

鎮魂法

(053)

鎮魂法を行うと、たましいが、よりきれいに動くようになりま
す。

鎮魂とは、「たましいを鎮める」と書きますが、鎮めた結果、
よりよく「動く」ようになるのです。

まず、たましいを鎮めて落ち着かせ、幽体と肉体をしつかりつ
なぎ合わせます。そのうえで活性化させていくのです。

まずは落ち着かせないと、自分のたましいのテーマがわからな
くなってしまいます。目的意識をしつかりと持つこともできま
せん。

この呼吸法をすれば、気力を失って何もする気になれないとき
でも、「また頑張ろう」というエネルギーが出てきます。人間関
係が弱いという人にも効果的です。

鎮魂法を行う前に、「ふりたま」という精神統一を行ってくだ
さい。「ふりたま」というのは、玉を振るということです。

まず、静かな場所を選び、そこで正座します。両手は、イラス
トのように、重ねてください。ちょうどおにぎりをはさむよう
な感じです。

肩には絶対に力を入れてはいけません。肩に力を入れると、ネ
ガティブなエネルギーがきてしまいます。リラックスすることが
大切です。

両手をおへその前で、玉を振るように動かします。
そのとき、両手の中に自分のたましいがあるとイメージしてく
ださい。難しい場合は、小さな水晶を手の中に入れるとイメージ
しやすいでしょう。

「幸運を引きよせるスピリチュアル・ブック」の付録について
いる水晶玉が、ちょうどいい大きさです。

そのとき、なるべく頭の中は空白にしてください。

ただ、「私のたましいをきれいに清めてください」と念じるの
です。

これを5分ほど続けると、そのとき心の中にあるネガティブな
思い、トラウマなどが、すべてきれいに剥がれ落ちていきます。
そういうイメージを描けたところで終了です。



さて、「ふりたま」が終わったら、次は鎮魂法に入ります。

まず両足の裏を合わせて座ります。これが基本姿勢です。体のかたい人は、少し難しいかもしれませんが、すぐに慣れるでしょう。両手は、おへその前で、バレーボールでレシーブするときのように組みます（イラスト参照）。次に、背筋を伸ばして、鼻から深く息を吸い込みます。

口から息を吐きながら、10数える間に、組んだ両手をおへそからぐるっと水平に回して、再びおへそに戻してきます。そのとき、きちんとおへそに触れることが大切です。

数え方は、普通にいち、に、さん・・・でもいいのですが、言葉としていいのは昔の数え方です。つまり「ひ、ふ、み、よ、い、む、な、や、こ」と数えながら、両手を回すのです。

最初は、一息で10は数えられないかもしれませんが。そのときは、途中で息継ぎをしてもかまいません。できるようになったら、一息で回してください。

手だけを回すのではなく、上半身全体を大きく回してください。お尻を中心に上半身が円錐になるような感じで、体がやわらかく回けるように、自然に回すことがポイントです。体がかたい人も、続けるうちにやわらかくなってきます。

これを3回くり返して、ワンクールです。

かなり疲れると思います。最初のうちは2回でいいでしょう。

これを行うのは朝が一番です。それだけで一日を元気に過ごせます。実はこれは神道の秘法なのです。

スピリチュアルな生き方を実践しようと思うと、理論だけでは不十分です。健康な肉体とけんこうなたましい、両方が必要です。虚弱な人、食欲がない人などに、この鎮魂法は実に効果的です。から、ぜひ実行してみてください。



鎮魂法

幸運を呼ぶ「たましいのサプリメント」
スピリチュアル・セルフ・フィーリング 王様文庫 江原啓之