

# スピリチュアル・トレーニング

池田辰雄

序章 靈的感性を磨きましょう……………18

私の臨死体験

初めて幽体の声を聞いた日

開かれた靈界の扉

「ひらめき」「第六感」は、人生をより良くする力

人は、ひらめきや第六感によって動いている

ひらめきや第六感は、ご先祖さまの導き

第六感の感受性＝靈的感性を高める

なぜ靈的感性を磨く必要があるのか

第一章 レベル①から

レベル②へ進むためのトレーニング……………38

幸せはどこからやってくるのか考える

「自分がいる」ことを意識する

自分の身体で感じたことの大切さに気づく

対人関係をリセットする前に考えること

レベル①からレベル②へのトレーニング

靈的感性を高める第一歩は、後退からのスタート

失敗した自分を振り返る

なにか一点を見つめながら振り返る  
周りの人と話しながら振り返る

『人生の事件簿』を作る

『恋愛履歴書』を作る

似たタイプを好きになる理由を考える

相手の欠点を受け入れてみる

言葉を伝える瞬間を覚える

対談 面白いもので、自分が姿勢を変えたと相手の態

度が変わります

相手の眼を見て話す

対人関係の危機を防ぐ

対談 眼を見て会話したら、慣れ合いは起こりません

不倫ストーカーの女性が目を覚ましたきっかけ

第二章 レベル②への「簡単・一日トレーニング」……………75

朝起きたら冗談をひとつ言い、目標を立ててみる

通勤途中に人間ウォッチング

ギャグのセンスを磨く

自分の感情をメモする

対談 感情をメモして燃やし、溜まったストレスを

捨てる

しっかり反省する

お風呂に入ってひらめきをメモする

対談 人間は裸になるだけで靈的感性が鋭くなるんで  
す

見た夢のキーワードを見つける

第三章 レベル②の世界……………96

レベル②に上がると「ひらめき」が長くなる

「ひらめき」があなたの器を大きくする

自分の使命や役割、ペースが見出せる

過信からくる奢りに気をつけよう

レベル②とレベル③の間には大きな壁がある

第四章 レベル②から

レベル③へ進むためのトレーニング……………106

すべてで肯定からスタートする

対談 すべて肯定から入ると、第三者的な感覚が生ま  
れます

れます

物事の背景に思いをめぐらす

観察力を鍛えて予知力を高める

心底思っただけを鍛える

対談 靈的感性が極まると透視力も開花します

第五章 レベル③の世界……………122

ご先祖さまのアドバイスが聞こえてくる（液体）

謙虚さが身につく（液体）

良いパートナーに出会える（液体→ゼリー状）

相手の望んでいることが自然に見えてくる（ゼリー状）

対談 レベル③になると、人の接し方がうまくなる

まず最初に相手のことを考える（固体）

周りの人間に変化が現われる（固体）

対談 レベル③の奥行きは深く、そのなかにまた段階

がある

第六章 レベル③の「仕事論」「家族論」……………138

現代に求められるリーダー像

現代に合致した組織論

靈的感性による人事

リーダーは考えるきっかけを与える

対談 真のリーダーは、先頭にはいません

レベル③同士の夫婦論

夫婦間は陽性の目で見ると

対談 子供を見るように、夫婦もお互い陽性的に見て

暮らそう

子育ての理想的な環境

親が子供に教えるべきこと

対談 仲の良い両親を見ると子供の心は安定します

レベル④に進む必要性

初心を忘れずに習慣化する

自分の決めごとを必ず守る

方程式を作っては壊す

一点に目を向けて無心になる

暗闇のなかで瞑想する

私の瞑想体験談

戒めを強くする

神憑りのな状態を呼び込む(レベル④)

生きた言葉が出てくる(レベル④)

欠点が利点に変わる(レベル④)

人生のバイオリズムが読める(レベル④)

人生の「流れ」に準ずる(レベル④)

「生かされている」ことに気付く(レベル④)

奢り高ぶりを克服できる(レベル⑤)

人間の魅力が極まる(レベル⑤)

現代人が行けない領域(レベル⑤)