

## 1、死後の自分を思う瞑想

「死後の自分を思う瞑想」が、不定期ですがインターネットで配信されています。先にも紹介しましたように、自分の苦しい心と出会うことが目的ですから、一般には公開されていません。というのも、精神的なことに鈍感な方はいいのですが、感受性の強い方は、ある程度、自分をコントロールできるトレーニングを積んできた人でないと、不用意に死後の世界に心を向けることで狂ってしまうことがないとも限りません。

田池先生存命中には、自分の心の闇と出会うトレーニングが「闇出し瞑想」というかたちで盛んに行われていました。普通、瞑想なんていうと目を閉じて静かにしているものですよ。でなければ、座禅のように目を半眼に閉じて視線を一メートル先の床あたりに落とすなんてことも言われています。

ともかく静かに、静粛に、針の落とす音でも聞き分けられるような静けさ——瞑想

と言えば、どなたも、そんなイメージを思い浮かべるのではないのでしょうか。

ところが、こんな名称が適切かどうか分かりませんが、「闇出し瞑想」というと、皆さんが思っている瞑想とはずいぶん違ったものになってきます。

こまかなことは省略しますが、心を落ち着けた後、自分の中に隠れている暗い思いに心を向け、「自分の中の底の底……」と思ってみます。

すると心の奥底から、噴き上げてくるような、渦を巻いて迫り上がってくるような、そんなすさまじいエネルギーを感じ、そのエネルギーに抗いきれず叫び声をあげ、転げ回り、のたうち回り、すべてを恨み呪っている認めたくない自分が姿を現します。

現れ方はいろいろですし、パターンはありません。それも第2章で紹介したような母親の反省、他力の反省という自分の中を見つめようとする作業を経て感じられることだと思えます。そうでないと、自分をコントロールできず、ただ狂っているだけの話になって極めて危険と言えるでしょう。

パンドラの箱を開けたのはいいが、閉じ方が分からないでは話になりません。ただ「苦しい心」という化け物を野に放ったようなものです。

死ねば、この「苦しい心」という化け物と、何の準備もなく向かい合わねばならないのです。生きているうちは、逃げたり紛らわす方法は何通りもあるでしょうが、死ねば自分の心しかないわけですから逃げる訳にはいきません。

「闇出し瞑想」の目的は、「母親の反省」「他力の反省」で気付いた、自分の闇の心で感じ、これを否定するのではなく受け入れ包み込んでいくことです。その際、母の温もりと出会っていないければ、闇を包み込み受け入れるどころか振り回されるのが関の山です。でも、このトレーニングを繰り返していくことで、長い転生の中で雪だるまのように膨れ上がった闇と仲良くなっていけたら、そして「苦しかったね」「一緒に母なる宇宙に帰っていきこうね」って言えたら、どんなに素敵でしょう。

「苦しい心という化け物」なんて、たいへん心ないことを言いましたが、みんな自分自身であり、かけがえのない大切な友でもあります。

ところで田池先生亡き後は、塩川香世さんが、「自分の底の底に向ける瞑想」として、現在もセミナー会場で実施されていますが、機会があればぜひ参加してほしいのですが、それは端で見た目には、苦しそうに、ただのたうち回っているだけのように見えます。でも体験していただいたら分かるのですが、それは苦しいだけでなく、喜びもともに湧き上がってきて、苦しいのか、うれしいのか、自分でも訳が分からない、そんな感じなのです。そんな喜びと苦しさの渦の中にいる自分を感じる——それが闇出し瞑想とか闇出し現象と言われるもので、そこには、なんとも騒々しくて、なんとも不思議で、なんとも温かい空間が作り出されています。

さて、このトレーニングを経て、いよいよ「死後の自分を思う瞑想」つまりは「死後の世界」へ出発です。

僕たち田池先生と学んできた人間は、まずは「タイケトメキチ」に心を向けることからはじめます。といっても教祖的に捉えている訳ではありません。

僕たちは田池留吉と出会うことで「意識の世界」という本当の世界を知りました。肉体が自分でなく、意識こそが自分だということを知りました。肉を守るため、神にすがったり頼ったりすることが間違いだということを知りました。間違った方向へ心を向けてする瞑想は危険だということも知りました。

だから瞑想をするとき、思いがブレないように、間違った方向へ向かないように、

まず「タイケトメキチ」に心を向けるようにしています。

私たちにとって「タイケトメキチ」とは、母親の温もり、本当の自分、意識の世界、母なる宇宙、それらを集約し、そこに心を向けることを意味しています。

さて、死に方もいろいろですね。事故で死ぬのか、病を得て死ぬのか、老衰で死ぬのか、どんな死に方分かりませんが、自分は死んだと思ってみましょう。

最初は死んだことすら気付かない場合がほとんどだと思います。やがて自分の死を悟る状況がおこってくる筈です。

自分の死後を思う瞑想の場合は、最初から「死後」を認識しているのですから、ここからスタートになる訳です。

死んだということに気付いた途端、今まで蓋をしていた自分の苦しい心が迫り上がってきます。息の詰まるような、押しつぶされるような、体中の血が引いていって気が遠くなるような感覚。少し落ち着いてきても、重苦しい感覚、不安な思い、居心地の悪さは何とも言えません。

僕の場合、死後の瞑想の最初は、この苦しい自分を知り慣れることから始まりました。この苦しい自分を受け入れ、「一緒に帰ろう」という思いを流せるよう練習してみました。なんとたつて本当に死んだ訳じゃないんです。苦しみに飲み込まれ、どうしようもなくなる前に、頭で制御し、苦しい思いを受け入れよう、「一緒に帰ろう」ということが、今ならできます。

これを機会ある毎に繰り返していった、何度目かの瞑想のときです。最初、苦しくても、自分が苦しい思いを受け入れようと思っているとき、その自分に向けて、「一緒に帰ろう」と温かい思いを向けてくる意識を感じるのです。

自分が思いを向けているつもりが、自分に、同じように向けてくる思いがあります。頭で考えているのかと思いましたが、どうも違うようです。ならばと、逆に頭を働かせて、これは「来世の自分が苦しい自分に思いを向けてきているんだ」、そう思うことにしました。

死後の世界は、自分の作り出した苦しい思いがバリケードを巡らしているけれど、そこをクリアすれば、未来も過去も、時間にも空間にもとらわれないワンダーランド

の筈です。過去世の苦しい自分だけでなく、来世の自分の思いだって存在しています。僕が未来の自分に思いを向ければ、来世の自分も、自分に心を向けてくる。過去世の苦しい思いに心を向ければ、過去の自分も心を向けてきてくれる。そんな意識の宇宙が広がっている、それが死後の世界でした。

誰も彼も、ともに「母なる宇宙」へ帰っていく友だと思える。最近、苦しい中にも、そんな不思議な感覚を「死後の瞑想」で感じるようになりました。

死後の世界は苦しいだけの世界でなく、田池先生の「意識の流れ」を、まさに頭でなく実感で感じることでできる世界です。

というわけで、では、死後の世界から物理的世界にかえり、田池先生の言う「意識の流れ」について、知識の面からシュミレーションしてみようと思います。

## 2、天変地異

田池先生は、私たちの本当の姿は肉体ではなく意識だと言います。

何千年、何万年、何億年の昔から、私たちは意識としてあり続けたと言います。

そして「母なる宇宙」へ帰るため、転生し続けているのだと……。

その意識である我々が、この三次元世界、つまり物質世界で肉体を持ちました。

以来、肉体という圧倒的な実感の前に、この肉体こそが自分だと思い、様々な苦ししい思い、つまりはマイナスの波動（エネルギー）を宇宙に垂れ流してきたというのが人類の歴史だと言って過言ではないと思います。

それを、そろそろ精算する時期にさしかかってきたというのが、今、この時なのです。人間の出てきた苦しいエネルギーが飽和点に達し、意識の世界が自動修復にかかるうとしています。それが未曾有の天変地異となって地球を揺さぶりはじめます。

これによって、たくさんの意識に揺さぶりがかけられるのだと言います。自らの過ちに気付かせようとする「愛」のエネルギーが動き始めたのです。

人間を肉体として見ていては、これら天変地異は悲惨な、あつてはならない災いと