

マインド強化のための特別瞑想

この瞑想方法は相澤がかつて師事していたスピリチュアル方面の師匠から「困難に直面した際に実践するように」と個別に教わったものです。

この瞑想を日々実践していくことにより、心が強くなり、平常心を保ちやすくなり、物事に動じなくなり、傷つきにくくなります。

普段から実践されてください。

【手順】

- 1、 あぐらをかいて座り目を閉じる(椅子でも構いません)
- 2、 深い深呼吸を繰り返す。体内から淀みや汚れを全て吐き出すイメージをし、空気中から眩しい光だけを吸い込んで血管を通り全身が真っ白に輝いてくるイメージをする。
- 3、 天界から真っ白な光が降りてきて自分を包み込むイメージ、地球内部から力強い炎のエネルギーが湧いてきて自分の体内に入ってくるイメージをする。
- 4、 3までの状態で落ち着いたら、自分のいる場所を真っ白な箱の中としてイメージする。真っ白な箱にはドアも窓もない。とても空気が澄んでいて、絶対に安心な場所である。全てから守られていて、永遠の安息が約束された場所である。
- 5、 その状態で、以下の文言を心の中で繰り返してください。
「私の帰る場所はここである。私はここに帰る。」
この文言に近い意味の言葉であれば他のものでも構いません。
- 6、 時間のある時はこれを長時間試みてください。
- 7、 日常生活の中でも、時々この白い箱の中にいる自分を思い出して自分の帰る場所、と心の中で思うといいでしょう。

この瞑想は、心の奥底、潜在意識下に「聖域」を作るものです。

自分には確実に安らげる場所がある、と意識の中にあることで、徐々に平常心が作られていき、ブレることが減っていきます。ぜひ試してみてください。 以上。