

瞑想伝授 と 瞑想会

この空からはじめる瞑想では、ステップを追うごとに
「人間が生きてる間に到達しうる最高の意識の状態」を経験していきます。

それは通常、生きてるだけでは使うことのない能力も含まれるため、世間一般的には「超能力」と言われますが、瞑想（空）を日々経験している人たちにとっては、日常的に使っているため「超普通的能力」と言っています。その能力の事を、潜在能力、目覚めた意識、超感覚、悟りなど、色々な言葉で表現されるものです。

ステップ通りにすすめることで、意識の状態が日常の中にそのまま起きてくるので、わからないとか、難しいではなくて
「はあ？ 説明されたその通りの事が起きてくるんですけど・・・？」
ってくらい分かりやすく、認識力を深める事が簡単にできます。
(受講生さま談)

瞑想は

自分と一緒にいる時間を1日30分・朝夕の2回・合計で1時間
用意する必要がありますが、残りの人生の23時間の質を向上していきます。

日常の中で普通の人より深い意識から物事を観るようになり、根深いストレスが取れて、人生のあらゆる摩擦が減り、自然の流れで、物事が動きはじめるので、人生の物事の起承転結が早くなります。

普通の人が生きている間の70～80年かけて経験し、死んで次の転生で経験するような、それこそ2～3転生くらいの人生の経験で魂が学ぶ事が、1つの人生の中に凝縮されて起きてきます（1つの人生なのに2～3つくらいの人生に思ってしまうの意味）そのことから、空の経験は「200%生きる」と言われています。簡単な言葉にすると「瞑想する前より1年が充実して濃くなった」と感じます。

瞑想は

- 1・瞑想の体験そのもの（日々瞑想する事）
- 2・瞑想体験の認識で成り立ちます

認識とは「私のしているこの体験が、この意識状態のこの経験なのか！
ああ！わかった！」という理解の事です。

理解をしながらすすまないで、経験をしても素通りして、見逃してしまい空の認識力が育ちません。そのために瞑想会をご用意しています。

瞑想会へは毎月参加する事で、瞑想の体験も知識も認識力も増えていきます。チェックリストを使いながら、自分の意識状態がどのような段階にあるのかを経験とともに学んでいきます。空の貯蓄ができるので、翌日からリフレッシュして日常の活動にはいっていきます。

瞑想の効果

瞑想はストレスを減らし、老化のプロセスを遅らせ健康を改善します。

(特に循環器系、心臓疾患 高血圧を改善します)

心を明るく、感情が安定し、社会的な関係を改善します。

創造性を高め、仕事の効率があがります。

●感情の安定

怒りや悲しみを抑圧せずに感情の精妙なレベルで心地悪さを感じる前に解放します。

●本当の自分（大いなる自己）の経験 叡智にふれる

誰でも「高次元の自分」「真我」と呼ばれる「空」を経験し、思考から抜け出し叡智（宇宙の知性）とつながります。

●睡眠より深い休みを短時間に効果的に取れる・不眠でお困りの人

代謝率の変化 健康とスタミナの増大。

瞑想中は10分以内に約16~20%もの酸素摂取量の減少がみられます。

睡眠よりも2~3倍深い休息が短時間で得られ活動へのスタミナを養います。

また老化の代謝の変化とは違い、体内の老廃物はスムーズに排泄されている状態です。

●右脳、左脳ともバランスよく働いている 様々な脳波の状態にみちびく

脳波の状態も覚醒時の γ (ガンマ) 波、思考してる時の (ベータ) 波、心地よさを感じている時 α (アルファ) 波、ねむりの直前のうたたねの状態の時 θ (シーター) 波、熟睡の時 δ (デルタ) 波 これらの安らぎの状態を意識を持った状態 (起きている状態) で体験していきます。

●リフレッシュや充足感から飲酒者や喫煙者の減少

お酒は少しの量でも充足感が得られ、タバコは楽な呼吸ができるので瞑想をはじめるとタバコやめる人も多く ストレスから来る暴飲暴食や、瞑想で発達する「神の知性」が、物質への認識を変えるので、衝動買いなどを減らす効果もあります。