

实用スペシャル

心と体を癒して
成功を呼び込む
月の魔力!

ムーン ヒーリング!

銀の霊星・月には、神秘的な力が宿っている。38万キロの彼方から送られてくるその「魔力」は、私たちにどんな影響を及ぼすのか? 月のエナジーの正体を探り、その活用法を徹底紹介する。

マジック

月の影響力は人間の深層に働きかける！

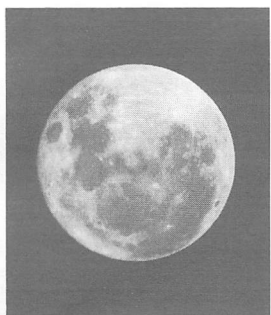
銀の霊星がもたらす強大なパワー

大気が澄みわたってくる今ごろの季節、夜空を見上げると、銀の霊星・月が皓々と輝いている。

日本には、中秋の名月を愛でるといふ優雅な風習がある。奇しくも今年の中秋の名月は、本誌発売日の10月9日だ。

十五夜の晩にお月見をするといふこの風習は、優雅ななかにも何か心を騒がせるものがある。38万キロの彼方から、月は人間に対して、精神的・霊的なものをはじめとして、さまざまな影響を及ぼしているのだ。

月の力のなかで最も有名なものが、月の持つ潮汐力。潮の満ち干と月が関係しているということは



◆夜空に輝く銀の霊星・月は、地球に大きな影響を及ぼしている。

古代から知られていたが、長く迷信とされてきた。

あのような天空の彼方から、直接、地球の海水に影響を及ぼすことのできる物理的な力など、かつての科学者には考えられないものだったのである。「それでも地球は回っている」で有名なガリレオ・ガリレイですら、月が潮汐をもたらずなど、「占星術的ナンセンス」と切り捨てている。

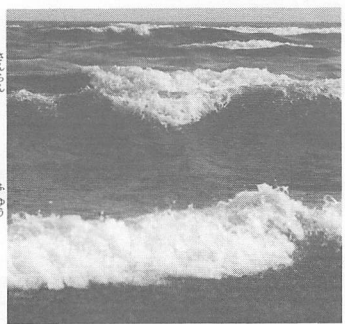
だが、ニュートンによる万有引力の発見以降、海洋の潮汐と月の引力との関係は常識となった。月の引力は、海水のみならず、地球のマグマを周期的に動かし、地殻すら変形させるほどの力がある。地球の自転速度も、これによって徐々に遅くなっているのだ。

★月と生物の不思議な関係

地球そのものにこれほど大きな影響を及ぼす月の力は、その上に住む生物にも、当然、無視できない力を持つ。

満月と新月に幼生を海に放つアカテガニ、新月と満月の満潮時に

◆海に与える月の影響力は、だれでも目にするこができる。



のみ産卵のために浮遊するゴカイの一種、月齢にしたがって回遊の仕方を決定する多くの魚類やクラゲ……。海の生物には、その影響が顕著に見られるものが多い。もちろん、海中に住む彼らは、月の力の直接的な影響ではなく、潮汐による潮流や水圧、水温などの変化に反応しているにすぎない、という考えもあるだろう。

だが、アメリカでのこんな実験報告がある。

満潮になると殻を開く習性を持つカキを、コネティカット州ロングアイランドで採取し、数千キロ離れたエヴァンストン（イリノイ州シカゴ）に運んだ。

そして、外部からの刺激をすべて断った水槽に入れたところ、カキはしばらくの間は故郷のコネティカットの満潮時に合わせてその殻を開いていたが、2週間もたつと、エヴァンストンの満潮時に合わせて開くようになったのである。彼らは海中の環境変化からではなく、なんらかの方法によって、直接、月からの影響力を感じているのだ。

いや、なにもそのような生物ばかりではない。ほかならぬ私たち人間もまた、知らない間に月の影響を大きく受けて生きている。

たとえば、排卵周期と月の運行の密接な関連。女性の月経サイクルの平均値は、月齢の1か月とまったく同じ29日半なのだ。また、受精から出産までの平均期間は、月齢の9か月とびつたり一致する265・8日である。さらに、月経開始日は満月・新月の日に片寄っており、ほかの日より10パーセントも多い。

このような周期は女性に限らず、男性も髭の伸び方や体重の変動、ある種のホルモン分泌などに、同じような月周期が見られるという。

月のサイクルが秘めていた根元的作用

人体には、さまざまな周期のリズムがある。

通常、私たちは、太陽のサイクルである24時間を基準に、社会生活を営んでいる。ところが、地下壕の中で、外界からの刺激をまったく遮断して生活したドイツの実験によれば、そのような状態では人間の睡眠や体温変動などのリズムは、25時間周期になった。

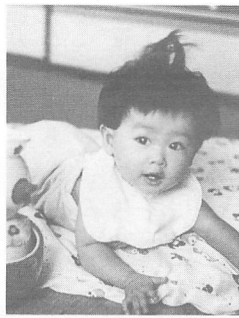
また、赤ちゃんは、誕生直後は25時間周期で生活している。とこ

ろが、成長するにつれて徐々に24時間周期を身につけていくというつまり人間にとっては、25時間周期のほうがより根源的なのである。

25時間周期——それは、見かけ上、月が地球を一周するサイクルにほかならない。月は、人間の肉体のリズムに、太陽以上の影響を及ぼしていたのだ。

このことは、日常生活においても容易に実感できる。普段の就寝・起床時刻よりも、1時間遅い

◆赤ちゃんの生活は25時間周期だが、これは月のサイクルと同じだ。



◆月の満ち欠けと深い関係を持つことがわかった交通事故。



時刻に寝たり起きたりすることは、だれしもさほど困難ではない。だが逆に、それを1時間早めようと思えば、かなりの困難を覚悟しなければならぬだろう。

寝る時間や起きる時間がついつい遅くなりがちなのは、月の25時間サイクルに支配されている人間として、まったく自然なことなのである。

★統計調査で判明した月の影響力

肉体ばかりではない。月のサイクルはまた、人間の精神にも深い影響を及ぼす。

月の影響力の研究で有名な医学博士A・L・リーパーは、犯罪発生件数の統計分析の結果、満月の夜、次いで新月の夜には、殺人・

月の謎を解く「バイオタイド」理論

では、はるか彼方の単なる岩塊にすぎない月が、なにゆえに人間の精神状態にまで影響を及ぼすの

傷害・放火などの凶悪犯罪が激増するという事実を発見し、人間の持つ攻撃性は、月齢の支配を受けていると結論した。

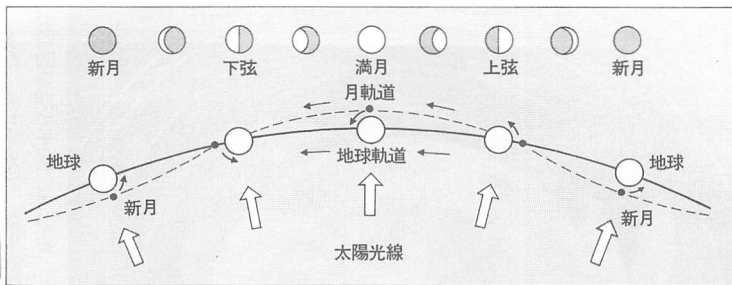
そういえば狼男の変身も、前世紀末のイギリスを恐怖のどん底にたたき込んだ切り裂きジャックの犯行も、いずれも満月の夜のことであった。

また、兵庫県警捜査部長の黒木月光氏は、同様の調査を日本の交通事故発生件数について行い、やはりそれが月齢と深い相関関係を持つことを示した。

しかも、その分析結果には、満月・新月時には「暴走型」の死亡事故、上弦・下弦時には「ウツカリ型」の人身事故が多い、という傾向までがはっきり示されていたのである。

だろうか？

リーパー博士は「バイオタイド」という理論でその謎に答えた。



▲満ち欠けを繰り返す月の位相は、太陽・月・地球の位置関係によって決まってくる。

満月や新月などの月の位相いさづす
なわち月齢は、太陽・月・地球の
三者の位置関係によって決まる。
この三者の間には万有引力が働
いているが、満月・新月時には、
太陽・月・地球がほぼ一直線上に
並び、地球へ及ぼす潮汐作用が最
大となるのである。海洋の潮汐も
この日、「大潮」と呼ばれる最大値
を記録する。
これに対して上弦・下弦の半月
の日は、太陽と月の潮汐力が互い

に打ち消し合う位置関係になるた
め、地球への作用は最も弱くなる。
このような仕組みで、海の潮汐
は周期的に変動していく。

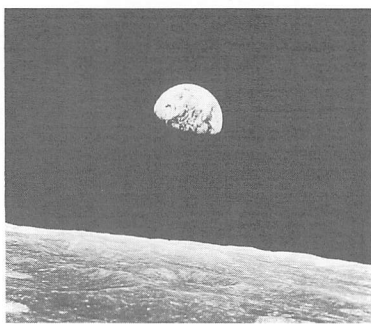
さて、人間の肉體は地球表面と
同じく、80パーセントの液体と20
パーセントの固体から構成されて
いる。また、地球も人体も、とも
に周囲を電磁気の場に包まれてい
るが、それは人間の体内生理、ひ
いては精神状態と深い関連がある。
リーパーは、人体の水分量や電
磁場も、地球同様、月による潮汐
作用を受けると考え、これを生物
学的潮汐バイオタイドと呼んだ。
月の引力が最高になる満月や新
月の日には、地球の海と同様、人
体内部の水分の潮汐も最高となり、
これは人体に激しいストレスを与
える。そこに電磁場の変動による
神経組織への影響が加わって、「た
とえ一時的にせよ、人格が変わっ
てしまうことすらある」とリーパ
ーはいうのである。

★シグナルとしての潮汐力

これに対して、物理的にそんな
ことはありえない、という反論も
ある。

たとえば、引力は距離の2乗に
反比例して小さくなっていくため
に、38万キロもの彼方にある月が、
人体のような小さなものに対して
及ぼす潮汐力などは、微々たるも

▲月面から見た地球。38万キロの
彼方からやってくる月の魔力……。



のようになってしまふ。

早い話、あなたが今、手にして
いる「ムー」本誌があなたに及ぼ
す引力のほうが、遠くの月による
引力よりも大きいほどなのである。
それほど小さな力が、いったいど
うやって人間に影響するというの
か……？

月の魔力を使いこなした古の賢者たち

さて、現代に至ってようやく科
学的に解明されつつある「月の影
響力」だが、実は古代や中世の賢
者たちは、とっくの昔にこのよう
なことは認識していた。

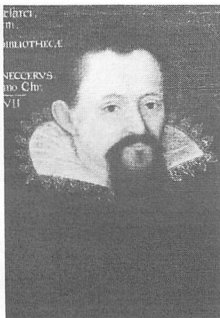
近代の科学者は、まず彼らのい
うことを全否定したあとに、その
なかでも自分たちの手で解明でき
たものに限り認めていく、という
ことを繰り返してきたのである。
古代の人々の間では知れわたつ

このような科学的批判に対して、
元氣象庁予報官の根元順吉氏は、
この「潮汐力」は物理的エネルギー
そのものではなく、一種の「情
報」シグナル」として理解すべき
である、という。

たとえば、何万台もの車の流れ
を力止めようとすれば、莫大な
物理的エネルギーが必要とされる
だろう。ところがここに「シグナ
ル」、すなわち信号機を用いれば、
赤い電球を灯すほんのわずかの電
気エネルギーだけで、車の流れは
止まってしまふのである。

月の引力の人体への影響も、こ
のような仕組みで働いていると考
えれば、納得できる。そして現在、
DNA情報をはじめとして、生物
はそのような「情報」によって制
御されているという考え方が、一
般化してきたのだ。

ており、科学者兼占星術師であつ
たケプラーまでは認めていた月の



▲月の潮汐力を認めていた科学者
兼占星術師のケプラー。

潮汐力が、ガリレオによって否定され、ようやくニュートンに至って再び認められたことを思い起こしていただきたい。

これに対して、古の賢者たちは、月の力を積極的に活用することで運命を改善したり、意識の中に変革を引き起こしたりする技法までも詳しく述べているのである。

彼らにとつて月とは、実際の天体であると同時に、月という象徴によって表される観念の複合体でもあった。その内容はさまざまだが、そこにはいくつかの共通点も見出せるのである。

第1に、月の満ち欠けに由来するもの。新月から満月を経て再び新月に至るそのサイクルが、誕生、

成長、死という、人間の生のサイクルと関連づけられ、生命、死、そして再生や豊饒の象徴となった。

第2に、太陽との対比から月をとらえるもの。昼と夜、光と闇、覚醒と睡眠、男性原理と女性原理性と直観などは、いずれも前者が太陽、後者は月に属している。

リーパーも「太陽は左脳で、月は右脳に当たる」と述べているが、これは、顕在意識と潜在意識の対比にも置き換えられるだろう。

なお、月が女性原理に当てはめられた理由には、もうひとつ、先に述べた女性に顕著に見られる生理的周期や、妊娠期間との結びつきもあげられる。

第3に、月が海の潮汐を支配す

ることから、同様に、水や血液をはじめとするすべての液体を支配するという考え方。古代版「バイオタイド理論」といつてもいいものだが、むろん、現代版よりはるかに融通無碍で、幅が広い。

★白い女神のエナジー

このように、人類は古くから、月に対して多様な複雑なイメージを当てはめてきたのである。

月を冥土（アフリカなど）や煉獄（ウパニシャッド）と見なすことがあるのは、第1の連想からである。日本で行われる「お月見」もこれに属する。

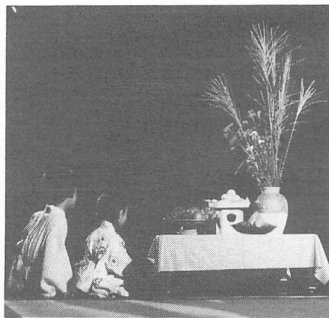
お月見といえは、団子とスキの伝統行事というイメージが強い。しかし、そうした習俗は、実は貴族の名月観賞の宴に端を発する都市部だけの習慣にすぎなかった。

これに対して地方に残る意外な習俗を見れば、お月見の習慣が単なる貴族の風流趣味ではないことがわかる。

たとえば、和歌山県の一部では、高い竿に稲穂と芋を結びつけて庭先に立てる。この竿は神の依代であるという。また沖縄地方では、十五夜を中心に祖霊の祭祀と稲の収穫祭が併せて行われていた。

すなわち、もともと日本の十五夜は、稲の収穫祭と祖霊祭を営む重要な節目だったのである。古代

◀お月見の優雅な風習には、意外な真実が隠されている。

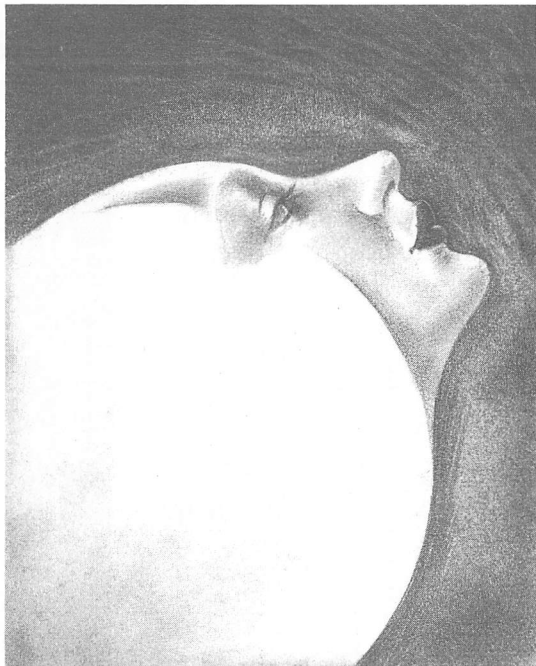


日本では、満月は祖霊や冥土などと深く関連づけられていたのだ。

また、第2の連想から、月が人間精神の暗い側面、非理性的な側面の象徴とされたことは、英語の「lunatic」（狂気）の語源がラテン語の月、すなわちな「luna」であることや、日本語の「愚さきもの」が月と密接な関連を持つ言葉であることなどにも表れている。

このように古の人々は、月に宿る「魔力」を直観的に感じ取っていたのである。そして、イギリスの詩人・批評家のロバート・グレイヴズは、人類に普遍的に存在する無意識・靈感の神として「月女神」を想定し、これを「白い女神」と呼んだ。

いかにして彼女の力を借り、意識の不可視の面にアクセスするか、これこそが「月の魔力」を使いこなすための主要テーマなのである。



ヒーリング。パワーを実感する月齢サイクル法

ここまでの説明で、月が人間や地球上のあらゆる生き物に及ぼす影響は、十分におわかりいただけだと思う。それでは、確かに存在するこのパワーを、日常生活に応用していく方法を紹介しよう。

月は、約29・5日の周期で、新月から次第に満ちて満月となり、再び欠けて新月に戻るといふ変化を繰り返している。この満ち欠けによる月の位相が、地球に及ぼす影響力の目安となる。

先にあげたリーバーは、月の位

相による太陽と月の引力バランスによって、生体内部のストレスも増減すると考えた。そして、新月・満月時には凶悪犯罪が多いと指摘している。

また黒木氏は、太陽と月の引力が重なる緊張が高まる満月・新月時には、「暴走型」の事故が多いことを発見した。

これだけなら話は単純明快ではないのだが、そうはいかない。満月や新月時には大事故や凶悪犯罪が起こりやすいという説がある一方、深い瞑想やヒーリングに向くといい、一見するとまったく矛盾するかのような説もある。これはいったいどういうことなのだろうか。

月が潜在意識と結びついていることはすでに述べた。要は、月には、潜在意識に秘められたさまざま

新月

新月は新たな周期の始まりに当たっており、死と再生のときである。その前後は、事故なども増加する期間にあたる。

こうした新月のときは、朝の外出前や電車の中などで、ほんの少しでもいいから精神を落ち着かせ、

■月齢表(1995~1996年)

(□は1996年)

新月	上弦	満月	下弦
9月25日	10月1日	10月9日	10月17日
10月24日	10月31日	11月7日	11月15日
11月23日	11月29日	12月7日	12月15日
12月22日	12月29日	1月6日	1月14日
1月20日	1月27日	2月5日	2月12日
2月19日	2月26日	3月5日	3月13日
3月19日	3月27日	4月4日	4月11日
4月18日	4月26日	5月3日	5月10日
5月17日	5月25日	6月2日	6月8日
6月16日	6月24日	7月1日	7月8日
7月16日	7月24日	7月30日	8月6日
8月14日	8月22日	8月29日	9月5日
9月13日	9月20日	9月27日	10月4日
10月12日	10月20日	10月26日	11月3日
11月11日	11月18日	11月25日	12月3日
12月11日	12月17日	12月25日	

まなものを解放する力がある、ということではないのだろうか。月のエネルギーが強大になったときには、潜在意識に蓄積されたストレスや怒りが表に吹きだしやすくなり、また一方では、瞑想や精神世界へのアクセスも容易になるのだ。

あとに述べるように、月の女神

今のあなたは「死」の状態か、「再生」の状態かをチェック

自分の今の心の状態を観察してみよう。

不満はないか、ストレスは感じていないか、それとも希望や優しさが支配的か……。

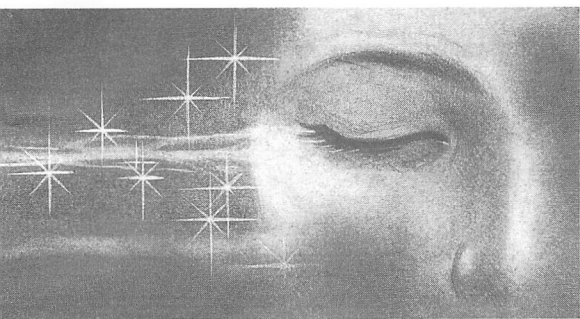
すなわち、現在の自分は、新月の持つ「死」と「再生」のいずれ

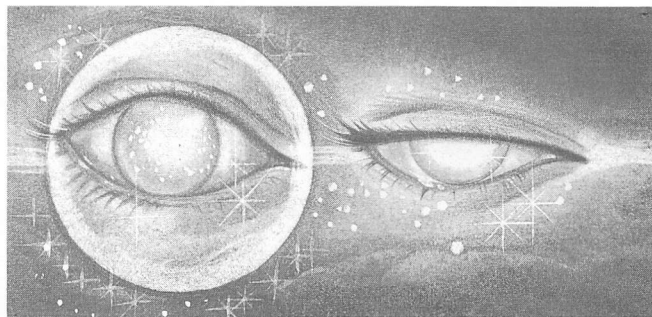
アルテミスは、一方では慈愛に満ちた処女神であり、また一方では怒りと殺戮の神でもある。月のパワーの二面性は、古代の人々もよく認識していたにちがいない。

そうしたことを踏まえつつ、月齢によって、月のエナジーをどう利用するかを考えてみよう(月齢は右表を参照のこと)。

に支配されているのかを、自問してみるのである。

プラスの気分が支配的な人は、そのまま流れに乗るとよい。月の力は上弦期で弱まるものの、満月に向けて再び強くなり、流れとしてはプラス期にあたるからだ。へ





上弦の月

精神がリラックスするときにケアレスマスに注意

上弦期には、太陽と月の引力が相殺され、地球への影響は最もマイルドになる。海の潮汐もだんだん「小潮」となり、上弦の日は一日の干満の差が最も少なくなる。同時にこの時期は、月が次第に満ちていく中間点に当たっており、

満月

月の影響力が最大となる「魔術的特異日」。生命力も最大に充実し、気力もみなぎる。直視力やイマジネーションも冴え、新しいアイデアも次々にひらめく。感受性も強まるので、普段はなんでもないようなちよつとしたことに、いたく感動したりすることもある。人とのコミュニケーションでも、普段より深いレベルまで理解し合うことができる。

重大な意思決定には最適の特異日

また、他人に対してなんらかの影響力行使したい人も、この日は要チェックである。たとえば、アメリカのクリントン大統領は、92年の選挙戦の際、人気のない州では、選挙演説を満月の日に行うことが多かったという。

満月の影響でエキサイトした聴衆の耳には、クリントン氏の施政方針演説が、あたかも神の声のように聞こえた。かくしてクリントン氏は、現職のブッシュ氏を打ち破り、みごと世界最高の権力の椅子に座ることができたのである。このようなことから、たとえ

万物が生育し、完成へと向かうときでもある。この時期は「バイオタイド」も小潮であり、精神が自然にリラックスする。同時に意欲も湧くので、上弦の日から、前後数日間は、学習や仕事には最も適している期間

ば憎からず思っている異性にアタックするような場合は、あなたの思い切りをよくするとともに、相手をエキサイトさせる効果もある満月の日(できれば夜?)が最適だといえるだろう。

とはいえ、よいことばかりではない。潜在能力を増幅する月のパワーが最大になるときだから、心の中がマイナス傾向の人とはとりわけ注意が必要になる。「新月」の項で述べたような心のチェックを行い、マイナス傾向の人は、スポーツやゲームなどで衝動パワーを発散させるとよいだろう。

下弦の月

落ち込んだら太陽の瞑想を行う

バイオタイドに関してはほぼ上弦と同じだが、下弦期は、月が次第に欠けていく時期という点が異なっている。絶頂期を過ぎて、あらゆるものが死滅に向かうときなのである。

だが、これはまた、新たな再生への必要不可欠なステップでもある。花は枯れなければ、実を結ばないのだ。心がマイナス傾向の人はもちろん、普通の人でもなんとなく心が

落ち込むことがありうる。そういう場合は、水平線から今まさに上昇しつつある黄金色の夜明けの太陽を思い浮かべるとよい。知らない間に、新たな意欲が回復しているだろう。

残念ながらマイナス気分が支配的な場合、新月は特殊なパワーを持つので、放っておくと、いわれなき不安や破壊衝動にとりつかれてしまうかもしれない。

今の自分がマイナス支配だと感じたなら、その場で目を閉じて、皓々と輝く満月を思い浮かべよう。ほんの一瞬でもいいから、輝く円盤があなたの中に潜在するマイナスの部分溶かし、癒してくれる様子を感じるのだ。

そうしてすぐに目を開き、月のことは忘れて日常の生活に立ち向かう。あとはあなたの知らないところで、自動的にヒーリング作用が進行していくはずである。

月光浴メタメタメーションの心身ヒーリング法

月の神秘的なパワーは、

夜ごと、あなたのうえに注がれている。このステップでは、月のパワーをさらに積極的に活用する方法を考えよう。月の持つ穏やかなパワーは、特に心身を優しく癒していくのに顕著な効果があるからだ。

現代はストレスの時代である。

競争原理の支配する社会で、人の子供のころから他人との戦いを強いられ、時間に追いまくられて一生を過ごす。

生産性や能率を第一の価値とする産業構造が、今や大規模な環境破壊を引き起こし、多くの野生動物を死滅させ、地球そのものの存続をも危機に追いやってきているのは歴然とした事実である。

そうしたストレス社会のツケは、当然のことながら人間ひとりひと

りにまわってくる。子供たちの間

にはじめが蔓延し、ストレスを原因とする不定愁訴には、現代人のほとんどが悩まされている。一億総半病人などといわれはじめたのも、もはや最近のことではない。

月が人間の体や精神に及ぼす影響を知り、またパート2で実際にそのサイクルを体験したあなたは、さらに自覚的にこのパワーを取り入れることによって、ストレスに疲れた心と体を癒し、本当の人間らしい生活を取り戻すことができるのだ。

太古、すべての生命は海に発祥した。地球の海は、銀の霊星・月に導かれ、その周期にしたがって干満を繰り返しながら、そのゆりかごの中ですべての生命を育んだ。

それから数億年を経て地上を支配した人類といえども、自らが発

祥した海と、月の力を忘れることは

できない。人類の肉体を構成する細胞の中には、原初の海と同じ組成を持つ液体がたたえられている。人間はその肉体の中に、太古の海を持っているのだ。

月のパワーは、そうした太古の記憶を甦らせ、あなたに人間本来の生き生きとした心と体を取り戻させる。そのためテクニクこそが、月光浴メタメタメーションなのだ。

月光浴の実践に当たっては、年齢に注意することが必要である。パート2で述べた、新月、上弦と下弦の半月、そして満月という月の位相にしたがって、効能や目的が微妙に変わってくるからである。そうしたことを踏まえ、月の位相別に、月光浴メタメタメーションの効能をまとめておく。

★新月の月の姿は見えないが、疲

れた心身をときほぐしてくれる。

無意識の中から、未知の情報を持ちかえるのに適する。

★上弦の気分をリラックスさせる

穏やかなヒーリング効果。前世などの過去の夢を見る。

★満月の心身の活性化に最適。創造力を高め、右脳と左脳の統合。

★下弦の効能は上弦と類似する。ただし、予知夢を多く見る。

以上のような特性にしたがって、

好みの夜を選んだら、いよいよ実践である。

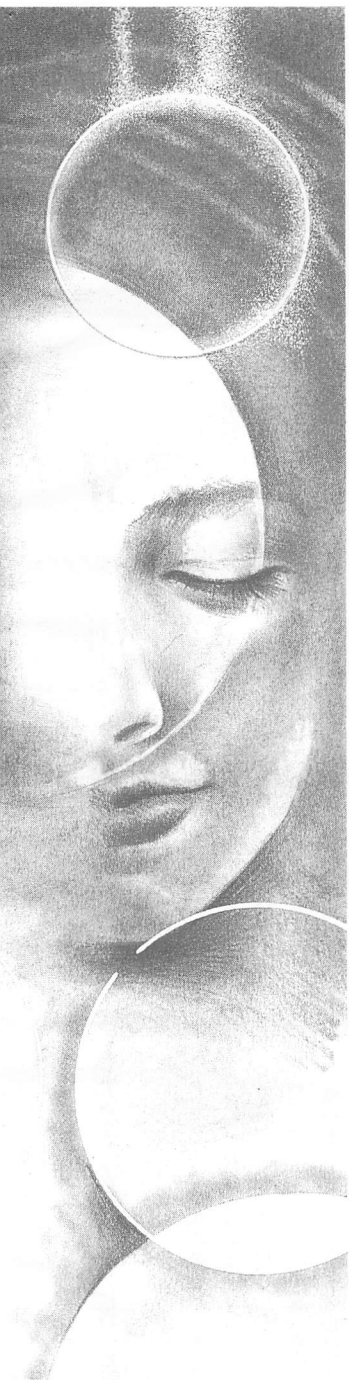
★場所

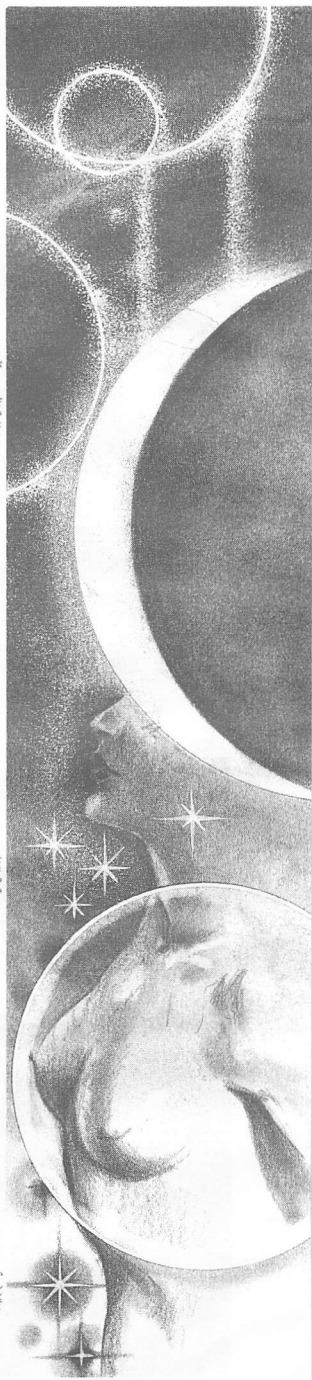
月光浴メタメタメーションは、できるならば大自然の中で行うのが望ましい。他人の邪魔が入らず、

月が美しく見える場所。場の雰囲気

がよいことはもちろんだ。古代

の遺跡のそばなどで行えば最高





だが、そういう条件はなかなか整えられないだろう。

たいいの場合、自室で行うことになるだろうが、それも悪くはない。

部屋の中で行うなら、月光を浴びることのできる場所を確保することである。お気に入りの香を匂いたり、リラックスできる音楽を流したりするといだろう。

月光浴メデイテーションは、優

月光浴メデイテーションの手順

- ①月の光を浴びながら、全身をリラックスさせる。リラックスの方法だが、これまでに各種の瞑想や氣功などを体験したことのある人は、自分の慣れた方法でかまわない。そういった体験のない人はコラムを参照。
- ②リラックスできたら、生体エネルギーの通り道である背筋を伸ばす。姿勢は正座、結跏趺坐、あるいは仰臥など、なんでもよい。
- ③呼吸は、できるだけゆつくり口から息を吐き、少し止めて、鼻から吸う。吸うときに腹をふくらま

雅で贅沢な時間の使い方である。リゾートにきた気分で、ゆつたりと楽しむこと。

★服装

体を締めつけないゆったりした服装ならなんでもいいが、できれば天然素材のものを着る。

氣温と環境が許せば、スカイクラッド（着穹を着た、という意味の魔女用語。つまりは全裸）でもかまわない。

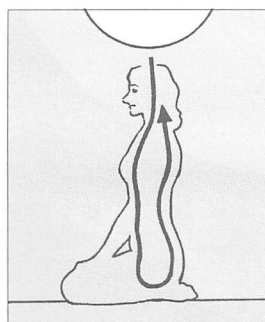
せる腹式呼吸。

④これを自然なリズムで行いつつ、全身の細胞に、降り注ぐ月の光を感じる。実際に月光を浴びているなら、その状態で心の底から楽しんでいだけよい。

⑤新月や悪天候、あるいは部屋の中など、月が見えない場合は、頭のすぐ上の部分に、銀の光を放つ月をイメージするとよい。

⑥そして、息を吐くときに、頭上の月から流出したエナジー（白銀の光の流れ）が、体の前面を通過して下降し、股の間から背中へ回り、

吸う息とともに脊髄を通過して上昇する……という具合に、体を循環する様子をありありと感じるのである（左図参照）。

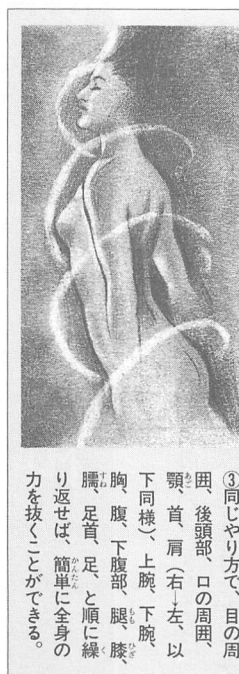


このメデイテーションは、実際に月の光を浴びて行うなら、呼吸法やイメージにこだわる必要はない。

●リラックスする方法

リラックスとは、体の筋肉の不要な力をすべて抜き去ることである。

①まず息を吸いながら、頭に意識を向け



て力を入れてみよう。息を吸っている間、ずつと力を入れつづけ、次に息を止めてもそのまま入れつづける。

②それから息をスッと吐きながら、入れてつけていた力を完全に抜く。

③同じやり方で、目の周囲、後頭部、口の周囲、頭、首、肩（右→左、以下同様）、上腕、下腕、胸、腹、下腹部、腿、膝、腕、足首、足、と順に繰り返せば、簡単に全身の力を抜くことができる。

瞑想を終えたときには、心身ともに癒され、生まれ変わったようなさわやかな気分を感じることが出来る。

イメージが必要だが、

実際にやってみるとよくわかる

が、この月光浴メデイテーション

は、なんといっても非常に気分の

よいものである。自分でいいと感じるまで、どれほど長く続けても

かまわない。

生命力を輝かせる月の女神の召喚儀礼

月光浴メデイーション
はいかがだっただろうか。

実際に体験した人は、月の持つヒーリングパワーに驚嘆されたことだろう。パート4では、さらに深く強力に、月のパワーをあなたのものにする秘法を紹介しよう。

テクニククのベースとなるのは、西洋に古くから伝わる「魔女術(ウィッチクラフト)」である。キリスト教会から悪魔崇拝者としていわれなき弾圧を受けた魔女たちは、実際には大地と月の女神を崇拝する古の賢者たちの末裔だった。

この魔女たちが崇拝した月の女神が、ギリシア神話に登場する処女神アルテミス(ディアナ)なのである。

アルテミスはうら若く美しい女神で、愛、美、貞潔の象徴であり、野の獣や子供の成長を守護する。また、ゼウスの本妻であるヘラの凄絶ないじめにあつて、父の膝で悔し泣きするなど、か弱い印象を持つているが、その裏には恐るべき残忍さも秘めていた。

母親レトを侮辱した、ある女の子のほんとんとを射殺したり、自分の水浴姿を盗み見た狩人の姿を

鹿に変えて猟犬に食い殺させたり、彼女の残忍さを示すエピソードには事欠かない。

オリンポス12神のなかで最も複雑な性格を持つ神とされるが、それはおそらく彼女が、先住民族や他地域の女神たちをいくつも併合して成立した結果だろう。

たとえば、元来、ギリシアにはセレネという月の女神がいた。が、古い地中海や東方の女神を起源として発展したアルテミスが、いつの間にかその地位を乗っ取って併呑してしまった。

兄アポロン(太陽神)が男たちの死を司るとされたように、彼女は女たちに死をもたらすとされた彼女がもうひとり月の女神ヘカテと同一視されたのは、その故である。

いずれにせよ、その多様ではかりがたい性格は、たえず変幻する月の女神にふさわしい。

このアルテミスを、月で表される女性原理のシンボルとして召喚することが、ここでの目的である。

★女神アルテミスのエナジー

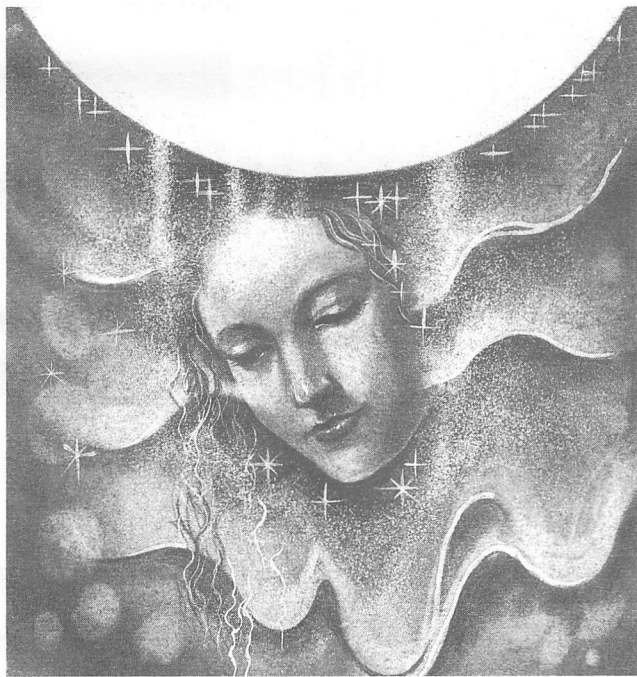
月の女神召喚によって得られる

効果は、単なるヒーリングにとどまるものではない。それはあなたを輝かせ、美しくする作用を持つ。肉体的には、あなたの細胞のひとつひとつに生命力が満ち、みずみずしく若返るという効果がある。体の恒常性(ホメオスタシス)が回復し、バランスを取り戻すためだ。

また、愛や美に対する感受性が

高まり、肉体の美しさとともに、内面的な美しさも増すということも特筆すべきだろう。自然や生命に対する尊敬の念が生まれ、精神的に満ち足りた生活が送れるようになる。

さらに、月が象徴する女性原理に直接触れることによって、右脳を刺激し、直観力やサイキックな感受性を高めるとともに、左右両



脳の統合をはかり、左脳偏重の男性原理が支配する社会を超える発想、思考を、自分のものにすることもできるのである。

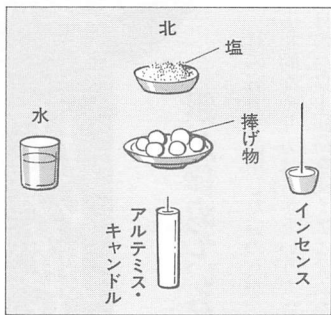
なお、こうした儀礼の多くは、中世ヨーロッパの魔女術の流れを汲むものだ。魔女の儀礼は、本来は野外で集団で行うべきもの。そのため、場が発生するエネルギーはきわめて大きいが、実践しやすさを考慮し、ここでは室内でひとりでも行えるようにアレンジした。さて、実践の前に月齢と用意するものを述べておこう。

★月齢

満月、または新月から満月までの間が望ましい。ただ、精神的に落ち込んだとき、自己成長を願うときなどは、月齢にかかわらずに実践してもよい。

★用意するもの（左図参照）

魔術用のアルテミス・キャンドル（なければ普通のホワイト・キャンドル）、好みのインセンス、塩



の器、水の器、捧げ物（初穂が旬

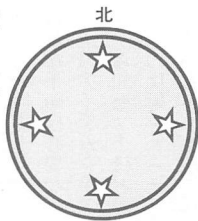
月の女神召喚儀礼の手順

の食べ物など）。

①儀礼を始める前に、準備段階として、まずアルテミスの神話などをよく研究しておくことよい。心の中に、自分なりのアルテミス像を描きだす。実際にイラストなどを描いてみるのもよい。

②心を落ち着かせて、インセンスとキャンドルに点火。先の「月光浴メデイテーション」を行って、月の光を全身の細胞に満たし、銀色の月のエネルギーを体に循環させる。

③床にテーブルやチョークなどで魔法円を描くか、もしくは自分の周囲が光の球体で包まれているところを視覚化する。これは儀礼の間、あなたを守る霊的バリアーである。



↑魔法円。五芒星は1芒が外、2芒が内を向くように描くこと。

④ゴールデン・ドーンやウィッカの魔術を知っている人は、それぞれの追儺儀礼を行う。知らない人は光の球体のイメージだけでもよいが、念入りに行うこと。

⑤次に、アルテミスへの呼びかけを行う。その言葉は自由だが、次に一例を示しておこう。

我が女神アルテミス

月の弓を引き

星の矢を放つ者よ

夜の帳の女神よ

我が許に來れかし

このような言葉を心を込めて唱える。唱えるというよりも、頭の中に鳴り響かせる感じで、震動させることよい。

⑥そうして、彼女の姿を目の前に視覚化する。降り注ぐ月の光が、輝く女神の形をとるところをイメージすればよい。アルテミスは徐々に術者に近づき、やがて吸う息とともに術者と一体化する。

この一体化によって、あなたの体の中には月が入ったように感じられるだろう。銀色に輝く光の球を、体内にイメージする。このときの知覚や認識によく注意してほしい。あなたは神と意識を共有しているのである。

⑦その感覚を十分に味わったなら、吐く息とともに体内の月を外に出す。外に出ると、月は再び女神の姿となる。丁寧に感謝の念を示し、捧げ物を受け取ってください、と念じる。

⑧そうして女神が月の光となって帰っていくところを視覚化し、儀礼を終了する。



きのう、私はまゆげコアラを見つけた。
これで中間はいただきだ。

—— 17才・女子高校生 ——

中高生の“生活”チャンネル

【11月号】

高校合格へのパワーアップマガジン

VコースのJUNIOR版

撃三年コース

高校 Jコース

10月9日発売 定価650円(税込)

10月13日発売 定価720円(税込)

中学ライブ充実マガジン

撃二年コース

10月9日発売 定価630円(税込)

読者がつくるニュー受検誌

中生的おもしろ度立チマガジン

撃一年コース

10月9日発売 定価610円(税込)

大学受験 Vコース

10月13日発売 定価750円(税込)

月の魔力を地上に引きおろすアイテム利用法

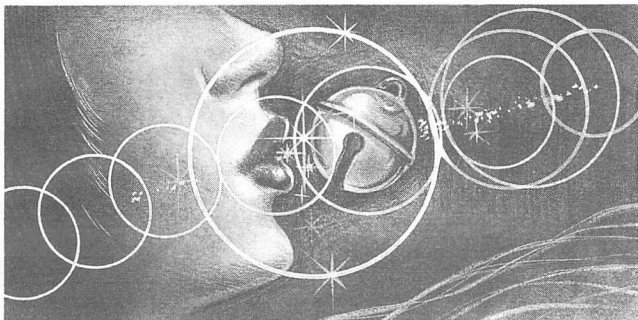
銀が秘めている神秘的な力を使う

月の魔力を活用したいのだが、儀礼的なやり方は苦手という人は、月のパワー回路を開くアイテムを使ってみてほしい。

昔から月に関連すると考えられてきたパワーアイテムとして、金属ならば銀、宝石ならば真珠があった。

まず銀だが、これは昔から所有者を守るお守とされ、吸血鬼や狼男を倒すのにも銀の弾丸が用いられた。銀は、感情、靈感、愛とヒーリングを司る金属である。欧米では、無意識の領域に入るのを助けるとして、常に銀を身につけている人も多い。

銀の場合、アクセサリやコインなど、銀製品ならば、なんでも用いることができる。なかでも最も強力なものは、銀の鈴である。鈴そのものが女神のシンボルのひとつなので、儀礼の際にも身につけたり、祭壇に置くようにするといいたろう（ちなみに、今月の「ムー・メール・オーダー」で紹介しているシルバーのハーモニーボールなどは最適だ）。



銀自体に神秘的な作用があるので、月の魔力を呼び寄せる場合、複雑な手順は必要ない。

銀のアイテムを手のひらに乗せ、目から5センチほど離す。これに月光の反射をとらえ、静かに見つめていると、やがて穏やかなムーンプワーがあなたを包んでくれる。

はずだ。それを心静かに味わうだけでいいのである。

銀はまた、サイキックな夢を見るのにも役立つ。寝る前に銀のジュエリーを身につけたり、枕の下に敷くのである。銀の土台にムーンストーンなどの石を組み合わせたジュエリーなら、効果は倍増するだろう。

寝る前には仰向けのまま、月光

真珠を使って月のパワーを呼ぶ

真珠は、真珠貝と呼ばれる貝が体内に生成する宝石である。ほか

の宝石とは異なり、真珠は貝の命を犠牲にしたうえで、あなたの元

に届くのである。

したがって、真珠を手にするときは、犠牲となってくれた生命への感謝の念を忘れず、決して粗末

浴メデイテーションで心を静めるとよい。そうして見たい夢を思い浮かべ、朝になって見た夢を思いだしているところをイメージしてから就寝する。

銀はまた、身につけるとマイナス要素が取り除かれるともいい、邪悪な魔からの防御にも用いられる。月光を浴びた銀のアイテムは、そうした用途にも使用できる。

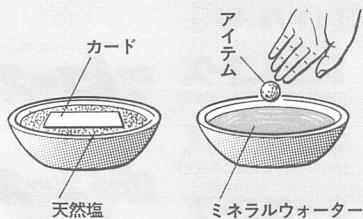
● 聖別の方法

聖別にはいろいろな技法があるが、ここでは月のパワーを用いる方法を紹介しよう。

やり方はいたって簡単である。木材などの天然素材の器に、ミネラルウォーターを注ぐ。できれば満月、少なくとも新月から満月までの間の時期を選んで、この水の中に聖別したいアイテムを入れ、月光に一晚さらすだけである。

なお、カードは水に浸けるとまずいので、かわりに天然塩を用いよう。器に天然塩を満たし、カードを上置いて、月光に一晚さらすのだ。

このように聖別した物品は、もはや神聖な道具なので、それ以外の目的には転用しないこと。



サクセススーン・タロットによる願望達成術

に扱ったりしないように。鉱物を原料とする一般的なアクセサリーのように考えてはならないし、ましてや、よこしまな目的に用いたりするのは危険である。

そういうわけで、真珠は、あなたを守りに現れたという縁

の感じられるものだけを、手元に置くようにしたい。

月の魔力を呼び込む手順は、先の銀と同じようにやればよい。真珠を手のひらに乗せ、月光にかざして銀色の輝きを見つめるだけでいいのだ。

月光によるアイテムの聖別

以上の銀と真珠、また、次に紹介するサクセススーン・タロットは、使用する前に必ず「聖別」を行ってほしい。これは、各アイテムにパワーを封じ込め、過去に受けた有害な波動を除去する手続きである（方法はコラム参照）。

聖別した銀や真珠は、それらを身につけるだけで所定の効果を発揮する。

今月の付録につけた美しい3枚のタロット・カード

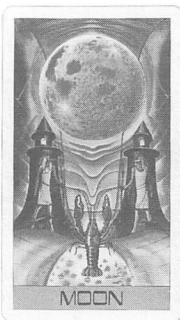
は、月のパワーとあなたの潜在意識を共鳴させ、魔術的效果をもたらすアイテムとして独自に考案されたものである。

それぞれのカードには深い象徴的な寓意が込められ、霊的世界への扉として機能するようになっている。

カードの名称は「月」「ガイド」「アプト」である。この3枚によって月のパワーを強力に誘導し、成功や願望実現をあなたのものにすることができるとだ。

まずは、各カードの寓意を簡単に説明しよう。カードを切り取って手元に置き、あなたなりのイメージをふくらませながら読んでほしい。

月——MOON



月の魔力を活用するうえで、最も重要な働きをするカードである。

上空に巨大な月が浮かんでいる。前面の地上には2つの塔で象徴される門があり、その門をエジプトの死者の神アヌビスが守護している。彼らは生命力の守護神であり、足元のジャッカルはアヌビスのシンボル。この門をくぐるためには、古いものを切り捨てなければならぬことを示している。

前にいるザリガニは、ただ本能

の充足のみを求める、程度の低い動物的自己のシンボルである。

このカードは、真のあなた自身を表している。人間は常に外界に対して偽りの自己を示しつつつけている。それがあまりにも常態となつていたので、もはや自分でもどれが真実の自分なのかわからない。そうした偽りの自己に埋もれてしまった「真の自己」を発見することが、成功への近道であることはいふまでもない。

このカードに示される月の元型に触れると、あなたはよりオープンになり、どのような真実をも受け入れることができるようになる。あなたは竹のように柔軟で、かつ芯の強い性質を獲得するのだ。

あなたは古い世界を脱し、新たな経験の門に入る。重要な決断も

楽しみながら下せるようになる。

真の自己と偽りの人格との峻別、真のロマンスのカードである。

ガイド——GUIDE



玉座に鎮座する人物。顔の前にはヴェールが垂れ下がり、男とも女とも見える。この人物は、性別を超越しつつ調和させている。左右の柱は、この人物が陰と陽のパランスが完全にとれた存在であることを示している。

ガイドというこのカードの名称は、万人の魂の中にある導き手を

意味している。

人間の魂の中であって、より高い世界とつながる部分、人を霊的世界に導く部分を「高次精神」と呼ぶ。一方、古の賢者の究極の理想は、自らの「聖なる守護天使」の知遇を得、これと会話することとされていた。

この聖なる守護天使こそ高次精神であり、ガイドにほかならない。彼らは常にあなたの魂全体を引き上げたいと念じ、陰になり日向になつてあなたを守ってくれている。カードのちようど中央に位置するのは、正しき道を照らしだす睿智の灯火である。

アデプト—ADEPT



アデプトとは、人間を超越した「達人」を意味する言葉である。真の自己を求め、内なるガイドにしたがつて意識の階梯を一步步上昇る賢者の究極の姿がここにある。

かつてハイデガーは、「人間とはものではなく、プロセスでもない。それは究極の存在が姿を見せるための窓なのだ」と述べた。

アデプトのカードのメッセージ

は、このハイデガーの言葉につきるといえよう。まさしく人間は、ひとりひとりが光を導く窓、究極の存在が姿を見せる門にほかならないのである。

七芒星で示された究極の存在が光を放ちつつ顕現する窓の中央に、軽やかに踊る人物。彼は、完成、個性化、対立する力の和合を意味

あらゆる成功を勝ち取るサクセスマン

まず最初に紹介するのは、タロット・カードに念を込め、成功をもたらす護符に変える秘法である。というところ、非常にむずかしそうだが、心配は無用だ。

通常、こういう作業にはイメージングという技法が重視されるが、3枚のカードは、もともと人間の潜在意識にダイレクトに作用するようにデザインされている。そのため、絵を見つめて精神を集中するだけで、イメージング効果をおげることができるのだ。

ポイントとは、あなた自身が絵の情景の中に入り込むかのように集中すること。では、実際の手順を述べていこう。

サクセスマンの護符をつくる手順

①満月がベストだが、それ以外の日は満月をイメージしてカードの聖別を行い、パワーを込める。

している。

両手に持つ聖杯からは、無限の恵みが惜し気もなく注がれている。これは、自由の獲得のためにはすべてを手放さなくてはならない、ということを示している。窓はまた、調和のとれた一個の宇宙でもあり、アデプトは、宇宙および究極の存在と一体化している。

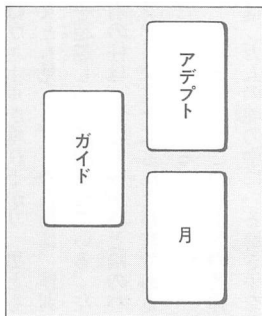
心にあらざるをもちたらずマインド・ヒーリング

②「月光浴メデーション」でリラクセスし、目の前に「月」のカードを置く(置き方は下図参照)。
③カードを見つめてほしい。今、あなたは、カードの中の門の前にいる。成功をめざして第一歩を踏みだそうとしているが、たどるべき道が見つからない……。

④次に、左上に「ガイド」のカードを置く。あなたが困難に直面しているとき、心の中には常にあなたを導いてくれる存在がいる。カードを見つめてその存在を意識。

次に、このカードを使って精神的なヒーリングを試みよう。

気分が落ち込んだりイライラして、つい感情的になることは、だれにでもある。そんなとき、月のパワーを借りてヒーリングすると、心の中に深い安らぎをもたらすことができる。



⑤さらに「アデプト」のカードを置く。それは、ガイドが示してくれた道をたどり、成功に到達したあなたの姿である。

⑥まるで絵本でも見るように、カードを次々に見ながら、こうしたストーリーの中に自分がいることをイメージしていく。

⑦そして、イメージングが終わったら、常に月のカードを手元に置き、おりにふれて成功をもたらすパワーを感じるようにする。それだけで、強力な護符になった月のタロットが、それがどのような願いであれ、あなたを成功へと導いてくれるのである。

心にあらざるをもちたらずマインド・ヒーリング

最も効果が高いのは満月のときだが、カードの満月をありありとイメージできれば、必要なときならいつでも行える。

★準備するもの

白いキャンドル 耐熱性の器 大きめの灰皿などがよい、白い紙、筆記用具。もしあれば、白い花や

クリスタルなど。

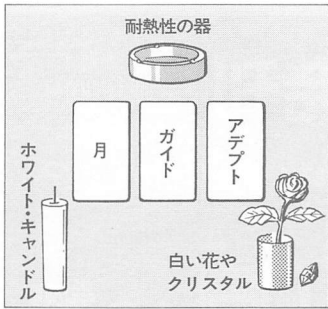
マインド・ヒーリングの手順

①「月光浴メデイーション」のあと、キャンドルに点火。紙にあなたを悩ませている感情やイライラの原因を書きだす。

②左図のように「月」のカードを置く。そして、紙に書きたいやな言葉に思いを馳せる。過去は決して変えられないのだから、無用な悪感情などは単なる紙の浪費だ、と思う。そこでこの紙をクシヤクシヤにして、キャンドルの火をつけ、器に投げ込む。

③紙が灰になるのを見とどけながら「ガイド」のカードを置く。絵の中のガイドが、あなたに「浄化の炎」を送ってくるところを視覚化。それは熱のない魔法の火で、心地よささえ覚える。

④最後に「アダプト」のカードを置く。いやな記憶のために失った



エネルギーを取り戻し、あなたは楽しく強く自由になった。あなたから発する光は、周囲のすべてに

困難な問題を解決してくれるヒントを得る

最後に、自分の潜在意識の中から、問題解決のヒントを得る使い方を紹介しよう。これには新月期がベストで、さもなくば満月から新月までの間がよい。就寝前に行うこと。

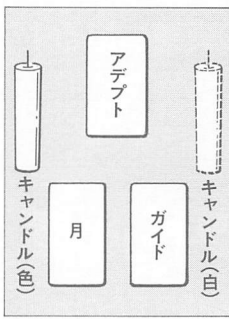
★準備するもの

青、紫、緑のキャンドルのうち好きな色を1本、あるいは黒と白の2本のキャンドル。

ヒントを得るための手順

①「月光浴メデイーション」でリラックスし、左図のようにカードを並べる。

②まず「月」のカードについて、その意味をよく瞑想する。次に「ガイド」。この人は隠された叡智を届けてくれる。最後に「アダプト」。この人の発する光が、すべての謎を解明する。



愛をもたらず、と視覚化する。⑤その心地よさを好きになだけ味わって、ヒーリングを終了する。

③キャンドルに点火し、「この炎のイメージは、私の無意識への鍵である。あとにこれを思い浮かべるとき、隠された叡智は光の下に現れる」と唱える。

④キャンドルの炎をじつと見つめ目を閉じてもその炎のイメージを保持できるようにする。それから実際に目を閉じて、できるだけ長くそのイメージを保つ。

⑤同時に「私は自分の中を深く見つけた。そして無意識の深みから叡智を取りだした。必要な知識はすべてここにある。あらゆる指導が得られる。知りたいことはすべて明かされる。すべてが明瞭である。私が望むとき、必ずそのようなことになる。かくあれかし」という意味の言葉を、あなたなりにアレンジして唱える。

⑥キャンドルを消し、儀式を終了する。

⑦そのまま床につき、起きたら夢を記録する。そこに答えがあることもあるし、または瞑想中のイメージに現れることもある。

情報が必要ときには、静かに座って質問を思い浮かべ、記憶の中の炎のイメージを描いて、それ

に数分間集中する。ただちに答えが浮かばない場合は、すぐに気持ち切り替えてまったく別のことをする。答えは、予想もしなかったときに、突然、得られるはずである。

ここで紹介したテクニクの手すべてに共通することだが、儀式をいったん終えたら、その儀式や、それによって解決をはかろうとした問題点については考えないようにする。無意識の霊的な力に問題をゆだねきつたとき、その効力が最高となるからである。

いづれにせよ、この3枚のカードは、あなたのイマジネーションと工夫によって、どのように用いてもかまわない。カードを手にしたら、ぜひ自分だけのオリジナルな使用方法を考案してほしい。そのような工夫こそ、月の魔力を最大限に活用するよい訓練となるからである。

●参考文献

- 『月の魔力』A・L・リーパー（東京書籍）
- 『満月と魔力の謎』黒木月光（見書房）
- 『神秘的月光浴』三村寛子（大陸書房）
- 『ムー・ヒーリング』秋月菜央（KKベストセラーズ）
- 『月からのシグナル』根本順吉（筑摩書房）
- 『英国魔術結社の興亡』フランシス・キング（同書行会）
- 『ニュートン別冊・月のミステリー』（教育社）