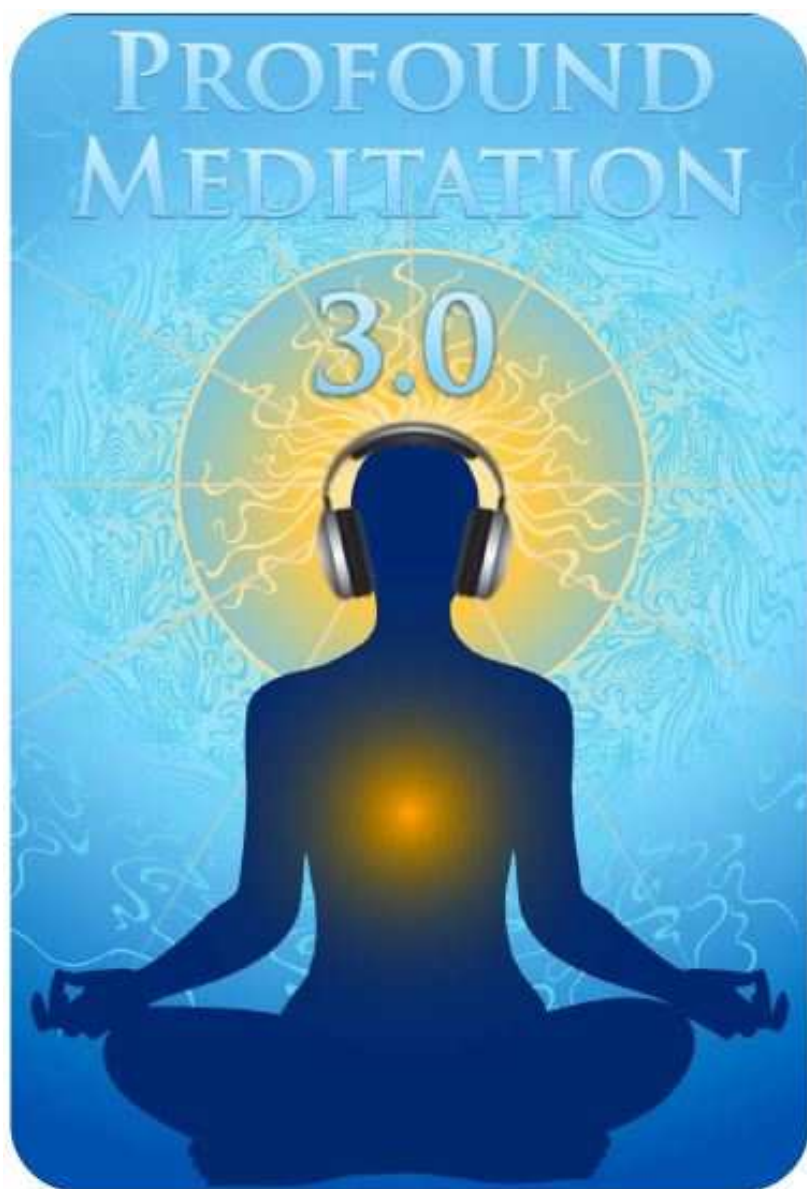




PROFOUND 3.0 MEDITATION PROGRAM

Full-Spectrum Brainwave & Biofield Meditation
Powerful. Flexible. Intuitive. Innovative. Transformative.



iAwake Technologies

Science Meets Stillness

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。医療行為に関する申立ては、明示的、暗示的を問わず、受け付けません。

●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

●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。

- ・ 妊娠中の女性
- ・ ペースメーカーを装着している方
- ・ 薬物または麻薬の影響を受けている方
- ・ 発作を起こしやすい人、または発作の既往歴のある方
- ・ 重い精神病の既往歴のある方
- ・ 光刺激（ストロボなど）に敏感な方
- ・ 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からです。

●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、その使用におけるすべてのリスクを負い、iAwake Technologies, LLC 及びその関連会社に対して、あらゆる精神的・肉体的危害に関する申し立てを放棄します。使用者は、他の人に iAwake 製品へのアクセスを許可した場合にも法的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・不具合に起因する損害が、偶然、付随的、特殊、直接的、間接的のいずれによるものであれ、法的責任を負いません。

両当事者は、公式な手続きなしに、協調の精神で、本契約から生じるあらゆる紛争について解決を試みるものとします。（差し止めによる救済の要請以外で）解決できないあらゆる紛争は、いずれかの当事者の書面による要求によって仲裁の対象となるものとします。仲裁は、当該書面による要求の受領後 45 日以内にユタ州のソルト・レーク・シティ、または、両当事者がそのように同意した場合は別の場所で（または、一部もしくは全部を電話もしくはその他の手段で）行われるものとします。仲裁は、次の形で選ばれた仲裁人の前で行われるものとします：両当事者がそれぞれ代表を選び、その代表が仲裁人を選ぶ。仲裁人は、非公式な手続きを予定し、主張を聞き、その件について判断を下すものとします。各当事者は、仲裁手続きの費用の半分の支払うものとします。仲裁人は、本契約で予定されていない懲罰的損害賠償の支払い、または、その他のあらゆる形の救済手段を裁定する権限を持たないものとします。仲裁に提出されたそれぞれの問題について、そのように判断するに至った根拠を、書面による説明にて添付するものとします。仲裁人の裁定に関する判決（あれば）は、裁判権を有するいずれかの裁判所に登録することができます。

目次

音源の取り扱い方.....	5
ファイル名と音源のタイトル名	6
●ヘッドフォンの利用が必須です.....	7
再生機器について.....	7
●PMP 3. 0のご利用にあたっての重要事項	8
●PMP 3. 0（完全版）の使い方の流れ.....	9
オーバートレーニング/圧倒症状の兆候	11
PMP 3. 0に使われているキャリア周波数の強さと3階層システムについて	11
キャリア周波数とは？.....	12
●各トラックの説明.....	14
聴き方スケジュールのガイドライン	17
適切な聴き方の順番.....	17
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.....	18
●プライマリー瞑想が強すぎると感じる人は・・・.....	18
各脳波の簡単な解説.....	19
あなた専用のプレイリストを作る.....	20
●聴き方スケジュールの例	21
PMP 3. 0の使い方の概要	23
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	23
●最適な結果を得るには、意識的な取り組みが欠かせません.....	24
なぜ、あなたの意識的な取り組みが欠かせないのか？.....	26
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？.....	27
●基本的な瞑想法.....	29
●瞑想をさらに深める.....	32
●ネガティブ感情の解放を、さらに深く、ずっとシンプルに	34
どんな感情解放テクニックも、カンタン＆パワフルになる	35
イメージのモードと、意図のパワー	35
生体場エネルギーがあなたにまといつく	38
生体場エネルギー技術が感情解放を促進するカラクリ	39
iAwake 社の生体場エネルギーメソッドとは？.....	39
感情解放に関する参考書籍とサイト（日本語）	40
●ネガティブ感情解放の流れとコツ	41
PMP 3.0の生体場シグナルに含まれる「進化したマインド」の脳波パターンについて.....	45
●PMP 3. 0の生体場誘導パワーを簡単に強める方法.....	46
無料のメディアプレーヤー（ダウンロード）	48
資料リンク集	49
iAwake 社のサポートリンク集（英語）	52

音源の取り扱い方



➤CD版は、高音質のWAVファイルです。

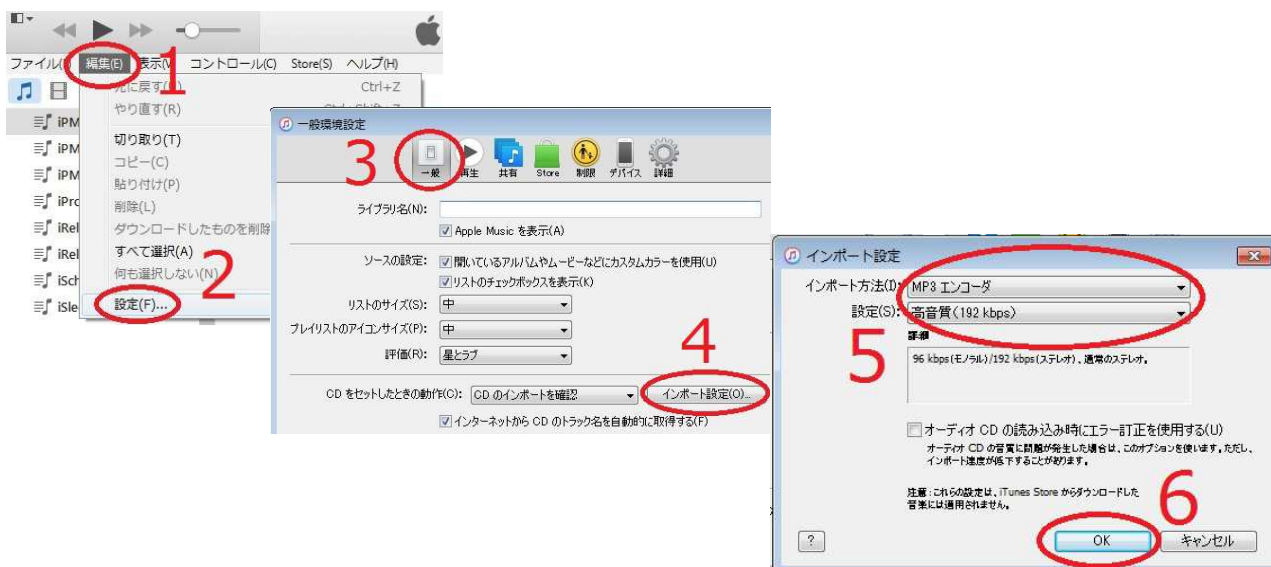
➤ダウンロード版はMP3ファイルで、他の典型的なMP3ファイルよりも高音質（低圧縮 320kbps）になっています。

➤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（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、320kbps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320kbps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（320kbps以上）を選択して、OKボタンを押してください。



ファイル名と音源のタイトル名

ダウンロード版は、4つの zip 圧縮ファイルと、1つの mp3 ファイルからなります。

プライマリー瞑想のティア1とティア2が含まれているのは

フォルダ名： PM-3-1_mp3_v2.zip（MP3 形式）、PM-3-1_wav.zip（WAV 形式）

- | | |
|----------------|----------------|
| ・プライマリー瞑想のティア1 | ・プライマリー瞑想のティア2 |
| 1) PM-1-1 | 1) PM-2-1 |
| 2) PM-1-2 | 2) PM-2-2 |
| 3) PM-1-3 | 3) PM-2-3 |

プライマリー瞑想のティア3と、リリーシング瞑想が含まれているのは

フォルダ名： PM-3-2_mp3_v2.zip（MP3 型式）、PM-3-2_wav_v2.zip（WAV 形式）

- | | |
|----------------|-----------|
| ・プライマリー瞑想のティア3 | ・リリーシング瞑想 |
| 1) PM-3-1 | 1) RT-1 |
| 2) PM-3-2 | 2) RT-2 |
| 3) PM-3-3 | 3) RT-3 |

イプシロン波瞑想が含まれているのは

フォルダ名： Epsilon_mp3_v2.zip（MP3 型式）、Epsilon_wav.zip（WAV 形式）

- 1) Epsilon-1
- 2) Epsilon-2
- 3) Epsilon-3

ガンマ波/ハイパーガンマ波瞑想が含まれているのは

フォルダ名： GHG_mp3_v2.zip（MP3 型式）、GHG_wav.zip（WAV 形式）

- 1) GHG-1
- 2) GHG-2
- 3) GHG-3

●デジタル・ユーフォリア特別版（Digital Euphoria ? Special Edition）は

ファイル名： DigitalEuphoria-SpecialEdition.mp3（MP3 型式）、DE-SE.wav（WAV 型式）

デジタル・ユーフォリア特別版のみ圧縮ファイルではありません。

●ヘッドフォンの利用が必須です



➤プロファウンド瞑想プログラムで最良の効果を得るためには、ステレオヘッドフォンが必須です。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。

一般的に言って、耳を覆う大きなヘッドフォンの方が、インナーイヤー型のイヤホンよりも効果（の実感）が高まる人が多いようです。イヤホンでも効果は得られますが、安価なものと、ヘッドフォンほど広範囲な音域が完全に再生されないことが多いようです。イヤホンの場合は、経験的に1万円以上するような高性能なものであれば、ヘッドフォンと同等の効果が得られる印象です（厳密な検証ではありません）。イヤホンで効果の実感が得られにくい場合には、ヘッドフォンでお試してください。

再生機器について



MP3ファイル、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 メディアプレーヤーなど
- 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のご利用にあたっての重要事項



▶ステレオヘッドフォンの利用が必須です。



▶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。PMP 3. 0のどのトラックで瞑想するにせよ、**一日合計最低1時間の瞑想をお勧めします。**



▶**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んでください。**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。



▶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。**上半身を楽しみまっすぐに起こして聴くことをお勧めします。**そうすると、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。



➤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。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。



➤**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。**



➤音聴き終わったら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す。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。こうすると圧倒症状も出にくくなります。

●PMP 3. 0（完全版）の使い方の流れ

Primary Meditation Tier1 / Cd1 Track 1

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。

Primary Meditation Tier1 / Cd1 Tracks 2 & 3

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。

Primary Meditation Tier2 / Cd2 Tracks 1, 2 & 3

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、各トラックの特徴を解説したセクションを参照してください。「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。

Releasing Tracks



4) 敏感な方ですと、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。

Epsilon & Gamma/Hyper-Gamma

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。

プロファウンド瞑想プログラムの聴き方は、あなたの感覚と経験とお好み次第で、かなり自由に使えるシステムになっています。**あなたにとって最適な聴き方は、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。**

オーバートレーニング/圧倒症状の兆候

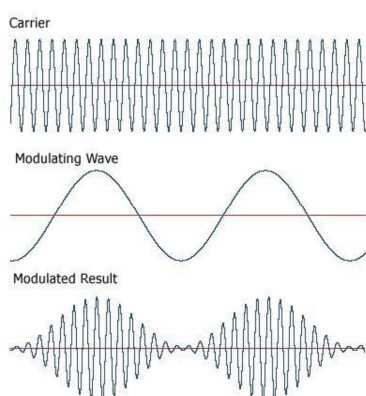
- 神経の高ぶり（緊張、短気、イライラなど）
- 強い不安
- 感情の爆発
- 頭重感や疲労感
- その他の不快感

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、決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ので、単純な比較はできません。

PMP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の仕方を工夫しましょう。

キャリア周波数とは？

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、翻訳者（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。

●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。建物にたとえるなら、同じ1階の中で、違う部屋の間を行き来するようなイメージです。緊張状態の部屋（ベータ波）と、リラックス状態の部屋（アルファ波）と、深い瞑想状態の部屋（デルタ波）とを往復するだけです。

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階の中でどの部屋に移動しようとも対応できません。緊張部屋にしようが、リラックス部屋にしようが、深い瞑想部屋にしようが、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、（あくまで比喻ですが）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、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するなどです。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が、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、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、翻訳者（渡辺）による補足おわり）

●各トラックの説明

●プライマリー瞑想トラック

その名が示す通り、プライマリー瞑想は、毎日の瞑想のメインとなります。

※プライマリー（Primary）とは、主要な、根本の、基本の、第一の

プライマリー瞑想には3つのCD（階層/ティア）があり、それぞれに、次が含まれています。

- ・3つの20分瞑想トラック（合計60分）
- ・ユニークな音源による脳波誘導テクノロジー
- ・幅広い組み合わせのキャリア周波数
- ・独自の生体場（サトルエナジー）誘導テクノロジー
- ・脳と神経システムをやさしく効果的にトレーニングして、より調和した機能状態へ

・プライマリー瞑想で誘導される脳波パターンは、3階層（3ティア）ともに下記の通りです。

トラック1：16分30秒かけて、ベータ波から1Hzのデルタ波まで脳波を徐々に誘導していき、最後の3分30秒は1Hzのデルタ波をキープします。

トラック2：1Hzのデルタ波を20分間誘導します。

トラック3：0. 3Hzのサブ・デルタ波にまで落として、20分間誘導します。

・プライマリー瞑想で使われているキャリア周波数は、階層（ティア）を進むごとに、強くなっていきます。

1階層（ティア1）：2階層・3階層よりも弱いキャリア周波数が使われています。

2階層（ティア2）：1階層よりも強く3階層よりも弱いキャリア周波数が使われています。

3階層（ティア3）：1階層・2階層よりも強いキャリア周波数が使われています。

・プライマリー瞑想で使われている生体場エネルギーは、階層（ティア）を進むごとに、強くなっていきます。（無音でも効果有）

1階層（ティア1）：2階層・3階層よりも弱い生体場誘導が使われています。

2階層（ティア2）：1階層よりも強く3階層よりも弱い生体場誘導が使われています。

3階層（ティア3）：1階層・2階層よりも強い生体場誘導が使われています。

●リリーシング瞑想の脳波パターン

音響を介して誘導される脳波

トラック1：7. 5Hz 20分

トラック2：5. 5Hz 20分

トラック3：3. 5Hz 20分

生体場テクノロジーで誘導される脳波（無音でも効果有）

トラック1：アルファ波、シータ波、デルタ波（同時）、「進化したマインド」のパターン

トラック2：アルファ波、シータ波、デルタ波（同時）、「進化したマインド」のパターン

トラック3：アルファ波、シータ波、デルタ波（同時）、「進化したマインド」のパターン

●イプシロン波瞑想の脳波パターン

音響を介して誘導される脳波

トラック1：0. 1Hz 20分（ベータ波からの順次誘導なし）

トラック2：0. 01Hz 20分

トラック3：0. 001Hz 20分

生体場テクノロジーで誘導される脳波（無音でも効果有）

トラック1：アルファ波、シータ波、デルタ波（同時）、「進化したマインド」のパターン

トラック2：アルファ波、シータ波、デルタ波（同時）、「進化したマインド」のパターン

トラック3：アルファ波、シータ波、デルタ波（同時）、「進化したマインド」のパターン

●ガンマ波/ハイパーガンマ波瞑想の脳波パターン

音響を介して誘導される脳波

トラック1：43Hz 20分（ベータ波からの順次誘導あり）

トラック2：72Hz 20分（43Hzからの順次誘導あり）

トラック3：120Hz 20分（72Hzからの順次誘導あり）

●デジタル・ユーフォリアの脳波パターン

音響を介して誘導される脳波

1. 最初の15分間で、アルファ波からデルタ波まで誘導します。
2. 次の18分間で、さらに少し深いデルタ波に誘導します。
3. 最後の37分間は、イプシロン波（0.25Hz）に誘導します。

生体エネルギー場技術で誘導されるエネルギーと状態（無音でも効果有）

- ・気
- ・エンドルフィン
- ・至福感（幸福感）
- ・感情の調和
- ・静と動のバランス
- ・スピリチュアルな次元での浄化
- ・エゴを手放す
- ・内なる高次のガイダンスにアクセスする



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、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を聞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（1 Hz）へ誘導するトラックへ、トラック3はデルタ波（0.3 Hz）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よりますが）。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。 <http://www.facebook.com/groups/profoundmeditation>

●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。そう感じる場合には、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。エキサイティングな心地よさや、「適度なトレーニング感」などを感じて、普段より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は、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が出る脳波（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が出る脳波（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が出る脳波（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PMP 3. 0を音楽再生アプリケーションに登録して、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（iTunes、Windows Media Player、RealPlayer、VLCPlayer など）。そうすれば、音源を自由に組み合わせられますし、途中でCDを入れ替えたりトラックを選びなおす煩わしさもありません。プレイリストをスマートフォンなどに転送すれば、いつでもどこでも瞑想できるようになります。

iTunes でプレイリストを作る方法を解説します。



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。

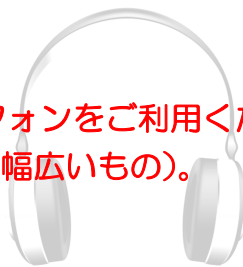
- ・イプシロン波瞑想のトラックのいずれかで、20分瞑想する
- ・ティア3（Tier 3）のトラックのいずれかで、20分瞑想する
- ・ガンマ波&ハイパーガンマ波瞑想のトラックのいずれかで、20分瞑想する

PMP 3. 0の使い方の概要

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。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。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ないかもしれません。

「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、たくさんの方々に分かれた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、そう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。

●最適な結果を得るには、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（「基本的な瞑想法」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. 次の3つを、日ごろから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. 0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. 0であれ、他の脳波誘導システムであれ、この「内なる意図」や瞑想を肩代わりしてくれるものは存在しません。ただ、PMP 3. 0は触媒のように作用して、あなたの「内なる意図」や瞑想のプロセスを加速・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、「内なる意図」や瞑想を意識しないとしても、十分に良い結果は得られるでしょうが、内なる修練を重ねたときほどとはならないでしょう。PMP 3. 0は、意識的に行うべき瞑想の代替となるようにはできていません。あくまでも、瞑想をスムーズに習得する助け・触媒として作用するのです。

他社の中には、脳波誘導システムだけで、内面的な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、ということが分かっています。

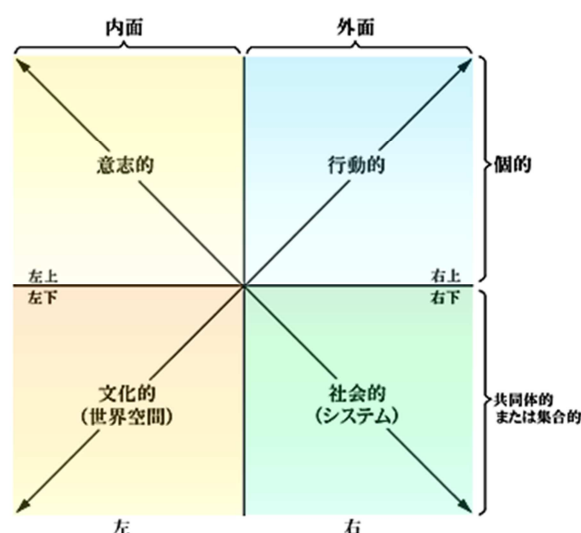
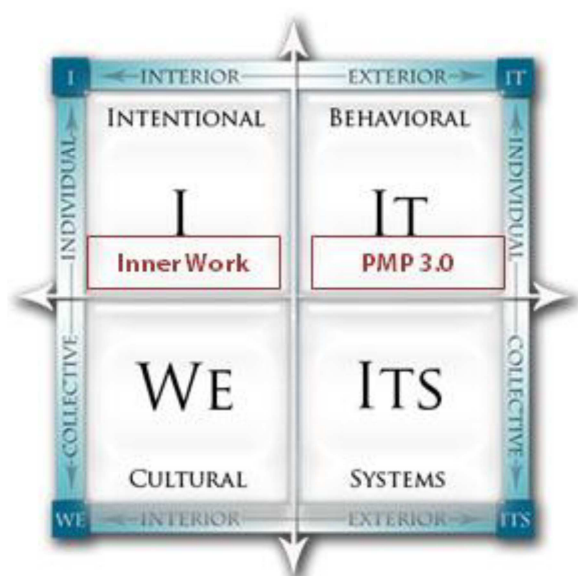
これは、PMP 3. 0が他の類似のプログラムに比べて効果が劣っているということではありません。どのようなテクノロジーであれ、内面的な瞑想ワークの完全な代替となることはありえず、内面的な瞑想ワークの意図的な実践を活性化し、その作用を強める役割を果たすに過ぎない、ということです。

言い換えると、あなたの分担は、意図をもって瞑想プロセスを実践し続けることで、音源の分担は、脳波誘導と生体エネルギー場誘導ということです。その相乗効果で効果が最大限になるのです。

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、なぜ前項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（個人の主観や内面。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象限の左下）
4. システム的（観察可能な外面どうしのつながり。システム。4象限の右下）



PMP 3. 0は、右上象限（行動的/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（意志的/心理的/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）

- ・ 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>
- ・ 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>
- ・ 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>
- ・ 実践インテグラル・ライフー自己成長の設計図
<http://amzn.to/1brWfl>

●基本的な瞑想法

シンプルでパワフルな瞑想法



➤上半身を楽し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

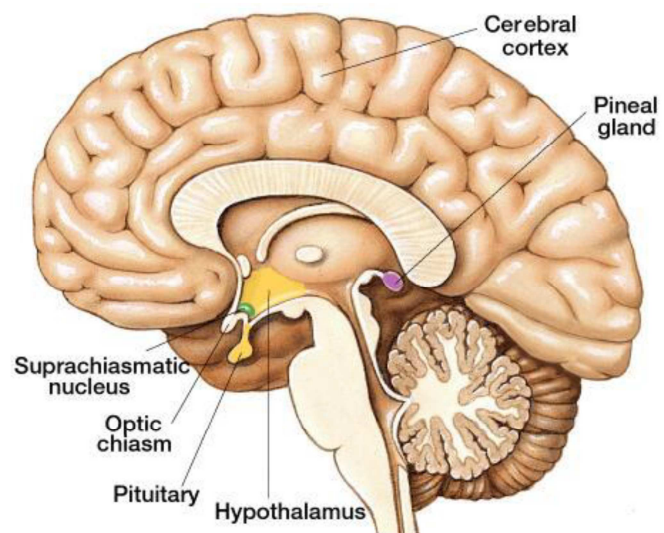
D) それ以外で好みの楽な位置と形



➤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広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広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きましょう。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。（訳注：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）

➤PMP 3. 0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、それと、あなた自身のハートとのつながりを深めるにはこうします。「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・帰依の生き方を、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のでしょうか？

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

タッピングいらすのEFT（Effortless 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、効果も深遠甚大になります。

- ❖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：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、まず意図を持ってイメージで、生体場エネルギーを不快感の一番深い根っこにたっぷり浸み込ませます。そして、身体の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。（パワフルな生体場エネルギーが、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：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。

「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が、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、完璧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」「イメージ力」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

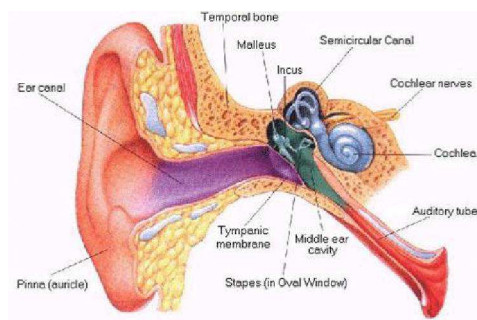
ます。身体の緊張が完全に溶けていくまで淡々と続けます。

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。

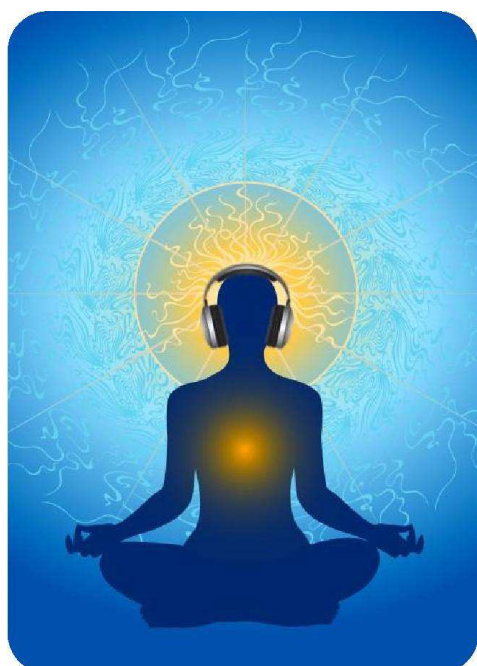
このマニュアルでお伝えしている感情リリース法は、やさしく意識を開いていくタイプのものでして、知的に考えたり、心の中で考えを巡らせたりするものではありません。しかし、いろんな質問を投げかけるのも、解放が起これ始めるきっかけとなって効果的です。



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。

生体場エネルギーがあなたにまといつく



座ってヘッドフォンでPMPを1時間聴くと、生体場エネルギーがほぼ一日中あなたにまとつくのに気が付けるでしょう。

パワフルな生体場テクノロジーがあなたの生体場と身体を満たし、微細ながらも確かなレベルで一日中共鳴し続けるからです。

そうになったら意図をもってイメージさえすれば、あなたは生体場エネルギーをいつでも使えます。抵抗・執着・嫌悪感などの感情的な不快感を溶かしていくことができます。

精神的（スピリチュアル）な成長と個人的な成長のカギとなるのは、あなたではないものを全て手放すことです。そうすれば、真のあなたが自ずから輝きだします。

iAwake 社のユニークな生体場テクノロジーは、そのプロセスを阻害する感情のモヤモヤをクリアにしていけるだけでなく、生命力の流れ自体を強めます。手放していくプロセスはずっと楽なものになります。エネルギーに満ちながらリラックスできて、至福感すら感じるでしょう。

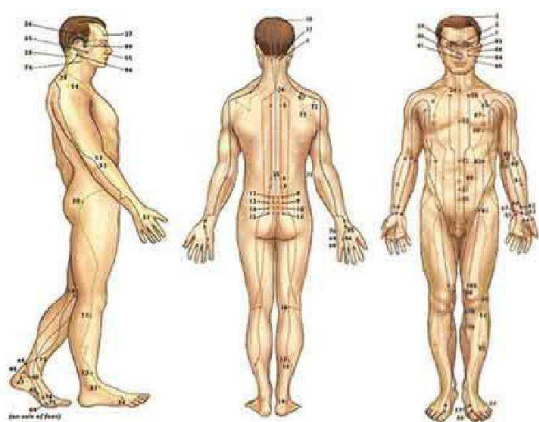
不快な感情というのは、抑圧されがちですし、あなたを制限モードに閉じ込めてしまいます。しかし、生体場エネルギーの強い流れに支えられて、より深い気づきの状態にずっと簡単にアクセスできるようになりますから、そうした感情も落ち着いて精査できるようになります。

ほんの少し練習すれば、タッピングいらすのEFTは、本当に労力のかからないプロセスになっていきます。平穏・喜び・幸福感でないものを感じた時には、身体の緊張している部位にただ気が付いて、そこに生体場エネルギーを流す意図とイメージを持ちます。

解放のプロセスが、瞬間的かつ手間のかからないものになるまでには、それほど長くはかかりません。必要なのは、あなたの意図とコミットメント（継続的な実践）だけです。

音源から発生する生体場エネルギーは、エネルギー的な信号を主要な経路に流して、問題を起こし続けているブロック（滞り）が、素早く解消されるように働きます。

生体場エネルギー技術が感情解放を促進するカラクリ



その正確なメカニズムは完全には解明されていませんが、エビデンスが示唆しているのは、癒しのエネルギーが経絡を流れて、機能不全な感情的パターンの元になっている習慣的な神経回路を阻害・解消しているのではないか、ということです。

あなた自身の意図と、この癒しの生体場テクノロジーを組み合わせると、タッピングや経絡に働きかけるメソッドの効果が、とても速く深くなります。

iAwake 社の生体場エネルギーメソッドとは？

私たちは最先端のサトルエナジー技術とコンピューターソフトウェアを使って、物質や意識状態が発するエネルギー的周波数をデジタル記録し、それを独自のプロセスを使って何千回も増幅させています。

製品に使われているエネルギー場は、ラジエスセシアの高度な方法を使って、徹底的にテストし尽くされたものだけです。身体面でも感情面でも、そして精神的（スピリチュアル）な成長の面でも、プロファウンドな効果があるエネルギー信号だけを使っています。音源を再生するとエネルギー場が発生し、人の生体場に影響をおよぼして、至福と平穏が確かに実感できる状態へと誘導します。

（訳註：ラジエスセシアとは、生物を含む全ての物質から放射しているエネルギー、波動を利用して物質を探知したり、影響を与えたりする技術のこと。）

感情解放に関する参考書籍とサイト（日本語）

- 『1 分間ですべての悩みを解放する! 公式 EFT マニュアル』 /ゲアリー・クレイグ
<http://amzn.to/Ns9hbg>
- E F T -Japan の無料資料ページ
<http://www.eft-japan.com/free.html>
- 『新版 人生を変える一番シンプルな方法ーセドナメソッド』 /ハイル・ドゥオスキン
<http://amzn.to/1pRGgPP>
- 『ザ・ワーク 人生を変える4つの質問』 /バイロン・ケイティ、スティーヴン・ミッチェル
<http://amzn.to/Nbm74n>
- ザ・ワークの公式日本語サイト（自習用のPDFがダウンロードできます）
<http://thework.com/sites/thework/nihongo/>
- 『フォーカシング』 /ユージン T.ジェンドリン
<http://amzn.to/1pRGoPc>

Crane, L. The Abundance Book: Teaching The Amazing Release Technique. Lawrence Crane Enterprises, 1998.

Dwoskin, H., and L. Levenson. Happiness Is Free: And It's Easier Than You Think! Sedona: Sedona Press, 2002.

Katz, M. The Easiest Way to Live: Solve Your Problems and Take the Road to Love, Happiness, Wealth and the Life of Your Dreams. Your Business Press, 2011.

McVea, N. Release Dynamics. Self-published in electronic format, 1996.

Ruskan, J. Emotional Clearing: An East / West Guide to Releasing Negative Feelings and Awakening Unconditional Happiness. R Wayler & Co, 2006.

●ネガティブ感情解放の流れとコツ

心地よいPMP 3. 0のエネルギーを浴びてリラックスしていると、解放する必要がある課題により深く気づけるようになってきます。

至福感に満ちた意識の中に、緊張や不安や抵抗などが浮き上がってくるのが感じられるでしょう。それはとても良い兆候ですので、安心してください。不快感を解放する準備が整っている兆候です。

これから、解放をさらに深めていくための方法とガイドラインを説明していきましょう。

喜びと至福の感覚がさらに深まっていることに気がつく、さらに心にゆとりが生まれて、さらにリラックスが深まります。そして、今まさに浮き上がってきている抵抗の根っこに、安全にたどりつくことができます。

起こるがままに自然にそうしていると、至福に満ちた感覚や、回復して生まれ変わる感覚、もしくは前向きで楽観的な感覚が、これから何日かにわたって、頑張らずとも自然に育まれてきます。だんだんと、そしてどんどんと幸福感を感じられるようになりながら、あなたの人生がスムーズに流れるようになってきます。



起こるがままの気持ちにただ気づく状態（つまり、マインドフルネスな状態）を保ちながら、至福の感覚すら手放していくと、さらに解放が深まります。

心の中に起こることが何であれ、至福でさえ手放せるようになってくると、より至福や光を感じられるようになってきます。

そしてゆくゆくは、あなたの存在自体が、穏やかで静けさに満ちた奥深い感覚へと解き放たれてきます。

「ほぼすべての不快感は、起こっていることへの抵抗から起こる」、ということをしっかり理解することです。

自分で抵抗して不快感を生み出しているのにもかかわらず、そのことに気がついていない人がほとんどです。

さらに深く探っていくと、あなたの力を削ぐ状態---うつ・無力感・恐怖・嫉妬・強い欲望など---、が長らく続くのは、たった一つの思い込みからきていることが分かります。

その思い込みとは、「最高に良い状態と満足は、自分の外側から得られる」というものです。

逆に、自分自身こそが自分の幸せの本当の源泉だということが、心の底から理解できると、あなたの力を削ぐ状態が、不健全なまでに長引くことがなくなっていくます。

その幸せの源泉というのは、私たちの行動だけではありません。それは、私たちの本性を継続的に体験していくことを指します。その私たちの本性の体験が深まると、人生が好転する前向きな行動が、自然な副産物として出てきます。

これは、自分の人生に全責任を持つという考えにもつながっています。つまり、あなたのものの見方、信じていること、何かを切実に求める気持ち、何かを嫌って避けようとする気持ち、思い込みで出来事の意味を決めつけること、などが、あなたの現実体験をクリエイトしているということです。

あなたの体験を変える唯一の方法は、自分が体験していることに責任があることを受け入れて、その体験を引き起こしている意識的・無意識的な要素を手放すことです。

大事なことは、自分を責めないことです。なぜなら、あなたは自分の体験に責任があるとはいえ、実際のところ、そのほとんどを無意識のうちにクリエイトしているからです。

本当の意味での責任感に必要なのは、謙虚さ、慈しみの心、辛抱強さをもつこと。そして、自分の経験から学ぶチャンスを得られたことに感謝して、「私はこれを変えていくことがで



きるのだ」と知ることです。



意識をオープンにして、圧倒症状や不快感とつながっている身体の緊張に気づきましょう。

これから投げかけていくいくつかの質問が、優しくあなたを導いて、あなたの解放と成長を妨げている抵抗を、奥深いところから解放していきます。

瞑想中にも、それ以外の時間にも、これらの質問を自分に投げかけて、リラックスして努力を全て手放し、自分をより深い自由へと解き放ちましょう。

そうすると、感情を生み出している脳の部位と、意識的な気づきを司っている脳の部位との間に、根本的な変容をもたらす神経回路が作られていきます。

すると、混沌とした感情エネルギー状態が自然に解消されて、より大きな調和に向い始めます。そして、どんな感情が湧きあがってきても、あなたの人生の目的に適った反応ができるようになっていきます。

抵抗の根っこに至る能力と、抵抗を手放す能力がついてきて、最終的には、質問を投げかける必要さえなくなっていくでしょう。

自分の呼吸に気がついて、深くゆったりと、一定のペースで無理なく呼吸していくと、このプロセスがとても楽に進んでいきます。

今感じている不快感にラベルを付けられるでしょうか？それは、近々予定されているイベントにまつわる不安でしょうか？それとも、無価値感、恥、恐れ、欲求不満でしょうか？

神経科学の研究によると、善悪の判断をせずに感情や気持ちにラベルをつけると、そういった心の乱れを落ち着かせる神経回路が活性化して、扁桃体が起こす恐怖反応が起こりにくくなってくることが分かっています。

さて、ここまできたら、不快感へのラベルも手放せるでしょうか？ラベルをつけることなく、その感覚にただ浸っていられるでしょうか？

最初のラベルは、その気持ちにアクセスして留まりやすくしてくれます。

しかし、そのラベルにこだわり続けてしまうと、「これは変わらないはずだ」という決めつけになったり、「どうしても変わってほしい」という期待になったりして、その不快感の根っこに、留まることができなくなってしまいます。



その不快感に抵抗しているでしょうか？不快感への抵抗を、ただ手放せるでしょうか？もっと手放して身を委ねられるでしょうか？もっとできますか？さあ、ただ手放せるでしょうか？

その不快感を含んで超えたスペースが、その周りもあることに気がつけるでしょうか？そのスペースは、あなたの身体の中だけに限られたものでしょうか？それとも、不快感や身体感覚よりも、はるかに広い範囲に広がっているでしょうか？

その不快感が、あなたの身体をはるかに超えた広いスペースへと広がっていくのを、感じてみることはできるでしょうか？

あなたの身体をはるかに超えて包み込むような、時間も境界線も見当たらない、無限のスペース。そして静けさ。今度は、その静かなスペースの側から、その不快感を味わうことができるでしょうか？

不快感は、強くなってきているでしょうか？それとも、いくらか消えているでしょうか？

無限の空間、静けさ、そして時間のない感覚の中で、その不快感に浸り続けてみてください。

その不快感の根っこに、やさしく、ただ浸ってみてみます。強い不快感が起こっていることに完全に気がついて、心を開いて受け入れていくと、それが無限で時間のない気づきの空間の中に消えていくことに気づけるでしょう。

思いもよらないかもしれませんが、もはや何もする必要がない、ということを受け入れられるでしょうか？

あなたの人生で起こった出来事や状況がなんであれ、そこに何らかの重みや意味を与えていたのをやめて、手放すことができそうでしょうか？

何をする必要もなく、すべてがきれいに解決して、すっかり穏やかな気持ちになっているところを想像しながら、その全てがきれいに解決した感覚を、頑張ることなく、ただ受け入れられるでしょうか？

もし恐怖が湧いてくるなら、その恐怖を見つめて感じながら、穏やかな気持ちでいることを選べるかどうか試してみましょう。そして、その結果に気づいてみてください。

起こりうる最悪な事態をみつめつつ、穏やかな気持ちでいられるようになったあなたは、その恐怖から力を取り戻したのです。あなたは、最悪な事態を受け入れつつ手放せるようになりました。あなたに起こりうる最悪の事態はなんでしょうか？

出来る限り最悪のシナリオを、気づきに満ちた状態で体験すると、その恐怖が最後には消えてしまうことに気づけます（もし、必要十分なだけ長く、そこに留まることができたら）。なぜなら、あなたは最悪の状況を、ゆるぐことのない気づきの意識にさらしたからです。

PMP 3.0の生体場シグナルに含まれる「進化したマインド」の脳波パターンについて

（プライマリー瞑想、リリーシング瞑想、イプシロン波瞑想のみ）

C.マクスウェル・ケイドが発見した「目覚めたマインド」の脳波パターンは、瞑想研究グループの中ではかなり有名です。しかし、彼が「進化したマインド」と呼ばれる、より高度なパターンも発見していたことは、あまり知られていません。

ケイドは、マインドミラーという独自に開発した脳波測定器を使い、経験豊かな瞑想者や精神性探求者の脳に、非凡なまでに優れたバランスの



高振幅のベータ波、アルファ波、シータ波、デルタ波を見つけました。

この「進化したマインド」のパターンは、瞑想者が、無条件の喜びや至福感、拡大した気づきの意識を報告している時に現れていました。このパターンは、**意識・潜在意識・無意識・集合無意識をつなぐ橋のように振舞い、それら全てを調和した流れへと統合している**のではないかと、ケイドは解釈しました。

プライマリー瞑想とリリーシング瞑想、そしてイプシロン波瞑想に含まれる生体エネルギー場シグナルには、「進化したマインド」の脳波パターンも含まれています。

つまり、音響的な信号で誘導される脳波パターンだけでなく（たとえば、イプシロン波瞑想の2トラック目なら、0.01Hz）、生体場テクノロジーの信号によって誘導される複数の脳波パターンにも同調できるというわけです。

私たちの潜在意識や無意識にある素材は、多くの場合、精神的・感情的な発達を阻害します。しかし、この技術の均整のとれた自然なアプローチによって、それらをよりよく統合していくことができるのです。

この「進化したマインド」の効果をより多く受け取るためには、次のセクションを参照してください。

●PMP 3. 0の生体場誘導パワーを簡単に強める方法

サイレント誘導

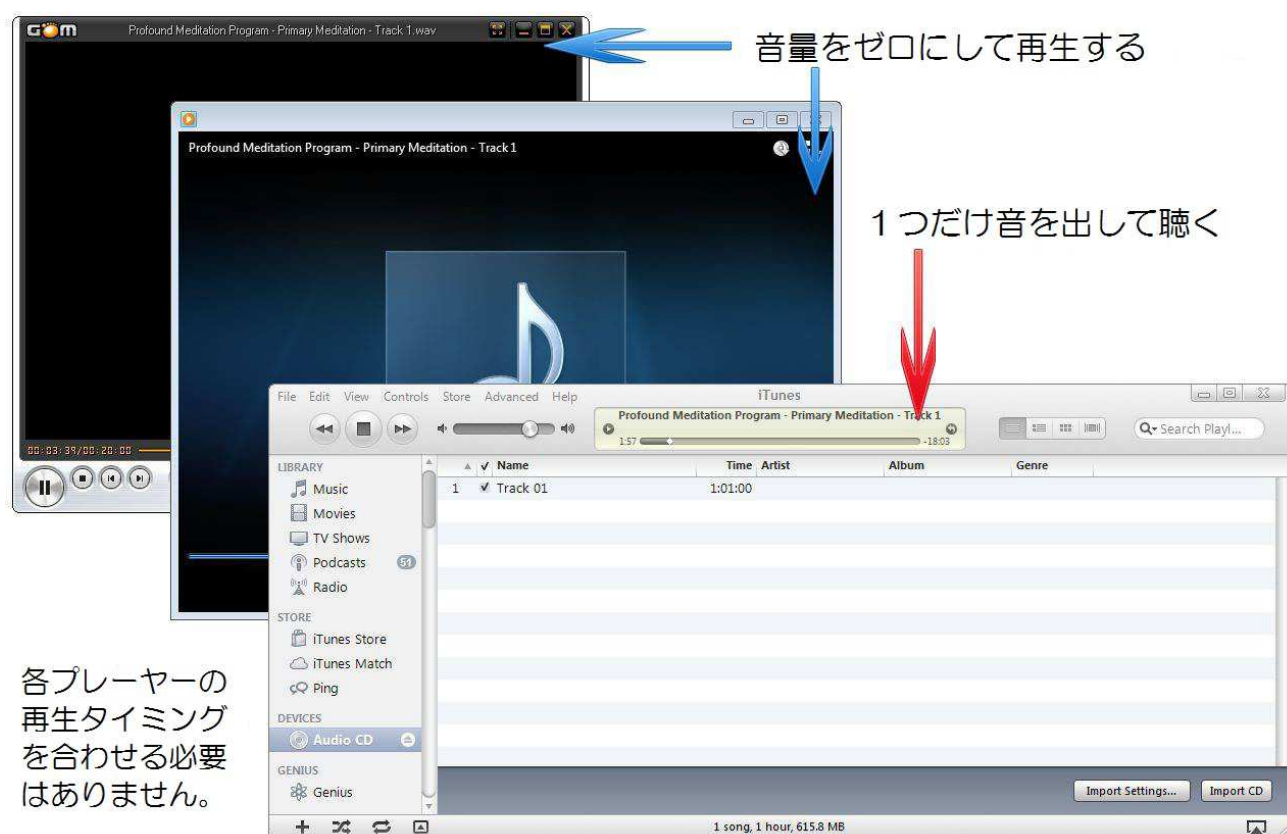
PMP 3. 0の発する心地よいエネルギーに浸りたいのに、状況によっては、イヤホンをしたり、音楽を聞いたりするのがふさわしくないこともあるでしょう。

そんな場合も問題ありません。PMP 3.0のお好きなトラックをリピート再生にして、ボリュームをゼロにしてください。イヤホンやヘッドフォンを使う必要もありません。MP3プレーヤー、iPhone、CDプレーヤーのどれでも構いません。

プレーヤーをポケットなどに入れて身に着けておきます。PMP 3. 0に含まれるパワフルな生体場テクノロジー（サトルエナジー）によって、音量ゼロでも深いリラクゼーション・エネルギーが発せられます。

人によっては、このエネルギー場を意識的に感じ取ることができる人もいますが、仮に体感がなかったとしても、あなたの身体と生体場は、その恩恵にあずかることができます。

生体場誘導パワーを強める方法



iAwake 社の音源の生体場誘導パワーを増強するには、いくつかの方法があります。そのほとんどは無料で、すぐにでも使えるものです。

▶複数のメディアプレーヤーを使う方法：ほとんどのパソコンでは、複数のメディアプレーヤーを使えます（下方に無料のメディアプレーヤー（ダウンロード）のリストを掲載しておきます）。

お気に入りのトラックを、その全てのメディアプレーヤーにインポートして、それぞれのプレーヤーでプレイリストを作ります。そして、すべてのプレーヤーで同時に、そのプレイリストを再生します。

いくつかのプレーヤー（VLC MediaPlayer など）は、同時にいくつも起動させることができますので便利でお勧めです。

その時、実際に聴くトラック一つを除いて、その他すべてを音量ゼロにします。再生のタイミング（同期しているか）は気にする必要はありません。生体場誘導には影響がないからです。

信じがたいかもしれませんが、複数のプレーヤーで iAwake 社の生体場音源を再生すると、そのエネルギーが増幅されるため、単独で再生する時と比べて、はるかにパワフルになります。

その数を増やせば増やすほど、生体場のエネルギーは増幅されます。

▶例：たとえば、プライマリー瞑想ティア1の生体場エネルギーを増幅させたいとしたら、そのトラックをできるだけ多くのプレーヤーにインポートして、それぞれのプレーヤーで再生リストを作ります。

あとは、それぞれのプレーヤーで同時にその再生リストを再生するだけです。その時、実際に瞑想用に聴くトラック一つを除いて、その他すべてを音量ゼロにします。再生のタイミング（同期しているか）は気にする必要はありません。生体場誘導には影響がないからです。

たったこれだけです。これでパワーが増幅されています。

生体場エネルギーを増幅すればするほど、その生体場パターンの特性と効果を、より多く体験することができます。この生体場エネルギーは、あなたの意図とあいまって、あなたの実践と成長を促進する、ということをいつも思い出すようにしましょう。

さらに詳しい情報は、生体場テクノロジーの解説や、感情解放のコツ、タッピングいらすの E F T などの項目を参照してください。

無料のメディアプレーヤー（ダウンロード）

- ❖ VLC Player: <https://www.videolan.org/vlc/index.ja.html>
VLCプレーヤーは、複数同時起動させることができます。
- ❖ iTunes: <http://www.apple.com/jp/itunes/download/>
- ❖ Windows Media Player:
<http://windows.microsoft.com/ja-jp/windows/download-windows-media-player>
- ❖ QuickTime: https://support.apple.com/ja_JP/downloads/quicktime
- ❖ GOM Player: <http://www.gomplayer.jp/>
- ❖ KM Player: <http://kmplayer.softonic.jp/>

- ❖ RealPlayer: <http://jp.real.com/>
- ❖ UMPlayer: <http://umplayer.softonic.jp/>
- ❖ SPlayer: <http://splayer.softonic.jp/>
- ❖ AVS Media Player - <http://avs-media-player.softonic.jp/>

資料リンク集

PMP 3.0について、もっと詳しく知りたい方のための資料リンク集です。

リンクをクリックするとブラウザが開きますが、開かないようでしたらURLをコピーしてブラウザでご覧ください（訳註：現在、リンク先は翻訳準備中です）

PMP 3.0 Components

Component 1 – The Primary Meditation Tracks (3 Tiers)

<http://www.iawaketechnologies.com/component-1-primary-meditation-tracks>

➤ 3 Tiers of Progressively Increased Stimulation and Activation -

<http://www.iawaketechnologies.com/3-tiers>

➤ Brainwave Patterns in Primary Meditation Tracks -

<http://www.iawaketechnologies.com/primary-meditation-brainwave-patterns>

➤ 3-Tier Carrier Frequency Chart -

<http://www.iawaketechnologies.com/3-tier-charts>

➤ 3-Tier Biofield Amplitude Chart -

<http://www.iawaketechnologies.com/3-tier-charts>

➤ Accelerated Emotional Release -

<http://www.iawaketechnologies.com/emotional-freedom>

➤ Strategic Use of Brainwave Patterns -

<http://www.iawaketechnologies.com/emotional-freedom>

✓ Stimulation Phase

✓ Recovery Phase

➤ Strategic Use of Carrier Frequencies -

<http://www.iawaketechnologies.com/emotional-freedom>

✓ Stimulation Phase

✓ Recovery Phase

✓ Varied Stimulation in Athletics and Yoga -

<http://www.iawaketechnologies.com/varied-stimulation>

➤ Strategic Use of Biofield Amplitude -

<http://www.iawaketechnologies.com/emotional-freedom>

- ✓ Stimulation Phase
- ✓ Recovery Phase
- Basic Strategy for the Primary Meditation Tracks -
<http://www.iawaketechnologies.com/primary-meditation-strategy>

Component 2 – The Releasing Tracks

<http://www.iawaketechnologies.com/releasing-tracks-description>

- Signs of Acute Overtraining/Overwhelm
- Brainwave Patterns in the Releasing Tracks
- Carrier Frequencies in the Releasing Tracks
- Sections Related to Releasing
- Final Note on the Releasing Tracks

Component 3 – Epsilon - Optional

<http://www.iawaketechnologies.com/component-4-epsilon>

- Epsilon
- As Deep As You Like
- Brainwave Patterns in Epsilon
- Important Notes on Optimal Use
- Further Notes

Component 4 – Gamma/Hyper-Gamma - Optional

<http://www.iawaketechnologies.com/component-4-gamma>

- Gamma/Hyper-Gamma
- Important Notes on Optimal Use
- Brainwave Patterns in Gamma/Hyper-Gamma

Comparisons Between PMP 3.0 and the Static Multi-Level Approach

<http://www.iawaketechnologies.com/comparisons>

- General Comparison
- Carrier Frequency Comparison

Epsilon and Gamma/Hyper-Gamma Carrier Frequencies -

<http://www.iawaketechnologies.com/epsilon-gamma-charts>

Epsilon and Gamma/Hyper-Gamma Biofield Amplitude -

<http://www.iawaketechnologies.com/epsilon-gamma-charts>

PMP 3.0's Audio Brainwave Entrainment Technology

<http://www.iawaketechnologies.com/neural-tech>

iAwake Neural Entrainment Technology in PMP 3.0

- Exhaustive Binaural Encoding
- Dual-Pulse Binaural Signals
- Harmonic Layering
- Temporal Entrainment
- Energetic (Biofield) Entrainment
- Carrier Frequency Therapy
- Stimulation & Recovery Cycles
- A Common Misconception About Carrier Frequency
- PMP 3.0's "Driving Effect" on the Brain

Biofield Technology

<http://www.iawaketechnologies.com/biofield-technology-2>

- An Introduction to Biofield Science

<http://www.iawaketechnologies.com/biofield-science>

- ✓ Part 1 – Morphic Resonance
- ✓ Part 2 – Scientific Evidence for a Connecting Matrix
- ✓ Part 3 – Biofield Tech: Tapping into the Informational and Energetic Matrix

- Our Biofield Method -

<http://www.iawaketechnologies.com/our-biofield-technology>

- Biofield Frequencies/Level of Consciousness Correlation Chart -

<http://www.iawaketechnologies.com/biofield-chart>

- Biofield Formulations in PMP 3.0 -

<http://www.iawaketechnologies.com/biofield-formulations>

- The "Evolved Mind" Brainwave Pattern in PMP 3.0's Biofield Signals -

<http://www.iawaketechnologies.com/evolved-mind-biofield-amplification>

- How You Can Easily Amplify PMP 3.0's Biofield Transmission -

<http://www.iawaketechnologies.com/evolved-mind-biofield-amplification>

- Free Downloadable Media Players (for use in amplifying the biofield transmission) -

<http://www.iawaketechnologies.com/evolved-mind-biofield-amplification>

iAwake 社のサポートリンク集（英語）



プロファウンド瞑想 フェイスブック

<https://www.facebook.com/ProfoundMeditationProgram>



プロファウンド瞑想 ツイッター

<https://twitter.com/iAwakeTeam>



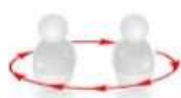
プロファウンド瞑想の実践者フォーラム

<https://www.facebook.com/groups/profoundmeditation/>



オンラインセミナー（毎週・無料）

<http://www.iawaketechnologies.com/teleseminars>



コーチング

<http://www.iawaketechnologies.com/coaching>



よく聞かれる質問と回答集

<http://www.iawaketechnologies.com/faq>



ブログ

<http://www.iawaketechnologies.com/blog/>



カスタマーサポート（メール/英語）

support@iawaketechnologies.com