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



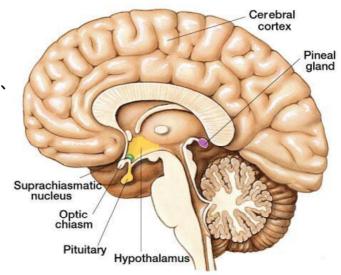




▶両目の中間の少し上のエリア(第3の目と呼ばれる場所)に、楽に意識(閉じたままの目線)を向けます。一番楽に感じる場所で構いません。目やまぶたがピクピク動いてしまうようなら、少し下に下げましょう。

▶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。

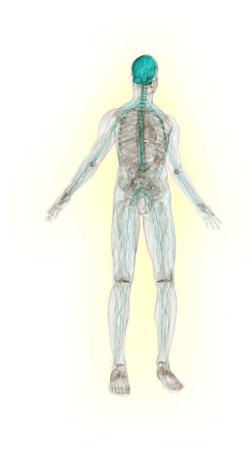
➤ 息を吐くときにはその光が、成長への抵抗を溶かしていく感覚に完全に身を委ねます。その光は、あなたの身体の内外に広がり、光でできた生体場(つまりオーラ)を拡大していきます。

▶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 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っていきます。

▶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ていくと、さまざまな潜在能力が開発される)

▶ PMP3. ○ 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、維持していけるように、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。

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



▶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?

自分に問いかけます。

「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まれます。 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。

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

iAwake 社の生体場テクノロジーは、EFTなどの感情解放テクニックの効果を増幅しますので、手順が信じられないほどシンプルになり、効果もプロファウンドになります。

- ❖ツボを何ヶ所も(もしくは、全く)タッピングする必要がありません
- ❖単語やフレーズを作ったり、覚えたりする必要もありません。
- ❖何度もタッピングのプロセスを繰り返す必要もありません



メソッド1:PMP3. O (もしくは、他の iAwake 社の音源) を、MP3プレーヤーや iPhone などで 使う場合

▶再生機器 (MP3プレーヤー・iPhoneなど) を、 左手に持ちます(利き手の反対側。身体の受容的な 側)。

▶不快な気持ちや感情を、身体のどこで感じているかを特定します(お腹、胃、胸などが縮こまるような感覚として現れることが多い)。

▶意識をその場所に向け続け、その感覚が自然に消えていくまで、ただ見守ります。

▶このプロセスを速め深めるには、意図と想像力を 働かせて、その気持ちの一番深い根っこに生体場エ ネルギーをたっぷり浸み込ませ、縮こまる感覚が自

然に消えていくまで見守ります(参照:イメージする時の「モード」の項目)

▶もしくは単に、いつものように EFT のプロセスを進めます。唯一違うのは、タッピングをする代わりに、再生機器を左手に持つということだけです。(大丈夫です。 PMP3. Oのパワフルな振動エネルギーが、あなたのエネルギーの通路(経絡)に流れ込み、エネルギー的なブロックに浸み込んで素早く溶かしていきます。)

メソッド2:PMP3。O(もしくは、他のiAwake 社の音源)を、CDプレーヤーや、パソコンの再生ソフトなどで使う場合

▶パソコンの再生ソフトの場合: 左手の4本の指でパソコンの画面かスピーカーに触れます。CDプレーヤーの場合: 左手の4本の指でCDプレーヤー本体か、もしくは、つながっているスピーカーの一つに触れます。

▶不快な気持ちや感情を、身体のどこで感じているかを特定 します。



▶意識をその場所に向け続けて、その感覚が自然に消えていくまで、ただ見守ります。

▶このプロセスを加速させるには、意図と想像力を使って、生体場エネルギーをレーザービームのようにイメージして、その気持ちの一番深い根っこにまで送り、自然に消えていくまで見守ります。

▶もしくは単に、いつものように EFT のプロセスを進めます。唯一違うのは、タッピングをする代わりに、再生機器を左手に持つということだけです。

どんな感情解放テクニックも、カンタン&パワフルになる

iAwake 社の生体場テクノロジーを使えば、どんな感情解放テクニックでも、より素早く、より深い効果が得られるようになります。

たとえば、セドナメソッド、EFT、TFT、ホ・オポノポノ、フォーカシング、EMDR、ザ・ワーク(バイロン・ケイティ)、ヒーリングコード、シャドーワーク(321 プロセス)、 リリーステクニック、感情クレンジング・・・などなど

イメージのモードと、意図のパワー

努力いらず(タッピングいらず)のEFTの項目でも述べたように、EFTなどの感情解放 テクニックのスピードを速めて効果を深めるには、まず不快な感情で縮こまっている感覚を、 身体のどこで感じるかを感じることです。そして、その感覚に軽く注意を向け続けながら、 イメージで、その感覚の根っこに、生体場エネルギーをたっぷり浸み込ませます。そして、 その不快な感覚が自然に消えて、安堵感が体感されてくるまで見守ります。

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

「でも、私は、視覚的なイメージが全く苦手なんです」という方もいるかもしれません。しかし、心配は無用です。「想像する」とか「イメージする」という言葉は使っていますが、 完ぺきに視覚的なイメージができなくても構いませんし、もし仮に少しも視覚化できなかったとしても、十分効果は得られます。

私たちは自覚しているかどうかにかかわらず、毎日「想像力」「イメージカ」を使っています。それが必ずしも視覚的イメージを伴っているとは限らない、というだけです。

たとえば、あなたが「とても煩わしいと思う人について、思っていることを聞かせてください」と尋ねられたら、おそらく何かしらの感情が伴うでしょう。なぜそういう感情が湧いてくるのかと言えば、その人を思い出そうとすると、感覚的なイメージや記憶も一緒に反射的に思い出されてくるからです(独特な気持ち、視覚的イメージ、匂い、声や音など)。

想像する(何気なく思う)ということが、視覚に限定されない感覚的なイメージを引き起こ しているのです。

パワフルな解決策:感情解放の本質的な解決策は、音源のパワフルな生体場エネルギーを使って、妨げとなっているものを溶かしていくことです(たとえば、状況の改善に役立たない感情・思い込み・習慣・嗜癖・衝動・考え方・意見・疑い・恐れ・自己制限など)。その時、あなた自身の意図と継続的な実践が欠かせません。



意図:iAwake 社の生体場テクノロジー

を使って、執着や嫌悪感を解放していくときに一番重要なことは、あなたの意図です。それは、「私の幸せや成長や行動の妨げとなることは、どんなことであれ、このエネルギーを使って全て解放していく」という意図です。

このパワフルなエネルギーをその目的のために使うという意図を持ちましょう。そうすれば、 あなたに備わっている直感力や創造性がガイドとなって、ベストな形でこの生体場エネルギーを使えるようになっていきます。自分のスピリット(内なる可能性の源泉)を信頼してガイドしてもらえるようになっていきます。

このパワフルな生体場エネルギーは、あなたの意図に反応しますので、あなたの内なる叡智

に、より簡単につながれるようになっていきます。

歓迎する:あなたが何を解放したいにせよ、もっとも楽に手放すには、心を開いて、手放したいものが意識に上るがままに歓迎し、よい悪いの判断をしないことです。感じていることを、まるっとそのまま感じましょう。執着するでもなく、それが自分だと思い込むでもなく。

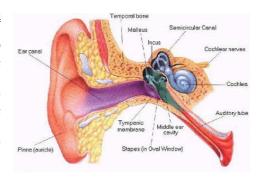


視覚モード: 視覚的にイメージするのが自然で得意に感じる方であれば、生体場エネルギーを「癒しの白い光」として視覚化しましょう。光のエネルギーが「感情のシコリの根っこ」(緊張している身体の部分)に流れて貫いていくイメージをするか、もしくは、「感情のシコリの根っこ」を、やさしくてパワフルな光のエネルギーで浸します。身体の緊張が完全に溶けていくまで淡々と続

けます。

体感覚モード: 体感覚でイメージするのを自然で得意に感じるタイプであれば、縮こまっている感じがする部位に、自分の手を置きます。そして「この身体の感覚を、パワフルな癒しのエネルギーに浸します」と意図して、その違和感が解けていくのを想像します。生体場エネルギーはあなたの意図に反応してくれるでしょう。

聴覚モード:聴覚(音声)でイメージするのが自然で得意に感じる方であれば、心の内側で起こる会話をできるだけなくしたくなるかもしれません。このマニュアルでお伝えしている感情リリース法は、やさしく意識を開いていくタイプのものでして、知的に考えたり、心の中で考えを巡らせたりするものではありません。しかし、いろんな質問を投げかけるのも、解放が起こり始めるきっかけとなって効果的です。



たとえば「この気持ちを愛に変えてもいいと思えるだろうか?」「この気持ちを手放せるだろうか?」「この気持ちの一番深い根っこを感じられるだろうか?」などと自分に問いかけます。その答えがイエスであれノーであれ、気持ちの根っこを生体場エネルギーに浸す意図を持って、その感覚が解けていくのを見守ります。視覚的にイメージできなくても気にする必要はありません。ただそう意図して信頼すれば、それが消えていくのに気づけるでしょう。