

アクティブ・ドリーミング

アクティブ・ドリーミングは、「無知」の状態を利用して情報収集を行なうための方法であり、あるネイティブ・アメリカンのグループからヒントを得た方法です。

アクティブ・ドリーミングでは、睡眠中や空想中に達成したい目的を設定します。

その目的は、何かの答えを得ることであったり、問題を解決することであったり、あるいは、決断をすることであったり、より多くの情報を得ることや、何かをより深く理解することであったりします。

目的は、ゴールや望ましい結果に比べて、より抽象的な形で表現されます。

例えば、「私の目的は、安全で私が所属する集団に配慮した形で何かを手放すことができるものについての夢を見ることです。」といった感じです。

目的は、無意識のプロセスを導くためのフィルター、またはガイドとしての役割を果たします。

アクティブ・ドリーミングで得られる答えは、文字通りの答えが得られる場合もあるし、シンボルの形で得られる場合もあります。

ある人は、次の日に目覚めたときに、「5年前に終わった人間関係の怒りをもう手放しても良いときだ」と気付くかも知れません。

またある人は、散歩に出かけたときに、木から落ちてくる木の葉について空想している自分に気付くかも知れません。その人は、木の葉が何を表すシンボルなのか頭では理解できない一方で、何かしら気分が軽くなって、安心した気分になるかも知れません。

シンボルが何を表すのか探求する方法の1つは、そのシンボルになりきることです。例えば、木の葉や木になってみるのです。

そして、自分自身と木の葉を客観的なところから、木の葉になりきっている自分自身と元の目的との関係を探るのです。

アクティブ・ドリーミング

☆☆

1. 頭の中で“目的”を設定します。例えば、直面している決断や取り組んでいる問題、もっと創造的になりたい事、もっと情報が欲しい課題など。

2. 以下のようにして、“無知”の状態に入ります。
 - a.)周辺視野のみを使う(中心視野は使わない)
 - b.)外の音声のみを集中して聴く(内的会話のスイッチをオフにする)
 - c.)リラックスした姿勢になる(余計な感情や身体の緊張はない)

3. 10 分間ほど歩き周り、“無知”の状態です。その際に、歩きながら、「あなたの五感に飛び込んでくるもの」、あるいは、あなたの注意がひきつけられるものに気づきます。
例えば、木、草、風、鳥のさえずり等。

4. 「あなたの五感に飛び込んでくるもの」や、あなたの注意がひきつけられるもの(1 つ以上あるかも知れませんが)に気付くたびに、それらの物体、あるいは、シンボルになりきります。それらの物体やシンボルの特徴は何でしょうか？例えば、あなたが木だったとしたら、あなたの特徴は何でしょうか？時は変わり、物体や人が動くスピードも変化し、あなたも見掛け上は変化しますが、それでもあなたの本質は何も変わらないかも知れません。

5. 物体やシンボルになりきることによって得られた知識や発見した特徴に基づいて、あなたの元の目的から見、客観的なところから 1.で設定した元の目的に関する新しい情報や、データ、理解を探求します。

☆☆

>> 始める前と終えた後でどのような違いがありますか？ <<