

運命を変える8つの瞑想レッスン

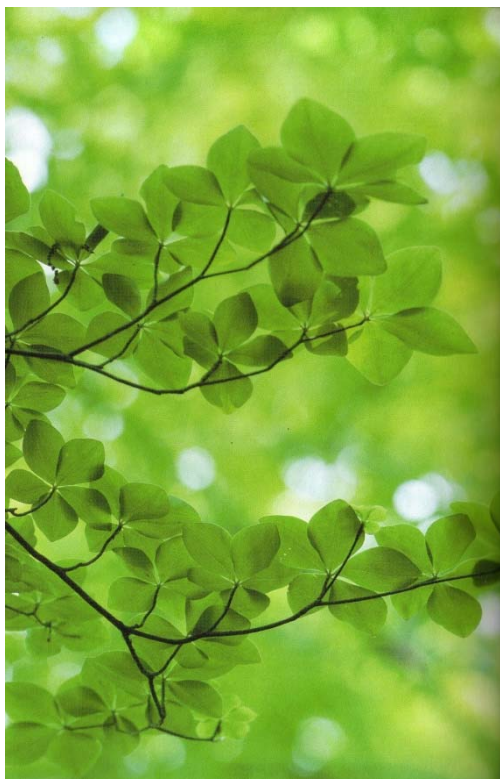
(087)

1. まず、ひとりになれる快適な空間を作りましょう。
広いスペースは要りませんが、雑然としている場所は不向きです。
整理整頓されて掃除が行き届いた部屋なら問題ありません。
瞑想は「場」のエネルギーを整えるところから始めます。
2. 楽な場所で座りましょう。
正式の瞑想は座禅のように足を組みますが、足が痛くなるようなら椅子でも大丈夫です。
3. 正中線（体の中心の線）を真っ直ぐのばしましょう。
4. 上半身をリラックスさせ肩の力を抜いて首筋を緩めましょう。
5. ゆっくり口から息を吐きましょう。
なるべく長く息を漏らすように吐くのがコツです。
息を吐くたびにリラックスが深まっていくのを感じます。
6. 息を吐ききったら、鼻から大きく息を吸って、続けて長く息を吐きましょう。
7. 雑念が浮かぶようなら、息を吐く時にゆっくり数を数えましょう。
7つで息を吐いて、2つで息を吸い込むのを基本として無理のない範囲でゆったりと続けます。
8. 体の緊張がほぐれてリラックスしている自分を感じましょう。

9. さらにこの時には、「呼吸に意識を集中」「体がエネルギーで満たされているところをイメージ」して下さい。

森の瞑想（気力を高めるレッスン）

木々の緑をイメージしながら気力を高める森の瞑想
緑豊かな大きな森をイメージします。
ゆっくりと息を吐きながら、
体をリラックスさせていきます。
緑の葉の一枚一枚から、
シャワーのようにフレッシュなエネルギーが、
あなたの体に降り注いで行きます。



桜の瞑想（美しくなるレッスン）

可憐に咲く桜の瞑想をして、あなたの美のエネルギーを目覚めさせましょう。

満開の桜をイメージします。

風が少し吹いて、花びらが散り始めます。

ハラハラと舞う花びらがあなたの体に落ちてきます。

その落ちた花びらは体内に溶け込むように吸収されていきます。

体全体が薄いピンクの桜色に染まるように、柔らかなエネルギーが体内に広がっていきます。

舞い落ちる花びらはますます増えて、瑞々しいエネルギーが体内に満ち溢れます。

あなたの体の細胞のすみずみにまでフレッシュなエネルギーが浸透していきます。

強くなったエネルギーは勢いよく体内に入っていきます。



花びらとともにエネルギーが降り注いでくるのを感じ、しっかりと受け取っていきましょう。

風の瞑想（感性を高めるレッスン）

爽やかな風をイメージすると、

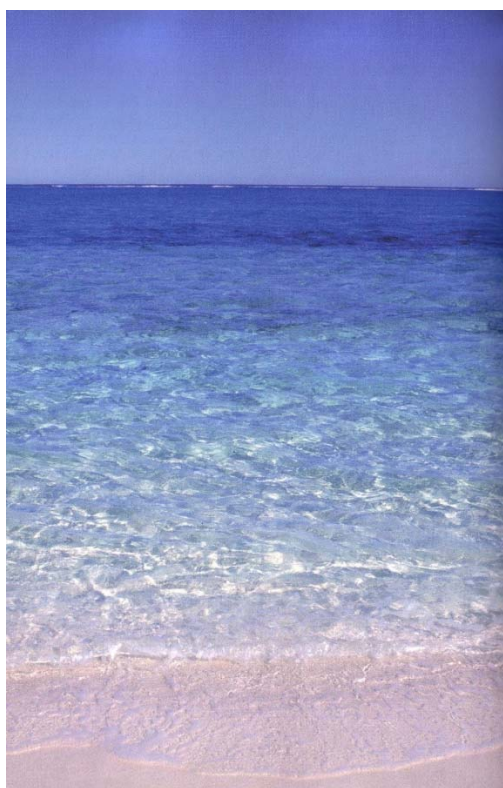
感性が満たされていきます。

海辺を吹き抜ける爽やかな風をイメージしましょう。

額で風を受けましょう。

風が体を通り抜けていきます。

眠っていた感性が呼び覚まされ高まっていきます。



雨の瞑想（心身を浄化するレッスン）

体に降りかかる雨をイメージする瞑想で、

心をリフレッシュさせましょう。

降りしきる雨をイメージします。

全身が雨を感じます。

雨があなたの体内に染み渡っていくのを感じましょう。

次第に雨は強くなってあなたの体を勢いよく通過します。

体の奥底にある疲れやこだわりが、

すっかり洗い流されていきます。



虹の瞑想（オーラを高めるレッスン）

虹の七色のオーラをイメージすると、あなたの心に、色のエネルギーが満ちてきます。

空に架かる大きな虹をイメージします。

赤のエネルギーは体の元気を作ります。

橙のエネルギーは人間関係を良くします。

黄のエネルギーは直感力を高め運を向上させます。

緑のエネルギーは心と体を調和させます。

青のエネルギーは知性のエネルギーです。

藍のエネルギーは心を穏やかにします。

紫のエネルギーは魂レベルを

高めるスピリチュアルなエネルギーです。

七色のエネルギーを

吸いこみ

オーラを高めましょ

う。



紅葉瞑想（運氣を高めるレッスン）

緑の葉が黄金色から赤へと色づくイメージで、あなたの運氣をあげましょう。

大きな森をイメージします。

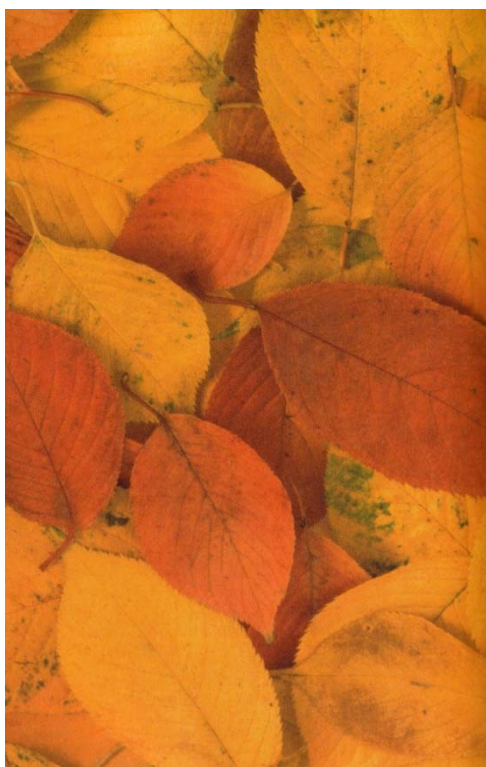
緑の葉が次第に黄色に変わるにつれて、あなたは黄金色のエネルギーに包まれます。

運氣が高まってくるのを感じましょう。

やがて、黄金色だった葉が次第に赤色に変わり始めます。

全ての葉が赤色に変わり、あなたは赤のエネルギーに包まれます。

あなたの人生が大きく飛躍していくのを感じましょう。



光の瞑想（スピリチュアルパワーを取り入れるレッスン）

光のエネルギーを体の中で動かしながら、スピリチュアルエネルギーを取り入れます。

まず、頭のとっぺんの百会に意識を集中します。

百会から入った光のエネルギーは、吐く息とともに体の中心、正中線をゆっくりと下に向かいます。

このエネルギーを上丹田で止めてみましょう。

上丹田は「知」のエネルギーが蓄えられる場所です。

上丹田でエネルギーをいったん止めたら、正中線の回りを回転させるように動かします。

充分に知のエネルギーが広がって、

頭がクリアになったと感じられたら

徐々に回転を小さくして上丹田にエ

ネルギーを戻していきます。

次に、エネルギーを下へ誘導します。

エネルギーが中丹田に届いたら、そ

こにしばらくとどめます。中丹田は

「心」のエネルギーが蓄えられる場

所です。中丹田に届いたエネルギー

をゆっくり回転させながら大きく広

げていきます。

充分エネルギーが巡ったのが感じ取れたら、再び回転を小さくしてエネ



のを感じましょう。

ルギーを中丹田に戻していきます。

また吐く息とともにエネルギーを下に降ろしていきます。

大きくなったエネルギーを下丹田まで誘導していきます。下丹

田は「生命」のエネルギーが蓄えられる場所です。

ゆっくり大きく回転させて体中に力が満ちて行くのを感じとります。

体の細胞のひとつひとつにまで

エネルギーが行き渡るのを感じながら、

エネルギーを大きく広げます。

満月瞑想（潜在能力を高めるレッスン）

サクセススムーンと呼ばれる満月の力が、あなたの眠っている力を呼び覚まします。

夜空に浮かぶ満月をイメージします。

その月を心の目でしばらく見つめましょう。

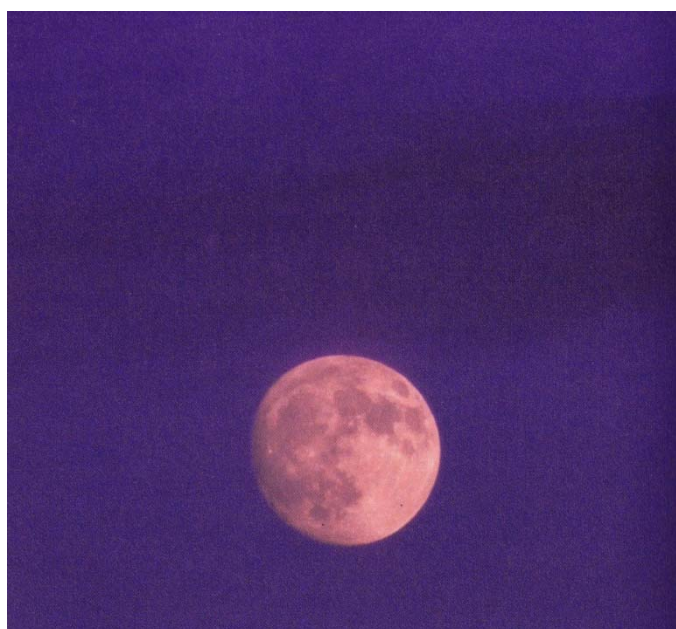
月から広がる光をイメージします。

光線となった月のエネルギーが、真っ直ぐに、あなたのところにのびてきます。あなたは、月のエネルギーを体の4つの場所で受け取ります。

まず最初は頭のとっぺんの「百会」です。

次は眉間にある「印堂」です。そして次は胸の中央の「膻中」です。最後は下腹部にある「氣海」です。

眠っていたエネルギーが、体の奥深いところから引き出される



聴くだけで幸せになるCDブックー
運命を変える8つの瞑想レッスン ぜんにち出版

観月環