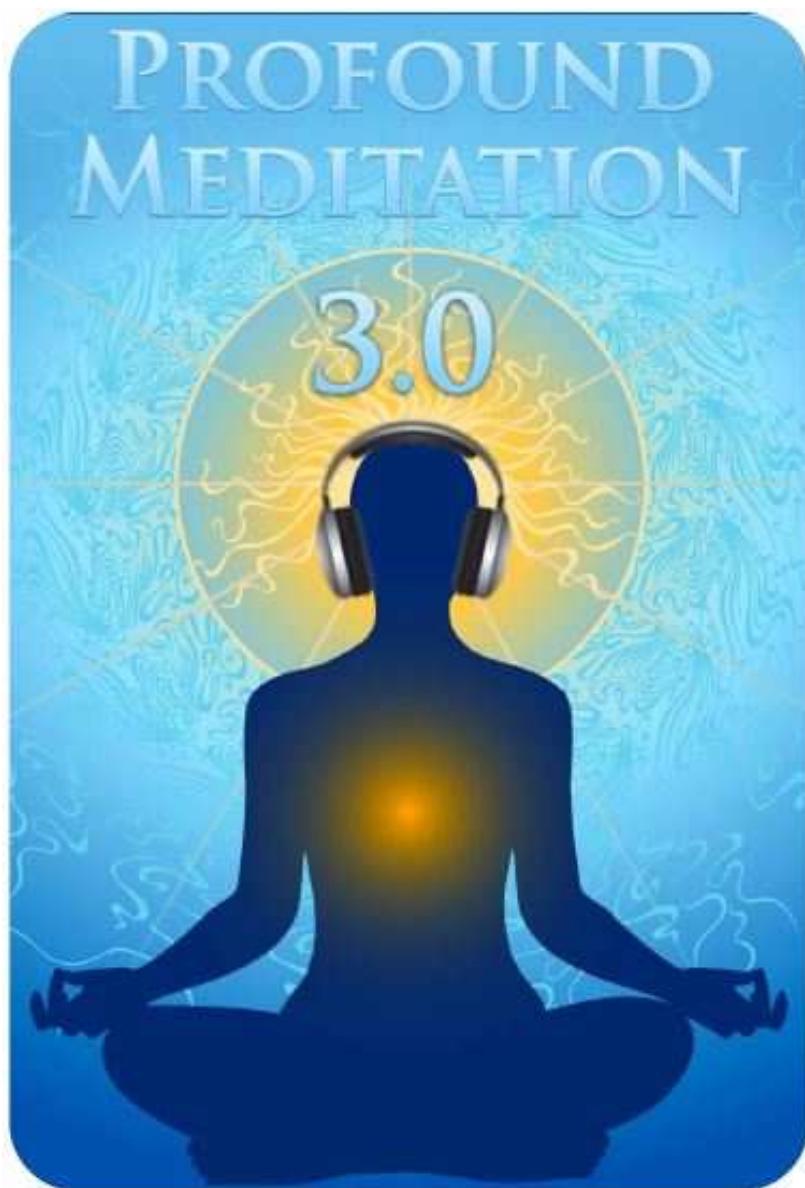


プロファウンド瞑想プログラム 3.0 (完全版) のマニュアル翻訳



iAwake Technologies

Science Meets Stillness

All contents (audio and print) copyright © 2012 - 2016 iAwake Technologies. All rights reserved.

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歳以下の赤ちゃんは、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・肉体的な障害が起きたとしても、iAwake 社とその関連会社（アフィリエイターを含む）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、間接的のいかんを問わず、その責任を負わないものとします。

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、協力の精神に則り、

公式な手続きなしに臨むものとする。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、もしくは他の手段を用いて）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る。

目次

●音源の取り扱い方

- ・ヘッドフォンについて
- ・再生機器について
- ・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

- ・オーバートレーニング/圧倒症状の兆候
- ・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の詳細な情報を知りたい方のために

●瞑想

- ・シンプルでパワフルな瞑想法
- ・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

- ・努力いらす（タッピングいらす）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

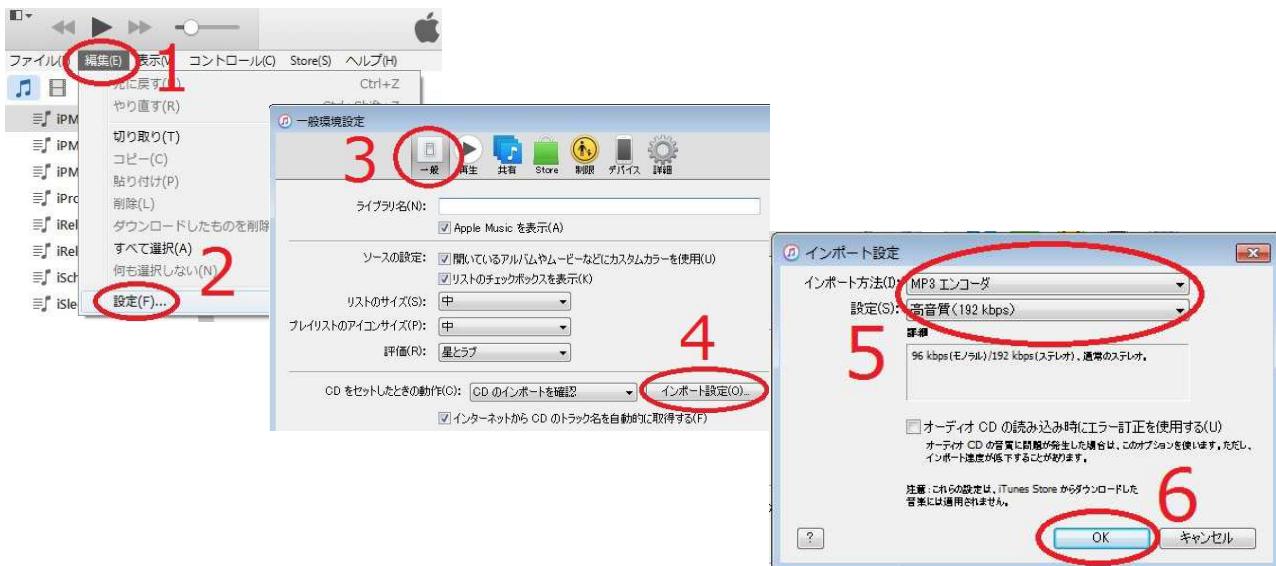
- ・PMP3. Oの生体エネルギー場シグナルに含まれる「進化した心」の脳波パターン
- ・PMP3. Oの生体エネルギー場調整パワーを、簡単に強める方法
- ・音源再生のフリーソフト（無料）の入手リンク

●iAwake 社のサポートリンク集

●音源の取り扱い方



- 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、高品質の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、高品質の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（トラック名やアルバム名など）と画像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。本来の効果を生み出すための情報が、音源から削除されてしまうのです。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。
- 取り込み時の変換方式とレートの設定方法：iTunesであれば、「編集」から「設定」をクリックします。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。その中にある「インポート方法」と「設定」で、WAVエンコーダ、Appleロスレス・エンコーダ、MP3エンコーダ（160kbps以上）を選択して、OKボタンを押してください。



●ヘッドフォンについて



➤PMP 3.0で最良の結果を得るために、ヘッドフォンの再生周波数帯域が 20~20000Hz と同等か、それより幅広いものを利用されることをお勧めします。

●再生機器について



WAVファイルの場合

- パソコンの各種メディアプレーヤー：WindowsMediaPlayer、iTunes、VLC メディアプレイヤーなど
- iPod など、ほとんどの携帯再生機器（詳しくは各機器の説明書をご確認ください）



アップルロスレスの場合

- ・パソコン：iTunes
- ・携帯再生機器：iPod

●PMP 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、PMPをただ聞く刺激だけで、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、**同時に、何らかの瞑想法を実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て、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。

●PMP 3. O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. O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。ただし、もし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。



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。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。



PMP 3. O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：音源を聞き終わったら、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。





クイック・スタートガイド

Primary Meditation
Tier1 / Cd1
Track 1

Primary Meditation
Tier1 / Cd1
Tracks 2 & 3

Primary Meditation
Tier2 / Cd2
Tracks 1, 2 & 3

Releasing Tracks



Epsilon &
Gamma/Hyper-Gamma

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）、この3つのトラックを毎日の瞑想に使ってください。

3) しばらくの期間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。

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。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) 敏感な方だと、初めのうちはプライマリー瞑想音源の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) • ティア3 (Tier 3) • イプシロン瞑想 • 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。（「オーバートレーニング/圧倒症状のサインについて」セクションを参照・）



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。

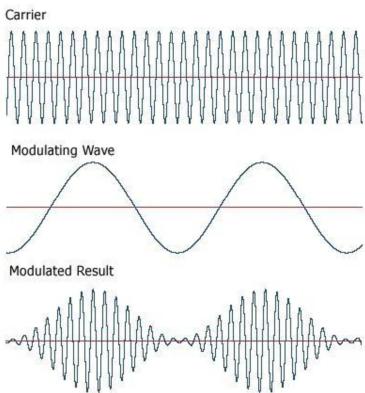
●オーバートレーニング/圧倒症状の兆候

- ・神経の高ぶり（緊張、短気、イライラなど）
- ・強い不安
- ・感情の爆発
- ・頭重感
- ・けだるさ
- ・その他

これらの症状は、音源による刺激が、神経システムが順応できる範囲のピークに達した兆候です。それは、刺激を弱めるタイミングを知らせる「一時的な不快感」であって、けっして長期的なダメージをもたらすものではありません。PMP 3. 0は極めて安全です。

この段階にきたら、プライマリー瞑想を使うのをいったん止めて、強いキャリア周波数が使われていないリリーシング瞑想を使います。そうすることで、深い瞑想を毎日続けることができます。

リリーシング瞑想には、深い回復と解放に適した脳波パターンと、生体場周波数が含まれています。



●PMP 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、PMP 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。

PMP 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。

PMPを聞く場合は、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。このマニュアルの対象者は、私（渡辺）が推察するに、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、さっぱり分からぬ」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。

●キャリア周波数（搬送波）について

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、その10Hzのうねり音に脳波が同調して、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の一つです。

キャリア周波数とは、その200Hz, 210Hzの周波数のことです。キャリア周波数の周波数を低くすると振幅が大きくなるため、脳に送られるパワーが強くなります。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ります。

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。筋肉トレーニングで、適切な過負荷をかけることによって筋肉が太く成長するのと同様です。

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、成長することはありません。建物に例えるなら、同じ1階の中で、緊張状態部屋（ベータ波）からリラックス状態部屋（アルファ波）へ、そして深い瞑想状態部屋（デルタ波）へ、と行き来するようなイメージです。

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階の中でどの部屋に移動しようとも対応できません。緊張部屋にいようが、リラックス部屋にいようが、深い瞑想部屋にいようが、津波には対応できません。「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うわけです。キャリア周波数が十分に低くない場合には、脳が成長しないので、適応能力も上がらないのです。

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。

建物の場合は、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階建てへと高度化・複雑化するような変容が起こります。その変容の流れをずっと進んでいくと、（あくまで比喩ですが）、地震や津波のような大きなストレスでも建物に被害が

起こらないだけでなく、こ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・進化させていくようになるのです（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するなどです。脳のキャバ（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。たとえば、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、PMP 3.0では、さまざまなテクノロジーを組み合わせて駆使することで、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つたとしても、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、PMP 3.0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。他社製品には、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、PMP 3.0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）



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、直感や、実際の使用経験を手掛かりにして、プライマリー瞑想やリリーシング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。

●適切な聴き方の順番

原則として、どの階層（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を聴いた直後にトラック3を聴きます。この聴き方ですと、脳波を確実に誘導させることができます。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からです。

トラック1は、ベータ波からデルタ波へと徐々に誘導するトラックで、トラック2はデルタ波（1Hz）へ誘導するトラックへ、トラック3はデルタ波（0.3Hz）へと誘導するトラックです。

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（誘導音源に対する敏感さにもあります）。他社の脳波誘導音源の多くは、脳波の誘導能力が限られているため、まずベータ波からアルファ波へ、そしてシータ波、デルタ波へと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。

そうしたこともあるって、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、音源が強すぎることがありますので、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日聞いてみて、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。エキサイティングな心地よさや、「適度なトレーニング感」などを感じて、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っていることに気づけるでしょう。

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微調整し続けることです。

最適な効果を得るために、プロファウンド瞑想プログラムの中から、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。

●各脳波の簡単な解説

- ・ベータ波：日常生活で主に出ている脳波（13～30Hz）
- ・アルファ波：リラックスした集中状態で出る脳波（8～13Hz）
- ・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で出る脳波（4～7Hz）
- ・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で出る脳波（0.5Hz～4Hz）
- ・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（40Hz～99Hz, 100Hz～199Hz）
- ・イプシロン波：デルタ波よりさらに遅い脳波（0.001Hz～0.1Hz）

●あなた専用の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ていますが、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PMP3.0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すことに煩わされずに済みます。プレイリストをスマートフォンなどに転送すれば、いつ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、イプシロン波瞑想のトラック2と3を聞くプレイリストを作るのは簡単です。



左上の「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、先ほど作っ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。



聴き方スケジュールの例

●初心者のための聞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60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、リリーシ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

●中級者のための聞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、リリーシ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

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されており、あなたを深遠な瞑想状態へと誘導します。毎日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。



最善の効果を得るためにには、ヘッドフォンをご利用ください（再生周波数帯域が20Hz～20000Hzと同等か、それより幅広いもの）。

●PMP 3. 0の効果を最大限に得るためには、
このマニュアルを何度も読み返すことが大切です

この先の数日から数週間にかけて、時々時間を持って、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。このプログラムから最大の効果を得るためには、何度も読み返すのがお勧めです。読み返すたびに、何か新しいことが得られるでしょう。

このマニュアルに掲載されているたくさんの方の方法は、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。

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、その効果がはっきり分からぬかもしれません。

「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。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いってください。

PMP 3.0は、パワフルかつ多目的な瞑想プログラムです。人生の長きにわたって、あなたの脳力の発達や、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。

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がなされるようにしていますが、そししたものを購入する必要もありません。

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。

●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。ケアとトレーニングを欠かさなければ、あなたの「脳と心」は、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できません。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」も併せて行っていくと、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、実践した甲斐があったと満足できる変化が、継続的に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ナジー・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、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（無料）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。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すが、それでもやはり、瞑想法を習得すると、最大限の結果が得られるようになります。

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）

●なぜ、あなたの意識的な取り組みが欠かせないのか？

PMP 3. Oのテクノロジーによって、瞑想は深まり、脳神経系の発達も進みます。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、あなたが自分のスピリットと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. Oである、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はありません。PMP 3. O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. O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. O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り、むしろ、触媒として作用して、意識内で行う瞑想を、より早くスムーズに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と主張しているところもあります（つまり、瞑想法を習得・実践する必要がない、と）。しかし、私たちの広範な研究と経験では、そのアプローチでは限定的な結果しか得られない、ということが分かりました。

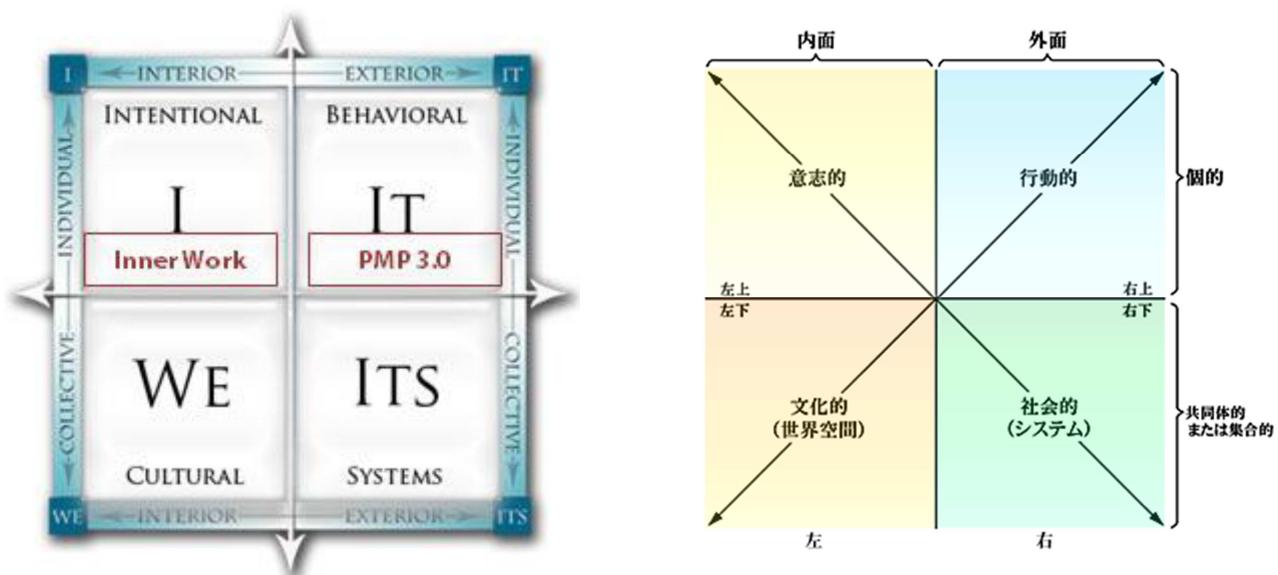
これは、PMP 3. Oが他の類似のプログラムに比べて効果が劣っているということではありません。どのようなテクノロジーであれ、内面的な瞑想ワークの完全な代替となることはありえず、内面的な瞑想ワークの意図的な実践を活性化し、その作用を強める役割を果たすに過ぎない、ということです。

言い換えると、あなたの担当領域は、意図をもって意識内で行うワーク。音源の担当領域は、脳波誘導と生体エネルギー場誘導。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、もっとも重要な力ギとは？

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

1. 内面的/意志的（個人の主觀や内面。知るには本人の体験や報告が必須。4象限の左上）
2. 身体的/行動的（個人の身体や行動などの外側。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象限の左下）
4. システム的（観察可能な外側どうしのつながり。システム。4象限の右下）



PMP 3.0は、右上象限（身体的/サトルエナジー的）が全般的に調和した状態になるように設計されています。その作用によって、左上象限（内面的・意志的。瞑想）が、より深まり、濃密なものとなります。

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、片方だけでするよりも、より大きな成果が得られるということです。身体・行動としての「脳力」の面でも、内面的・精神的（スピリチュアル）な成長の面でも。

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。「残された力ギ」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](http://integraljapan.net/words/aqal.htm) (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)
<http://integraljapan.net/words.htm>
- [ケン・ウィルバー](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) (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）

- [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)
<http://amzn.to/1M8mQB5>
- [インテグラル・シンキング—統合的思考のためのフレームワーク](http://amzn.to/1RSfals)
<http://amzn.to/1RSfals>
- [インテグラル理論入門Ⅰ ウィルバーの意識論](http://amzn.to/17X0Nc0)
<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)
<http://amzn.to/1M8mFWp>
- [実践インテグラル・ライフ—自己成長の設計図](http://amzn.to/1brWfl)
<http://amzn.to/1brWfl>

瞑想

シンプルでパワフルな瞑想法



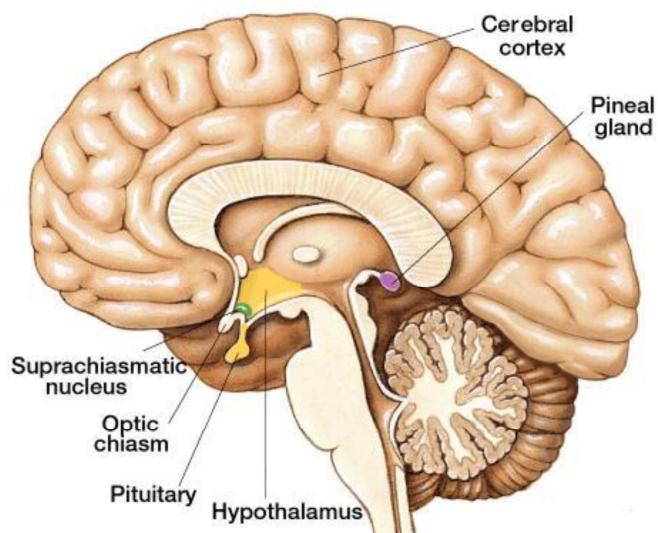
- 上半身を楽にまっすぐにして座ります（椅子でも可）。
- 目を閉じて、呼吸が深くゆったりとしてくるようにします。
- 手の位置や形は、
 - A) チン・ムドラ（親指と人差し指で輪を作る）
 - B) 座禅式
 - C) 指を組んで膝の上に置く
 - D) それ以外でお好みの楽な位置と形



➤両目の中間の少し上のエリア（第3の目と呼ばれる場所）に、楽に意識（閉じたままの目線）を向けてます。一番楽に感じる場所で構いません。目やまぶたがピクピク動いてしまうようなら、少し下に下げましょう。

➤そこに意識を向けると、意識のエネルギーが脳下垂体と松果体に集中的に送られます。すると、神経ホルモンが放出されて、リラックス反応が引き起こされ、深い瞑想状態に入りやすくなります。脳下垂体と松果体は、健康や癒しに益するホルモンも分泌しています。

➤第3の目の位置に意識を集中し、そこから金色をおびた白い光と生命エネルギーを呼吸するイメージをします。



➤第3の目から息を吸って、背骨を通してハート（胸）まで下げていき、ハートの領域が優しく力強い生命場エネルギーで拡がるのをイメージします。



➤金色を帯びた白いエネルギーで、あなたのハートが大きく拡がるのをイメージしながら、そのエネルギーが、制限的な感情・心配・思い込み・執着・嫌悪感などを和らげ、溶かしていくのを見守ります。

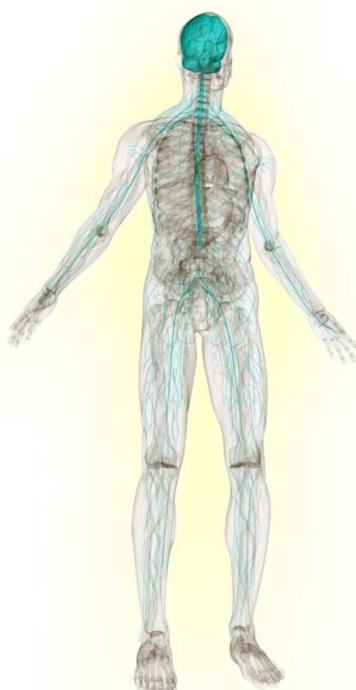
➤息を吐くときにはその光が、成長への抵抗を溶かしていく感覚に完全に身を委ねます。その光は、あなたの身体の内外に広がり、光でできた生体場（つまりオーラ）を拡大していきます。

➤もし、雑念が浮かんでいることに気づいたら、第3の目からハートへと流れる呼吸に、ただ意識を戻します。あなたに内在するスピリット（すべての根源）につながる意図を、保ち続けましょう。

➤思考やストーリーは、どんなものでも、息を吸う時にハートに集め、それが光の中で溶けていくのに任せます。

➤身体とその周りのオーラを包み貫いて流れている生命エネルギーの感覚に気づき、意識しての感覚につながります。そして、その感覚と気づきが、意識の深いところまで浸透していくのを見守ります。

➤その感覚に、しばらく意識を向け続けられるようになったら、考えや感情が浮かんでくるたびに、ただ気づくようにしていきます。よい悪いの判断をすることなく、考えや感情を目撃します。そうしていると、あなたは、その考え方や感情ではないことに気づけるでしょう。あなたは、その考え方や感情を静かに見ている意識的な目撃者なのです。





➤この静かな目撃者に戻れるようになればなるほど、微細でパワフルなスペースがあなたの内面に広がっていきます。そのスペースは、あなたの考え方や感情のクセを超越していく力が発揮される場です。そのスペースの力によって、染みついた習慣的な考え方や感情が変えられるのです。

➤聴こえてくる音源に身を委ねていくと、さらに瞑想が深まっていきます。

➤瞑想が終わったら、数分は、そのまま静かに座っていましょう。そうすると、瞑想中に浮き上がってきたものが（それが意識できたものであれ、気づけなかったものであれ）、より楽に手放せるようになります。

➤この瞑想中に、背骨を「シャクティのアンテナ」としてイメージするのも有効です（訳注：シャクティとは、宇宙を創造し、動かしている力を意味するサンスクリット語）。その生命エネルギーに同調し、意図的に吸収するのです。意識をオープンにして、至福に満ちたエネルギーを感じるがままに、シャクティの波の揺らぎに乗りましょう。

➤この数千年間、瞑想で悟ったマスターたちは、第3の目に意識を向けることで自然かつ安全に、クンダリーニを覚醒させてきました。（訳註：クンダリーニとは、人体内に存在する根源的生命エネルギー。それが会陰（肛門周辺）から背骨を伝って頭頂部に流れいくと、さまざまな潜在能力が開発される）

➤PMP 3. Oのやさしくもパワフルな生体場エネルギーは、この瞑想を深める触媒として作用します。生命エネルギー（クンダリーニ）の健康的な流れを覚醒させ、維持していくように、あなたをサポートします。

瞑想をさらに深める

下記は、シンプルながらも極めてパワフルな瞑想を深める方法です。

➤メタ・アウェアネス（気づきに気づく瞑想）

気づきの瞑想の基本として習得するのは、考えや感情や体感を観察することです。その次のステップは、考えでも感情でも体感でもないものに気づくことです。

あなたは、「自分が気づいている」ということに気づけるでしょうか？（もしくは、「自分には意識がある」ということを意識できるでしょうか？）

気づきの対象をシフトして、思考が湧いてくる源である、中身のない意識そのものに気づくのです。内容に気づいている存在の感覚そのものに気づきます。

気づいていることに気づいているのは、一体誰でしょうか？

➤ハートを開く瞑想

あなたのハートに、献身や帰依の気持ちを起こさせる
のは何でしょうか？

神？女神？スピリット？進化？大いなるハート？
愛？宇宙？

それが何であれ、精神的（スピリチュアル）な献身・
帰依と、あなた自身のハートとのつながりが深めるに
は、「私は、開いて受け取ります」と静かに繰り返し
ながら、ハートにスピリットを吸い込み、ハートが広
がっていくイメージをします。マントラのようにただ繰り返すのではなく、ハートの導きに
従って心を込めて繰り返します。



そうすることで、普段よりも深いレベルで、意識の進化に取り組めるようになり、無私の献身・帰依を、覚悟をもって実践できるようになっていきます。

その献身・帰依の対象に、深い感謝と愛の気持ちを送るのも、ハートのパワーをさらに開花させます。



➤セルフ・インクワイアリ（自己探求瞑想）

意識を内側に向けて、気づいている本体である『私』の感覚に気づきます。それは、個人としての私ではなく、気づきが起こる場そのものである『私』です。

その『私』という感覚は、何から、もしくは、どこからやってきているでしょうか？

自分に問い合わせます。

「この『私』とは誰？何？」

「気づいている本体の『私』とは？」

「気づきが起こる場そのものである『私』とは？」

➤瞑想を祈りとともに終わる

瞑想の最後で深い意識状態になっている時に、さらに心を満たす助けになること・・・

それは、心を込めた祈りを、あなたの愛する人、友人、メンター、指導者、そして苦しみに満ちた世界全体に向けて、静かに送ることです。

そうすると、世界を包み込むような思いやりや慈悲心が、あなたの存在の深い部分に刻されます。瞑想中だけでなく、日常の中でも常に意識して実践していきましょう。

周りの世界とより深くつながれるようになり、無私の奉仕という進化的な欲求に、心を開いていけるようになります。

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。