

ドリーム・ウォーク “意識的な夢のシャーマンの状態”

我々の頭脳は、意識の知覚と象徴的認識の処理という中心的な機能を果たしている。表題における焦点、それは脳の幾何学的中心にある小さな松かさ型の腺を伴う松果体。多くのスピリチュアル実践者は、この腺を第3の目、ホルスの目などと呼ぶ。これは、この腺が我々の身体の光覚に密接に関連するのが主な理由である。

松果体は、アミノ酸の一種トリプトファンをセロトニン（神経伝達物質）に変換し、次いでメラトニンに変換する。石灰化またはその他の化学物質への曝露によって松果体の機能が弱まるにつれ、バランスの取れた範囲の電気パターンを生み出す脳の能力に悪影響が及ぶ。すべての人間には、皮質全体にガンマ、ベータ、アルファ、シータ、デルタの5種類の異なるタイプの脳波が見られる。それぞれの脳波には目的があり、最適な精神機能を発揮するのに役立つ。様々な脳波周波数を通じて、我々の脳が柔軟性を示したり、または遷移状態に達したりする能力は、ストレスを管理し、すべてのタスク（一般的なものからスピリチュアルなものまで）に集中し、夜間よく眠れるようになり、夢見状態からの経験を想起する上で我々がどの程度成功するかを決める際に大きな役割を果たす。5つの脳波の種類のうち1つが過剰産生、または過少産生されると、意識的想起のより深いレベルで問題が引き起こされる可能性がある。

現代の社会活動のほとんどは、おおよそベータレベル（意識的）から他のレベルの認識の重要性の排除に焦点を当てている。夢見状態への参入は、アルファレベル（前意識）で起こり、シータレベル（無意識）で共通の夢のイメージへと深化し、デルタレベル（潜在意識）で明晰となる。ベータレベルに重点が置かれているため、我々現代の人間は、他の意識状態を実際の人生の経験にとって重要でないものとして却下する。

加工食品や人工生産物の溢れる現在、我々が口にする食物の種類や飲み物の種類を規制することによって、明晰夢の経験を大きく強化することができる。この規則は、外観をさらによくするために使用するクレンジングや美容製品、毎日の機能性を高めるために使用するサプリメントにまで及ぶ。その理由は、我々が口にする加工食品や人工生産物が象徴的・記号言語の処理を担っている我々の脳の主要な中心、すなわち松果体を石灰化してしまうことにある。生産物の1つ、特にフッ化ナトリウムは、夢見状態からの経験を想像、予測、想起する我々の能力に影響を及ぼす。何十年もの研究を経た後でも、フッ化物が多少なりとも人体を助けるという明確な証拠はない。逆に、フッ化物は松果体周囲の石灰化を直接引き起こす。この石灰化プロセスは、時間の経過とともに体内に蓄積するフッ化物のような物質に絶えずさらされることによって引き起こされる。練り歯磨き粉、公共水施設、ホルモン、食品添加物、過度な糖分、日常の飲食物にパッケージングされた紅茶や甘味料、または定期的な携帯電話への暴露は、松果体の石灰化現象に関連付けられている。

バランスのとれた状態で脳が機能しないことは、人間の精神に不安を引き起こす。不安はストレスである。我々が意識のシータレベル、つまり超感覚的知覚の入口に到達するのに意識できない点で、ストレスは大きな要因である。では何をすべきか。マインドフルな状態を広げるために定期的な瞑想を実践することである。肉体と精神、飢えを満たすための良好な栄養、肉体を癒すための十分な睡眠、自己のマインドを実現化するため実質的な作業、肉体とスピリットを結びつけるための精神の鍛錬や物理的運動、これらは常に超知覚状態であるのに必要とされるすべてである。

これには、いくつかの近道がある。

身体を清めて脳の化学にバランスを取り戻すこと。結腸と肝臓の浄化は身体の化学のバランスをとるのに役立つ。Hulda Clark 博士は、インターネット上で無料で利用できるいくつかの優れた浄化方法を提供し、その一例として肝臓浄化 (<http://www.drclark.net/cleanses/advanced/liver-cleanse-page/liver-cleanse-recipe>) が閲覧できる。松果体に直接影響を与えるには、次の方法を試すと良い。温水 250ml にオーガニックアップルサイダービネガーを大さじ 3 杯加え、就寝時に飲むと松果体の石灰が除去される。アップルサイダービネガーに含まれるリンゴ酸は、松果体の解毒に迅速に役立つ。他の速効性天然物として、ニーム抽出物やオレガノ油が挙げられる。いずれも、松果体でナノ細菌のカルシウム殻を分解する薬剤として使用できる。タマリンドの樹皮、葉、またはパルプは、尿を通じてフッ化物を洗い流すのに役立つ。

他のすべての提案を支援するために、ビタミン B6 約 250mg を毎日服用すること。2007 年にジョーンズ・ホプキンス大学で実施された二重盲検試験では、毎日 250mg の B6 サプリメントを服用した参加者が、夢の鮮やかさ、情動性、色の強調や詳細な想起で測定した夢の内容が有意に増加したと報告したことが明らかになった。同試験で同研究者らは、重要なアミノ酸であるトリプトファンがビタミン B6 と結合し、肝臓でセロトニンとナイアシンに変換し、睡眠パターンを直接増強することがわかった。これは身体が食欲と気分を調節するのにも役立つ。低レベルのトリプトファンも夢の想起の悪さと関連付けられる。トリプトファンは、血液循環を改善し、記憶を増強し、コレステロールを低下させるのに役立つため、健康と幸福全体を改善するのに必須のアミノ酸となる。

トリプトファンが豊富な食品には以下のものがある。 ※ 1 オンス = 28.3g 1 カップ = 240cc

チキン (4 オンス) には、トリプトファン 0.41g が含まれる
大豆 (1 カップ) には、トリプトファン 0.39g が含まれる
七面鳥 (4 オンス) には、トリプトファン 0.38g が含まれる
マグロ (4 オンス) には、トリプトファン 0.38g が含まれる
鹿肉 (4 オンス) には、トリプトファン 0.36g が含まれる
子羊の肉 (4 オンス) には、トリプトファン 0.35g が含まれる
鮭 (4 オンス) には、トリプトファン 0.35g が含まれる
オヒョウの身 (4 オンス) には、トリプトファン 0.34g が含まれる
エビ (4 オンス) には、トリプトファン 0.33g が含まれる
タラ (4 オンス) には、トリプトファン 0.29g が含まれる

上記のリストは少し肉が多い。もしあなたがベジタリアンなら、選択肢はあまり多くないが、ここに菜食主義者が利用しやすい 5 つの食品を紹介する。

インゲン豆 (1 カップ) には、トリプトファン 0.18g が含まれる
カボチャ種子 (0.25 カップ) には、トリプトファン 0.17g が含まれる
豆腐 (4 オンス) には、トリプトファン 0.14g が含まれる
チーズ (1 オンス) トリプトファン 0.09g が含まれる
醤油 (1 杯) には、トリプトファン 0.03g が含まれる

程度は少ないが、以下に挙げるこれらの果物を生で食べた場合にも、より活動的な夢の状態に影響する。リンゴ、バナナ、ブルーベリー、イチゴ、アボカド、パイナップル、モモ。
以下の植物は幻覚作用を持つ合法で安全に摂取可能な植物である。起きている状態において、その作用は最小限に留まり、自然な睡眠状態に陥る場合に限り、効果を発揮する。



1. カレア・ザカテチチ
CALEA ZACATECHICHI
(メキシカン・ドリーム・ハーブ)
～夢が明確に

カレアは、ドリーム・ハーブのうちで最も広く推奨されている。メキシコのチョンタル・インディアンは、明晰夢を求めてこの低木を伝統的に使用した。可能であれば、種を入手して自分用に栽培すること。ハーブが新鮮であれば、その効果も大きくなる。

カレアは、お茶（味わいは辛味で苦い）で、または乾燥葉を喫煙することで摂取できる。就寝前の喫煙と浸出液（お茶）の摂取、心に念じること、鼓動に集中することを組み合わせると、夢の中のスピリチュアルな旅立ちにとって理想的な条件が作り出される。あなたが非喫煙者の場合は、吸入器の使用について調べること。

効果： 睡眠中の視覚イメージの強化とは別に、翌日には幸福感、もうろう状態、明晰感を感じる場合もある。

使用： ほとんどの人が効果を感じるには、このハーブを少なくとも5グラム摂取する必要がある。就寝前にハーブを飲み、眠りに落ちる前に意識を保ち（例：「私は Akashic Records（アカシクレコード）にアクセスする」）、明晰夢が起ころまで数日間繰り返すこと。



2. オウシュウ ヨモギ
ARTEMISA VULGARIS (MUGWORT
マグワート) ～アストラル・ワーク

マグワートは、正夢やアストラル旅行のために多くの文化で長く使われてきた（その Paiute（パイユート族が話したシヨショーニ語）の名は文字通り「ドリーム・プラント」と翻訳される）。このハーブを肺に直接吸引する、または午後に香を焚くと、明晰夢の支援となる。就寝

前に心を落ち着かせる、肝臓浄化（デトックス）ティーを飲むと、意識的な夢の状態（レム睡眠）がより長く維持される場合がある。このハーブは多くの場合、人が夢を見ながら癒えるのに役立つ。一部の使用者はより闇の夢を見て、隠れた洞察や中心にある創傷が明らかになり、気持ちの整理をつけるのに役立つと報告する。

注意： あなたが妊娠している場合は、このハーブの摂取を避けること。マグワートは女性の子宮を弛緩させるため、妊婦は飲んだり、吸引したり、触れることも避けるべきである。マグワートはキク科（Asteraceae）の植物に過敏な人にアレルギーを引き起こす可能性もある。あなたが非喫煙者の場合は、吸入器の使用について調べること。

効果： 睡眠中の予言的視覚イメージの強化とは別に、このハーブにより夢の輝きが拡大し、全睡眠時間が延長する。このハーブは月経痛、関節痛、頭痛を和らげるのに役立つため、ハーバリスト（薬草業者）にも人気がある。

使用： 1カップあたり小さじ1杯を使用。沸騰した水をハーブに注ぎ、蓋をして、10分間浸すこと。就寝前に飲むか喫煙すること（マグワートは喫煙時に花の味がする）。



3. ヘミア・サリシフォリア
HEMIA SALICIFOLIA (SUN OPENER サン・オープナー) ~記憶の旅

この植物はアステカ人によって Sinicuichi（またはサン・オープナー）と呼ばれ、依然としてメキシコのシャーマンによりトランス占いの触媒として使用されている。このハーブは、過去の遠い出来事を鮮明に再現できるという点で神聖であると考えられている。私が連携した使用者には、出生前の出来事の思い出を報告した人もいる。

効果： 睡眠中の予言的視覚イメージの強化とは別に、サン・オープナーは視覚の黄変と音響知覚の変化を引き起こす。

使用： 伝統的に、新鮮な葉を集めて、しおれさせる。次に葉をカップまたは瓶に入れ、冷水を加え、混合物を日光に当てて少なくとも24時間醸造し発酵させる。発酵プロセス中に、太陽の知識が薬に埋め込まれ、「太陽のエリキシル剤」を作り出すとされている。



4. セラストルス・パニクラツス
CELASTRUS PANICULATUS (知恵の樹)
～明晰な思考

セラストルス・パニクラツスは、インドのアユルベータ医療で使用される低木である。セラストルスの種子や油は、インドでは知性や記憶に有益であると長い間考えられているため、夢の想起に作用する素晴らしいサプリメントとされる。セラストルスは、夢の増強剤としての効果とは別に、精神的な「明晰さ」を高める素晴らしい精神的刺激剤または向知性薬である。

効果：睡眠中の視覚イメージの強化とは別に、セラストルスは効果的な健脳剤である。

使用：鮮明な夢が見られるようになるまで3～5日間、就寝時間の1時間前に5～10個の種を摂取すること。



5. シレネ・カペンシス
SILENE CAPENSIS (XHOSA DREAM ROOT
コーサ・ドリーム・ルート) ～正夢

シレネは、アフリカのコーサ族により神聖な植物とみなされている。その根は伝統的にシャーマンによって使用され、入会式に望む治療師や他のシャーマンの明晰夢状態を促進する。シレネは「教義植物」として知られ、非常に神聖であると考えられている。

効果：睡眠中の視覚イメージの強化。

使用：このハーブを少量とって水と混合し、寝る前に摂取すること。シレネで興味深い味のお茶を作ることもできるが、苦い場合もある。



6. ニムファエア・セルレア
NYMPHAEA CAERULEA (BLUE LOTUS ブルーロータス) ~深い眠り

エジプトの青いハスという愛称をつけられているが、ニムファエア・セルレア・ハーブは実際には睡蓮であり、ハスの花とは無関係である。ニムファエアは古代エジプトの神聖なものとして、軽度の鎮静剤として使用された。今日このハーブはハーバリストにより不眠症治療薬として使用されているが、明晰夢を誘導することも報告されてい

る。

効果： 睡眠の質を改善し、視覚的イメージを強化する場合がある。

使用： このハーブは、通常、お茶やエリキシル抽出物として、または喫煙により摂取される。あなたが夢を見る際に問題を抱えている、または夢の途中で頻繁に目が覚める場合、ブルーロータスは、この記事に記載されている他の物質の1つと一緒に使用するのに優れたハーブである。



7. アスパラガス・ラセモサス
(Tian Men Dong) ~スピリットとの同調

Tian Men Dong は、世界でもトップクラスの適応促進薬の1つであり、英語では「ワイルド・アスパラガス・ルート」、アユルベータ医療では「シャタバリ」としても知られている。ハートを開かせる作用のためにシャーマン、修道士、ヨガ行者が大切にしてきたため、ワイルド・アスパラガス・ルートの中国語名は Tian Men Dong (「敬虔な心のハーブ」) である。中国道教の僧侶らは、夢の仕事に大きな価値を置き、ワイルド・アスパラガスに「フライング・ハーブ」という愛称をつけた。僧侶らは、人が夜間に宇宙を飛び回って壮大な夢を実現し、スピリットと同調して動く際に、このハーブが効果的であることがわかった。

効果： 睡眠の質を改善し、リラクゼーションとストレスの緩和を誘導し、良好な抗うつ剤として機能し、「フライング・ドリーム (飛ぶ夢)」を刺激する。

使用： 濃縮された形で1日あたり1~3グラム。



8. エンタダ・リーディー ENTADA RHEEDII
(AFRICAN DREAM BEAN アフリカン・ドリーム・ビーン) ~スピリットとのコミュニケーション

鮮明な夢を誘導し、スピリットの世界とのコミュニケーションを可能にするために伝統的にアフリカ医学で使用されているエンタダは、夢の世界への参入を促進し、レム意識の増加を高める。これにより、睡眠者は自身が夢を見ていることを理解しやすくなり、その結果、明晰さを達成する上での優位性を与えることになる。エンタダにはいくつかの活性化合物、精油、アルカロイドが含まれる。

エンタダにはいくつかの活性化合物、精油、アルカロイドが含まれる。

効果： 睡眠の深さ、長さ、意識を高めて睡眠状態を改善する。

使用： 種子の周りの果肉を直接摂取する、または果肉を細断し、乾燥させて、他のハーブと混合し、所望の夢を誘導するために就寝直前に喫煙する。あなたが非喫煙者の場合は、吸入器の使用について調べること。

ゲリー・ポネル氏が本資料で紹介した植物の服用に関する推奨事項

この記事に掲載されている植物の喫煙を計画している場合は、自身の健康のために吸入器の使用を推奨する。適切なハーブグラインダー（粉碎器）は、プロセスを簡単にする際に驚くほど効果を示す場合もある。ハーブを喫煙すれば、より強烈な経験が得られるが、強烈なことが常に良いわけではない。加減しながら徐々に自身のマインドを探究することが望ましく、発見を急ぐことはない。ハーブを喫煙するように設定されている場合は、水タバコの使用も良い選択肢である。

ご自分が摂取する予定の物質を自ら研究することを推奨する。尚、植物は自分で栽培したものを摂取するのがベストである。これらの植物は、その種類、品質、寿命、保管方法、扱い方などによっても、その作用や作用による自身の夢見の体験の影響を左右する要因であることに留意すること。最も快適な設定と適切な用量だけでなく、意識の深みを探る前に、あなた自身のしっかりとした強い意図を持つことも同様に慎重に検討しなければならない重要な要素である。

※ 本資料に記載の内容は 2017 年 5 月時点のものとなります。

※ 記載の植物につきましては、お客様ご自身でお探しいただき、ご利用につきましてはお客様ご自身の判断のもと行っていただきますようお願い申し上げます。

参考要素として、異なる経路について：セロトニン経路は脳全体の経験を生み出す一方で、ドーパミン経路は前頭皮質に集中する。脳全体は、超感覚的知覚に必要なバランスの取れた脳波パターンを可能にする。

Dopamine Pathways

Serotonin Pathways

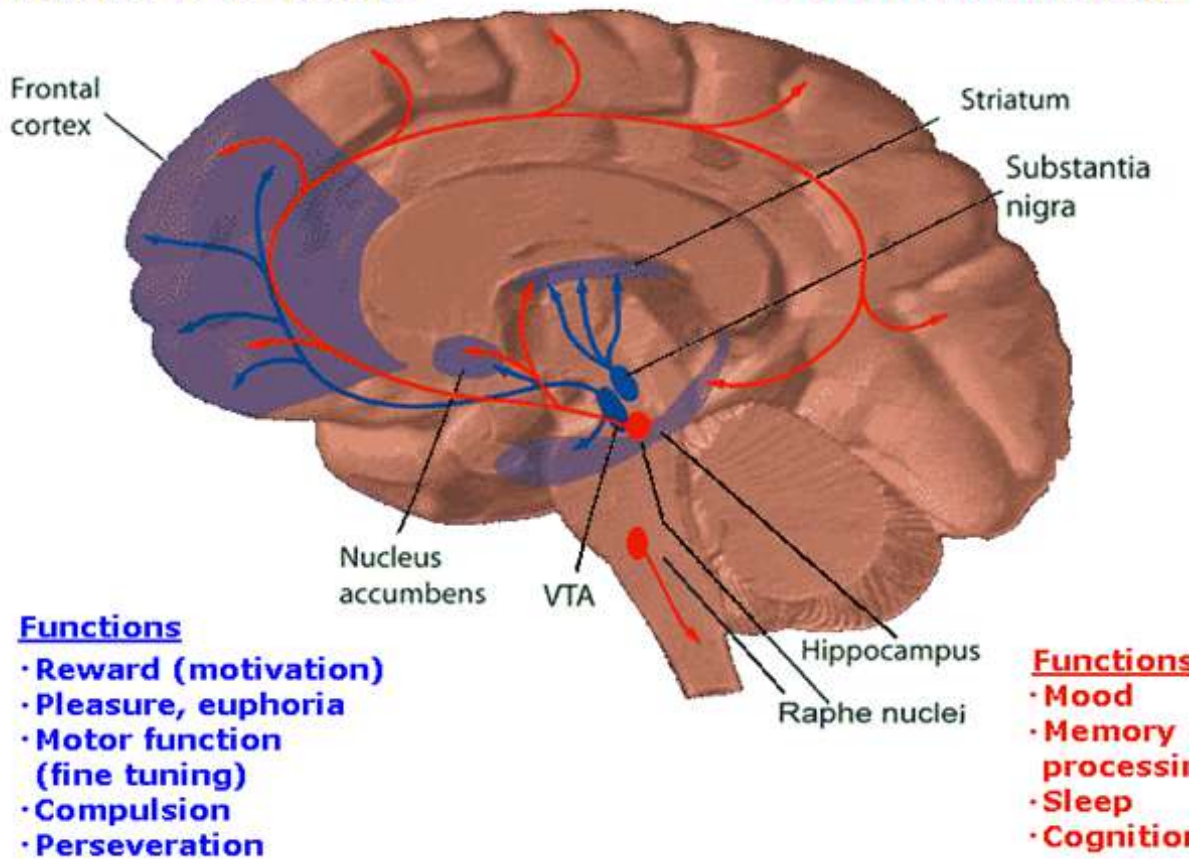


image source: Public Domain, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=45159949>

※図の用語は、以下のとおりです

Dopamine Pathways：ドーパミン経路
Serotonin Pathways：セロトニン経路
Frontal cortex：前頭皮質
Nucleus accumbens：側坐核
VTA：腹側被蓋野
Striatum：線条体
Substantia nigra：黒質
Hippocampus：海馬
Raphe nuclei：縫線核

Functions：機能
Reward (motivation)：報酬（モチベーション）
Pleasure, euphoria：楽しさ、快感
Motor function (fine tuning)：運動機能（微調整）
Compulsion：強制
Perseveration：忍耐
Functions：機能
Mood：気分
Memory processing：記憶処理
Sleep：睡眠
Cognition：認知