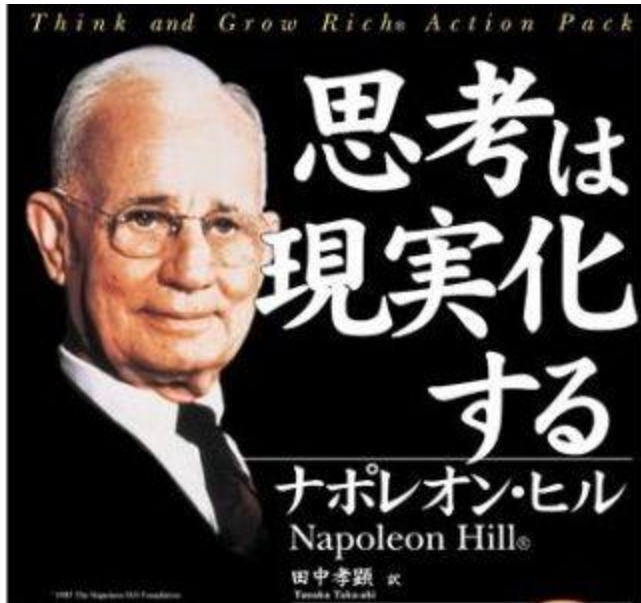
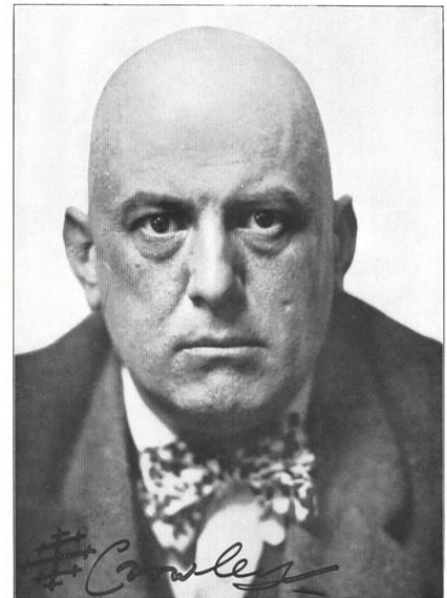


＜意識のめざめ＞プログラム 体験説明会



アレクスター・クロウリー



ザ・ビートルズ
『サージェント・ペパーズ・ロンリー・ハーツ・クラブ・バンド』



瞑想の利点

1. 自己浄化
2. 意識の使い方のトレーニング

<実験 1>

現在の自分の意識を眺めてみる

【比較的多くの場合】



<意識している自分>



<意識していること>

【ボンヤリしているとき】



<意識している自分>



<意識していること>

【寝ているとき／気を失っているとき】



<意識している自分>

<意識していること>

【夢を見ているとき】



<意識している自分>

<意識していること>

【集中しているとき／感動しているとき／感情に呑みこまれているとき／全力で身体を使っているとき】



<意識している自分> = <意識していること>

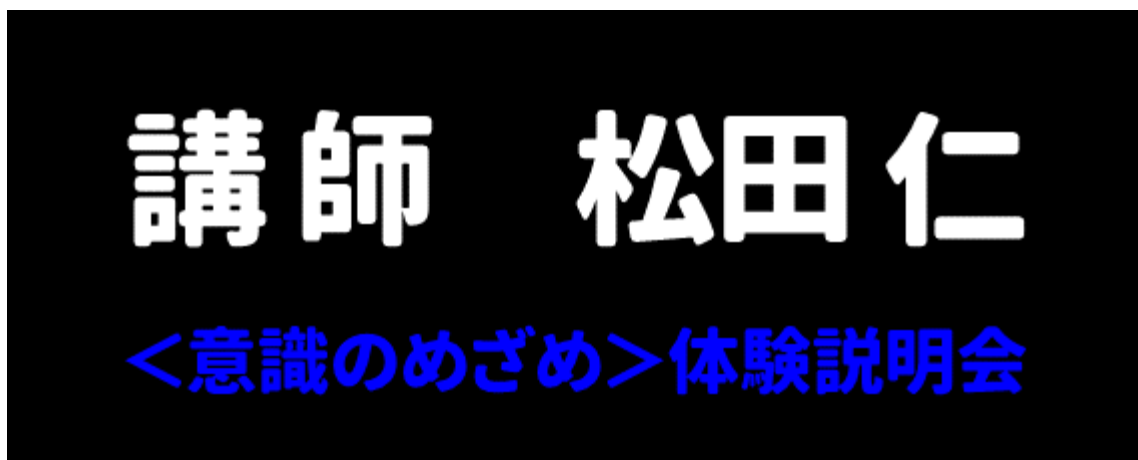
<実験 2>

頭が完全に左を向くまで首をひねって、何かものを見る。

つぎに、すばやく首をひねって右の方を向き、別のものを見る。

<実験 3>

画像を揺らしてみると……



<実験 4>

左目をつぶって、+を視ながら画像を前後してみると……



【純粋な意識の状態】



<意識している自分>

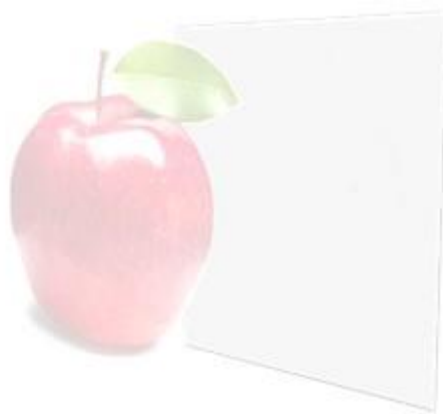


<意識していること>

私たちの通常の意識も、スクリーンに映った映像（脳が解釈をした結果）を見ているようなもの



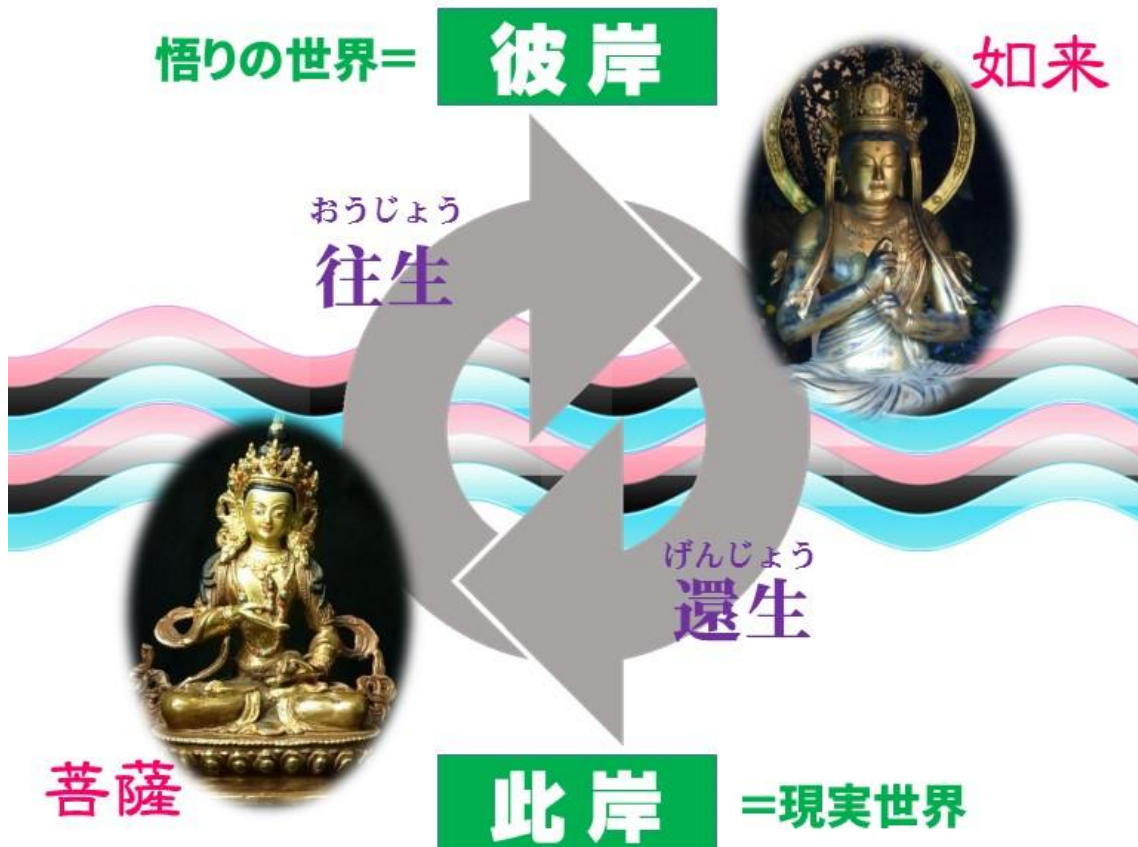
「純粋な意識の状態」が育まれてくると



スクリーンが自分の意識の土台になり、映像は見えるけれど、そこから自由になっていく = **意識のめざめ**

「意識のめざめ」が進むと……

- ・「すべてはひとつである」「いま、ここにいる」という感覚が定着する
- ・人生が調和的になる
- ・愛の意識が育まれる
- ・洞察力が高まる
- ・悩みや葛藤が少なくなる。生じてもすぐに処理できるようになる
- ・人の目を意識したり、他人との比較や、人間関係に悩むことがなくなる。
- ・現実化が起きやすくなる
- ・ヒーリング能力が開花する
- ・瞑想のコツを体得することができる
- ・悟りの一環となる



＜意識のめざめ＞プログラム-1 のご案内

(目標) <純粹な意識>の体験について理解をし、じっさいにそれを体験する

(受講資格) どなたでもご参加いただけます

●ステップ-1-1 (2時間 40分)

オリエンテーション

各種ウォーミングアップ-1=主として気功のワーク

講話-1= <純粹な意識>と<意識のめざめ>について

「無」のテクニック

思考と感情の扱い

カルマについて

呼吸法

瞑想

生活上のご提案

●ステップ-1-2 (2時間 40分)

各種ウォーミングアップ-2=主として経絡マッサージ&ヨーガ

講話-2= <恐怖>や<不安>につかまらないために

ユーフィーリング・テクニック

催眠(ヒプノ)ワーク

呼吸法

瞑想

●ステップ-1-3 (2時間 40分)

各種ウォーミングアップ-3=主としてチベット体操

講話-3=日常生活の送り方

各種ウォーミングアップ-3

ユースティルネス・テクニック

ブリージング

呼吸法

瞑想

※参加者の状況やワークの進捗に応じて、若干の変更をすることがあります。

[＜わしくはホームページをご覧ください⇒ http://ishiki-d.info/awakening/＞](http://ishiki-d.info/awakening/)