

◆◆プロファウンド瞑想プログラム3.0（完全版）のマニュアル翻訳◆◆

●プロファウンド（Profound）とは？

ものごとの本質に対する影響が、深く遠くまでおよび、徹底的であるさま

◆◆免責事項◆◆

プロファウンド瞑想プログラム（以下PMP）の利用者は、このオーディオプログラムが、瞑想、自己改善、学習、モチベーションの補助、リラクゼーション、そして実験のためにデザインされていることに同意します。

このプログラムは、医療行為や心理学的治療の代替となることを意図していません。いかなる医療的な主張も、意図・表現・含意されていません。

●下記のいずれかに当てはまる方は、この製品をご利用にならないでください。

- ・てんかんの既往歴のある方
- ・妊娠中の女性
- ・ペースメーカーを装着している方
- ・何らかの発作を起こしやすい方

●下記に当てはまる方は、使用に先立って医師の指示を仰いでください。

- ・処方薬や市販薬を利用中の方

- ・ 重い精神疾患の既往歴のある方
- ・ 耳鳴りの既往歴のある方

この製品は、アルコール、もしくは、気分や情緒に影響を与える薬や物質（合法であれ、非合法であれ）の影響が残っている間に利用しないでください。

18歳以下のお子さんは、PMPの使用に先立って、てんかんや、その他発作を引き起こしうる病気を持っていないか、医師による検査を受けてください。成人よりも発作を起こしやすいためです。

- 車の運転中や機械の操作中には、PMPの音源を聞かないでください。

PMPの利用者は、あらゆるリスクを想定しており、いかなる精神的・肉体的な障害が起こったとしても、iAwake社とその関連会社（アフィリエイトを含む）に対して、訴えや要求することを放棄します。

利用者は、他人がPMPを入手するのを許容する際にも、責任を負うことに同意します。

いかなる場合においても、iAwake Technologies社、Integral Recovery社、およびその他のPMPの販売業者は、このプログラムとその説明書・資料の使用・誤使用・瑕疵に起因した損害について、偶然、事故、特殊、直接的、間接的のいかなるものを問わず、その責任を負わないものとする。

関係者は、この同意書から生じるあらゆる論争を解決するにあたっては、公式な手続きなしに協力の精神に則って臨むものとする。

解決に至らない論争は（差止命令による救済の要求を除いて）、いずれかの当事者の書面による要求に応じて、調停するものとする。

調停は、その要求書面の受領から45日以内に、ユタ州プロボ、もしくは、両当事者が同

意した他の場所にて（その全てか一部を電話、他の手段を用いて）行うものとする。

調停は、次のように調停者を決めてから行われるものとする。

関係者がそれぞれに代表者を一人選出し、その代表者たちで調停者を選出する。

調停者は、非公式の手続きをスケジュールし、議論を聞き、問題に決着をつける。

当事者双方が、調停手続き費用の半分を支払うものとする。

調停者は、懲罰的損害賠償や、この同意書内に企図されていない他のいかなる形の救済を裁定する権限も、持たないものとする。

調停に提出されたそれぞれの問題の決着については、その決定がなされた基準を書面での説明を添付してなされるものとする。

裁定時に、調停者によって意見が出された場合、その司法管轄権をもつ裁判所に提起されることもあります。

以下、3ページ

◆◆目次◆◆

●最善の結果を得るために

- ・ヘッドフォンについて
- ・PMP 3. 0の利用にあたって重要なこと

●プロファウンド瞑想 3. 0へようこそ

- ・PMP 3. 0を使って瞑想するには

●クイック・スタートガイド

- ・聴き方スケジュールのガイドライン

- ・あなた専用の聴き方スケジュールのためにプレイリストを作る
- ・聴き方スケジュールの例

●使い方の概要

- ・PMP 3. 0を使いこなすために
- ・最適な結果を得るには、あなたの意識的な取り組みが欠かせません
- ・なぜ、あなたの意識的な取り組みが欠かせないのか？
- ・精神的（スピリチュアル）な成長と変容のために、もっとも重要なカギとは？

●資料リンク集 PMP 3. 0について、さらに詳細な情報を知りたい方のために

●瞑想

- ・シンプルかつパワフルな瞑想法
- ・瞑想をさらに深めるには？

●ネガティブ感情の解放を、さらに深く、ずっとシンプルに

- ・努力いらず（タッピングいらず）のEFTのやり方
- ・どんな感情解放プロセスも、カンタン&パワフルになる
- ・イメージする時の「モード」と、「意図すること」がもつパワー
- ・「生体エネルギー場」が、あなたにずっと「まといつく」
- ・生体エネルギー場テクノロジーが感情解放を推し進めるカラクリ
- ・iAwake社の生体エネルギー場メソッドとは？
- ・感情解放に関する参考書籍

・ネガティブ感情解放の流れとコツ

- ・PMP 3. 0の生体エネルギー場シグナルに含まれる「進化した心」の脳波パターン」について
- ・PMP 3. 0の生体エネルギー場調整パワーを、簡単に強める方法
- ・音源再生のフリーソフト（無料）

●iAwake社のサポートリンク集

以下、4ページ

◆◆音源から最大限の効果を得るために◆◆

- ・CD版は、高音質のWAVファイルです。
- ・ダウンロード版はMP3ファイルで、他の典型的なMP3ファイルよりも高音質（低圧縮160kbps）になっています。
- ・いくつかのバージョンにおいては、AAC形式でも提供されています。音源は、高音質のAACに変換されても構いません。
- ・当社の音源テクノロジーの効果を得るためには、高音質のMP3ファイルが、とても効果的な形式であると考えています。興味のある方のためにWAVファイルもダウンロードできるようになっていますが、標識データや画像などは含まれていません（MP3版などには含まれています）。

音源をCDから取り込んだり、CDに焼くときには、160kbpsより低いレートのMP3に変換されないことを強く推奨します。なぜなら、圧縮によって、CDやダウンロード版に含まれた、本来の効果を生み出す情報の多くが削除されてしまうためです。

CDに焼く場合には、WAV、アップルロスレス、もしくは160kbps以上のMP3であれば、製品本来の効果が見込めます。

iTunesであれば、「編集」から「設定」をクリックすると、新枠が開きます。その中の「一般」の下方「CDをセットしたときの動作」の横にある「インポート設定」をクリックします。するとまた新枠が開きます。その中にある「インポート方法」と「設定」で、W

A Vエンコーダ、A p p l eロスレス・エンコーダ、M P 3エンコーダ (160kbps) を選択して、O Kボタンを押してください。

●ヘッドフォンについての注意書き

P M P 3. 0で最良の結果を得るためには、ヘッドフォンの再生周波数帯域が20～20000Hzと同等かそれ以上のものを利用されることをお勧めします。

●P M P 3. 0の利用にあたって重要なこと

他に何の瞑想テクニックを行わなくても、P M Pをただ聞く刺激だけでも、十分に精神的な成長は深まります。そこに疑う余地はありません。

しかしながら、聴きながら同時に、何らかの瞑想法を实践されることをお勧めします。

そうすることで、「あなたの存在そのもの」「内なる気づきの意識」「魂として成長する覚悟」などを巻き込むことができるので、可能な限り最も本質的な変容につながっていきます。

・聴き始める前と、聴き終わった後に、それぞれコップ一杯の水を飲むようにしましょう。脳波誘導は、脳の血流を促進しますので、十分な水分補給をすると、老廃物の排出がされやすくなります。

以下 5 ページ

◆◆P M P 3. 0を使って瞑想するには◆◆

●ヘッドフォン (もしくはステレオイヤホン) が必須です。

毎日聴く時間をとりましょう。そうすると、あなたの心身がこのプログラムを聴くことを望むようになっていきますし、習慣として定着しやすくなります。

朝 1 回、夕食前に 1 回が理想的です。

1 日 1 時間の瞑想が理想的です。PMP 3. 0 のどのトラックで瞑想するにせよ、最低 1 時間の瞑想をお勧めします。

快適に感じる椅子に座って、首と頭を楽にします。瞑想用の座布団でも構いません。上半身を楽にまっすぐに起こして聴くようにすると、瞑想に伴って生じてくる注意力や集中力やエネルギー感が、もっとも良い形で高まり、促進されていきます。

通常は、目をつむって聞くことをお勧めします。そうすると注意力が維持しやすく、また気が散る度合も最小限になり、最高の同調効果が得られます。

しかし、もしあなたが、目を開けたままの瞑想を実践されているのであれば（たとえば座禅やサマタ瞑想など）、目を開けたままの瞑想を続けてください。

音量は、快適に感じられる音量であれば、大きくても小さくても構いません。

聴こえてくる音源に身を委ねてください。そうすることで瞑想が深まります。

PMP 3. 0 のプライマリー瞑想トラックを使った瞑想は、1 日合計 2 時間以上行わないでください。

重要事項：音源を聴き終わったら、1～5 分程度そのままじっと楽にしていましょう。その間、丁寧に身体の感覚を感じて観察します。深まった意識状態と、感覚に十分に浸っておきます。心身に刻むように覚えておきましょう。その意識状態と感覚を、どこへ行くときもずっと携えているように意図します。それから日常生活に戻りましょう。

以下、6ページ

●クイック・スタートガイド

1) プライマリー瞑想の1階層目のCD (ティア1/Tier 1) の1トラック目から瞑想を始めます。どんな感じがするか確かめてください。

ほとんどの人は、これがスタートです。

2) もし心地良いようなら、トラック2と3を聴きながら瞑想を続けていきます。

もしこれが、あなたに合っているレベルだと感じるなら (おそらくほとんどの人がそう感じるでしょうが)、この3つのトラックを毎日の瞑想に使ってください。

(3階層システムの詳細については、プライマリー瞑想のトラックの解説セクションを参照してください)

3) しばらくの間1階層目 (ティア1/Tier 1) を使い続けてみて、もし、あなたがもう次へ進む準備ができたと感じたら、2階層目のCD (ティア2/Tier 2) のトラック1, 2, 3を使った瞑想へと進んでいきます。

(プライマリー瞑想の階層システムは、あなたを成長し続けさせるのに十分なパワー (キャリア周波数) を携えています。「聴き方のスケジュール例」セクションで、このシステムの効果を最大限に引き出す方法を解説しています。)

4) 敏感な人ですと、初めのうちはプライマリー瞑想音源の刺激（パワー）が強すぎると感じるかもしれません。

その場合は、リリーシング瞑想のトラックに切り替えて毎日瞑想を続けます。

リリーシング瞑想で毎日1時間瞑想できるようになって、自分でもう大丈夫だと思えたら、プライマリー瞑想に戻りましょう。

5) もし、脳への刺激に「もうひと押し」がほしい時には、ティア2（Tier 2）やティア3（Tier 3）のトラックや、イプシロン瞑想やガンマ&ハイパーガンマ瞑想のトラックから選んで、追加で聞いても構いません。

ただし、あまりに早いペースで進んだり、長時間聞き過ぎると脳神経系が圧倒されてしまいます。

ペースや刺激量を調整して、あなたの脳が処理できる範囲に留めましょう。

たとえば、ゆっくり休みのとれる○曜日と△曜日には、「もうひと押し」を追加するけれども、普段は1時間にしておく、などです。

6) もし、不快感（オーバートレーニング/圧倒症状）がひどいようであれば、毎日1時間のリリーシング瞑想に切り替えてください。

（詳しくは、「オーバートレーニング/圧倒症状のサインについて」セクションを参。）

7) リリーシング瞑想をしばらく続けて、全般的に良い状態になったという実感が得られたら、プライマリー瞑想に戻りましょう。

8) プライマリー瞑想に戻るときは、あなたなりに「このレベルがちょうどよいトレーニングになる」と思える階層 (ティア/Tier) 聴き方や順番を選んでください。

以下、7ページ

◆◆ P M P 3. 0 に使われているキャリア周波数の強さと、3階層システム (3ティアシステム) について◆◆

他社の脳波誘導音源では、脳神経系のトレーニングの強さを、キャリア周波数 (後述) の強さだけに頼っています。

その一方、P M P 3. 0 には、キャリア周波数とは全く違うアプローチである「生体エネルギー場テクノロジー」も組み込まれており、脳神経系システムをトレーニングする機能が高められています。

P M P 3. 0 の、1～3階層 (ティア) の脳波誘導パワーは、他社製品の初級、中級、上級などに比べて、さらに強力なものとなっています。

P M P を聴く場合は、他社製品と同じレベルのキャリア周波数であっても、長時間聞くと「圧倒症状」が出やすくなりますので、それを勘案した瞑想セッションを工夫してください。

◆◆ キャリア周波数とは? (この部分は、渡辺が補足) ◆◆

アメリカでは、脳波誘導音源の技術開発と販売がさかんで、多くの会社からさまざまな音源が出されています。

私（渡辺）が読む限り、このマニュアルの対象者は、そうした他社製品に使われている技術を知っていたり、使ったことのある人のように思われます。

そのため、脳波誘導音源の技術や歴史について馴染のない日本人にとっては、このマニュアルを読んでも、「なぜこういうことが述べられているのか、ピンとこない」「何のことを言っているのか、さっぱり分からない」ということが多いかもしれません。

そこで、少し補足をしたいと思います。

●まずは、キャリア周波数（搬送波）についてです。

脳波を誘導する際、多くの音源では、バイノーラルビートという技術を使っています。

バイノーラルビート技術では、たとえば、右の耳から200Hz、左の耳から210Hzを聴かせます。すると、その差の10Hzで、うわんうわんという「うねり音」が脳内で生成されます。

この場合ですと、10Hzに脳波が同調して、リラックスした集中状態であるアルファ波になっていきます。これが、脳波誘導の基本技術となっています。

キャリア周波数とは、その200Hz, 210Hzの周波数のことです。

キャリア周波数の特徴は、その周波数を低くすると、脳波誘導のパワーが強くなることです。

たとえば、キャリア周波数が100Hzと110Hzのセットでも、10Hzのアルファ波に誘導されますが、200Hzと210Hzのセットよりも低いので、脳神経系にとっての負荷が大きくなる、ということが分かっているわけです。

キャリア周波数を低くして、脳に過負荷をかけることには見逃せないメリットがあります。

それは、脳神経系が成長しやすくなる効果です。

キャリア周波数が十分に低くない場合、脳は単に「状態」を変えるだけです。

建物に例えるなら、同じ1階の中で、緊張状態部屋からリラックス状態部屋へ、そして深い瞑想状態部屋へ、と行き来するだけです。

しかし、1階建ての建物を飲み込むような強いストレス（例えるなら津波のような）がやってくると、1階の中でどう移動しようとも、対応できません。

「1階建て」という構造を変えない限り、いつまでたっても、似たようなストレスや場面で、似たように行き詰まってしまいます（「私って、いつも、こうなのよね」というパターンです）

キャリア周波数が十分に低くない場合には、脳の適応能力が成長しないのです。

そこで、キャリア周波数を低くすることで、脳に「適度な過負荷」をかけます。

脳神経システムに「適度な過負荷」をかけ続けると、その構造が、より高度なものへと変容していきます。

建物は、過負荷がかかると崩壊します。なぜなら、自分で自分を変えられないからです（閉鎖系、クローズド・システムといいます）。

一方、脳神経系は生命体なので、適度な過負荷がかかると、自らの構造を変容・成長・進化させていくことができます。自分で自分を変えられるわけです（開放系、オープンシステムといいます）。

脳神経系に「適度な過負荷」をかけ続けると、（建物に例えるならば）自らの構造を2階建て、3階建てへと複雑に変容させていく性質が、脳神経系には備わっています。

その変容の流れをずっと進んでいくと、（あくまで比喻ですが）、地震や津波のような大きなストレスで建物が被害を被らなくなるだけでなく、そうした大きなストレスのエネルギーすら、うまく吸収して、さらに自らの構造を4階建て、5階建てへと変容・進化させていけるようになるのです（あくまで、脳の構造的変容の比喩的表現です）。

このように自らの構造を複雑で高度なものへと変容させていくことで、物事をより高い視点から見渡せるようになり、ゆとりを持って、行動を選べるように成長していきます。

たとえば、今まで大変だったことが簡単になったり、これまで気になって仕方がなかったことが、気にならなくなったり、うまく対応できるようになっていったりします。

脳のキャパ（対応能力）がレベルアップして、どんどんゆとりが生まれてくるわけです。

「それならば、できるだけキャリア周波数が低い方がいいのでは？」と思う方もいるかもしれません。

しかし、そうしてしまうと、脳への負荷が強くなりすぎて、「オーバートレーニング/圧倒症状」が出やすくなります。

たとえるなら、筋トレをしたことがない人が、いきなり120キロのベンチプレスをしたら、筋断裂を起こして、しばらく身動きが取れなくなります。それと類似の現象が脳神経系で起こるわけです。

そこで、多くの他社製品では、プログラムを12段階に分けるなどして、徐々にキャリア周波数を低くしていくことで、圧倒症状を出にくくしながらトレーニングを進めていく形をとっています。

一方、PMP3.0では、さまざまなテクノロジーを組み合わせることで、シンプルな3階層システムにまとめ上げています。

なかでも「生体エネルギー場テクノロジー」によって、脳波誘導のパワーとクオリティを高めていますので、キャリア周波数が同じであったとしても、単純に他社製品とは比較できない、ということなのです。

さらに、PMP3.0では、「オーバートレーニング/圧倒症状」が出たとき専用のリリーシング瞑想が用意されています。

他社製品の場合、こうしたオプションがついていないため、圧倒症状からの回復に時間がかかりますが、PMP3.0では、リリーシング瞑想があるので、瞑想を中断することなく、回復と変容のプロセスを早めていくことができます。

さらに詳しい説明は、iAwake社のHPにありますので、準備が整い次第、翻訳していく予定です。

(以上、渡辺による補足おわり)

以下、8ページ

◆◆聴き方スケジュールのガイドライン◆◆

下記はあくまでもガイドラインです。

あなたにとっての最適な結果を得るためには、直感や、使いながら得られた経験を頼りにして、プライマリー瞑想やリリース瞑想をうまく組み合わせていきましょう。

ガイドラインに沿いつつ、あなたの目的に適った瞑想習慣（精神的な変容と成長のための実践）を組み立てていってください。

原則として、どのティア（Tier）でも、トラック1を聴いた直後にトラック2を聴き、トラック2を聞いた直後にトラック3を聴くのがベストです。

トラック1は、ベータ波（日常的な覚醒状態）からデルタ波（1 Hzの深い瞑想状態）へと徐々に誘導するトラックで、トラック2はデルタ波（1 Hz）へ、トラック3はデルタ波（0.3 Hz）に誘導するトラックです。

この聴き方ですと、いきなり深くて遅い脳波にもっていくのではなく、徐々に深くてゆったりした脳波へと誘導していくことができます。

脳を脳波誘導音源に、確実に同調させていくには、この聴き方がベストです。

しかし、PMP 3. 0のトラックは十分に強力なので、1つ前のトラックを聞かずとも、単独でも狙った脳波パターンへと同調させることもできます（誘導音源に対するあなたの敏感さにもよりますが）。

他社の脳波誘導音源の多くは、まずベータ波からアルファ波へと脳波を下げるトラックを聴いた後に、シータ波へと下げ、デルタ波へと下げていくトラックを聞いていきます。

- ・ベータ波：日常生活で主に出ている脳波（13～30 Hz）
- ・アルファ波：リラックスした集中状態が出る脳波（8～13 Hz）
- ・シータ波：夢見時や、まどろんだような深いリラックス状態が出る脳波（4～7 Hz）
- ・デルタ波：通常は夢を見ない熟睡時に出る脳波。もしくは深い瞑想状態が出る脳波（0.5 Hz～4 Hz）

※参考：

- ・ガンマ波&ハイパーガンマ波：高度な認知活動で発生する脳波（40 Hz～99 Hz, 100 Hz～199 Hz）
- ・イプシロン波：デルタ波よりさらに遅い脳波（0.001 Hz～0.1 Hz）

他社製品では、脳波の誘導能力が限られているため、このように徐々に脳波を下げていくプロセスに依存せざるを得ません。

しかし、PMP 3. 0は、脳波誘導の性能が強いため、必ずしもそうする必要がありません。

そうしたこともあって、PMP 3. 0の利用者の中には、朝にトラック1と2で40分の

瞑想をして、夕方以降にトラック3で20分の瞑想をするという人もいます。

人によっては、トラック1を飛ばして、トラック2と3で瞑想する法が心地よいということもあるでしょう。

もちろん、朝20分(トラック1)、昼20分(トラック2)、夜20分(トラック3)という聞き方でも効果的です。

◆◆いろいろ実験して、自分に合った聴き方を見つけてください◆◆

PMP 3. 0は、そのプログラム全体で、幅広い帯域の脳波パターンや、キャリア周波数、生体エネルギー場周波数などを、端から端までカバーしています。

トラックの組み合わせ方や選び方は、あなたの目的次第で、いくらでも自由にすることができます。

ですから、ぜひともいろいろ実験して、その結果をフェイスブックのフォーラム(英語版)などにも投稿してください。

◆◆プライマリー瞑想が強すぎると感じる人は・・・◆◆

初心者にとっては、音源が強すぎる場合がありますので、数日から3週間ほどの期間は、トラック1を1日1回聞いて様子を見ることをお勧めしています。

まずは、1～2日聴いてみて、あなた自身の感じる反応を確かめてください。

そこで、もっといけそうだと感じられたら、トラック1と2で40分の瞑想にして、様子を見ながら徐々に1時間の瞑想にしていきます。あなたのペースで進めていってください。

あなたに最適な聴き方は、ちゃんと自分で分かるようになります。

というのは、最適な聴き方ができている時には、気分、注意力、集中力、心身の全般的な調子などが、明らかに改善するのが自覚できるからです。

エキサイティングかつ心地よい「トレーニングされてる感」を感じたり、エネルギー感が高まって普段から一段高いエネルギーレベルで過ごせるようになるでしょう。

(訳注：それは、筋トレで最適な負荷をかけている時の気持ちよい感覚や、ランナーズハイの状態に似ているかもしれません)

もし、プライマリー瞑想のティア1 (Tier 1) のトラック1だけでも強すぎる (不快感や疲れが出る) ようであれば、リリーシング瞑想で毎日瞑想します。

リリーシング瞑想で毎日合計1時間の瞑想が楽にできるようになるまで続けて、もう大丈夫だと自分で思えたら、プライマリー瞑想に戻ります。

重要なことは、瞑想スケジュールを、あなたが本当に心地よく感じられるように維持することです。と同時に、ストレッチする時のように、ほんの少しだけ、快適に感じる範囲の外に出るようにして微調整し続けましょう。

完全な効果を得るためには、プロファウンド瞑想プログラムの中から、その時のあなたにとって最適と感じるトラックを選び、組み合わせて、毎日1時間聴き続けましょう。

あなたの具合や目的、スケジュールなどに合わせて、このテクノロジーを使いこなしてください。

以下、9ページ

◆◆あなた専用の聴き方スケジュールのためにプレイリストを作る◆◆

次のページ以降で、聴き方スケジュールの例をご紹介しますが、そのうちのいくつかは、CDやMP3の順番通りでないものもあります。

そこでMP3. 0を音楽再生アプリケーションに登録して (iTunes、Windows Media Player、RealPlayer、VLCPlayerなど)、あなただけの特別なプレイリストを作ることをお勧めします。

そうすれば、音源を選んで自由に組み合わせられますし、瞑想の途中でCDを入れ替えたりトラックを選びなおしたりして遮られることもありません。

プレイリストをスマートフォンに転送すれば、いつでもどこでも瞑想できるようになります。

たとえば、iTunesで、プライマリー瞑想のティア1 (Tier 1) のトラック1の後に、イブシロン波瞑想のトラック2と3を聴くプレイリストを作るのであれば・・・

「ファイル」メニュー内の「新規」から「プレイリスト」を選んでクリックすると、新規プレイリストができますので、好きな名前を付けておきます。

その後、ライブラリの中から当該トラックを見つけて、プレイリストにドラッグ&ドロップ

プして、すべて入れたら再生の順番を確認します。

いくつかのプレイリストを作る場合には、「プレイリストフォルダ」を作って、まとめておくとう便利です。

「ファイル」メニュー内の「新規」から「プレイリストフォルダ」を選んでクリックすると、新規プレイリストフォルダができますので、「プロファウンド瞑想」などと名前を付けておきます。

その後、先ほどつくたプレイリストをドラッグ&ドロップすれば、フォルダ内にまとめておくことができます。

以下、10ページ

◆◆聴き方スケジュールの例◆◆

●初心者のための聴き方スケジュールの例

初心者のための例 1 :

- ・ティア1 (Tier 1) のトラック1を3日間使う (毎日20分)
- ・3日後に自分の様子をチェックしてみて、そこから1週間ほど、ティア1 (Tier 1) のトラック1と2で瞑想する (毎日合計で40分)
- ・この2ステップをやってみて、次に行けそうだと感じたら、ティア1 (Tier 1) のトラック1と2と3で瞑想する (毎日合計で60分)

初心者のための例 2 :

- ・ティア 1 (Tier 1) のトラック 1 と 2 と 3 で 1 日合計 6 0 分の瞑想をする
- ・週に 2 回ほど、プライマリー瞑想の代わりに、リリースング瞑想のトラック 1 と 2 と 3 に切り替える。

初心者のための例 3 :

- ・毎朝、ティア 1 (Tier 1) のトラック 1 と 2 で瞑想する
- ・毎晩、ティア 1 (Tier 1) のトラック 3 で瞑想する

●中級者のための聴き方スケジュールの例

中級者のための例 1 :

- ・ティア 1 (Tier 1) のトラック 1 に続けて、ティア 2 (Tier 2) のトラック 2 と 3 で瞑想する

中級者のための例 2 :

- ・毎朝、ティア 1 (Tier 1) のトラック 1 と 2 と 3 で瞑想する
- ・毎晩、リリースング瞑想のトラック 1 と 2 と 3 で瞑想する

中級者のための例 3 :

- ・ティア 2 (Tier 2) のトラック 1 の後に、イプシロン波瞑想のトラック 1 と 2 で瞑想する

中級者のための例 4 :

- ・ティア 2 (Tier 2) のトラック 1 と 2 と 3 で毎日瞑想する

●上級者のための聴き方スケジュールの例

上級者のための例 1 :

- ・ティア 3 (Tier 3) のトラック 1 と 2 と 3 で毎日瞑想する

上級者のための例 2 :

- ・ティア 3 (Tier 3) のトラック 1 に続けて、イプシロン波瞑想のトラック 1 と 2 と 3 で瞑想する

上級者のための例 3 :

- ・ティア 3 (Tier 3) のトラック 1 と 2 と 3 での瞑想に続けて、トラック 3 を繰り返す (1 日最高合計 2 時間まで)

上級者のための例 4 :

- ・ティア 3 (Tier 3) のトラック 2 と 3 に続けて、イプシロン波瞑想のトラック 1 と 2 と 3 で瞑想する

上級者のための例 5 :

- ・毎朝、ティア 3 (Tier 3) のトラック 1 と 2 と 3 で瞑想する
- ・毎晩、イプシロン波瞑想のトラック 1 と 2 と 3 で瞑想する
- ・週に 1 日、朝の瞑想をガンマ波 & ハイパーガンマ波瞑想に置き換える

上級者のための例 6 :

- ・ティア 3 (Tier 3) のトラック 1 に続けて、イプシロン波瞑想のトラック 1 を 2 ~ 3 回 (もしくは好きなだけ) 聴いて瞑想する

● 忙しくて時間が取れない人のためのスケジュール例

週に 1 回 (たとえば木曜日) に 20 分だけしか時間が取れないけれど、できるだけ効果を得たいという場合には、次のいずれかを試してみてください。

- ・イプシロン波瞑想のトラックのいずれかで、20 分瞑想する
- ・ティア 3 (Tier 3) のトラックのいずれかで、20 分瞑想する
- ・ガンマ波 & ハイパーガンマ波瞑想のトラックのいずれかか、20 分瞑想する

以下、14 ページ

◆◆ 使い方の概要 ◆◆

プロファウンド瞑想の音源には、一連の精確な周波数が注意深く組み合わせられており、あなたを深遠な瞑想状態へと誘導します。日常的に使い続けることによって、長期的に有益な効果が得られるようになっていきます。

PMP 3. 0 には、言語音声による誘導瞑想は含まれていません。その代わりに、他のどんな方法よりも素早く簡単に、ご自分で瞑想を習得できるように設計されています。

伝統的な瞑想テクニックだけに頼っていたら長い年月をかけなければ到達できないような深い瞑想状態に、とても素早く入ることができます。

最善の効果をj得るためには、ヘッドフォン（再生周波数帯域が20Hz～20000Hzと同等か、それより幅広いもの）をご利用ください。ステレオイヤホンでも構いません。

● PMP 3. 0の効果を最大限に得るために：このマニュアルを読むことの重要性について

このプログラムから最大の効果をj得るためには、この先、数日から数週間にかけて、時々時間を取って、このマニュアルと、リンク先に含まれる情報を、丁寧に読み込まれることをお勧めします。

何度も読み返すのがさらにお勧めです。読み返すたびに、何か新しいことが得られるでしょう。

PMP 3. 0は、パワフルかつ多目的な瞑想プログラムです。あなたの成長を、長い年月にわたって促進し続ける性能が備わっています。

他社製品では、脳の慣れを克服するために、たくさんのレベルに分かれたCD（徐々にキャリア周波数を強めていくもの）を用意して、常に新鮮な「トレーニング感」が得られるようにしていますが、そうしたものを購入する必要もありません。

PMP 3. 0は、あなたの人生の長きにわたって、脳力の発達や、精神的な（スピリチュアルな）覚醒や成長を、効果的にアシストするように設計されています。

PMP 3. 0によって好影響が見込める人生の範囲と、開発されていく脳力の種類は、あ

まりに幅広く、また長期間にわたるものです。それゆえ、使い始めのうちは、その効果ははっきり分からないかもしれません。

このマニュアルに掲載されているたくさんの方法は、一見些細なことのように見えても、大きな違いを生み出すパワフルなものばかりです。そのどれもが、PMP 3. 0の性能を最大限に引き出すために欠かせません。

「このテクノロジーは、確かに私の成長を最適化してくれるものだ！」と、完全に腑に落ちるまでは、何度も読み返す必要があるかもしれません。

ですから、ぜひとも、折に触れてこのマニュアルを読み返して、「貴重な情報」を少しずつ拾い集めて、ご自分のものとして行ってください。

このマニュアルには、iAwake社が用意した全ての情報へのリンクが含まれています。それはPMP 3. 0とあなた自身に内在する可能性を最大限に引き出すための情報ですので、ぜひ参照してください。

以下、15ページ

●音量について

PMP 3. 0の音源はすべて、座った姿勢で目を閉じ、最も快適だと感じる音量で聴いてください。

◆◆最適な結果を得るには、あなたの意識的な取り組みが欠かせません◆◆

身体のケアやトレーニングと同じように、「脳と心」のケアとトレーニングも、毎日続けることが重要です。

「脳と心」のケアとトレーニングを欠かさなければ、「脳と心」は、あなたの人生に役立つ働きをしてくれるようになります。

PMP 3. 0 は、そのケアとトレーニングの点で大きな助けとなります。

しかし、PMP 3. 0 は、あなたの「意識の内面で行うワーク」を代わりにやってくれることはありません。

このマニュアルに従って音源を使いながら、「意識の内面で行うワーク」も併せて行くと、よりよい変化が目に見える形で顕れるようになります。

次の3つの方法を「意識の内面で行うワーク」の基本として、毎日探求しましょう。そうすれば、一貫してとても満足のいく変化が得られるようになります。

1. プロファウンド瞑想プログラムを、このマニュアルに従って毎日行うことで、あなたの脳とサトル・エネルギー・システム（生体エネルギー場）をトレーニングしていきます（「基本的な聴き方」セクションを参照してください）。

2. 自分に最適と思う瞑想方法の手順に倣って（どんなものでも構いません）、PMP 3. 0 を聴きながら、毎日瞑想を続けます。

このマニュアルの「瞑想」セクションでは、無料で動画解説付きの瞑想方法を紹介しているサイトへのリンクがありますし、瞑想法を習得するためのコツや情報も公開しています。

もし正式に瞑想を習得しないにしても、これらの情報から得るものは多いはずで、それでもやはり、瞑想法を習得すると、最大限の結果がもたらされるでしょう。

3. 次に挙げる3つのコンセプトを、起きている間ずっと実践するように心がけてみてください (PMP 3. 0を聞いていない時にも)

- ・マインドフルネス

マインドフルネスとは、「今この瞬間」に注意と意識を留め続ける実践のことを指します。

- ・慈悲と許し

慈悲と許しとは、自分自身を含めた生きとし生けるものすべてに対して、心を開き寛大に受け入れる愛に満ちた心を、積極的に養っていくことです。

- ・手放し

どんな問題であれ、その究極的な解決とは、問題そのものの消滅です。それは手放し (Letting go) によってなされます (「リリーシング」セクションにある情報も参照してください)

以下、16ページ

◆◆なぜ、あなたの意識的な取り組みが欠かせないのか？◆◆

答え：PMP 3. 0のテクノロジーによって、瞑想と脳神経系の発達のプロセスは進みます。そこで決定的に重要になってくるのは、あなた自身が、信頼できる本物の瞑想法を実

践することです。

というのは、あなたがあなたのスピリットとつながろうとする「内なる意図」と、そのスピリットと意識的につながり続けようとする「内なる意図」こそが、あらゆる違いを生む源だからです。

スピリットとは、もっとも深い次元で常に存在している、あなたの可能性のすべてのことです。

PMP 3. 0 であれ、他の脳波誘導システムであれ、この内面的な意図やワークを肩代わりしてくれるものではありませんが、PMP 3. 0 は触媒のように作用して、あなたが行う内面的な意図やワークを加速・深化させます。

伝統的な瞑想法だけを行う場合と比べて、はるかに効率がよくなるのです。

もし、あなたが PMP 3. 0 での瞑想中に、内面的な訓練法を実践しないとしても、十分に良い結果は得られるでしょうが、内面的な修練を重ねたときほどとはならないでしょう。

結局のところ、PMP 3. 0 は、意識の内面で行う瞑想の代替となるようにはできておらず、むしろ、触媒として作用して、意識内で行う瞑想をより早く労少なくマスターする助けとなるのです。

他社の中には、脳波誘導システムだけで、ほぼすべての内面ワークの代わりになる（つまり、瞑想法を習得・実践する必要がない）と主張しているところもあります。

しかし、私たちの広範な研究と経験によって分かったのは、そのアプローチでは限定的な結果しか得られない、ということです。

これが意味するところは、PMP 3. 0が他の類似のプログラムに比べて効果が劣っているということではありません。その点をよく理解してください。

どのようなテクノロジーであれ、内面的な瞑想ワークの完全な代替となることはありえず、内面的な瞑想ワークの意図的な実践を活性化し、その作用を強める役割を果たすに過ぎない、ということです。

言い換えると、あなたの担当領域は、意図や内面意識。音源の担当領域は、脳波誘導。その相乗効果で効果が最大限になる、ということです。

◆◆精神的（スピリチュアル）な成長と変容のために、もっとも重要なカギとは？◆◆

哲学者であり、精神的成長に関する教師でもあるケン・ウィルバーは、ある実用的な視点（フレームワーク）を提供することで、なぜこれが真実たりえるのかを解き明かしました。

ウィルバーの統合的な視点（フレームワーク）のエッセンスは、「人間は4つの象限で生命活動を展開している」という考えです。

1. 意図的（個人の主観や内面。知るためには本人の体験や報告が必須。4象限の左上）
2. 行動的（個人の行動や外面。外側から観察可能。4象限の右上）
3. 文化的（集団の文化や内面。内面で他人と共有されている。4象限の右下）
4. システム的（観察可能な外面どうしの関わり方。システム。4象限の右下）

私たちが理解すべき一番重要な点は、PMP 3. 0は、右上象限（行動的/生物学的/サトルエネルギー的）が全般的により調和した状態になるように設計されている、ということです。そうすることで、右上象限（内的、意図的）であなたが行う瞑想などの内面ワークが、より深く活性化され、集中的なものとなります。

換言すれば、意識的に両方の象限でトレーニングをすれば、片方だけであるよりも、より大きな成果が、脳力の面でも精神的（スピリチュアル）な成長の面でも得られるということです。

今やあなたは、内なる成長を助けるPMP 3. 0を手に入れました。

「残されたカギ」は、あなたの内なる意図とコミットメント（つまり日々の実践）です。それが、あなたが人として成長・変容していくのに欠かせません。

ぜひ、意図とコミットメントをもって、このマニュアル内に散りばめられた情報（左上象限）と、PMP 3. 0というパワフルなツール（右上象限）を使いこなしてください。

内面と外面のワークを、首尾一貫して根気よく実践していくことが大切です。

そして、その実践がどれくらい効果的なものとなるかは、あなた自身が、どれくらい目覚めようとしているかというコミットメントの度合によります。

あなた個人に秘められた可能性を最大限に開発していくことは、人類と地球にとって、非常に貴重な奉仕・貢献となります。

なぜなら、あなたが精神的（スピリチュアル）に目覚めていくにしたがって、他の人たちも、よりたやすく目覚めていけるようになるからです。

ここでご紹介したのは、ウィルバーの統合的フレームワークを、非常に簡素化したバージョンに過ぎません。ウィルバーの知見をさらに深く学ばれることを、強くお勧めします。

●日本語サイト

- ・ 4象限を図入りで解説した日本語ページ（インテグラル・ジャパンHPより）

<http://integraljapan.net/words/aqal.htm>

- ・ インテグラル・ジャパンHP内の専門用語集

<http://integraljapan.net/words.htm>

- ・ ケン・ウィルバー（Wikipedia）

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%B1%E3%83%B3%E3%83%BB%E3%82%A6%E3%82%A3%E3%83%AB%E3%83%90%E3%83%BC>

●書籍（日本語）

- ・ インテグラル理論入門I ウィルバーの意識論

<http://amzn.to/17X0Nc0>

- ・ インテグラル理論入門II ウィルバーの世界論

<http://amzn.to/1M8mFWp>

- ・ インテグラル・シンキングー統合的思考のためのフレームワーク

<http://amzn.to/1RSfals>

- ・ 実践インテグラル・ライフー自己成長の設計図

<http://amzn.to/IbrWfl>

- ・ 万物の理論-ビジネス・政治・科学からスピリチュアリティまで

<http://amzn.to/1M8mQB5>

マニュアルは、まだ続きますが、今回の翻訳はここまでです。