご奉仕ができるものだ...

⑧ M 20代後半男性 大学院生

1) 心身を清浄にするとともに、衰えた気を再び活性化させる働きがあるように思った。2) 身体は軽くなり、気が充実し。身体の機能が向上するように思う。3) 水の浄化作用によって肉体と精神が活性化され、気(オーラ)が高まる。4) 感性が非常に高まります。魂そのものが活性化され、精神が研ぎ澄まされていくような感じ。5) 禊によって日常におけるあらゆる不浄を取り除き、人間本来の清浄な姿(神聖な姿)へと戻っていく。肉体と精神と魂を清浄にすることによって、人間本来の持つ神性(神聖)が高まるのではないかと思う。6) 神明奉仕に関して言えば、禊による心身の清浄と魂の活性化にあると思います。心身ともに清浄であることが神明奉仕にとって最も大切で、神明奉仕と禊は切り離すことのできない関係にある。

⑨IT 22歳 卒業後 神社新報社勤務

1) ツライかなと思っていたけれど、やってみるとテンションが上がる感じが強くて、不思議だと思った。 2) 全身が引き締まった感じがした。 3) スッキリした気分になれるし、悪いものが抜けた感覚がある。 4) それまで、もやもやしていたものがなくなって気分がよくなった。怒ってるときにやったら怒りが静まるんじゃないかと思う。 5) 儀式を通して水に触れる感覚は、いつもお風呂に入って浴びている水の感覚とは全く違うように感じる。言葉ではどのように神聖なのかは言い表せないけれど神聖さがあるからこそ違いが出てくるんだろうと思った。 6) 体験した感覚だと、怒りや邪気を鎮静化させるような意味もあると思う。

⑩NM 男・24歳 栃木県の安住神社。

1) 神宮での禊は、とても気分が良くなった、また自然と一体化して精神が研ぎ澄まされる。魂を奮い起こして、鎮めるのでさっきまでの自分と変わっていると感じた。 2) 特になし 3) 内から発する気が強くなったと思えるが、精神が研ぎ澄まされているのかなのか。また肩の荷が下りる感じで体が軽くなった。視野が大きくなった気がした。 4) すっきりした。 5) 自然との一体化により神によることができる、また自己精神を高める意味がありそう。 6) 奉仕するには、身の穢と魂の穢を祓うことで神々に奉仕できるから身と魂が清くなければいけない。

⑪MI 男 22歳 籠守神社（こもりじんじゃ）

1) 気持ちよかったね☆穢れが落ちた感じがした！ 2) なんかシャキッとした！ 3) 肉体的にもだけど、シャキッとした！ 4) 罪、穢をなるべく避けるようになった。 5) まだまだ、神聖さとのつながりにまで至っていない... 6) 日本人には必要不可欠のことだと思う。風呂は元々、禊の意味だった為。

⑫OM 女子22歳 企業

1) 身体の清めと共に、心も清くなったような爽快感を感じます。 2) 行なった直後は全身が引き締まった感覚があるが変化はないです。 3) 気持ちが研ぎ澄まされているようにも感じます。 4) すっきりと落ちついた気分になります。 5) 周りの特に自然に対して敏感になるような感覚があります。 6) 神と人間の紐帯として、心身を清めるためではないかと思っています。

3) 神社の新聞記事から

これまで神職を目指す学生の体験談を紹介してきた。日本には、一年で一番寒い「大寒の日」に禊や滝行などをし、一年の健康を願う習慣があり、現在でも日本各地でおこなはれ、一般の人々も参加している。最後に紹介するのは禊の新聞記事である。一般の人の意見も参考にしたい。

①《鹿島市 鹿島神宮》

茨城県鹿島市の鹿島神宮では一月二十三日、御手洗池で大寒禊がおこなはれ、事前に申し込みのあった約八十人の氏子崇敬者が参加した。当日は気温五度、水温十一度という厳しい条件の下、午前十時に本殿に参拝し、奥参道を抜け御手洗池まで列を整えて進んだ。

池の脇で脱衣後、道彦の先導で鳥船行事をおこない、「エーイ」の気合とともに神の御池である御手洗池に入り、大祓詞を齋唱した。

禊を終えた参加者の顔は一様に晴れ晴れとして、「非常に厳しかったが、身も心も清清しくなりやってよかった」「また参加させてもらいたい」などの声が聞かれた。この禊は今年で十九回目となる。以前は大寒の日に禊をおこなっていたが、参加者の要望もあり、近年は大寒に近い日曜日におこなっている。(2005年2月28日付け 神社新報社より)

4) 武道家(稲葉稔氏 明治神宮「至誠館」館長コメント)

「日本の武道には、神道の祓いの思想があります。自分の中の正気を張ると、自ずと邪気が払われる。自ら正気をみなぎらせることで相手の邪気も払われてしまう。二極対立ではなくて、武威を張って威力を漲らせ、神武の位に達すれば、敵は自ら降伏するんだという考えかたです。力の根本は“イツ”の力と“イツ”。イツ(巖)は女性的、防衛的で満つる力。そして男性的な攻撃的

な力をイツ（稜威）と言う。丹田にイツの力を十分に満たすことによって生まれるイツの力で攻撃する。右手の力は男。左手の力は女。そして実際は左の力、女の力が大事なのです」（月刊 秘伝 武道・武術の秘伝に迫る 稲葉稔インタビューより 2001. 11 13-14ページ）

と、述べるのは、明治神宮の武道道場「至誠館」の館長で、武道家として知られる稲葉稔氏だ。稲葉氏は、合気道・鹿島神流の名手で、真剣太刀合いをおこなう数少ない武道家である。

また彼のもとには、海外からも多くの人が、武道を学びに訪れ、稲葉氏もヨーロッパへ講師に招かれることも多い。私は稲葉氏から、國學院大學の「神道と武道」という授業で、丹田（Tantien）の大切さ、丹田呼吸を教わった。至誠館では、寒稽古と禊もおこなっており、稲葉氏は禊の道彦として弟子の指導にあたっている。私は稲葉氏に直接、インタビューを行ひ、丹田と禊について話を聞いた。

まず、禊にも重要な丹田の二つの力（イツとイツ）について尋ねてみた。

「イツとは女性的な防衛の力をいいます。女性の子供を身ごもる力、産出す力はものすごい。この力はHaraに鎮めていく力で、この丹田に鎮めるということがとても重要です。一方、イツは角張った菱形で外に出ていく発散力になります。この両方を訓練して、Haraに鎮めて、その力を丹田に集めて保つ。そして武道ではそれを攻撃に使っていきます。ただ攻撃的だけでもダメ、ただ中にためているだけでもダメです。ですから、力を丹田に集めて中心力を持つ、これがイツ。それを外に出していくことがイツになるのです。禊でパーッと水を被り、丹田に中心力を持ち、さらに肉体から蒸気がでるほどに発散させる。禊にもこの丹田の力が重要なのです」

これは、BBSHのライフパルスと似ていないだろうか？ 丹田の中へと集めていくイツを収縮、中心力を保つことは、静止、外へと発散するイツが拡張と、ライフパルスの波と考えることもできるように思う。

「神道の禊祓いは、身を清め、精神を緊張させて（気を満たして）、神意を諮るというのが本来の意味でしょう。禊とは身そぎで、そぐは滌ぐ（あらうの意味）、殺ぐ、削ぐの語があてられていて、身についた穢れを洗い落とすこと。祓いは、はるの活用で祓いとか、払いの語があてられているが、はるは、撲る（打つ）で取り除くという意味と、張る（気を満たす）という二つの意味があります。自分に身につけてしまった穢れや汚れを振り払って清らかにしていくのが禊の一番の根本です」

では、禊を一度おこなうと全ての浄化になるのか、と疑問を持つ人もいないだろうか。

「いいえ、一度キレイになったとしても何もしなければ、垢が溜まってきます。その垢は、身につく垢もあれば、心につく垢、マンネリになってしまうということもありますからね」

古来から、日本では六月と十二月の晦日に「大祓」と呼ばれる、祓いの儀式が国家行事としておこなわれていた。半年に一度、国中にたまった穢れを祓い清めていたのだ。現在でも各神社にいくと、六月と十二月にはこの儀式がおこなわれている。

「昔から、禊祓といいますが、禊の前には、この祓いがないとダメなんです。祓いとは、張る^{はる}霊。これは、魂の一面である、精神や心をしっかりと緊張させていくこと。霊（ひ）は目に見えない気体、意識体です。たとえば『私は・・・したい』という意図を固めていくこと、より強い塊にすること、それが張る^{はる}霊です」

この張る^{はる}霊は、意図を整えることになる。そこから日本語にある「腹を決める」という語にもつながっていくという。

「これは意識の問題です。この志や方向性が強くなればなるほど、意識もかたまつた粒子のようになります。と、同時に意識は固まりではないという二極対立ではない両面があるんです」

禊の前段階におこなう祓いで、霊を張り、意図を強くする。そして、禊行事の、振魂・鳥船をおこなう。また鳥船行事の中で、自然や神についての和歌を歌うことで、さらに意図を強くする。

「この意図を強くする、丹田を強くすると、人生で何か起きた時にも、ぱっと対応ができる覚悟をもてるようになります。この覚悟をもちつつ禊をおこなうと、寒い日でも水の冷たさももろともしなくなるんです。心、腹を決めて気概を充実させていくと、姿、形も変容していきます。武道では敵なし、敵が気にならない境地にいきます。これが禊の求めることですね」

では禊の求めるものとはいったい何になるのだろうか？

「禊行事の鳥船など、水を被る前までは、自力の力で気を張り意図を整え強くしていく。けれど人間の力は限られています、全てできるわけではありません。そこではじめて神の力をかりて禊行事の水をかぶることに移行するんです。神の恵みである水に接し、水を注ぐことで、神の恵みに入り込んでいく。そして神と一体になる。神と光が一致していくんです。それは神の意志を把握すること。武道では敵がなくなるこの境地を、神人一体ということですよ」

禊のクライマックスが、神のめぐみである水を被る、水に入ることだ。だがその前に、張る霊の禊でしっかりと意図をととのえ、肉体を使うことで丹田に力を集中していく。そこまでは私たちが自分の力でおこなう。そして最後の段階で、神のめぐみと一体化し、神と人が合一する。

「禊は単なる水遊びではありません。水は大地の恵みであり、地球上の宝であり、神のめぐみです。その水に接することで、人間が忘れた古代の過去を蘇らせるのではないのでしょうか。そして水を被っている瞬間瞬間に、神の意志を感じとり、神の啓示をうけとるのです。それは武道で言う無敵の剣になることです。だからこそ、禊の前の禊をちゃんとやるのが重要なことです。スポーツの前に準備体操が必要なように、肉体・気力を充実させ整えて、そして水を浴びる。そのためには丹田力を準備段階でつけることが必要！ また人々をその境地まで道案内する、道彦が大切になりますね。私が道彦をやる場合には、禊の意味を教えてあげて精神集中させてあげて大切にしています」

水の冷たさにサレンダーすることで、水の冷たさは気にならなくなり、水と一体化する自分を感じる。それが神の意志、啓示を受ける瞬間につながっていくのだ。

稲葉氏には海外から多くの方が弟子として入門している。日本人以外の人にも禊の効能はあるのだろうか。その点を知ることは、このプロジェクトに欠かせない要素でもある。

「言葉が違ってても、肉体を持つ人間としては同じです。私はまず、体験して感じるということをお第一にしています。あるドイツ人は日本語も話せますが、鳥船行事で歌う和歌の意味がわからず、情感が伝わらないこともありましたが、でも私は、日本人の自然観や神観念を少しずつ伝えていくんです。また、キリスト教的世界の人であれば、人間は生まれたときに原罪を持っていると説く信仰ですね。禊でそれが取れるのかと疑問を持つこともあるでしょう。私はそれはそれでいい。相手の話を聞いて受け入れます。次に、日本人にはこういう考えがあるんだよと話をして、そして、じゃ一緒にやってみましょう、まず体験してみましょうと言います。禊や神道は、身体や感性でわかるものがある。そして体験した後に、どうだった？ と聞いてみます。最近、海外から武道を学びにくる人が増えていますが、こんな風にぼくは説明しながら体感してもらっています。体感することは、日本人も海外の人と同じ。逆に海外の人のほうが、日本の武道の精神を真面目に学ぼうとする人が最近が多いんですよ」と、稲葉氏は笑った。

既に、海外の人を多く指導してきた経験のある稲葉氏の言葉には重みがある。

今後、私が海外の人にこの禊を紹介する場合にも、相手の立場を受け入れ、神道の神観念・自然観を紹介をし体感してもらえばいい。これはまったくヒーリングと同じ方法である。

最後に、実際に海外の人が禊をして、どう感じたかも紹介しておきたい。

5) 日本人以外の禊体験コメント

JADWIGA RODOWICZ (ヤドヴィガ・ロドヴィッチ) さんは、駐日ポーランド共和国大使館公使参事官である。現在はポーランドに帰国したが、日本に滞在中の5-6年間は明治神宮「至誠館」の稲葉稔館長に師事し、武道を学び、黒帯の持ち主である。また日本の能に関する著書もあり、ポーランド屈指の日本専門家である。母国に帰国した今も、熱心に合気道と鹿島神流武術

の稽古に励み、日本とポーランドの文化交流を、武道を通しておこなっている。

遠いヨーロッパで生まれ育った彼女が、日本の「禊」をどのように感じたのだろうか？

彼女の禊体験の文章の一部を、稲葉館長の許可を得てここに紹介する。それを是非、皆さんにも味わって欲しいと思う。タイトルは「寒稽古と禊」である。

(以下、明治神宮「至誠館」HP <http://www.meijijingu.or.jp/shiseikan/kiko/05.html>より抜粋)

《命の輝き、魂の震え》

「まだ何かが治まらない。震えだ。もう温かい我が家にいるのに、横になり休んでいるというのに、でも私の中で何かが震えている。震えとは？

禊—これは、清らかな身体の核の部分の覆い包んでいる、表の層を一枚ずる取り除く作業、つまり身を削ぐことであると、稲葉先生が仰った。数日前に、たまたまテレビでやっていた、中国に生息するパンダのドキュメンタリー番組を見た。勇気あるカメラマンが、母親パンダとその腕の中に抱かれている子パンダの側ぎりぎりまで寄り、奇跡的な映像を撮ることに成功した。子パンダは母親の腕の中ですやすやと眠っており、ピンク色の小さい足の裏が見えているだけであった。夢を見ているのか、その足が微動をし、わずかにはずむような動きをした。何気ないその瞬間に私はハッとした。純粹な動作、反応、命とはなんと繊細で美しく、凝縮されたものであるのかと。これこそ命の象徴的な像であるように感じた。命は輝き、そして震えている。

私が明治神宮で二回目の禊を終えた時、この子パンダの足の裏の鮮やかな色と動きを思い出した。皆の顔を見た。目や肌は命の輝きに溢れ、とても清らかであった。目のきらめきの中にはつきりと魂が震えているのを見た。日常いたるところで見られるものではない。しかし、1月22日土曜日の朝、私はそれを自分の目で確かに見たのだ。禊によって私たちの穢れは取り除かれていく。だが、どのようにして？ 寒々しい中、固い地面の上を皆で一つになって息を合わせ、一緒に走る。その後、男性はふんどし一枚、女性は白衣の姿で木の下に立ち、舟漕ぎを始める。水の代わりに空気、舟の代わりに自分の身体、そして両手を櫓に見立てて漕ぐ。寒すぎて、身体の芯から冷え切ってしまう。もっと強く漕がなければ。大きな声で歌いだすと、振動や、その歌のことばの摩擦などで、身体の中から徐々にぽかぽかしてくる。清らかさ、光、神々、大地、空について歌う。一度目の水かけは、目を覚ますような感覚だ。目覚めよ！ と。せつかく軽減されたかに思えた寒さが、たちまちよみがえり、今度はびっちりとしっかり肌にまとわりつく、と同時に、自分の中で何かが爆発する。身体のおこった反動はエネルギーを運び、息とともに強くなり、上にあがり、そして雄叫びとともに外へ出る。清浄な道場、開けきった窓、そこから木が見える。中央には皆と私。もはや私と皆を分けることはできなくなっている。これは一つの固体となってしまっている。たくさんの肉体や目から成る、一つの大きな生き物。声、雄叫び、息、歌が一つとなった、「皆と私」という生き物。舟を漕ぎ水をかけると、震え、鼓動するのは「皆と私」。水をかける度に、身体の何かが剥がれ落ち、一体となった震え、温かみ、湯気がますます大きく目に映る。

この「舟漕ぎ」とはなんだろうか。何に由来するのだろうか。水をしたたらせ、裸足で立つ私の脳裏をよぎったこと、これは大勢で耐え忍んだことの記憶、であると。昔の時代、人々は集団で凍るような海を渡りきらなければならなかった。最後までそれに耐えることができたのは、皆で力を合わせお互いに一つになったから。「舟漕ぎ」とは、その時代に由来するものではなからうか。

そして自分の中で、とても奥深いところで漕ぐことも意味する。最初の息から、もっと深く、深く。この日明治神宮も雪があたりを覆いつくし静けさに満ちていた。至誠館に走りながら戻る時、私達は何かに見つめられているように感じた。

4. New At-One-Mentの創造

グループコアスターの次元へ

これまで、神道の神人一体となる禊行法について、BBSHの4Dimentionの視点も加えて考察してきた。また、禊を体験した人が感じたコアエクспанションも紹介した。そこには日本人以外の大変貴重なコメントも含まれていた。またグループでやる禊は、そのグループの一体感が強くなることも判明した。ただ、これは何人かが述べているが、一度の禊が永遠に続くものではない。体験後をどう過ごしていくかも重要である。

そこで、私はこれを踏まえ、大胆にも「New At-One-Ment 禊のコアエクспанション」の創造を提案したいと思う。

内容は、これまでの禊の手順とBBSHの理念を踏まえて構築していく。

①最初に、神道の自然や神観念を説明するレクチャーの時間を持つ。と同時に、BBSHモデルのハラ概念と意図を整えることの大切さ、またグループでおこなうことでもたらされる、グループハラ概念も伝えておく。

そして「さあ、あとは体験してあなたが感じてみてください」と伝える。

さて、レクチャーの次には、グループとその時、その場、そのグループのグループハラ「志」を意図する時間を持つ。

②この後は、禊行法の手順で、身体を動かしてグランディングし、オーラレベルを浄化し、神とつながり、丹田を強くしていく。そこまでは自分たちの力で意図を整えていくのだ。

そして水を被る。神の恵みの水と接する。

やがて水の冷たさが消えていき、自分たちが神の恵みの水と一体化していくのを感じるだろう。

禊を終えて周りを見渡すと、きっと、あなたは、グループのメンバーのエッセンスが輝いているのを目にするだろう。その光を、喜びを想像してみしてほしい。

光は一つに輝き、皆が自然と一体化し、一つになっていく。

③ 続いて、グループは着衣して禊をおこなった場所に静かに座し、そのまま場をホールドする。

そしてここから「New At-One-Ment 禊のコアエクспанション」の新しい過程である。

④続いて、私たちは Core Star Expansion ブレッシングをおこなうのだ！！

自分のコアを広げていく。その場所へ、町中へ、国中へ。地球すべてへ、惑星へ。

同時にグループのメンバーのコアの光も感じながら、グループの光を輝かせていくのだ。

あなたの家系の先祖たちへ。過去・未来を越えて、時空を超えて。

そしてその光と命の喜びをハラに、オーラに、肉体レベルに、細胞に4 dimensionにしみこませていこう。豊かさと歓びの中での収縮を感じながら。

そして、

⑤ 最後に、静かに、この経験が自分の中に、グループの中に統合されるための時間を持つ。

命の輝きを統合する。自分のエッセンスを体内に統合する。グループの光を統合する。

静謐さの中の「STASIS」全てが生まれる前のVOIDの中へと溶けていく。

時はとまり、永遠の中に一瞬を感じる。一瞬の中の永遠を感じよう。

⑥ 神道では祭典や儀礼の後には神人合食の「直会」がある。日本酒には杯の少量の酒を頂くが、例えばお茶を飲みつつ、最後にみんなでシェアをする時間を持つ。

そして、このワークを神人一体に導くには次の2点が最も重要である。

①禊をおこなう場所・・・神聖さがとても重要である。場所は厳選することが大切だ。禊場やこれまで禊や滝行として使用されているところや、神社の中に禊場があるなどが条件となる。

②そして何より、参加者が神と人との一体を味わえる場所まで道案内する道彦！ 私自身がさらに今後も修行し魂の旅を続ける。今の段階では稲葉先生のような方や、現場の神職さんに道彦をお願いしながら、私がおこなう助手を務めるなど、学んでいければと思う。

これが神道とBBSHの統合した、New At-One-Ment 「禊のコアエクспанション」だ。

また、一般の人が、禊を出来る場所はまだまだ少ない。また「禊」に、戦前の軍国主義をイメ

ージする人もいるだろう。逆に神道側からは、「それは神道の禊ではない」という人もいるだろう。そうした課題があるのも事実だ。

だが、すべて大切なのは「意図」である。そして神性なるものとの一体感においては、日本人以外のスピリチュアルの道を進む仲間たちにも、必ず理解されるであろうと信じている。

5. 再び「大寒禊」そしてヒーリング

2007年1月20日土曜日、日本の暦では一年で一番寒いという「大寒」の日。

私はこの日の早朝、明治神宮の森にいた。二年ぶりに大寒禊をするためだ。白装束に着替え、神前に正座し魂振をしていく。道彦さんが祓詞を奏上し、参加者を祓っていく。そして道彦さんはこういった。「ぜひ、行とは何なのかを感じながらやってほしい。何も考えずにやるのは、ただ苦しく寒いだけの苦行になってしまう」

禊を体験するにも、自分との繋がりを感じながらおこなうことが重要である。

森の中、凍える寒さの中、50人ほどで円陣を作り、全員で一生懸命に鳥船行事の船をこぐ。足の裏に大地の冷たさが伝わってくる。気をぬくと寒さで身体の震えがとまらなくなる。

「イーエイ」「エイーオー」集中して丹田から懸命に声をだしていく。すると寒さが遠のいていく。さらに円陣から蒸気が沸き立っていくようだ。

禊場にうつり、気合を入れて、声を出し木の桶に水を汲み全身にあびせかけていく。

清められていきますように！ と意図してただただ水を被っていく。冷たい水で装束は濡れ、その冷たさが肌にくっついていく。

再び鳥船行事で船をこぐ。古代、はるかな昔、海原で禊をした後、陸をめざして帰路につくように。

全員で「おめでとう」と祝福したあと、着替えにもどる。林の中、濡れた装束に木枯らしがふきつける。寒さで凍えた手の指が震えて着替えにまごつく。

そして着替えた後は、全員で明治神宮の神前に参拝した。不思議なことに境内を白衣と袴だけで歩いても寒さを感じない。玉砂利を踏みしめながら歓びが全身に湧いてくる。

「直会^{なおらい}」で頂いたあたたかい甘酒が、身体の芯に染みていく。みんな笑顔で輝いている。

今回、大学のクラスメイトの女子が4人参加していた。彼女たちが「楽しかったー」「楽しかったね」「禊ハイになるよね」と、降り始めた初雪にジャンプして、無邪気で明るく、健気なエッセンスを輝かせている。私には、彼女たちをいとおしく見守る、母性のエッセンスが広がっていく。

☆禊後のヒーリング

その日、私はその足でBBSHのクラスメイトにHaraヒーリングをした。

まったく努力の無い意図で自然にヒーリングができた。私を見た友人は「すごいフィールドがクリアーで、ほんものの神職さんが来たかと思った」と言った。

クラスメイトは日本人でHaraラインは強い。だがプロジェクトの執筆につまっていた友人は、HEFの上部に、IDポイントからのスピリチュアルなアイデアが沢山あるが、それがソウルシートからtantienにまで、降りてきていないように感じた。丹田が緊張している。魂の鼓動の大きさを受けきれないでいるかのようだ。

私は禊で味わった喜びにつつまれ、静けさのまま、Haraヒーリングをした。自分の丹田に集中した。静謐さ、平安さ、禊で感じた、自然との一体感の静けさ、喜び、宇宙のような空間にいた。友人の両足と丹田に時間をかけた。自分のTantienに集中し、丹田呼吸を繰り返し、友人のtantienを感じ続けた。ある瞬間、指がガクンと友人の丹田に近づいた感触があった。これまでの友人のHaraレベルよりも、さらに深い次元の丹田と繋がったのを全身で感じた。そこにはVOIDのような静けさが溢れている。

友人のコアエッセンスも時空を超えて広がっていった。まるで彼女の魂が始めて地球に入植してきた瞬間にまでさかのぼっていたように感じた。

ヒーリング後、友人も「自分のHARAラインは自分の意図で整う。けれどヒーリング中にこれまでよりも深い次元のHaraにガクッと入った瞬間があり、次元が変わって自分のHaraラインが繋がったのを感じた」と言っていた。

その10日後、さらに友人から、「私は今、自分の人生の軸にかかわる深いプロセスが起きている。それはあのHaraヒーリングのおかげだ。ありがとう」とフィードバックが届いた。

6. 終わりに

「癒しと神道の統合」私はこのテーマを目的に、4年間神道とBBSHで学んできた。

私の人生の縦軸、ハララインには家系から受け継いだ (heritage) 神道があった。そして今回の人生を生きていく中で、私は「癒し」に出会った。私のハートとソウルシートでこの二つを十字架のようにクロスさせたいと願った。そしてこのプロジェクトが、私のこれまでの人生の結晶である。今後は、魂からのニーズを、私の人生、ハラライン、HEF、肉体、細胞にまで今後、染み込ませていくことを切望している。現在の世界で、日本社会で、どこまで役立てるからはわからない。

それでも私は自分の生まれ育った社会に、グランディングしハララインを整え生きていきたい。このプロジェクトで記した、コアエクспанションを体現しながら。

「ヒーラーになるということは、自分を再認識し、宇宙とさらには神と一体となることで、愛として体験する宇宙の創造的力に向かって進むことであり。この一体感への第一歩が、自分自身をエネルギー体として認識することである”(Brennan, Barbara Ann, Hands of Light New York, Bantam, 1988 河出書房新社 1995 65P 光の手)

命が煌く時、細胞も歓びに振るえる。

ハララインは整い、神聖さの中にまっすぐに佇む。

そして、周りの人々や世界の風景がとても鮮やかに美しく輝いて見える。

いや、実際に鮮やかな世界に、私たちはその瞬間、存在しているのだ！

その神聖さに溶け合い、一つになって。

これが「禊」で体験するコアエクспанションだ。

これこそ私がこの世の中に伝えていきたい愛と光である。(kazuyo) (終わり)

参考文献

- 鎌田東二^{かまたとうじ}「神様たちと暮らす本」PHP研究所 2005年
〃 「宗教と霊性」角川選書 1995年
國學院大學 2005年神宮実習講義
Brennan, Barbara Ann, Hands of Light New York, Bantam, 1988 河出書房新社 1995
Brennan, Barbara Ann, Light Emerging New York, Bantam, 1993 河出書房新社 1997
Barbara Brennan School of Healing, Student Work Book
Brennan, Barbara Ann, Seeds of Split
國學院大學日本文化研究所編「神道事典」 弘文堂
大宮司朗「古神道行法入門」 原書房 2003
(伊勢) 神宮教学課「神宮教学学科資料集」
津城寛文「鎮魂行法論」 春秋社 1990
上田賢治著『神道の力』
Books ESoterica「神道行法の本」学習研究社 2005
神社本庁研修所 「禊並びに神拜行事の葉」
國學院大學 2005年 神職資格過程 伊勢神宮実習講義より
明治神宮「至誠館」HP <http://www.meijijingu.or.jp/shiseikan/kiko/05.html> JADWIGA
RODOWICZ
「ひろさちやが聞く神道の聖典」ひろさちや+上田賢治 すずき出版 1993年
「神社本庁ホームページ 神道とは」
雑誌『TRINITY』株 エルアウラ (EL-AURA) VOL20 Barbara Ann Brennann インタビュー
『神道入門 その二・行法編』山蔭基央^{やまかげもとひさ}1979年 白馬出版株式会社
川面凡児 『日本古典真義』
2005年2月28日付け 神社新報社