

CONSCIOUSNESS: Ideas
and CONSCIOUSNESS:
Ideas and Research for
the Twenty-First Research
for the Twenty-First
Century Century

Volume 8 Issue 8 Article 1

8-1-2
020

Clusters of Individuals Experiences form a Continuum
of Persistent Non-Symbolic Experiences in Adults

個人経験の集合は、成人の持続的な非記号的経験の
連続体を形成する

Jeffery A. Martin, PhD

ジェフリー A. マーティン 博士

Center for the Study of Non-Symbolic Consciousness
Transformative Technology Lab
Stanford University

非記号体験研究センター
トランスフォーマティヴ テクノロジー ラボ
スタンフォード大学

Follow this and additional works at: <https://digitalcommons.ciis.edu/conscjournal>

Part of the [Clinical Psychology Commons](#), [Cognition and Perception Commons](#), [Cognitive](#)

Psychology Commons, Other Life Sciences Commons, Other Neuroscience and Neurobiology Commons, Philosophy Commons, Psychiatry and Psychology Commons, Quantitative, Qualitative, Comparative, and Historical Methodologies Commons, Social Psychology Commons, Social Psychology and Interaction Commons, Sociology of Culture Commons, Sociology of Religion Commons, and the Transpersonal Psychology Commons

Recommended Citation Recommended Citation Martin, Jeffery A. (2020) "Clusters of Individuals Experiences form a Continuum of Persistent Non- Symbolic Experiences in Adults," CONSCIOUSNESS: Ideas and Research for the Twenty-First Century: Vol. 8 : Iss. 8 , Article 1. Available at: <https://digitalcommons.ciis.edu/conscjournal/vol8/iss8/1>

This Article is brought to you for free and open access by the Journals and Newsletters at Digital Commons @ CIIS. It has been accepted for inclusion in CONSCIOUSNESS: Ideas and Research for the Twenty-First Century by an authorized editor of Digital Commons @ CIIS. For more information, please contact digitalcommons@ciis.edu

Cover Page Footnote Cover Page Footnote Corresponding author: Jeffery A. Martin, jeffery@nonsymbolic.org

This article is available in CONSCIOUSNESS: Ideas and Research for the Twenty-First Century: <https://digitalcommons.ciis.edu/conscjournal/vol8/iss8/1>
Martin: A Continuum of Persistent Non-Symbolic Experiences in Adults

Abstract: Persistent forms of nondual awareness, enlightenment, mystical experience, and so forth (Persistent Non-Symbolic Experience) have been reported since antiquity. Though sporadic research has been performed on these experiences, the scientific literature has yet to report a large-scale cognitive psychology study of this population. Method: Assessment of the subjective experience of 319 adult participants reporting persistent non-symbolic experience was undertaken using 6-12 hour semi-structured interviews and evaluated using grounded theory and thematic analysis. Results: Five core, consistent categories of change were uncovered: sense-of-self, cognition, affect, perception, and memory. Participants' reports formed phenomenological groups in which the types of change in each of these categories were consistent. Multiple groupings were uncovered that formed a range of composite experiences. The variety of these experiences and their underlying categories may inform the debate between constructivist, common core, and participatory theorists.

概要：非二元的な意識の永続的な形態、悟り、神秘的な経験。など（持続的非記号的体験）が古来より報告されてきた。これらの体験については、散発的な研究が行われてきたが、科学的な文献には、この集団を対象とした大規模な認知心理学研究はまだ報告されていない。方法：報告した319名の成人参加者の主観的経験の評価。持続的な非記号的経験は、6-12時間の半構造化を用いて実施された、インタビューを行い、グラウンデッド・セオリーとテーマ別分析を用いて評価した。結果：5つのコア。変化の一貫したカテゴリーが明らかにされた：自己意識、認知、影響、知覚、記憶。参加者の報告は、以下のような現象学的グループを形成した。これらの各カテゴリーの変化の種類は一貫していた。複数のグループ化は様々な複合的な経験を形成していることが明らかになった。これらの多様な経験とその根底にあるカテゴリーは、以下の間の議論に情報を与えてくれるかもしれない。構成主義者、共通コア、参加型理論家。

Keywords: non-symbolic consciousness, non-symbolic experience, nondual awareness, enlightenment, mystical experience, spirituality

キーワード：非記号的意識、非記号的体験、非二元的意識、悟り、神秘的な体験、スピリチュアリティ

Introduction

序論

A category of human experience has been reported in the writings of philosophers and mystics since antiquity (Combs, 2003; Hanson, 1991; Stace, 1960). It goes by many names, including: nondual awareness, enlightenment, mystical experience, transcendental experience, the peace that passeth understanding, unity consciousness, union with God, and so forth (Levin & Steele, 2005; MacDonald, 2000; Thomas & Cooper, 1980). These types of experiences, referred to collectively in this paper as Persistent NonSymbolic Experience (PNSE), are often reported in spiritual and religious individuals; however,

atheists and agnostics also report them (Newberg, d'Aquili, & Rause, 2001; Newberg & Waldman, 2006, 2009).

人間の経験のカテゴリは、古代以来、哲学者や神秘主義者の著作で報告されている(Combs, 2003; Hanson, 1991; Stace, 1960)。それは多くの名前で語られる。非二元的な意識、悟り、神秘的な体験、超越的な体験、理解を超えた平和、統一意識、神との統合などを含む(Levin & Steele, 2005; MacDonald, 2000; Thomas & Cooper, 1980)。

この論文では、これらのタイプの体験を総称して持続的非記号的体験 (PNSE) と呼ぶが、スピリチュアルな人や宗教的な人ではしばしば報告されるが、無神論者や不可知論者も報告している (Newberg, d'Aquili, & Rause, 2001; Newberg & Waldman, 2006, 2009)。

Virtually all information about these experiences comes from highly variable self-report data (McGinn, 1991; Stace, 1960). These types of experiences have traditionally been regarded as difficult to examine scientifically. Given the number and range of research tools available it seems increasingly possible to rigorously explore these types of psychological claims. The present research set out to determine testable claims and collect detailed first-person data in a way that sought to minimize the religious, cultural, and other contextual ways in which PNSE is often described. Questions were asked that related to: sense of self, cognition, affect, memory, and perception. The results suggested that similar psychological claims that clustered into distinct groupings were present across individuals self-reporting PNSE. These distinct groupings each appeared to offer a specific subjective flavor of the experience.

これらの経験に関する事実上のすべての情報は、非常に可変性の高い自己報告データから得られるものである(McGinn, 1991; Stace, 1960)。この種の経験は伝統的に科学的に調べるのが難しいとされてきた。しかし、利用可能な研究ツールの数と範囲を考えると、この種の心理学的主張を厳密に調査することが可能になってきているように思われる。今回の研究では、PNSEがしばしば記述される宗教的、文化的、その他の文脈的な方法を最小限に抑え、検証可能な主張を決定し、詳細な一人称のデータを収集することを目的とした。質問は、自己意識、認知、感情、記憶、知覚に関するものであった。その結果、PNSEを自己申告している個人の間では、異なるグループに分類される類似の心理学的主張が存在していることが示唆された。これらの特徴的なグループは、それぞれが経験の特定の主観的な味わいを提供しているように見えた。

Defining the Phrase: Persistent NonSymbolic Experience (PNSE)

語句の定義 永続的非記号体験 (PNSE)

It was initially difficult to gain cooperation from this research population. They generally believed they would not and could not be understood scientifically. Finding language that did not push them away during their initial introduction to the research program proved vital to their participation. Over the course of the research a variety of words and phrases were explored to find one that would be broadly accepted by potential participants.

当初は、この研究集団からの協力を得ることが難しかった。彼らは一般的に、自分たちは科学的に理解されないし、理解できないと考えていた。研究プログラムへの最初の導入時に、彼らを押しのけない言葉を見つけることが、彼らの参加に不可欠であることが証明された。研究の過程では、潜在的な参加者に広く受け入れられる言葉を見つけるために、様々な言葉や言い回しが模索された。

The term non-symbolic was derived from Cook-Greuter's (2000) research involving ego development and transcendence. While she generally favored the word postsymbolic, in a 2000 paper she used a term related to nonsymbolic, in the following context:

非記号的という言葉は、自我の発達と超越に関わるクック＝グルーター（2000）の研究に由来する。彼女は一般的にポスト記号という言葉を手で使っていたが、2000年の論文では、次のような文脈で非記号に関連する言葉を使っている。

Eastern psychologies have often pointed to the nonsymbolically mediated, or immediate ways of knowing as the only kind of knowing that can lead to enlightenment or true insight into human nature. In fact, they consider our addiction to language-mediated, discursive thought as a major hurdle in realizing the true or divine Self, or union with the Ground. (CookGreuter, p. 230)

東洋心理学はしばしば、人間の本性に対する悟りや真の洞察につながる唯一の知識の種類として、非記号的に媒介された、または即時的な知識の方法を指摘してきました。実際、彼らは、言語を媒介とした言説的な思考への私たちの中毒は、真の自己や神聖な自己、あるいは大地との結合を実現するための大きな障害であると考えています（CookGreuter, p.230）。(CookGreuter, p. 230)

In the field non-symbolic was the only term found that was widely and readily accepted by participants.

この分野では、参加者が広く、容易に受け入れられた用語は、非記号だけであった。

During most of the research period reported here, the phrases persistent non-symbolic experience and persistent non-symbolic consciousness were used interchangeably with participants. Most participants readily accepted either. Some participants objected strongly to

one, while others objected just as strongly to the other. In recent years the word experience has been standardized on for academic presentation for simplicity, because what is represented by this research primarily concerns reports of participants' moment-to-moment way of experiencing the world.

ここで報告されている研究期間のほとんどの間、継続的非記号的経験と継続的非記号的意識という言葉は、参加者に交互につかっていた。参加者の中には、どちらか一方に強く反対する人もいれば、他方にも同じように強く反対する人もいた。近年では、この研究で表現され

るものは、主に参加者の瞬間から瞬間への世界の経験方法の報告に関わるものであるため、学術的な発表のために「体験」という言葉が簡単に標準化されている。

The term persistent is used to denote a consistent, ongoing experience versus a temporary one. Permanent is not used because the research has shown that participants can exit their experience of PNSE, and this study involves living subjects. For the study, persistent is defined having continually experienced one or more forms of nonsymbolic experience for at least 1 year.

継続的という用語は、一時的なものではなく、一貫した継続的な経験を表すために使用されている。永続的は参加者がPNSEの経験を終了できることが研究で示されているため使用していない。この研究では生きている被験者を対象としている。この研究では、継続的とは、1つ以上の形態の非記号的体験を少なくとも1年間継続的に経験していることと定義されている。

Method

方法

Participants

参加者

The data reported here comes from 319 participants who sat for in-depth interviews. These participants were drawn from individuals who met the following criteria: (a) self-reporting to experience a form of PNSE, whether religious, spiritual, or secular; and (b) participation in a community that provided validity to their claims. Stace's (1960) criteria regarding mysticism was initially used to qualify individuals for participation.

ここで報告されたデータは、綿密なインタビューに参加した319人の参加者から得られたものである。これらの参加者は、以下の基準を満たす個人から選ばれた。(a) 宗教的、精神的、世俗的なものを問わず、ある種のPNSEを経験したと自己申告している。そして、(b) 彼らの主張に妥当性を提供したコミュニティへの参加。神秘主義に関するステイスの規準(1960年)は最初に個人が参加に適格とするために使用された。

The participants were gathered using the snowball method. Initial participants were drawn from a broad literature and public documents search. A contact database was compiled, and potential participants were sent mail or email about the project with a request for participation. To locate additional potential participants, the initial individuals in our database were asked if they knew of others who, in their opinion, both met the criteria and might be interested in participating in the study.

参加者はスノーボール法を用いて集めた。初期の参加者は、広範な文献や公的文書の検索から集めた。連絡先データベースが作成され、潜在的な参加者には、参加希望のリクエストを添えて、プロジェクトに関する郵便または電子メールが送られた。追加の潜在的な参加者を見つけるために、データベースの初期参加者は、彼らの意見では、基準を満たしており、研究への参加に興味を持っている可能性のある他の人を知っているかどうかを尋ねられた。

Participants were asked to fill out an information form with basic demographic information as well as data about their religious or spiritual backgrounds and practices. The form also inquired about other behaviors, such as psychedelic drug use. Participants were free to answer only the questions they chose to. Because of this, not all participants responded to every question, and I include the word approximate in the data that follows.

参加者は、基本的な人口統計学的情報と、宗教的または精神的な背景や実践に関するデータを含む情報フォームに記入するよう求められた。このフォームには、サイケデリック・ドラッグの使用など、他の行動についても質問された。参加者は、自分で選んだ質問にだけ自由に答えた。このため、すべての質問にすべての参加者が回答したわけではないので、以下のデータには概算という言葉が含まれる。

The approximate average age of the 319 participants in this study was 54 (SD = 13, Median = 54, Minimum = 18, Maximum = 93). The approximate average age when nonsymbolic experience became persistent was 42 (SD = 14, Median = 40, Minimum = 4, Maximum = 67). The approximate average number of years that a participant had reported persistent non-symbolic experience by the time of the study was 10 (SD = 13, Median = 7, Minimum = 1, Maximum = 65). Seventy-two percent of participants resided in the United States, with approximately an equal balance between its major geographic regions. Three percent resided in Canada, with the remainder in Europe (Germany, France, England, Scotland, Ireland, the Netherlands, Switzerland, and Italy) and Australia.

本研究に参加した319人のおおよその平均年齢は54歳。(SD=13、中央値=54、最小値=18、最大値=93) 非記号的体験が持続するようになったおおよその平均年齢は42歳。(SD = 14、中央値 = 40、最小値 = 4) であった。最大 = 67) 参加者が報告したおおよその継続的非記号的体験までの平均年数は10年。(SD=13、中央値=7。最小=1、最大=65) 参加者の72%が米国在住であった。各州は、その主要な地理的地域のバランスがほぼ均等である。3パーセントはカナダに居住し、残りはヨーロッパ(ドイツ、フランス、イギリス、スコットランド、アイルランド、オランダ、スイス、イタリア)、オーストラリア。

Seventy-eight percent of participants who reported their sex were male. Despite repeated attempts, it proved consistently difficult to recruit higher numbers of females who self-reported PNSE. Diverse methodological attempts were made, including use of participant recruitment staff that included females who both did and did not self-report PNSE. Although they comprised about 40% of the potential participant database we compiled, fewer prospective female than male participants chose to participate in the study. They would often wish the project well, but comment that they were not attracted to

participating in it. Despite this, they were as likely as men to provide referrals of other potential participants.

性別を報告した参加者の78%は男性だった。何度も試みたにもかかわらず、PNSEを自己申告した女性の数を増やすことは一貫して困難であった。PNSEの自己申告を行った女性と非申告の両方をを含む参加者募集スタッフの使用など、さまざまな方法論的試みが行われた。私たちが編集した参加者候補のデータベースの約40%を女性が占めていたが、研究への参加を選んだ女性候補は男性よりも少なかった。彼女たちはしばしば、プロジェクトの成功を願っていたが、参加するほどには「自分には魅力がない」とコメントしていた。にもかかわらず、彼らは男性と同じように他の潜在的な参加者の紹介を提供する可能性があった。

Of participants reporting their educational level, approximately 66% had at least a college degree. Only one did not graduate from the equivalent of high school. Most participants had been raised with one or more religious tradition, which included: Buddhism, Hinduism, Islam, Christianity, and Judaism. A small minority were raised as agnostic or atheist. Over half had practiced more than one religion or spiritual system prior to PNSE. At the time of the study, approximately half of the participants had no current religion.

教育レベルを報告した参加者のうち、約66%が少なくとも大学卒業の学位を取得していた。高等学校に相当する学校を卒業していないのは1人だけであった。ほとんどの参加者がひとつかそれ以上の、仏教、ヒンドゥー教、イスラム教、キリスト教、ユダヤ教を含む伝統的宗教を挙げていた。少数派は不可知論者や無神論者として育てられた。半数以上の人々が、PNSEに入る前に2つ以上の宗教や霊的体系を実践していた。調査時点では、参加者の約半数が現在の宗教を持っていなかった。

The majority of participants had practiced a variety of forms of meditation or contemplative prayer, for anywhere from 3 days to 52 years prior to experiencing PNSE. Approximately 14% of participants had never meditated or practiced any form of centering or contemplative prayer. Approximately 52% of participants had used hallucinogenic drugs at some point; none reported these as the trigger that led to PNSE.

参加者の大多数は、PNSEを経験する前に、3日から52年までの間、様々な形の瞑想や観想的な祈りを実践していた。参加者の約14%は、瞑想をしたことがなく、センタリングや観照的な祈りを実践したこともなかった。参加者の約52%が何らかの時点で幻覚剤を使用したことがあったが、PNSEに至った引き金になったと報告した人はいなかった。

Data Collection

データ収集

The first phase of data collection began by asking participants to fill out a broad range of well-established personality, developmental, state/trait, and lifestyle measures. These data did not show anything exceptional and have not been published. They revealed that

individuals in this population experienced high well-being, reduced incidence of depression, and less stress and anxiety. However, these are hardly groundbreaking findings given the thousands of years of well-known, similar claims from individuals within this population.

データ収集の第一段階では、まず、参加者に以下のような幅広い項目を記入してもらった。確立された性格、発達、状態／特性(state/trait)、生活習慣の測定。これらのデータは例外的なものを示しておらず、公表されてなかった。彼らは、この集団の個人が高い幸福度を経験し、うつ病の発症率が低下し、ストレスや不安が少なくなっていることを明らかにした。しかし、この集団内の個人からの同様の主張が何千年にもわたってよく知られていることを考えると、これらの発見は画期的なものとは言い難い。

The next research phase was interview based. Over a 3-year period the author traveled to and met in person individually with participants. This resulted in the 319 interviews represented here. Interviews were in-depth, with most lasting 6 to 12 hours.

次の研究段階は、インタビューをベースにしたものである。筆者は3年間に渡り、参加者を訪問し、個別に面談を行った。その結果、ここに掲載されている319人のインタビューが行われた。インタビューは綿密に行われ、ほとんどが6時間から12時間に及ぶものだった。

All interviews were recorded, initially using a Sony voice recorder and later Android-based cell phones in PCM format. Notes were only rarely taken during the interview process. If a participant wrote or drew something, the original was kept when possible. A digital photograph was also taken of the artifact. Interviews were conducted at the convenience of participants in a location they specified. The vast majority took place in participants' homes, but other locations included: restaurants, coffee shops, parks, universities, private clubs, and public libraries.

すべてのインタビューは、最初はソニーのボイスレコーダーを使用して録音され、後にAndroidベースのPCM形式の携帯電話を使用してる。面接中にメモを取ることはほとんどなかった。もし参加者が何かを書いたり描いたりした場合は、可能な限り原本を保管した。また、デジタル写真も撮影した。インタビューは、参加者の都合で行われた。参加者が指定した場所で行われた。大半は参加者の自宅で行われましたが、その他の場所としては、レストラン、コーヒーショップ、公園、大学、民間クラブ、公共図書館などがある。

Questions were open-ended and centered on five primary domains: sense of self, cognition, affect, memory, and perception. The interview opened with a request for background information on the person and his or her experiences. Casual conversation followed for 30 to 60 minutes to allow time for sufficient rapport to develop. This time was also used to synchronize with the participant's language patterns and terminology. After this period, questions about cognition were asked. The initial questions were generally about something mentioned during the rapport-building period that was related to cognition.

質問はオープンエンドで、5つの主要な領域、自己意識、認知、感情、記憶、知覚を中心に行われた。インタビューは、背景情報の要求で始まりました。その人とその人の経験についての情報を提供する、カジュアルな会話が30分から60分続き、十分な関係を築くための時間を確保した。この時間は、次のことにも使われた。参加者の言語パターンや専門用語との同期。この時間が終わると認知に関する質問をした。最初の質問は、一般的には、報告書作成期間中に言及された認知に関連したことについてのものであった。

The majority of participants mentioned a change in the amount of their narrative thoughts, so the first question almost always dealt with this. Sample initial questions included: "Did you detect a change in your thoughts before and after the transition (an appropriately language-synchronized term would have been used here) in quantity, strength, or anything else? Were there more or less thoughts or did they seem unchanged, for example? Did they seem about the same or stronger or weaker?" When options like more or less were used, their presentation order was varied from interview to interview.

参加者の大多数が物語的思考の量の変化を挙げていたので、最初の質問ではほとんどの場合、これを扱っていた。最初の質問の例は以下の通り。"移行前と移行後(ここでは適切な言語同期化された用語が使われている)の思考の量、強さ、または他の何かに変化を感じましたか? 例えば、思考が多かったか少なかったか、あるいは変化していないように見えましたか? 同じくらいに見えましたか、強かったですか、弱かったですか? 多かれ少なかれ、というような選択肢が使われている場合、その提示順序は面接ごとに異なっていた。

The next series of questions typically dealt with affect, followed by perception or memory. Sense of self responses naturally arose during this process in response to many of the questions asked. After cognition, affect, perception and memory had been initially inquired about, questions would iterate between the five question domains. The same questions would be presented in different ways and used in a variety of combinations to either ensure consistency and understanding, or to increase depth. Answers were often repeated back to participants in summarized form to verify understanding. A small percentage of participants were selected for second, and occasionally even third or fourth, interviews so that data collected at different times could be compared. These interviews followed essentially the same structure as the initial one.

次の一連の質問は典型的には影響を扱い、知覚や記憶が続いた。このプロセスでは、質問された質問の多くに反応して、自己意識が自然に出てきた。認知、影響、知覚、記憶が最初に質問された後、質問は5つの質問領域の間で繰り返し行われた。同じ質問を異なる方法で提示し、一貫性と理解を確保したり、深みを増すために様々な組み合わせで使用された。理解度を確認するために、要約された形で参加者に回答が繰り返されることもしばしばあった。参加者の中には、異なる時期に収集されたデータを比較できるように、2回目、時には3回目、4回目のインタビューを行う人もいた。これらのインタビューは、基本的には最初のインタビューと同じ構成で行われた。

During analysis, participants were sometimes contacted to clarify points or simply to perform validity checks on the researcher's interpretation and degree of understanding. Interviews were also shared with affiliated researchers to enable them to provide feedback for validity purposes. The interviews were fluid exchanges and often included long pauses while the participant thought about or waited for the answer. Even though a number of participants were used to talking about their experience and answering questions about it, they had not received questions like these and often had to contemplate their answers.

分析の際には、参加者に連絡してポイントを明確にしたり、研究者の解釈や理解度の妥当性を確認したりすることもあった。また、インタビューは、妥当性を確認するためのフィードバックを提供するために、提携研究者と共有された。インタビューは流動的なやりとりで、参加者が答えを考えたり待ったりしている間、長い間の一時停止をすることが多かった。多くの参加者は、自分の経験について話したり、質問に答えたりすることに慣れていたにもかかわらず、このような質問を受けたことがなく、しばしば自分の答えを熟考しなければならなかった。

During the data collection period, participants could not have known other participants' answers to these questions in advance. Although updates on the research were given at scientific conferences during this period, the answers to the questions asked were not published or publicly discussed anywhere to avoid biasing ongoing interview data collection. Most of the interview-based data collection was completed by the end of 2010.

データ収集期間中、参加者はこれらの質問に対する他の参加者の回答を事前に知ることはできなかった。この期間中、研究の最新情報は科学会議で発表されたが、継続中のインタビューデータ収集に偏りが出ないように、質問された質問への回答は公表されなかったし、どこかで公に議論されたこともなかった。インタビューに基づくデータ収集のほとんどは、2010年末までに完了した。

Data Analysis

データ分析

Analysis was conducted using a grounded theory approach (Strauss & Corbin, 1990). Constant comparison analysis (Glaser and Strauss, 1967) was performed on the qualitative interview data to refine the understanding of what was being expressed by the participants, and to attempt to increase the effectiveness of the interview process. Notes were made of impressions following each interview. Thematic analysis was performed on an ongoing basis to maximize the effectiveness and depth of subsequent interviews. Following the interview, the recording was listened to and notes were taken. These data were combined with the notes made after the meeting and any artifacts from the meeting itself for coding. Meaning-focused analysis was used both within each interview and between them (Fossey et al., 2002; Kvale & Brinkmann, 2008).

分析は、根拠に基づいた理論的アプローチ (Strauss & Corbin, 1990) を用いて行われた。定常比較分析 (Glaser and Strauss, 1967) は、参加者が何を表現していたかの理解を深め、インタビュープロセスの有効性を高めるために、質的インタビューデータに対して行われた。各インタビューの後に感想をメモした。テーマ別分析は、その後のインタビューの効果と深みを最大化するために、継続的に実施した。インタビューの後、録音を聴き、メモを取った。これらのデータは、符号化のために、会議後に作成されたノートと会議自体からの成果物を組み合わせた。意味に焦点を当てた分析は、各インタビュー内でもインタビュー間でも使用された (Fossey et al., 2002; Kvale & Brinkmann, 2008)。

Discovery-focused analysis was also used to detect patterns between interviews. Pattern detection was attempted within the entire body of interviews as well as within and between subsets of the population. For example, between members of the same religious group or between data collected from different religious groups. The recording of each interview was reviewed in full twice. Portions of some were reviewed dozens of times.

また、インタビュー間のパターンを検出するために、発見に焦点を当てた分析が使用された。パターン検出は、インタビュー全体の中だけでなく、母集団のサブセットの中とサブセット間でも試みられた。例えば、同じ宗教グループのメンバー間や、異なる宗教グループから収集されたデータ間などである。各インタビューの録音は、全体で2回確認された。いくつかの部分は十回も検討された。

Results and Discussion

結果と討議

The primary findings were that PNSE relates to fundamental changes in the perception of well-being and the sense of self, and that, although there are commonalities, PNSE is not experienced the same way by everyone. There appeared to be a continuum of potential, related experiences. This continuum had distinct groupings, in which specific changes were seen in: sense of self, cognition, affect, perception, and memory. Some of these underlying changes are independent of spiritual or religious tradition, while others appear to be highly influenced by individual beliefs. It is possible that the range or degree of progression along the continuum is affected by the practices of a participant's spiritual or religious tradition.

主な知見は、PNSEは幸福感と自己意識の根本的な変化に関係しており、共通点はあるものの、PNSEはすべての人が同じように経験するわけではないということであった。そこには体験に関連する連続体の可能性が見えた。この連続体には、特定の変化に対応する明確なグループ分けがあり、自己意識、認知、感情、知覚、記憶に見られた。これらの基礎となる変化の中には、精神的または宗教的な伝統とは無関係なものもあれば、個人の信念の影響を強く受けているものもあるようである。連続体に沿った進行の範囲や程度は、参加者の精神的または宗教的伝統の実践によって影響を受ける可能性がある。

The precise moment of the shift into PNSE was as varied as the people who reported them. There seemed to be no common subjective or objective trigger. Some participants realized this and were reluctant to share the specifics of their story out of concern that others would believe it as a precise path to follow.

PNSEに移行した正確な瞬間は、それらを報告した人々と同様に多様であった。共通の主観的または客観的なきっかけはないようだった。参加者の中には、このことに気づき、他の人がそれを正確な道筋だと信じてしまうのではないかと懸念から、自分の話の詳細を共有することに消極的な人もいた。

The transitions to PNSE, like the participants themselves, reflected a cross-section of the human experience. For some PNSE arrived in a moment of prayer, meditation, or contemplation. For others when they had sunk to the deepest and darkest despair of their life. Still others entered PNSE during what most would consider normal day-to-day events. Examples collected during the research included, but are not limited to: looking out on a landscape, watching a bird land on a railing, driving down the road on the way home from work, playing with a cat, reaching for the soap during a shower, going for a walk, watching television, and getting dressed in the morning.

PNSEへの移行は、参加者自身と同様に、人間の経験の断面を反映していた。いくつかのPNSEは祈り、瞑想、または熟考の瞬間に到達した。ある人にとっては、人生の中で最も深く暗い絶望に沈んでいた時に訪れた人もいる。それでも他の人は、ほとんどの人が通常の日常の出来事と考えられるだろう事の間にPNSEに入った。調査中に収集された例としては、風景を眺める、手すりに鳥が着地するのを見る、仕事帰りに家に向かって道路で車を運転する、猫と遊ぶ、シャワー中に石鹸に手を伸ばす、散歩に行く、テレビを見る、朝服を着るなどが挙げられるが、これらに限定されるものではない。

From the first handful of interviews, it was clear that there were similarities in the experiences being reported. Over time it became evident that each report could be grouped with other reports, and that multiple groups were present in the data. These were conceptually labeled and referred to as locations in a conscious effort to avoid more loaded terms like stages or levels, which might imply that one group was superior to another. This article reports on the four most common locations, which are termed: Location 1, Location 2, Location 3 and Location 4, although there are others. These four locations were the most common among the participants, and they seem to form a distinct grouping involving a related progression. Approximately 95% of participants fell within these locations.

最初の一握りのインタビューから、報告された経験には類似点があることが明らかになった。時間の経過とともに、それぞれの報告は他の報告とグループ化され、データには複数のグループが存在することが明らかになった。これらは、あるグループが他のグループよりも優れていることを暗示しているかもしれないステージやレベルのような、より負荷のかかる用語を避けるために、概念的にラベル付けされ、ロケーションと呼ばれている。この記事では、以下の4つの最も一般的なロケーションについて報告する。ロケーション1、ロケー

ション2、ロケーション3、ロケーション4と呼ばれているが、他にもある。これらの4つのロケーションは、参加者の間で最も一般的であり、関連する進行を伴う明確なグループ分けを形成しているように思われる。参加者の約95%がこれらのロケーションに該当していた。

A second grouping appears in Locations 5 through 9. A further grouping clearly begins at Location 10, however the location that grouping ends at is not clear. This research was not able to determine the precise number of locations, and limited space does not permit Location 5 and beyond to be extensively reported on here. Each location represents a specific way of experiencing one's sense of self and the external world that was described similarly by multiple participants when asked about aspects of their: sense of self, cognition, affect, perception, and memory.

第2のグループ化は、ロケーション5から9に現れる。ロケーション10からさらにグループ化が始まっているのは明らかだが、そのグループ化が終わるロケーションは明らかではない。今回の調査では、正確な数のロケーションを特定することができなかつたし、限られたスペースのために、ここではロケーション5以降のことを広く報告することはできない。それぞれのロケーションは、自分自身の感覚と外界を経験する特定の方法を表しており、複数の参加者が、自分自身の感覚、認知、影響、知覚、記憶について尋ねた際に、同様に説明していた。

It is important to note that we cannot be precise about the number of people in a location, because we did not know about the locations during much of the early data collection for the project. That data allowed knowledge of the locations to emerge over time. Accordingly, during that period of the research we did not always ask questions in a manner that would allow us to determine a participant's location. Because we did not know about the locations, we also did not know to try to elicit and track other information about them, such as whether a participant had experienced more than one location. From interviews after that point in the research, it was clear that most participants were in Location 1, followed by Location 2. Many fewer were in Location 3, still fewer in Location 4, and very few in Location 5 or later. This suggests that some locations may be more readily accessible than others.

重要なことは、プロジェクトの初期のデータ収集の多くの時期には、そのロケーションについて知らなかつたため、そのロケーションにいる人の数を正確に把握することができないということだ。なぜなら、プロジェクトの初期のデータ収集では、そのロケーションについての知識がほとんどなかつたからだ。そのため、調査期間中は、参加者のロケーションを特定できるような質問を常にしていたわけではなかつた。ロケーションについて知らなかつたため、参加者が複数のロケーションを経験したかどうかなど、ロケーションに関する他の情報を聞き出して追跡することもでなかつた。その後のインタビューでは、ほとんどの参加者がロケーション1にいて、次にロケーション2にいたことが明らかになった。しかし、ロケーション3の参加者は少なく、ロケーション4の参加者はさらに少なく、ロケーション5以降の参加者はほとんどいながつた。このことは、ロケーションによっては、他のロケーションよりもアクセスしやすいロケーションがあることを示唆している。

Participants did not all report an initial transition into Location 1. They reported their initial shift as having occurred to Location 1, Location 2, Location 3 or Location 4. No participants reported an initial shift to Location 5 or beyond. The number of participants who reported directly shifting into each location declined with each higher numbered location. These reports are complicated by the participants who were in a specific religious tradition, as reported later in this article.

参加者全員が最初にロケーション1への移行を報告したわけではない。参加者は、最初の移行がロケーション1、ロケーション2、ロケーション3、またはロケーション4への移行であったと報告している。ロケーション5以降への最初の移行を報告した参加者はいなかった。各ロケーションに直接移行したと報告した参加者の数は、ロケーションの番号が高くなるごとに減少している。これらの報告は、この記事で後ほど報告するように、特定の宗教的伝統を持つ参加者によって複雑になっている。

Many of the participants remained location from their initial shift into PNSE, though the experience of it would generally deepen and become clearer over time. Other participants had transitioned to one or more other locations since entering PNSE. As the number of these reports increased it became clear that the locations were linearly ordered along a continuum of related, but often quite different, experiences. The labels Location 1, Location 2, and so on reflect this linear ordering. Transitions along the continuum could be either forward or backward.

参加者の多くは、最初にPNSEに移行した時からロケーションに留まっていたが、その経験は時間の経過とともに深まり、明確になっていった。他の参加者は、PNSEに入ってから1つ以上の他のロケーションに移っていった。これらの報告の数が増えるにつれ、ロケーションは関連性のある、しかししばしば全く異なる経験の連続体に沿って直線的に並べられていることが明らかになった。ラベルはロケーション1、ロケーション2などは、この直線的な順序を反映している。連続体に沿った遷移は、前方または後方のいずれかである可能性がある。

As the overall picture was examined what emerged was a continuum that seemed to progress from normal waking consciousness toward Location 4 where participants reported no individualized sense of self, no self-related thoughts, an absence of certain types of affect, and no apparent sense of agency or ability to make a choice. Locations prior to this seemed to involve consistent changes toward this direction.

全体像を調べてみると、参加者は、正常な覚醒意識から、個々の自己意識がなく、自己に関連した思考がなく、特定のタイプの感情がないこと、そして明らかな主体性や選択する能力がないことを報告したロケーション4に向かって、連続的に進行しているように見えた。これ以前のロケーションでは、この方向への一貫した変化があったようである。

For those participants who did not remain in one location on the continuum, their spiritual

practices and beliefs, and religious tradition seemed to influence how they evaluated their PNSE, the form they reported experiencing, and its progression. Some participants from religious and spiritual traditions that advocate specific forms of PNSE experienced other forms of PNSE prior to their transition into their tradition-approved version. These typically went unnoticed or were viewed as developmental milestones on the path towards the recognized form of PNSE.

連続体の一箇所に留まらなかった参加者については、彼らのスピリチュアルな修行や信念、宗教的伝統が、PNSEをどのように評価し、どのような形で経験したか、そしてその進行を報告したかに影響を与えているように思われた。特定の形のPNSEを提唱している宗教的・スピリチュアルな伝統の参加者の中には、その伝統が認めた形に移行する前に、他の形のPNSEを経験した人もいた。これらは通常、気づかれなかったか、またはPNSEの認識された形に向けてのパス上の発達のマイルストーンとして見られていた。

Based on participants' reports, the Christian tradition had a version of the continuum, especially pre-Bernadette Roberts (1993), that seemed to largely embody and end at approximately Location 3. This was also the case with Islam. Some of the participants' Hindu and Buddhist traditions went further, while others seemed to stop in about the same range as Christianity, or even earlier at Location 2. The techniques participants used and beliefs that they had previously absorbed seemed to affect which portions of the continuum they experienced, or at least what they chose to report. Some individuals who experienced multiple locations on the continuum stated they were able to consciously select the location they wanted to experience.

参加者の報告によると、キリスト教の伝統には、特にBernadette Roberts (1993)以前の連続体のバージョンがあり、それは大部分がロケーション3で体現され、終了するように見えた。これはイスラム教についても同様であった。参加者の中には、ヒンドゥー教や仏教の伝統がさらに進んだものもあれば、キリスト教とほぼ同じ範囲、あるいはそれ以前のロケーション2で止まっているものもあった。参加者が使用していた技法や以前に吸収した信念が、連続体のどの部分を経験したか、あるいは少なくとも報告することを選択したかに影響を与えているようである。連続体の複数のロケーションを経験した人の中には、自分が経験したいロケーションを意識的に選ぶことができたと述べている人もいた。

This transition to PNSE was typically pronounced and most participants noticed it immediately, even if initially they could not pinpoint exactly what had occurred. A minority of transitions were noticed a period of time after they had occurred. Surprisingly, this ranged from a few hours, to days, weeks, months, and even years. This was even the case for participants who were well educated in their tradition's view of PNSE, actively seeking it, and constantly examining their own experience for it. Participants who reported experiencing high levels of well-being prior to transition, and who transitioned to Location 1, were least likely to immediately notice their transition.

このPNSEへの移行は一般的に顕著で、ほとんどの参加者は、最初は何が起こったかを正確に特定できなかったとしても、すぐにそれに気づいた。少数は移行が発生してから一定期間経過してから気づいた。意外なことに、これは数時間から数日、数週間、数ヶ月、さらには数年に及ぶこともあった。これはPNSEに対する伝統的な考え方を十分に学び、PNSEを積極的に求め、自分自身の経験を常に吟味していた参加者の方が、PNSEに関心を持っていたことが分かった。移行前に高いレベルの幸福感を経験していたと報告した参加者で、ロケーション1に移行した参加者は、自分の移行にすぐに気づく可能性が低かった。

Those who were not involved in a religious or spiritual tradition that contextualized the transition to PNSE often felt that they might have acquired a mental disorder. This analysis was not based on mental or emotional distress. It was typically arrived at rationally, because the way they were experiencing reality was suddenly considerably different and, in most cases, different from everyone they knew. Many of these participants sought professional mental health care, which no participant viewed as having been beneficial. Clinicians often told them their descriptions showed similarities to disassociation, depersonalization and derealization, except for the positive nature of the experience.

PNSEへの移行を文脈化した宗教や霊的な伝統に関与していない人は、しばしば自分が精神障害を獲得したかもしれないと感じていた。この分析は精神的、感情的苦痛に基づくものではなかった。それは一般的に合理的に到達したもので、なぜならば現実を経験していた方法が突然かなり違って、ほとんどの場合、彼らが知っている人たちとは違っていた。これらの参加者の多くは専門的なメンタルヘルスクアを求めていたが、有益であったと考える参加者はいなかった。臨床医はしばしば、彼らの叙述は、経験の肯定的な性質を除いて、解離、個性喪失、現実感喪失に類似していることを彼らに伝えた。

The transition to PNSE happened instantaneously in approximately 70% of participants. In the other approximately 30% it unfolded gradually, over periods that ranged from a few days to four months. These numbers may relate to a sample bias. A later research phase was able to induce the shift to PNSE in participants with a 4-month meditation and positive psychology protocol. While the information in the rest of this article remains similar for both populations, there was one key difference. In the later research phase, the numbers were reversed. Approximately 70% had a gradual transition while 30% reported an instantaneous one. Transitions between locations can also be instantaneous or gradual. When they are gradual, the traits associated with the next location often arrive with different timing, and in different orders across individuals. The transition to any location brought a substantial change in worldview and often shattered the sense of what was previously believed true regarding PNSE. This was even the case for transitions from one location to another.

PNSEへの移行は、約70%の参加者で瞬時に起こった。残りの約30%の参加者では、数日から4ヶ月の間に徐々に変化していった。これらの数字は、サンプルの偏りに関係している可能性がある。後の研究段階では、4ヶ月間の瞑想とポジティブ心理学のプロトコルを用いて、参加者にPNSEへの移行を誘導することができた。この記事の残りの部分に記載されている情報は、どちらの集団にも共通しているが、1つの重要な違いがあった。後の研究段階で

は、数字が逆になっていた。30%が瞬間的なものを報告しているのに対し、約70%が緩やかな移行をしていた。ロケーション間の移行は、瞬間的なものと漸進的なものがある。緩やかな場合は、次のロケーションに関連する形質が、個人間で異なるタイミングで、異なる順序でやってくることが多い。どのようなロケーションへの移行でも、世界観の大幅な変化をもたらし、それまでPNSEに関して真実だと信じられていたこと感覚を打ち砕いてしまうことがよくある。これは、あるロケーションから別のロケーションへの移行のためのケースでも同じであった。

The Core Elements of PNSE

PNSEの核となる要素

To attempt to identify the most consistent PNSE elements reported by participants, the research primarily focused on changes in: sense of self, cognition, affect, memory and perception. These elements were used in an effort to get below individual beliefs and cultural differences, and with the hope of the data informing follow-on neuroscience research. This proved to be a highly effective strategy that produced clear and consistent responses.

参加者が報告した最も一貫性のあるPNSEの要素を特定するため、研究では主に、自己意識、認知、感情、記憶、知覚の変化に焦点を当てた。これらの要素は、個人の信念や文化的な違いを克服するための努力であり、データがその後の神経科学研究に情報を提供することを期待して使用された。これは、明確で一貫性のある反応を生み出す非常に効果的な戦略であることが証明された。

Participants across all locations reported that PNSE produced a deep sense of their life being fundamentally okay. Many described a previous moment-to-moment sense that something just was not quite right prior to their transition, which could also be thought of as a sense of fundamental or persistent discontentment. For some this was so subtle that they did not notice it until they transitioned. For others it was noticed and it affected their experience of life in various ways, including being related to feelings of: fear, anxiety, stress and worry. On the extreme end, this ongoing discontentment was often mentioned in relation to depression and existential despair.

すべてのロケーションの参加者は、PNSEによって、自分の人生は根本的に大丈夫だという深い感覚が生まれたと報告している。多くの参加者は、以前は、以下のようなその瞬間その瞬間で感覚があったと述べている。何かがちょうど彼らの移行の前になんか正しくなかった、また、根源的なまたは永続的な不満の感覚として考えられる。ある人にとっては、移行するまで気づかなかったほど微妙なものだった。他の人にとっては、それは気づかれていて、恐怖、不安、ストレス、心配などの感情に関連していることを含めて、様々な方法で人生の経験に影響を与えていた。極端な話、この継続的な不満足は、しばしばうつ病や実存的な絶望に関連して言及された。

The elimination of this sense of ongoing discontentment, and its replacement with a sense that things were fundamentally okay was often regarded as a major event for participants in their lives. Participants frequently mentioned that it dramatically affected their experience of life for the positive, and they felt it was a key reason for the reduction in their levels of fear, anxiety, stress, worry, and depression. Paradoxically, their life circumstances generally did not change or improve. This included things that were previously sources of stress, worry, and so on. The ability of these life circumstances to alter experience by affecting things like mood, was reported as reduced.

このような継続的な不満感が解消され、物事が根本的に大丈夫だという感覚に変わったことは、しばしば参加者にとって人生の大きな出来事とみなされていた。参加者は、それが人生の経験に劇的にプラスの影響を与えたと頻繁に述べており、それが恐怖心のレベルを低下させた主な理由であると感じていた。不安、ストレス、心配、抑うつ。逆説的だが、彼らの生活環境は一般的には変化も改善もしていなかった。これには、以前はストレスや心配などの原因となっていたものが含まれていた。気分のようなものに影響を与えて経験を変えるこれらの生活状況の作用力は、減少していると報告された。

Prior to PNSE, some participants reported they were emotionally affected by things they had little to no control over such as political events, or other global issues such as concerns about global warming. These participants would often continue to report these types of concerns after PNSE, while at the same time feeling a deep sense that everything now seemed, somewhat paradoxically, fundamentally okay.

PNSEの前には、政治的な出来事や地球温暖化などの地球規模の問題など、自分ではコントロールできないことに感情的に影響を受けていたと報告する参加者もいた。これらの参加者は、PNSEの後もこのような心配事を報告し続けることが多く、同時に、今では何もかもが、どこか逆説的に、根本的に大丈夫だと思えるようになったという深い感覚を感じていた。

Participants also reported certainty that affected their worldview and became more established as a stable foundation for them over time. Those who experienced a shift from earlier locations on the continuum to later locations reported that former certainties and their associated experiences fell away. For example, Christian participants who underwent a transition from Location 3 to Location 4 lost their sense of Christ, God, and/or the Holy Spirit and experienced a profound change in the certainty they had previously derived from that ongoing experience. A new and deeper level of certainty often accompanied each shift.

また、参加者からは、世界観に影響を与え、時間の経過とともに安定した基盤として定着していく確実性が報告された。連続体の初期の位置から後期の位置へのシフトを経験した人は、以前の確信に関連した経験が失われてゆく。例えば、ロケーション3からロケーション4への移行を経験したクリスチャンの参加者は、キリスト、神、聖霊の感覚を失い、それまで継続していた経験から得ていた確信が大きく変化した。また、移行するたびに、新たな確信の深さが増していくこともしばしばあった。

This was also true for participants who were spiritual but did not come from a specific tradition. Often these participants reported their own kind of expanded, highly connective, or unified experience, though it did not generally involve a deity. Nonetheless, like Christians and others with specific traditions, these participants often reported feeling a sense of an all-pervasive energy, which was most often referred to as consciousness. They generally reported feeling this consciousness in everything, including inert matter, yet after the transition to Location 4 this sense was no longer with them. Curiously, its absence left them feeling even more certain about the truth of their experience.

これは、スピリチュアルであったが、特定の伝統から由来していない参加者にも当てはまった。多くの場合、これらの参加者は、それが一般的に神を伴うものではなかったが、自分自身の拡張された、高度に結合、または統一された経験のようなものを報告した。それにもかかわらず、キリスト教徒や特定の伝統を持つ他の人のように、これらの参加者はしばしば最も頻繁に意識と呼ばれていたすべての普遍的なエネルギーの感覚を感じていると報告した。彼らは一般的に、無生物を含むすべてのものにこの意識を感じていると報告していたが、ロケーション4に移行した後、この感覚はもはや彼らと一緒にではなかった。不思議なことに、この感覚がなくなったことで、彼らは自分の経験が真実であることをさらに確信したのだ。

Despite the vast and potentially unsettling shifts in sense of self, when asked, almost all participants stated that they would not prefer to go back to an earlier experience. They tended to see their current location as the ideal form of PNSE, even if they had argued differently in other locations and experiences. This was sometimes also the case when participants went forward on the continuum and then back to earlier locations. These participants were able to contextualize how they would have reported their experience of a later or earlier location as superior when in that location, and explain why their current location was nonetheless preferable.

自己意識が大きく変化し、不安になる可能性があるにもかかわらず、参加者に尋ねたところ、ほぼ全員が以前の経験に戻りたいとは思わないと答えている。参加者は、他のロケーションや経験では異なる主張をしていたとしても、現在のロケーションがPNSEの理想的な形であると考え傾向があった。これは、参加者が連続体の上を進み、その後、以前のロケーションに戻る場合にも当てはまることがあった。このような参加者は、そのロケーションにいたときに、後のロケーションや以前のロケーションでの経験がどのように優れていると報告したかを文脈化し、それにもかかわらず現在のロケーションがなぜ望ましいのかを説明することができた。

Sense of self

自己意識

One of the most universal changes in what participants reported related to their sense of self. They experienced a fundamental change from a highly individualized sense of self,

which is common among the non-PNSE population, to something else. How that something else was reported often related to their religious or spiritual tradition(s), or lack thereof. For example, Buddhists often referred to a sense of spaciousness while Christians frequently spoke of experiencing a union with God, Jesus, or the Holy Spirit, depending on their sect. However, each experienced a transformation into a sense of self that seemed larger and less individuated than the one that was experienced previously. Often participants talked about feeling that they extended beyond their body, sometimes very far beyond it. One way to conceptualize this for purposes of discussion is as a change from a localized to non-localized sense of self.

参加者が報告したことの中で最も普遍的な変化の一つは、自己意識に関連していた。非PNSE集団に共通する高度に個人化された自己意識から、他の何かへの根本的な変化を経験した。他の何かがどのように報告されたかは、しばしば宗教的・精神的な伝統、あるいはその欠如と関連していた。例えば、仏教徒は広々とした感覚に言及することが多く、キリスト教徒は宗派にもよるが、神やイエス、聖霊との統合を経験したことを頻繁に話していた。しかし、それぞれの参加者は、以前に経験したものよりも大きく、個人化されていないように見える自己意識への変容を経験した。しばしば参加者は、自分の体を超えて、時には体をはるかに超えているように感じていると話していた。議論の目的のためにこれを概念化する一つの方法は、局在化した自己意識から非局在化した自己意識への変化である。

There were nuances within how the sense of self was experienced at different locations along the continuum. In Location1, the sense of self felt expanded, and often seemed more connected to everything in the immediate environment. Participants in this location still had an individuated sense of self that felt like a centralized locus for how they experienced the world.

連続体に沿って異なるロケーションで自己意識がどのように経験されたかにはニュアンスがあった。ロケーション1では、自己意識が拡大しているように感じられ、多くの場合、身近な環境のすべてのものとより結びついているように見えた。このロケーションの参加者は、世界をどのように体験したかの中心的なロケーションのように感じられる個人的な自己意識をまだ持っていた。

In Location 2, a perceptual change occurred that resulted in participants reporting a sense of unity or oneness, of two different types. This has been described elsewhere as the perceptual unification of subject and object, or the absence of a subject/object split (Josipovic, 2019; Mills, Barsotti, Blackstone, Chopra, Josipovic, 2020; Stephens, 2018; Yaden, Haidt, Hood, Vago, & Newberg, 2017). Another way to conceptualize this is as the absence of a central locus of perception, or individuated self. This was often phrased by participants as there being no perception of a seer only seeing, no perception of a hearer only hearing, and so on.

ロケーション2では、知覚的な変化が起こり、参加者は2つの異なるタイプの統一感や一体感を報告しました。これは他のロケーションでは、主観と客観の知覚的統一、または主観と

客観の分裂がないこととして説明されている(Josipovic, 2019; Mills, Barsotti, Blackstone, Chopra, Josipovic, 2020; Stephens, 2018; Yaden, Haidt, Hood, Vago, & Newberg, 2017)。これを概念化するもう一つの方法は、知覚の中心的な軌跡、つまり個人化された自己が存在しないことである。これはしばしば参加者によって、「見ているだけの見ている人の知覚がない」「聞いているだけの人の知覚がない」などと表現されていた。

Some participants reported the experience that everything outside them was unified, but that they were still apart from it. Everything in their senses seemed to be just showing up, but even though there did not seem to be central locus of perception, they did not feel completely merged in to the seemingly unified perceptual field they were experiencing. Other participants reported feeling undifferentiated unification with their perceptual field.

参加者の中には、自分の外にあるものはすべて統一されているが、自分はまだそこから離れているという経験を報告した人もいた。感覚の中にあるすべてのものがただ現れているように見えたが、知覚の中心的な場所があるようには見えなかったにもかかわらず、自分が経験しているように見える統一された知覚場に完全に溶け込んでいるとは感じなかった。他の参加者は、自分の知覚場との未分化な統一感を感じていると報告した。

Location 3 participants reported the experience of increasingly merging with either the divine or an all-pervasive consciousness. If they had been experiencing no centralized locus of self, there would be nothing that seemed separate to merge from or with. Thus, Location 3 involves a subject/object split, or individuated sense of self, though it is much more subtle than the highly individuated versions at Location 1 or that non-PNSE people experience.

ロケーション3の参加者は、ますます神か全世界的な意識のどちらかと融合する経験を報告した。もし彼らが中心的な自己の位置を経験していなかったとしたら、そこには、自分と融合したり、自分と融合したりするための別個のものは何もないように見えただろう。このように、ロケーション3では、主観と客観の分裂、つまり個人化された自己意識を伴うが、ロケーション1の高度に個人化されたものや、非PNSEの人々が経験するものよりは、はるかに微妙なものだ。

In Location 4 an even more pronounced change occurred in sense of self; all aspects of having an individualized sense of self were reported as having vanished for these participants. Interestingly, this was also the case for some in Location 2. These participants sometimes stated that all experience of having an individualized self had vanished. Some of our longitudinal research subjects shifted from Location 2 to Location 4 during the research period, which allowed us to spot this tendency. Participants at Location 4 who had experienced Location 2 reported it as a more complete subject/object unification. They stated that prior to this location some aspects of an individualized sense of self remained, and that they could occasionally be drawn into them.

ロケーション4では、自己意識にさらに顕著な変化が見られた。興味深いことに、これはロケーション2の一部の人にも当てはまることであった。これらの参加者は、個別化された自

己を持つことの経験がすべて消えてしまったと述べていることがあった。縦断的な研究を行った被験者の中には、研究期間中にロケーション2からロケーション4に移動した人もいたので、この傾向を知ることができた。ロケーション4でロケーション2を経験した参加者は、ロケーション4をより完全な主観／客観の統一として報告した。彼らは、このロケーションの前には、個人化された自己意識の一部が残っていて、時折その中に引き込まれることがあると述べていた。

Although not the focus of this paper, it is worth noting that data from Location 5 and some other later locations suggest a similar pattern. Participants who transitioned from Location 4 to Location 5 report additional, formerly unseen, portions of their experience of individualized portions of their self going away as part of the transition process. This pattern has not been reported past Location 9.

この論文の焦点ではないが、ロケーション5とそれ以降のいくつかのロケーションのデータが同様のパターンを示唆していることは注目に値する。ロケーション4からロケーション5に移行した参加者は、移行プロセスの一部として、以前は見られなかった自分自身の個人化された部分の経験が追加で報告されている。このパターンは、ロケーション9以降では報告されていない。

Cognition

認知

Another consistent report is a shift in the nature and quantity of thoughts. Virtually all of the participants discussed this as one of the first things they noticed upon initially experiencing PNSE. The nature and degree of the change related to a participant's location on the continuum, and ranged from a significant reduction in, to even complete absence of thoughts. A handful of individuals reported that the number of their thoughts greatly increased. Those who reported having thoughts, including increased thoughts, stated that they were far less influenced by them. Participants reported that for the most part thoughts just came and went within their subjective awareness, and were generally either devoid of or contained greatly reduced emotional content.

もう一つの一貫した報告は、思考の性質と量の変化だ。実質的にすべての参加者が、PNSEを初めて体験したときに最初に気がついたことの一つとしてこれを挙げている。変化の性質と程度は、参加者の連続体の中での位置に関係しており、思考が大幅に減少するものから、思考が完全になくなるものまで様々だった。一握りの人は、思考の数が大幅に増加したと報告している。思考の増加を含めて思考があると報告した人は、思考の影響をはるかに受けていないと述べている。参加者は、ほとんどの場合、思考は自分の主観的な意識の中で行ったり来たりしているだけで、一般的には感情的な内容がないか、感情的な内容が大幅に減少していると報告している。

Almost immediately it became clear that participants were not referring to the disappearance of all types of thought. They remained able to use thought for problem solving and living day-to-day in the world. The reduction was primarily limited to self-related thoughts. Nevertheless, participants were experiencing a reduction in quantity of thoughts that was so significant that when they were asked to quantify the reduction, the answers nearly always fell within the 80-95% range. This high percentage may suggest why so many participants stated that all thought had fallen away.

ほとんどすぐに、参加者はすべてのタイプの思考が消えたことに言及しているのではないことが明らかになった。参加者は、問題解決や日々の生活に思考を使うことができていた。減少したのは主に自己関連の思考に限られていた。それにもかかわらず、参加者は思考の量の減少を経験しており、その減少を定量化するように求められたときには、ほぼ常に80~95%の範囲内で回答が得られていた。この高い割合は、これほど多くの参加者がすべての思考が減少したと答えた理由を示唆しているかもしれない。

When asked, participants did not say that they wished for their self-related thoughts to return to previous levels or to have the emotional charge returned. Participants generally reported that their problem-solving abilities, mental participants could still be affected by thoughts and have their mind pulled into thought sequences similar to what other research has shown with mind wandering (Smallwood & Schooler, 2006). This was most pronounced in Location 1, diminished considerably further in Location 2, and was even more rare in Location 3. Participants reported noticing this process occurring relatively rapidly, and stated that this noticing led back to the experience of reduced self-related thoughts. Participants who had settled into Location 4 generally reported a complete absence of self-related thoughts.

尋ねられたとき、参加者は、自己関連の思考が以前のレベルに戻ったり、感情的な負荷が戻ったりすることを望んでいるとは言わなかった。参加者は一般的に、自分の問題解決能力、精神はまだ思考の影響を受けている可能性があり、他の研究でマインドワンダリング (Smallwood & Schooler, 2006) で示されていることと同様に、思考シーケンスに心を引っ張られる可能性があることを報告した。これはロケーション1で最も顕著で、ロケーション2ではかなり減少し、ロケーション3ではさらにまれであった。参加者は、このプロセスが比較的急速に発生していることに気づき、この気づきが自己関連思考の減少の経験につながっていると述べている。ロケーション4に落ち着いた参加者は、一般的に自己関連思考が完全になくなったと報告している。

Affect

影響

Similar to thoughts, participants reported a significant reduction in both the range and overall experience of affect, which differed depending upon where they were on the continuum. Those at the early end of the continuum reported a range of positive and negative emotions, though participants who had deepened in these locations reported being much less subject

to being affected by negative emotions as they arose. As participants moved from Location 1 to Location 3, the experience of positive emotion grew as a percentage of overall affective experience, and negative emotion occurred less frequently. At Location 3, participants reported their affective experience as highly positive. They described experiencing a single ongoing emotion that felt like a combination of impersonal or divine compassion, joy, and love. Location 4 participants typically reported no experience of emotion, though they could report feelings such as frustration.

思考と同様に、参加者は感情の範囲と全体的な経験の両方が有意に減少したことを報告したが、それは連続体のどこにいるかによって異なる。連続体の初期の端にいる人は、ポジティブな感情とネガティブな感情の範囲を報告していたが、これらのロケーションで深化した参加者は、ネガティブな感情が発生したときに影響を受けることがはるかに少なくなったと報告している。ロケーション1からロケーション3に移るにつれて、ポジティブな感情の経験は、全体的な感情経験の割合として増加し、ネガティブな感情の発生頻度は低くなった。ロケーション3では、参加者は感情的経験が非常にポジティブであると報告している。ロケーション3の参加者は、個人の感情を交えない、あるいは神聖な思いやり、喜び、愛が組み合わせられたような、継続的な単一の感情を経験していると述べている。ロケーション4の参加者は、彼らはフラストレーションなどの感情を報告することありうるが、通常、感情の経験を報告していない。

Participants who had been in Location 1 or Location 2 for years reported an increasingly pronounced change in the duration of their negative emotions. This often matched the duration cited as pertaining to the underlying physiological processes that create the sensation of affect in the body (Pert, 1999). It was as if emotional triggers were arising, but a key aspect of the participants psychological makeup that had formerly extended these experiences was missing.

ロケーション1またはロケーション2に何年も滞在していた参加者は、ネガティブな感情の持続時間の顕著な変化を報告していた。これは、しばしば、体内で感情の感覚を作り出す基礎となる生理学的プロセスに関連していると引用されている持続時間と一致していた（Pert, 1999）。感情的な引き金が生じているかのように思えたが、以前はこれらの経験を拡張していた参加者の心理的な構成の重要な側面が欠落していたのである。

Participants also reported a state of ongoing and deeper inner peace. Often, they gestured to their central upper chest, solar plexus, and/or central lower abdomen area when discussing it. This feeling could be temporarily reduced. This occurred most in Location 1, with the peaceful sensation reported as growing more durable further along the continuum. This reduction in peace usually occurred though external stimuli rather than internal thought processes. Often when dealing with deep trauma or other deep emotional triggers, such as intense family situations, participants in earlier locations described their feeling of peace being pushed down. They frequently accompanied the description with a gesture of their hands pushing down from their upper chest or solar plexus area to their lower abdomen.

参加者はまた、継続的でより深い内なる平和の状態を報告した。しばしば、彼らはそれについて話し合うときに、中央の上胸部、太陽神経叢、および/または中央の下腹部の領域にジェスチャーをしていた。この感覚は一時的に軽減される可能性がある。これは、連続体に沿ってさらに耐久性が増していると報告された平和な感覚で、ロケーション1で最も多く発生した。この平穏感の減少は通常、内部の思考過程ではなく、外部からの刺激によって起こった。深いトラウマや激しい家族の状況など、他の深い感情的な引き金に対処するとき、以前のロケーションの参加者はしばしば、押し下げられている平和の彼らの感覚を説明した。彼らは頻繁に彼らの上の胸や太陽神経叢領域から下腹部に押し下げて手のジェスチャーで説明を伴う。

Some participants left the situation that was causing this suppressed inner peace. This included getting divorced. Others chose to remain in the suppressing situation and stated that over a period of time the reaction extinguished. Reported time frames for extinguishing these types of deeper psychological triggers ranged from two weeks to seven years. The reports of extinguishing that extended beyond a few months often dealt with uncovering multiple layers of triggers around a central core psychological issue or complex of related issues. However, some participants reported triggers that had not dissipated even though it had been many years, and in some cases decades. Surprisingly, this included participants in Location 4 though their experience of these triggers was generally of a faint and vague sensation in their body.

何人かの参加者は、この抑圧された内なる平和を引き起こしていた状況から離れた。これは、離婚をすることが含まれている。他の参加者は、抑圧されている状況に留まることを選択し、一定期間の間に反応が消滅したと述べた。深層心理的な引き金のこれらのタイプを消滅させるための報告された時間枠は、2週間から7年までの範囲であった。数ヶ月を超えて消滅したという報告では、多くの場合、中心となる心理学的な問題や関連する問題の複合体を中心に、複数の層の引き金を明らかにすることに取り組んでいた。しかし、参加者の中には、何年も、場合によっては何十年も経っているにもかかわらず、消えていない引き金があると報告した人もいた。驚くべきことに、この中には「ロケーション4」の参加者も含まれていたが、これらの引き金の経験は、一般的には体の中のかすかで漠然とした感覚だった。

Perception

認識

The PNSE changes that occur with perception are tied closely to cognition and affect. As with these other categories a continuum of change exists. The two primary changes relate to the degree of focus on the present moment versus the past or future, and how external events trigger internal experiences.

知覚で発生するPNSEの変化は、認知と影響に密接に関連付けられている。これらの他のカテゴリーと同様に、変化の連続体が存在する。2つの主要な変化は、過去や未来と比較して

現在の瞬間に焦点を当てる度合いと、どのように外部のイベントが内部の経験を引き起こすかに関連している。

Participants reported a significant increase in their experience of and focus on what was happening in the present moment along with a dramatic reduction in thoughts about the past and future. The experience of the present moment accompanied reports of increased simultaneous multi-sensory experience. Participants reported experiencing the ongoing streams of information from multiple senses at the same time, such as hearing and smelling, and having these be integrated into a much deeper experience of the present moment.

参加者は、現在の瞬間に起こっていることに対する経験と集中力が大幅に増加し、過去や未来についての思考が劇的に減少したと報告した。現在の瞬間の体験は、同時多発的な多感覚体験の増加の報告を伴っている。参加者は、聴覚や嗅覚などの複数の感覚からの情報の継続的な流れを同時に体験し、それらを現在の瞬間のより深い体験に統合したと報告した。

On the early end of the continuum, participants had a greater experience of the present moment, but they were able to be pulled into thoughts involving the future and past more than participants at later locations. The further along the continuum participants went, the more reliably their experiences seemed to be rooted in the present moment. Participants in Location 4 reported a near total immersion in the present moment. Location 4 also included unusual perceptual effects for some participants, such as visual perception switching from 3D to 2D or a feeling of being stationary in the world even while moving, such as when walking or riding in a car. As this occurred, they reported feeling like the world was moving through them.

連続体の初期の段階では、参加者は現在の瞬間をより多く経験していたが、それ以降の段階の参加者に比べて、未来や過去を含む思考に引き込まれることが多かった。連続体に沿って進むほど、参加者の経験は現在の瞬間に根ざしているように見えた。ロケーション4の参加者は、現在の瞬間にほぼ完全に没頭していると報告している。ロケーション4では、視覚が3Dから2Dに切り替わったり、歩いている時や車に乗っている時のように、動いていても世界の中で静止しているような感覚になるなど、一部の参加者には異常な知覚効果が見られた。このような現象が起これば、世界が自分の中を移動しているように感じたと報告している。

Another distinct perceptual change that was reported by all participants related to how external events triggered internal reactions and emotional processes. Some interview questions related to external events that, prior to PNSE, were upsetting. A consistent example was that many male participants stated that it used to upset them when they were cut off dangerously in traffic. When asked how they reacted after the onset of PNSE, their answers depended upon where they were on the continuum. In Location 1 and 2, they could still have strong reactions to things that deeply triggered them. In the traffic example, they reported that it would not be uncommon for them to make an insulting gesture at the

offending driver and accompany it with some swear words. For these participants, the primary difference was in what occurred immediately thereafter. With PNSE, in a matter of seconds (reported as 2 to 90 depending on the severity of the incident involved, and usually on the extreme low end of the range if not life-threatening) their emotional state would return to a baseline of high well-being, and they were no longer reactive or bothered by the incident. They stated that prior to PNSE they would have remained upset much longer in similar situations. Commenting on the difference, they typically speculated that the lack of an individualized sense of self seemed to affect whether or not, and how long, they held onto the perceived slights from these events.

また、参加者全員が報告したもう一つの明確な知覚の変化は、外部の出来事がどのように内的反応や感情的なプロセスを誘発したかに関連している。面接の質問の中には、PNSEの前は動揺していた外部の出来事に関連したものもあった。一貫した例としては、多くの男性参加者が、交通中に危険な形で横切られたときに動揺したことがあると述べていた。PNSE発生後にどのように反応したかという質問に対して、参加者の回答は、連続体のどこに在るかによって異なった。ロケーション1とロケーション2では、彼らはまだ自分を深く引き起こしたのに対して強い反応を示すことありえた。交通事故の例では、違反した運転手を侮辱するようなジェスチャーをしたり、悪態をつくような言葉を添えたりすることは珍しくないと報告している。これらの参加者にとっての主な違いは、その直後に起きたことだ。PNSEでは、数秒のうちに（事件の重大性に依じて2~90分と報告され、通常は生命を脅かすほどではないにしても、その範囲の中では極端に低い方の時間帯であった）、参加者の感情状態は幸福度の高いベースラインに戻り、事件に反応したり、気にしたりすることはもはやなかった。PNSE以前は、同じような状況であればもっと長く動揺したままだっただろうと彼らは述べている。この違いについてコメントすると、彼らは典型的に、個々の自己意識の欠如が、これらの出来事から知覚された感情を保持しているかどうか、またどのくらいの期間保持しているかに影響を与えているように思われると推測した。

Participants experiencing Location 4 provided further insight in to this phenomenon. An example occurred during a participant interview on a major college campus. It was one of the first warm days of the season and quite a few women on campus were lying out on the lawns in swimsuits. Knowing that the participant was heterosexual, I asked about his experience of all of these attractive young women. The participant responded that orient to one of them, but nothing further would arise. When asked to speculate on why the orientation had occurred, he stated that he assumed it was a low-level hardcoded reproductive response in his nervous system.

ロケーション4を体験した参加者からは、この現象についての更なる洞察が得られた。ある大手大学のキャンパスでの参加者インタビューの際に、ある例があった。その日は今シーズン最初の暖かい日で、キャンパスの芝生には水着姿の女性は何人もいた。参加者が異性愛者であることを知っていたので、私は魅力的な若い女性に囲まれた経験について尋ねた。参加者は、そのうちの一人に方向づけされると答えたが、それ以上のことは何も起こらなかった。方向づけが発生した理由を推測するように求められたとき、彼はそれが彼の神経系で低レベルの変更できない生殖反応であると推測したと述べた。

Many participants in Location 2 were longtime meditators. For some of them, this seemed to extend their ability to report on the unfolding layers of these perceptual processes in detail. These individuals reported being able to begin to detect the difference between the orientation response (mentioned above) and the physical, cognitive, and affective processes that arose after it. They reported reaching a point where some events were reacted to by one or more of these layers while others were not. This was in contrast to participants in Location 1 who most commonly perceived all of these layers as one during an event, or at least as a greatly reduced number of discrete processes.

ロケーション2の参加者の多くは長年瞑想をしていた。何人かの参加者にとっては、このことが、これらの知覚プロセスの展開する層を詳細に報告する能力を広げているように見えた。これらの参加者は、上記のような指向反応と、その後生じた身体的、認知的、感情的なプロセスとの間の違いを検出し始めることができたことを報告している。彼らは、いくつかの出来事がこれらの層のうちの1つ以上の層によって反応される一方で、他の層によって反応されないという点に到達したことを報告している。これは、ロケーション1の参加者が、ある出来事中にこれらの層のすべてを一つのものとして認識したり、少なくとも離散的なプロセスの数を大幅に減らしたりしていたのとは対照的であった。

The ability of these perceptual processes to draw participants in to deeper action or reaction also depended upon continuum location. As they moved further along the continuum, participants were increasingly able to control their reactivity to external events. As this progression continued, this active control faded and became increasingly less necessary for two reasons. Initially this type of response would habituate and become automatic. Later, participants reported simply having fewer and fewer internal experiences arise in reaction to external events, similar to the orientating-only response mentioned previously.

これらの知覚プロセスが参加者をより深い行動や反応に引き込む能力は、連続体の位置にも依存していた。連続体に沿ってさらに進むにつれて、参加者は外部事象に対する反応性をコントロールすることができるようになった。この連続体の進行が続くにつれて、この積極的なコントロールは衰え、2つの理由からますます必要性が薄れていった。最初のうちは、このタイプの反応は習慣化して自動的に起こるようになる。その後、参加者は、外部事象に反応して生じる内部経験が単純に少なくなってきたことを報告したが、これは前述の方向付けのみの反応に似ている。

Memory

記憶

All participants reported that they placed less importance on their personal memories, and their personal history in general. Both encoding and recall seemed to be affected depending upon where participants were located on the continuum. In Location 1, changes in encoding were generally not reported, though participants stated that memories seemed to arise much less than previously. The number of memories that seemed to spontaneously arise were

increasingly reduced the further a participant was along the continuum, similar to the reduction that occurred in self-related thought. Despite a sense among many participants that they were having memory issues, recall seemed accurate when participants were asked questions that related to their past.

すべての参加者は、自分の個人的な記憶や、一般的に自分の個人的な歴史をより重要視していると報告した。参加者が連続体のどこに位置しているかによって、符号化と再生の両方が影響を受けているようであった。ロケーション1では、記憶の発生が以前よりもかなり少なくなったとの報告があったが、符号化の変化は一般的には報告されていない。自発的に生じていると思われる記憶の数は、連続体に沿うほど減少しており、自己関連思考の減少と同様であった。多くの参加者が記憶の問題を抱えていると感じているにもかかわらず、自分の過去に関連する質問をされたときの記憶は正確であるように思われた。

As participants neared and entered Location 4, they frequently reported significant difficulty with recalling memories that related to their life history. They did not feel this way about facts, however they could around the details of the biographical moments surrounding the learning of those facts. They also reported that encoding for these types of memories seemed greatly reduced. Although this was their perception, it did not appear to be the case when talking to them. They were typically rich sources of information about their personal history and their degree of recall seemed indistinguishable from participants who were in earlier locations on the continuum.

参加者は、ロケーション4に近づくにつれ、自分の人生の歴史に関連する記憶を思い出すことが非常に困難であることを頻繁に報告していました。彼らは事実についてはこのように感じていなかったが、それらの事実の学習を取り巻く伝記的瞬間の詳細については思い出すことができた。彼らはまた、これらのタイプの記憶のための符号化が大幅に減少しているように見えたことを報告した。これは彼らの認識であったが、彼らと話しているときにはそうではなかったようである。それらは典型的に自分の個人的な歴史についての豊富な情報源であり、彼らの記憶の程度は連続体の初期の位置にいた参加者と区別がつかないようであった。

These participants also felt that their short and mid-term memory was significantly affected. While I witnessed instances of participants being unable to remember details of conversations that had occurred only moments earlier, for the most part even participants who felt that they had this type of memory deficit seemed able to accurately recall recent parts of our conversation, things that happened earlier in the day, and so forth. It is possible that this historical information simply does not arise on its own for these individuals and thus does not seem to be as present. However, when asked specific questions the information does appear to be present.

これらの参加者は、短中期記憶にも大きな影響を受けていると感じていた。少し前の会話の内容が思い出せないということもあったが、このような記憶力の低下を感じた参加者でも、最近の会話やその日の出来事などを正確に思い出すことができていた人がほとんどだった。このような歴史的な情報は、これらの人にとっては、単に自分では発生しないので、存在し

ていないように見えるのかもしれない。しかし、具体的な質問をすると、その情報は存在しているように見える。

There was a noticeable exception that seemed to be a genuine deficit. As early as Location 2, but getting quite severe by Location 4, participants routinely reported that they were increasingly unable to remember things such as scheduled appointments, while still being able to remember events that were part of a routine. For example, they might consistently remember to pick their child up at school each day, but forget other types of appointments such as doctor visits. Often, they had adapted their routines to adjust for this change. Many would immediately write down scheduled events, items they needed to get at the store, and so forth on prominently displayed lists. When visiting their homes, I noticed that these lists could be found on: televisions, computer monitors, near toilets, on and next to doors, and so forth. It was clear that the lists were being placed in locations that the participants would look with at least some degree of regularity. As smart phones have become more widely adopted, many of these lists have migrated to scheduling apps that have reminders. Participants consistently stated that they would prefer to remain in PNSE even if going back to what they considered their prior normal experience of life meant that they would no longer have this type of deficit.

しかし、真の欠陥と思われる顕著な例外があった。ロケーション2の早い時点から、ロケーション4までにはかなり深刻になっていたが、参加者は日常的に、予定されていた予定を覚えていないことが多くなっていると報告していた。例えば、毎日学校に子供を迎えに行くことは一貫して覚えていても、医師の診察などの他の予約は忘れてしまうことがある。多くの場合、彼らはこの変化に合わせて自分のルーティンを調整していた。多くの人は、予定されている行事や、お店で買わなければならないものなどを、すぐに目立つ所にあるリストに書き出していた。彼らの家を訪問したとき、私はこれらのリストがテレビ、コンピュータのモニター、トイレの近く、ドアの上や横などに置かれていることに気づいた。参加者がある程度定期的に目にするようなロケーションにリストが置かれていることがわかった。スマートフォンの普及に伴い、これらのリストの多くは、リマインダー機能を備えたスケジュールリングアプリに移行している。参加者は一貫して、自分たちが考えていた以前の通常の生活経験に戻れば、このような損失がなくなるとしても、PNSEに留まりたいと答えていました。

Additional Findings

追加的知見

In addition to the previous points on sense of self, cognition, affect, memory and perception, a range of additional findings emerged from the research. These often involved topics that have been either repeatedly expressed or hotly debated in the religious, spiritual, and other circles that have an interest in PNSE experiences. This section explores some of these findings.

自己意識、認知、感情、記憶、知覚に関する先に述べた点に加えて、この研究からは、様々な追加的な知見が得られた。これらの知見には、PNSEの経験に関心を持つ宗教、スピリチュアル、その他のサークルで繰り返し表明されているか、あるいは熱く議論されているトピックが含まれていることが多かったのだ。このセクションでは、これらの知見のいくつかを探ってゆく。

Truth and Degree of Sensed Agency

感じられる主体性の真実と程度

In Location 4, participants reported no sense of agency. They reported that they did not feel they could take any action of their own, nor make any decisions. Reality was perceived as just unfolding, with doing and deciding simply happening. Nevertheless, many of these participants were functioning in a range of demanding environments and performing well. One, for example, was a doctoral-level student at a major university. Another was a young college professor who was building a strong career. Still another was a seasoned public and private sector executive who served as a highlevel consultant and on various institutionallevel boards.

ロケーション4では、参加者は主体性の感覚がないと報告している。参加者は、自分で何か行動を起こしたり、何かを決定したりすることができるとは感じていないと報告している。現実はまだ展開しているだけで、何かをしたり、決めたりすることはただ起こっているだけだと認識されていた。それにもかかわらず、これらの参加者の多くは、様々な厳しい環境下で機能し、良好なパフォーマンスを発揮していた。例えば、一人は大手大学の博士レベルの学生だった。また、若い大学教授でキャリアを積んでいる人もいた。さらにもう一人は、官公庁や民間企業の経営者として経験を積んでおり、ハイレベルのコンサルタントや様々な機関レベルの役員を務めていた。

The change in sense of self and perception involving the subject/object split that occurs at Location 2 also seemed to bring with it a perceived change in agency. When asked about agency, Location 2 participants would say things like, “there is no doer.” Like Location 4 participants, they had a sense that things were just unfolding, and that they were not doing them. The longer a participant reported having been in Location 2, the greater the degree to which they experienced this.

ロケーション2で起こる主観と客観の分裂を伴う自己意識と知覚の変化は、それに伴って主体性の変化をもたらしているように思われる。ロケーション2の参加者は、主体性について質問されると、「実行者はいない」などと答える。ロケーション4の参加者と同様に、彼らは物事が展開しているだけで、自分はそれをしていないという感覚を持っていた。ロケーション2にいた期間が長い参加者ほど、このような経験をしている度合いが高くなっていた。

Although it could reach the point where a Location 2 participant sounded like they were reporting the same thing as a Location 4 participant, this was not the case. Just as with the subject/object perceptual change, the change in agency was more comprehensive for Location 4 participants.

ロケーション2の参加者が、ロケーション4の参加者と同じことを報告しているように聞こえることもありますが、そうではなかった。主観/客観的知覚の変化と同様に、ロケーション4の参加者では、主体性の変化がより包括的になった。

Participants at all locations reported a noetic sense that everything is fundamentally okay, regardless of current life circumstances. They often felt that they had been given deep truths and were unwilling to have these beliefs questioned. In Location 2, these feelings manifested as an intuitive sense that there was a correct choice or path in every situation. Many individuals in Location 2 were actively paying attention to and selecting the choice that felt correct regardless of whether it seemed to make logical sense or would be considered the socially acceptable thing to do.

すべてのロケーションの参加者は、現在の生活状況に関係なく、すべてが根本的に大丈夫だという無意識的な感覚を報告した。彼らはしばしば、深い真理を与えられていると感じ、その信念を疑われたくないと感じていた。ロケーション2では、これらの感情は、すべての状況で正しい選択や道があるという直観的な感覚として表れていた。ロケーション2の多くの人は、それが論理的に意味があるように見えるか、社会的に許容されるべきことだと思われるかどうかにかかわらず、正しいと感じる選択に積極的に注意を払い、それを選択していた。

Participants in Location 1 and Location 3 participants did not share this intuition. And, both reported a sense of agency and felt they could make decisions and take actions.

ロケーション1の参加者とロケーション3の参加者は、この直感を共有していなかった。また、どちらの参加者も主体性意識があり、意思決定や行動ができると感じていると報告している。

Dogmatism: I'm in PNSE and You're Not

教条主義：私はPNSEだ、お前は違う

PNSE was often accompanied by a tremendous sense of certainty that participants were experiencing a deeper or more true reality. This sense of internally experienced truth often led to a form of dogmatism. This was especially the case among participants who had only experienced one location on the continuum, or who were part of a group that officially sanctioned one or more locations. Due to the certainty they felt, these participants had difficulty accepting that individuals who described their experiences differently than what they experienced or considered acceptable were actually experiencing PNSE. Participants

with dogmatic tendencies felt like theirs was the correct and true version of the experience. When asked to contrast their experience with the data collected from other participants, these participants would often definitively state that the research project was obviously having difficulty understanding what was and was not a valid PNSE experience.

PNSEはしばしば、参加者がより深い、あるいはより真実の現実を経験しているという途方もない確信を伴っていた。この内部的に経験した真実の感覚は、しばしば教条主義の一形態につながっていた。これは、連続体の一つのロケーションしか経験したことがない参加者や、一つ以上のロケーションを公式に承認しているグループの一員であった参加者の間では特にそうであった。このような参加者は、自分の経験を自分が経験したことや受け入れられると考えていることとは異なる表現をしている人が実際にPNSEを経験していることを受け入れるのが難しいと感じていた。独断的な傾向のある参加者は、自分の体験が正しく真実であると感じていた。他の参加者から収集したデータと自分の経験を比較するように求められたとき、これらの参加者はしばしば、何が有効なPNSEの経験であり、何が有効なPNSEの経験ではないのかを理解するのが明らかに困難であったと断言した。

Those who were knowledgeable of one or more spiritual system often had specific examples of where my analysis was failing. For example, when I asked one well known Theravada Buddhist teacher who at the time was in Location 2 about a Location 4 participant who reportedly had no affect or sense of agency, he strongly argued that the participant was stuck in a specific Jhana. Jhanas are temporary, precisely defined internal states that are often reached through meditation in this tradition. They are considered different from PNSE in his tradition. At the time, he was a well-known Jhana master who was able to enter these various states at will. His certainty was so strong that he entered into the Jhana he was referring to so that I could interview him in that state of consciousness and compare his responses to the other participant.

一つ以上のスピリチュアルなシステムに精通している人たちは、私の分析が失敗しているロケーションの具体的な例を持っていることがよくあった。例えば、当時ロケーション2にいた有名なセラヴァーダ仏教の先生に、ロケーション4の参加者で影響力や主体性の感覚がないと報告された人のことを尋ねたところ、その参加者は特定のジャナにはまっていると強く主張した。ジャナとは、この伝統の中では瞑想によって到達することが多い、一時的で正確に定義された内部状態のことだ。彼の伝統では、それらはPNSEとは異なるものと考えられている。当時、彼は、これらの様々な状態に自由に入ることができる有名なジャナのマスターだった。彼の確信はとても強かったので、彼が言及しているジャナに入って、その意識状態で彼にインタビューをして、他の参加者と彼の反応を比較することができた。

This Buddhist teacher was later introduced to the other participant, and for a time they formed a friendly relationship. Over the course of the research, participants were often networked in this way and the exchanges between them substantially increased the understanding of what each was attempting to share. In this case, the Buddhist teacher also had one of his most advanced students (also a participant in the study) shift on the continuum from a location that the teacher considered Enlightened to this location that he

thought of as being stuck in a Jhana. The reports from this student as well as the other participant caused him to reconsider his position and accept the possibility that the location of no affect or agency could also be considered a valid form of PNSE. He later experienced it personally.

この仏教の先生は、後にもう一人の参加者に紹介され、一時は友好的な関係を築いた。研究の過程で、参加者はしばしばこのようなネットワークで結ばれ、彼らの間の交流は、それぞれが何を共有しようとしているのかの理解を大幅に高めた。このケースでは、仏教の先生はまた、彼の最も高度な学生の人（研究の参加者でもある）に、先生が悟りを開いたと考えていたロケーションから、彼がジャナにはまっていると考えていたロケーションへと連続体の上でシフトさせた。この学生ともう一人の参加者からの報告を受けて、彼は自分の立場を再考し、影響力や主体性もないロケーションもPNSEの有効な形と考えられる可能性があることを受け入れるようになった。彼は後に個人的にそれを経験した。

For participants who initially landed in Location 2 or later, their initial PNSE experience often brought with it such a deep sense of truth and certainty that it was hard for them to imagine it as anything but the correct version of the experience. However, when significant changes in the experience occurred, and the new experience felt as much or more certain and true than the previous experience, it led most participants to accept that there may be other shifts that can occur that also bring strong, and perhaps even greater, certainty with them. This allowed them to be more accepting not only of their own experiences but also of what others described to them.

最初にロケーション2以降に降り立った参加者にとって、最初のPNSE体験は、真実と確信に満ちた深い感覚をもたらすことが多く、その体験が正しいバージョン以外の何物でもないとは想像しづらいものだった。しかし、体験に大きな変化が起こり、新しい体験が以前の体験と同じかそれ以上に確実性と真実性を感じたときには、ほとんどの参加者は、他にも強い確実性、おそらくはそれ以上の確実性をもたらす変化が起こる可能性があることを受け入れるようになった。これにより、参加者は自分の経験だけでなく、他の人が説明してくれたことをもっと受け入れることができるようになった。

Consistency of Personality

人格の一貫性

Despite an overwhelming change in how it felt to experience both themselves and the world after the onset of PNSE, the outward appearance of the participants changed very little. Generally speaking, they retained their previous mannerisms, hobbies, political ideology, food and clothing preferences, and so forth. If participants were environmentalists prior to PNSE, typically they remained so after it. If they were not, they usually had not become one.

PNSE発生後、自分自身と世界の体験が圧倒的に変化したにもかかわらず、参加者の外見はほとんど変化していなかった。一般的に言えば、参加者は以前のマナー、趣味、政治的イデ

オロギー、食べ物や服装の好みなどを維持していた。PNSEの前に参加者が環境保護活動を行っていた場合、通常、参加後も環境保護活動を行っていた。環境保護活動家でなかった場合は、通常、後に環境保護活動家になることはなかった。

Many participants said that just after their transition to PNSE they were concerned that they would have to go to work and explain the difference in themselves to co-workers. They went on to be puzzled after a full day of work when no one seemed to notice anything different about them. It was also common for participants to never discuss the change that had occurred in them with their families and friends and to state that no one seemed to notice much of a difference. In short, although they had experienced radical internal transformation, externally people did not seem to take much notice of it, if any. Many of the participants did not have friends and family who were interested in PNSE. Participants who tried to discuss the change they were experiencing with those closest to them often encountered worry and concern. The most common result was for the participant to never bring it up again.

多くの参加者は、PNSEに移行した直後は、職場に行って自分との違いを同僚に説明しなければならないのではないかと心配していたと言う。一日中仕事をしていても、誰も自分が変わったことに気がつかないようで、戸惑いを感じていたという。また、参加者は自分に起こった変化を家族や友人に話したことがなく、誰も違いに気づいていないように見えたと述べるのが一般的であった。要するに、彼らは根本的な内面の変化を経験していたが、外部の人々は、もしあっても、それをあまり気にしていないようであった。参加者の多くは、PNSEに興味を持っている友人や家族がいなかった。自分が経験している変化を身近な人に話し合おうとした参加者は、しばしば気苦労や心配事に遭遇した。最も一般的な結果は、参加者が二度とそのことを持ち出さないことだった。

There seemed to be a clear distinction between a participant's personality and his or her underlying sense of self. When the latter had shifted from the transition to PNSE, the former seems to be able to continue to function relatively unabated. There are exceptions. For example, the change in wellbeing in participants who were depressed prior to the onset of PNSE was spotted by those around them. Generally, however, the external changes were not significant enough to be detected, even by those closest to the participant.

参加者の人格と、その根底にある自己意識との間には、明確な区別があるように思われた。後者（自己意識）がPNSEへの移行の際に変化した場合、前者（人格）は比較的衰えずに機能し続けることができるようであった。例外もある。例えば、PNSE発生前に抑うつ状態にあった参加者のウェルビーイングの変化は、周囲の人々に注目されていた。しかし、一般的には、外部からの変化は、参加者に最も近い人であっても、検出されるほど有意ではなかった。

Persistent but Not Permanent: The Loss of PNSE

継続的だが固定的ではない：PNSEの喪失

In the course of reaching out to individuals self-reporting PNSE, the research project encountered 17 individuals who claimed that they had previously experienced PNSE. The length of persistence reported ranged from just over 1 year to 23 years. One year was chosen for this research project as the minimum delineator of persistence.

PNSEを自己申告している人に接触する過程で、研究プロジェクトでは、以前にPNSEを経験したことがあると主張する17人の人に遭遇した。報告された持続期間は、1年強から23年まで様々だった。この研究プロジェクトでは、持続期間の最小単位として1年を選択した。

Three of these 17 individuals reported loss of persistency due to brain injury or illness. Nine of the individuals reported losing PNSE during an extremely stressful time in their lives. The other five did not have any specific event or occurrence that explained it. Full interviews were not conducted with these individuals to ascertain where they were on the continuum at the time of PNSE loss, because they fell outside our participant parameters, however the communication with them suggested that they had been in a broad range of possible locations. This is a potentially rich area for future research, but one that was largely excluded from this inquiry so that the focus could maintained on individuals with PNSE.

これら17人のうち3人は、脳の損傷や病気が原因で持続性を失ったと報告している。このうち9人は、人生の中で非常にストレスの多い時期にPNSEを失ったと報告している。残りの5人は、それを説明する具体的な出来事や出来事はなかった。これらの人たちは、PNSEを失った時に連続体のどこにいたのかを確認するために、完全な面接は実施されなかったが、彼らとのコミュニケーションから、彼らは幅広い範囲の可能性のあるロケーションにいたことが示唆されました。これは、将来の研究のための潜在的に豊かな領域だが、（研究の）焦点がPNSEを持つ個人に維持することができるよう、除外された主な問い合わせの1つだ。

Most participants expressed the belief that PNSE could never be lost. They stated that it could be temporarily obscured, but that PNSE would always be present as the foundation of experience. Many of them believed this was the case for everyone, not just themselves. However, participants who personally knew someone who had lost PNSE were more likely to accept that it could happen to them, as were participants who had read or heard of accounts of this occurring. Participants whose personal experience of PNSE had not changed significantly on the continuum over time were the most likely to express the belief that PNSE was permanent and unshakable. When asked about accounts of those who had lost it, they would often state that individuals sharing those experiences were probably never fully experiencing PNSE.

ほとんどの参加者は、PNSEが失われることはないとの信念を表明した。彼らは、それが一時的に不明瞭になることはあっても、PNSEは経験の基礎として常に存在していると述べている。参加者の多くは、これは自分自身だけでなく、すべての人に当てはまると信じていた。しかし、個人的にPNSEを失った人を知っていた参加者は、PNSEが自分にも起こりうることを受け入れる可能性が高く、また、PNSEが起こったという話を讀んだり聞いたりし

たことがある参加者も同様であった。PNSEに関する個人的な経験が、時間の経過とともに連続体の中で大きく変化しなかった参加者は、PNSEは永続的で揺るぎないものであるとの信念を表明する可能性が最も高かった。PNSEを失った人の話を聞くと、そのような経験を共有している人は、おそらく完全にPNSEを経験していなかったのではないかと答えることがよくあった。

Stress and PNSE

ストレスとPNSE

As mentioned, some individuals reported that stressful life events caused them to lose their PNSE. The first hint of this was a woman who stated she lost her PNSE of 5 years at a time when her father had just died, her son was ill and unlikely to survive, and her husband of many years had left her. When asked about her internal state during this period, she stated that it was her usual equanimity until she lost the experience of PNSE. After several more of these types of reports the project began asking about life circumstances participants were kept in touch with, in part to look for stressful situations.

述したように、ストレスの多い人生の出来事が原因でPNSEを失ったと報告した人もいた。その最初のヒントは、一度に5年間のPNSEを失ったと述べた女性だった。父親が亡くなったばかりの頃、息子は病気で生きていく可能性が低く、長年連れ添ってきた夫は彼女の元を去ってしまった。この間の彼女の内面の状態を尋ねると、彼女は、PNSEの経験を失うまでは、いつもの平穏だったと述べている。これらのタイプのいくつかより多くの報告の後、プロジェクトは、ストレスの多い状況を探すために、一部では、連絡を取り合っていた参加者の生活状況について尋ねるようになった。

There were three times when it seemed like a participant's stress level might have been high enough to warrant a follow-up visit. The project's very first participant was one of these individuals. I had known this participant for over 20 years, since long before his transition to PNSE. He was a healthy, retired medical doctor in his 60's who was in Location 2.

参加者のストレスレベルが、フォローアップ訪問を正当化するのに十分なほど高かったと思われることが3回あった。このプロジェクトの最初の参加者は、その一人だった。私は、この参加者とは20年以上の付き合いで、彼がPNSEに移行するずっと前からの知り合いだった。彼は60代の定年退職した健康な医師で、ロケーション2にいた。

Over the course of a week, his father died followed very rapidly by his sister. He was also going through a significant issue with one of his children. Over dinner I asked him about his internal state, which he reported as deeply peaceful and positive despite everything that was happening. Having known that the participant was bringing his longtime girlfriend, I had taken an associate researcher with me to the meeting to independently collect her observations. My fellow researcher isolated the participant's girlfriend at the bar and interviewed her about any signs of stress that the participant might be exhibiting. I casually

asked the same questions to the participant as we continued our dinner conversation. Their answers could not have been more different. While the participant reported no stress, his partner had been observing many telltale signs: he was not sleeping well, his appetite was off, his mood was noticeably different, his muscles were much tenser than normal, his sex drive was reduced, his health was suffering, and so forth. None of these were being noted by the participant, even though he was professionally trained to identify them. The same was observed in the other two participants.

一週間の間に、彼の父親が亡くなり、その後、彼の妹が急逝した。彼はまた、彼の子供の一人との重要な問題を経験していた。夕食を共にしながら、私は彼の内面の状態について尋ねたが、彼は何が起きているにもかかわらず、深く平和で前向きであると報告した。参加者が長年のガールフレンドを連れてきていることを知っていたので、私は彼女の観察を独自に収集するために、準研究員を連れて会議に参加した。私の同僚の研究者は、参加者のガールフレンドをバーで隔離し、参加者が示しているかもしれないストレスの兆候について彼女にインタビューした。私は、夕食の会話を続けながら、参加者にも同じ質問をした。すると、参加者の答えとはこれ以上の違いはなかった。参加者はストレスを感じていないと言っていたが、彼のパートナーは多くの兆候を観察していた：彼はよく眠れていない、食欲がない、彼の気分は明らかに異なっている、彼の筋肉は通常よりもはるかに緊張している、彼の性欲が低下している、彼は健康に苦しんでいる、など。参加者は専門的にそれらを識別する訓練を受けていたにもかかわらず、これらのいずれも注意していなかった。他の2人の参加者にも同じことが観察された。

Summary of the Key Traits for Continuum Locations 1-4

連続体上のロケーション1-4の鍵となる特徴

Because information about the locations has been spread throughout other sections, this section provides short summaries that consolidate the relevant information concerning each location.

各ロケーションの情報が他のセクションに分散しているため、ここでは各ロケーションの関連情報をまとめて簡潔にまとめている。

Location 1

ロケーション1

Location 1 was primarily marked by the sense that on a deep level, things were fundamentally okay. Often this sense was in the background of participants experience, though they reported that it still had significant effects on their levels of fear, anxiety, stress, worry, and depression. Participants reported that even when psychologically triggered, they could look for and find the sense that at the deepest level, everything was okay.

ロケーション1は主に、深いレベルでは、物事は基本的に大丈夫だという感覚によって特徴づけられていた。この感覚は、参加者の経験の背景にあることが多いが、それでも恐怖、不安、ストレス、心配、抑うつレベルに大きな影響を与えていると参加者は報告している。参加者は、心理的な引き金となった場合でも、最も深いレベルでは、すべてが大丈夫だという感覚を探して見つけることができると報告した。

Location 1 participants reported that their minds seemed much quieter because of a reduction in the quantity and/or affective strength of self-related thoughts, but there were still some emotionally charged thoughts that could pull them back into more active thought streams. They experienced a range of positive and negative affect, but their negative affect was more transient than prior to PNSE and did not have the power over them that it once did. Psychological conditioning could still trigger thought streams and stronger affect, but even these passed in a matter of seconds.

ロケーション1の参加者は、自己に関連した思考の量や感情の強さが減少したために、心が静かになったように見えたと報告しているが、感情的に負荷がかかった思考はまだ残っており、より活発な思考の流れに引き戻される可能性があるとのことだった。彼らは様々なポジティブな感情とネガティブな感情を経験していたが、ネガティブな感情はPNSEを受ける前に比べて一過性のものであり、かつてのような力はなかった。心理的条件付けはまだ思考の流れとより強い影響を引き起こすことができたが、これらでさえも数秒のうちに通過した。

The overall change in their thoughts and affect left them with a feeling of deep inner peace and a sense of being more firmly rooted in the present moment. This peace generally felt more real than anything previously experienced and made their former experience of life seem less real by comparison. It could be temporarily suppressed by external psychological triggers, but would typically recover quickly once the stimulus was removed. Deeper psychological triggers, such as the death of a close family member, could cause a longer suppression of inner peace that in some instances could last for several days. Location 1 participants also often reported that their sense of self seemed larger than, and to extend beyond, the physical body.

彼らの思考と影響の全体的な変化は、深い内なる平和と現在の瞬間にもっとしっかりと根ざしているという感覚でそれらを残した。この平和は、一般的に以前に経験した何よりもリアルに感じられ、人生の彼らの以前の経験は比較してもあまり現実的ではないように見えた。それは一時的に外部の心理的な引き金によって抑制することがありえるが、刺激が削除されると、通常はすぐに回復するだろう。親しい家族の死など、より深い心理的な引き金がある場合は、内なる平安が長く抑圧され、場合によっては数日間続くこともあった。ロケーション1の参加者はまた、自己意識が肉体よりも大きく感じられ、肉体を超えて広がっているように感じると報告している。

Location 2

ロケーション2

Location 1 experiences deepened at Location 2. For example, Location 2 participants experienced an increased loss of self-related thoughts as well as a continued reduction in the ability of the thoughts that did remain to draw them in, when compared to Location 1. As they deepened in this location, the range of affect they experienced became increasingly positive, and the background sense that things were fundamentally okay increasingly came into the foreground.

ロケーション1での経験は、ロケーション2ではより深くなった。例えば、ロケーション2では、ロケーション1に比べて、自分に関係する思考の喪失感が大きくなり、残っていた思考の引き寄せ力が低下し続けていた。このロケーションで深まるにつれて、経験した感情の範囲がポジティブになり、基本的には大丈夫だという背景感覚が前景に出てくるようになった。

The primary differentiating characteristic of Location 2 was the change in subject/object perception, and the resulting change in sense of self. Participants reported the absence of a central locus of perception, which they often referred to in terms of the self. They described it as feeling as though they had lost their individuated self, and having it replaced with a sense of perceptual oneness or unity. One way this was often phrased was as there being no seer only seeing, no hearer only hearing, and so on.

ロケーション2の主な特徴は、主観/客観的知覚の変化と、それに伴う自己意識の変化であった。参加者は、知覚の中心となる場所がないことを報告したが、これは「自己」という意味でよく言及されていた。彼らはそれを、個人化された自己を失い、知覚的な一体感や統一感に置き換えられたかのように感じていると説明した。これがしばしば表現された一つの方法は、見ているだけの見る者がいない、聞いているだけの聞く者がいない、などというようなものであった。

Participants in Location 2 were more likely to have a strong noetic sense that there was a correct decision or path to take when presented with choices. They expressed an inclination to make their decisions based on this sense, even when an option seemed to be less desirable, or even make no sense. Participants who progressed to this location from the previous one reported an increased sense of well-being.

ロケーション2の参加者は、選択肢を提示されたときに、正しい判断や道筋があるという感覚を強く持っている傾向があった。選択肢が望ましくないように見えたり、意味がないように見えたりしても、この感覚に基づいて意思決定をしようとする傾向があった。前のロケーションからこのロケーションに進んだ参加者は、幸福感の増加を報告した。

Location 3

ロケーション3

At Location 3, participants had shed their negative affect, and now experienced one dominant emotion that felt like a mixture of impersonal or divine compassion, joy, and love. The single remaining positive affect was a near constant experience and companion for Location 3 participants. The sense that things were fundamentally okay was now in the foreground of experience nearly all the time. Remaining traces of self-related thought had continued to fall away. Despite this, extremely strong psychological triggers, such as the death of a child, could produce temporary reductions in inner peace.

ロケーション3では、参加者はネガティブな感情を捨て、今では、個人の感情を交えない、あるいは神的な思いやり、喜び、愛が混ざったような、支配的な一つの感情を経験した。唯一残っていたポジティブな感情は、ロケーション3の参加者にとって、ほぼ一定の経験であり、伴侶となっていた。物事が根本的に大丈夫であるという感覚は、ほぼすべての時間を経験の前景にしていた。自己関連の思考の残りの痕跡は、離れていった。これにもかかわらず、子供の死のような非常に強い心理的なトリガーは、内側の平和の一時的な減少を生成することがありえる。

In Location 3, participants' experience of inner peace continued to deepen. They reported a feeling of connectedness and union with either their interpretation of the divine or of an allpervasive consciousness. Participants at Location 3 described it as the pinnacle of human experience. It was common for them to state that they could not imagine the experience of being alive getting any better.

ロケーション3では、参加者の内なる平和の経験が深まっていった。参加者は、自分の解釈した神聖なもの、あるいは普遍的な意識とのつながりと一体感を感じていると報告している。ロケーション3の参加者は、それを人間の経験の頂点と表現した。生きていることの経験がこれ以上良くなるとは想像できないというのが一般的だった。

Participants at Location 3 often stated that the world was unable to be any other way than it currently was in the moment. While participants in other locations expressed this to some degree, it seemed to have grown very deep roots by this point. These participants generally did not place importance on choosing the correct decision or path like Location 2 participants. Participants who progressed to this point from the previous location reported an increased sense of well-being.

ロケーション3の参加者は、「世界は今この瞬間以外にありえない」とよく言っていた。他のロケーションの参加者もある程度このような表現をしていたが、この時点でかなり根付いているようだ。これらの参加者は一般的に、ロケーション2の参加者のように正しい判断や道を選ぶことを重要視していなかった。前のロケーションから今のロケーションに進んだ参加者は、幸福感が高まったと報告している。

Location 4

ロケーション4

Location 4 was quite different than the previous locations. Participants reported that all vestiges of self-related thought were reported were gone, as were experiences of emotion. The feeling of deep interconnectedness and union with the divine or an all-pervasive consciousness found at Location 3 were also not reported. Participants reported having no sense of agency or ability to make decisions. They reported that it felt as if life was simply unfolding and they were watching the process happen.

ロケーション4は、以前のロケーションとは全く異なっていた。参加者は、自己に関連した思考の痕跡がすべて消えたと報告し、感情の経験も消えたと報告した。ロケーション3で見られた、深い相互接続感や神との一体感、あるいは普遍的な意識のようなものも報告されていない。参加者は、主体性や意思決定をする能力がないと報告した。人生はただ展開しているだけで、その過程を見ているような感じがすると報告されていた。

The change in subject/object perception found at Location 2 seemed to return in an even deeper and more comprehensive form at this location. Participants who had experienced both Location 2 and Location 4 described a marked difference. The sense of a lost individuated self, and sense of perceptual oneness or unity from Location 2 was now described as a shallower form of a similar but more complete version experienced at Location 4. Paradoxically, this was also often described as feeling like a return to a more bodily centered form of experience.

ロケーション2で見られた主観と客観の知覚の変化は、このロケーションではより深く、より包括的な形で戻ってくるようであった。ロケーション2とロケーション4の両方を経験した参加者は、顕著な違いを述べている。ロケーション2で見られた個人化された自己の喪失感、知覚的な一体感や統一感は、ロケーション4で経験した類似した、しかしより完全なバージョンのより浅い形と表現されるようになった。逆説的に、これはまた、しばしば経験のより身体を中心とした形への復帰のように感じているように記述されていた。

Memory deficits were commonly reported in these participants, including the inability to recall scheduled events that were not regular and ongoing. Psychological triggers that were reported in this location involved fragments of negative emotions that were sometimes still felt but did not fully form. Participants who progressed to this location from one or more previous ones reported it has having a higher level of well-being.

記憶障害はこれらの参加者で一般的に報告されており、定期的かつ継続的ではない予定された出来事を思い出すことができないことなどが含まれていた。このロケーションで報告された心理的引き金は、時々まだ感じていたが完全には形成されなかった負の感情の断片を含んでいた。1つ以上前からこのロケーションに進行した参加者は、それが幸福の高いレベルを持っていることを報告した。

Location 5+, the Further Reaches of Fundamental Wellbeing

ロケーション5+ 根源的ウェルビーイングのより先への到達

Location 5+ refers to Location 5 or later on the continuum. As mentioned, all participants who fit these locations moved to Location 5 or later after having been at Location 4, or another earlier location. No participant reported a direct transition to Location 5 or later. All Location 5+ participants reported transitioning to this location from Location 4.

ロケーション5+とは、連続体の中でロケーション5以降のロケーションを指す。前述したように、これらのロケーションに当てはまる参加者は全員、ロケーション4またはそれ以前のロケーションにいた後、ロケーション5以降に移動した。ロケーション5以降への直接的な移行を報告した参加者はいなかった。ロケーション5以上の参加者は全員、ロケーション4からこのロケーションに移動したと報告している。

Some Location 5+ participants immediately recognized Location 4 as an intermediary location in their journey. Others believed they had found the final location, and it took them a while to realize there may be additional road ahead. For the participants who moved beyond it, Location 4 was most frequently described as the point where a great deal of their individualized sense of self had been dissolved and disassembled, and a new level of opportunity created for how they experienced life.

ロケーション5以上の参加者の中には、ロケーション4が旅の中間地点であることをすぐに認識した人もいたが、最終地点を見つけたと思っていた人もいたが、この先にさらに道があることに気づくのには時間がかかった。また、最終的な場所を見つけたと思っていた人もいたが、この先にさらに道があるかもしれないと気づくまでには、しばらく時間がかかった。ロケーション4を越えて移動した参加者にとって、ロケーション4は、自分の個人的な自己意識の大部分が解消され、分解され、人生をどのように経験するかについて、新たなレベルの機会が生まれた場所であると最もよく表現されていた。

Participants reported that Location 5 and later brought a degree of psychological reintegration beyond anything participants had previously experienced within PNSE. This seemed to even include very low-level brain processes such as the dissolution and reassembly of how the senses were perceived, and even the reintroduction of emotional-like experiences, for some. Each location from Location 5 through 9 generally involved at least one additional cycle of this type of deep disassembly and reintegration. These seemed to deal with scrubbing away the last vestiges of an individualized sense of self. Locations 5 through 9 seem to form a discrete set of locations, much as Locations 1 through 4 appear to. By the end of Location 9, when asked about their experience of sense of self, participants generally replied that it felt like only the universe was looking out their eyes.

参加者は、ロケーション5以降では、参加者がPNSEで以前に経験したことの無いような、心理的な再統合を実現したと報告している。これには、感覚がどのように知覚されているかの解消と再構築、さらには感情に似た経験の再導入など、非常に低レベルな脳のプロセス

スさえも含まれていたようだ。ロケーション5から9までの各ロケーションでは、一般的に、このような深い分解と再統合のタイプの少なくとも1つの追加のサイクルが関与していた。これらは、個人化された自己意識の最後の痕跡を洗い流すことに対処しているようである。ロケーション5から9までのロケーションは、ロケーション1から4がそうであるように、ロケーションの離散的なセットを形成しているように見える。ロケーション9の終わりまでに、自己意識の経験について尋ねられたとき、参加者は一般的に、それは宇宙だけが彼らの目を通して見ているように感じたと言った。

Unlike the previous locations, transition to these later locations could be dangerous. The pieces of the remaining aspects of the participants' former sense of self that fell away in these later locations most often seemed old, deep, and very complexly embedded in the psyche. Some dealt with low-level processes such as how the senses come together to create experiences, and even fundamental bodily life support (breathing, heartbeat, etc.). Transitions in these later locations sometimes caused temporary glitches in how these core systems functioned within the body. Fortunately, most often these disruptions were short lived and things reformed quickly. However, a small minority of participants did report times when they took longer and serious, even life threatening, problems resulted.

前のロケーションとは異なり、これらの後のロケーションへの移行は危険である可能性がある。後のロケーションでは、参加者の以前の自己意識の残りの部分が、古く、深く、非常に複雑に精神に埋め込まれていると思われることが多かった。いくつかは、感覚がどのように組み合わせられて経験を生み出すのかといった低レベルのプロセスや、基本的な身体的な生命維持（呼吸、心拍など）さえも扱っていた。これらの後のロケーションでの移行では、これらのコアシステムが体内でどのように機能しているかに一時的な不具合が生じることがあった。幸いなことに、ほとんどの場合、このような障害は短命であり、物事はすぐに再構築された。しかし、ごく少数の参加者は、時間がかかり、深刻な、生命を脅かすような問題が生じたと報告していた。

For example, some participants reported remaining unconscious, or had serious difficulties with the function of their bodies for periods of days, weeks, and even longer after they moved into one of these later locations. Most of these individuals were in supportive social systems that cared for them during these times. Some, however, were not and seemed to be alive mostly from a stroke of luck. For example, three had missed enough work that curious co-workers came looking for them, found them passed out on their living room floor, and called an ambulance.

例えば、何人かの参加者は、意識を失ったままであったり、数日、数週間、さらには後のロケーションに移動した後も、体の機能に深刻な問題があったと報告していた。これらの参加者のほとんどは、これらの期間中、彼らをケアしてくれる支援的な社会システムの中にいた。しかし、何人かはそうではなく、運が良かっただけで生きているように見えた。例えば、3人は仕事を休んでいたため、好奇心旺盛な同僚が彼らを探しに来て、居間の床で意識を失っているのを見つけ、救急車を呼んだ。

It was clear that the decision to move into these later locations should not to be made lightly. It may be very important to have sufficient social support and monitoring. This can be an issue because at Location 4 and beyond there is a tendency to want to isolate in order to go deeper and further along the continuum.

これらの後のロケーションに移るという決断は、軽々しくしてはいけないということが明らかになった。十分な社会的支援と監視を受けることが非常に重要かもしれない。ロケーション4以降では、連続体に沿ってより深く、より遠くに行くために孤立したがる傾向があるため、これは問題となる可能性がある。

The Fork in the Road at Location 5

ロケーション5の途上の分岐点

Up to Location 4, the continuum appeared to be a single path. Things got more complicated at Location 5, and two different routes seemed to open up. The first, which will be referred to as the Path of Freedom (PoF), looks very much like a continuation and progression of Location 4. It involved continued lack of agency, emotion, divinity or an all-pervasive consciousness, and so on. The second, referred to here as the Path of Humanity (PoH), bears some resemblance to earlier locations. Generally speaking, the Path of Freedom was more common in Eastern research participants, especially monastics, and the Path of Humanity in Western ones.

ロケーション4までは、連続体は一本道のように見えたが、ロケーション5ではさらに複雑になり、2つの異なるルートが開かれたようだ。一つ目は「自由への道（PoF）」と呼ばれるもので、ロケーション4の続きであり、進行しているように見える。それは、主体性、感情、神性、あるいは普遍的な意識などの継続的な欠如を含んでいた。ここでは「人間の道（PoH）」と呼ばれている第二の道は、以前のロケーションに似ている。一般的に言えば、「自由の道」は東洋の研究参加者、特に僧侶に多く見られ、「人間の道」は西洋の研究参加者に多く見られた。

One primary difference between the PoF and the PoH is that participants on the PoH described a reintegration of and return to some emotional experience. This is not the personal emotion that was present prior to Location 3, or the composite emotional experience of Location 3. To some participants, it seemed very much like aspects of a limited range of traditional emotions, but impersonal. For others it was more deconstructed. For example, love was a common emotional experience for later location participants to report as having returned; however, when they were asked about how they experienced it, they often gave an answer that sounded nothing like what an average person would consider love. The subject of emotions from Location 4 on deserves its own article, and is too complex to comprehensively cover here. However, it is important to acknowledge because the return of some degree of emotionality led to participants reporting that they felt more human again, thus the name Path of Humanity – where as participants in Location 4

and later on the PoF typically reported that felt that they had gone beyond what it meant to be human.

PoFとPoHの主な違いの一つは、PoHの参加者が、ある感情的な経験の再統合と回帰を述べていることである。これは、「ロケーション3」の前に存在していた個人的な感情ではなく、「ロケーション3」の複合的な感情経験でもない。一部の参加者にとっては、それは伝統的な感情の限られた範囲の側面に非常に似ているように見えたが、非個人的なものであった。他の参加者にとっては、それはより脱構築された。例えば、後のロケーションの参加者は、愛が戻ってきたと報告するのが一般的な感情体験だったが、それをどのように体験したかを尋ねられたときには、一般の人が愛と考えるものとは全く似ていないような回答をすることが多かったのだ。ロケーション4からの感情の主題は、独自の記事に値し、ここで包括的にカバーするにはあまりにも複雑だ。しかし、ある程度の情緒性が戻ってきたことで、参加者は再びより人間的になったと感じたと報告するようになったため、「人間の道」と呼ばれるようになったことを認めることは重要である。

Changes in the visual system were consistently reported by participants beginning around Location 5 and increased in intensity through Location 8. These were sometimes foreshadowed in earlier locations. For example, some Location 4 participants reported shifts to two-dimensional instead of three-dimensional vision, but this was very rare. The visual changes that began in Location 5 took many different forms. Some participants reported having greater night vision, even to the point that darkness appeared dim, but not actually dark. Relationships with light also changed. For example, some participants reported that perceptual objects appeared self- or innerilluminated. Changes in visual meaningmaking were reported at earlier locations, however the type and range of visual changes that occurred beginning at Location 5 appeared to have perceptual qualities.

視覚系の変化は、参加者によって一貫して、ロケーション5付近から始まり、ロケーション8まで強度が増していると報告されている。このような変化は、それ以前のロケーションで予見されていたこともあった。例えば、ロケーション4の参加者の中には、立体視から2次元視への変化を報告した人もいたが、これは非常に稀なことだった。ロケーション5で始まった視覚の変化は、さまざまな形で現れた。参加者の中には、暗闇が薄暗く見えるようになったが、実際には暗闇ではないと報告した人もいた。光との関係も変化した。例えば、一部の参加者は、知覚対象物が自照しているように見えたり、内照しているように見えたりしたと報告した。視覚的な意味づけの変化は、それ以前のロケーションでも報告されていたが、ロケーション5から始まった視覚的な変化の種類と範囲は、知覚的な資質を持っているように思われた。

Summary and Limitations

要約と限界

Although persistent forms of nondual awareness, enlightenment, mystical experience, and other forms of PNSE have been reported since antiquity, until now only sporadic research

has been performed on these forms of lived experience. This study reports on the first large-scale cognitive psychology study of this population using semi-structured interviews evaluated using grounded theory and thematic analysis. Participants' reports formed multiple phenomenological groups in five core categories: sense-of-self, cognition, affect, perception, and memory. These groups formed a range of composite experiences that it was possible to visualize as a continuum of related experiences.

非二元的意識、悟り、神秘的体験などのPNSEの形態は古代から報告されてきたが、これらの生きた体験の形態については、これまで散発的な研究しか行われてこなかった。本研究では、このような人々を対象とした初の大規模な認知心理学的研究として、半構造化面接を用いて、根拠に基づいた理論とテーマ別分析を用いて評価したことを報告する。参加者の報告は、自己意識、認知、感情、知覚、記憶の5つのコアカテゴリーに分類された複数の現象学的グループを形成していた。これらのグループは、関連する経験の連続体として可視化することが可能な複合的な経験の範囲を形成していた。

A great deal remains to be done in detailing and understanding this continuum of experiences. It is a rich area for future research and these results have some limitations. Many of the phenomenological claims made here can be evaluated further with standard psychological techniques. For example, wellbeing or emotional claims could be tested using well validated and standardized self-report measures. Though the largest yet, sample size and some aspects of diversity, such as sex, were limited. Additionally, all research was conducted in English, leading to the possibility of additional findings in non-English speaking populations.

この体験の連続性の詳細化と理解には多くのことが残されている。それは将来の研究のための豊かな領域であり、これらの結果にはいくつかの限界がある。ここで述べられている現象学的な主張の多くは、標準的な心理学的手法を用いてさらに評価することができる。例えば、ウェルビーイングや感情的な主張は、十分に検証され、標準化された自己報告尺度を使用してテストすることができる。まだ最大規模ではあるが、サンプルサイズと性別などの多様性のいくつかの側面は限られていた。さらに、すべての研究は英語で行われていたため、英語を話さない集団での追加的な知見が得られる可能性がある。

References

参照

Combs, A. (2003). Radiance of being: understanding the grand integral vision; living the integral life (2nd ed). St. Paul, MN: Paragon House.

Cook-Greuter, S. R. (2000). Mature ego development: Gateway to ego transcendence? Journal of Adult Development, 7(4), 227-240.

Kvale, S, & Brinkmann, S (2008). *InterViews: Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing*, Second Edition. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Fossey, E., Harvey, C., McDermott, F. & Davidson, L. (2002). Understanding and evaluating qualitative research. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 36:6, 717–732.

Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. New York: Aldine De Gruyter.

Hanson, B. K. (1991). *Mystical realism: Epistemology and nondual awareness*. *Dissertation Abstracts International*, 52(6), 2177B. (UMI No. 9135373)

Josipovic, Z. (2019). *Nondual awareness: consciousness-as-such as nonrepresentational reflexivity*. *Progress in Brain Research*, 244, 273-298.

Levin, J., & Steele, L. (2005). The transcendent experience: Conceptual, theoretical, and epidemiologic perspectives. *EXPLORE*, 1(2), 89-101.

MacDonald, D. A. (2000). Spirituality: Description, measurement, and relation to the five factor model of personality. *Journal of Personality*, 68, 153-196.

Martin, J. A. (2010). *Examining claims of self reported persistent non-symbolic experiences in adults using the M Scale and WUSCT* (Unpublished doctoral Dissertation). California Institute of Integral Studies, San Francisco, CA.

McGinn, C. (1991). *The problem of consciousness*. Oxford: Blackwell Publishers.

Mills, P. J., Barsotti, T. J., Blackstone, J., Chopra, D., & Josipovic, Z. (2020). Nondual awareness and the whole person. *Global Advances in Health and Medicine*, 9, 1–4.

Newberg, A., D'Aquill, E., & Rause, V. (2001). *Why God won't go away: Brain science and the biology of belief*. New York: Ballantine Books.

Newberg, A. B., & Waldman, M. R. (2006). *Why we believe what we believe: Uncovering our biological need for meaning, spirituality, and truth*. New York: Free Press.

Pert, C. B. (1999). *Molecules of affect: The science behind mind-body medicine*. New York: Touchstone.

Roberts, B. (1993). *The experience of no-self: A contemplative journey*. Albany, New York: State University of New York.

Smallwood, J. & Schooler, J.W. (2006). The Restless Mind. Psychological Bulletin, 132(6), 946-958.

Stace, W. (1960). Mysticism and philosophy. Philadelphia: Lippincott. Stephens, E. (2018). Complexities and challenges of nonduality. CONSCIOUSNESS: Ideas and Research for the Twenty-First Century, 6:6, Article 3.

Strauss, A. & Corbin, J. (1990). Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques. Newbury Park, CA: Sage Publications.

Thomas, L. E., & Cooper, P. E. (1980). Incidence and psychological correlates of intense spiritual experiences. Journal of Transpersonal Psychology, 12, 75- 85

Yaden, D. B., Haidt, J., Hood, R. W., Vago, D. R., & Newberg, A. B. (2017). The varieties of self-transcendent experience. Review of General Psychology, 21:2, 143-160.

日本語訳 和田一彦