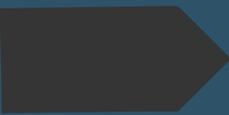




**PURE
JOY -
living
in the
NOW**



2

**Our Human Experience
is a balanced
collaboration**

私たち人間の体験は
バランスの取れた
コラボレーションである



3

**between
an
eternally constant
soul**

それは永遠なる魂と



4

**and a constantly
evolving human spirit**

常に進化する人間の
スピリットによる
コラボレーション



5

that
observes
Earth's dimensions
through an

地球における次元を



6

**instinctually intelligent,
sensory focused
human body.**

本能的な知性と感覚に
焦点を向ける肉体を通して
観察している



7

**The power
that holds
this remarkable
collaboration together
is our emotional field.**

相互の素晴らしい
コラボレーションを
実現している力は
我々の感情フィールドである



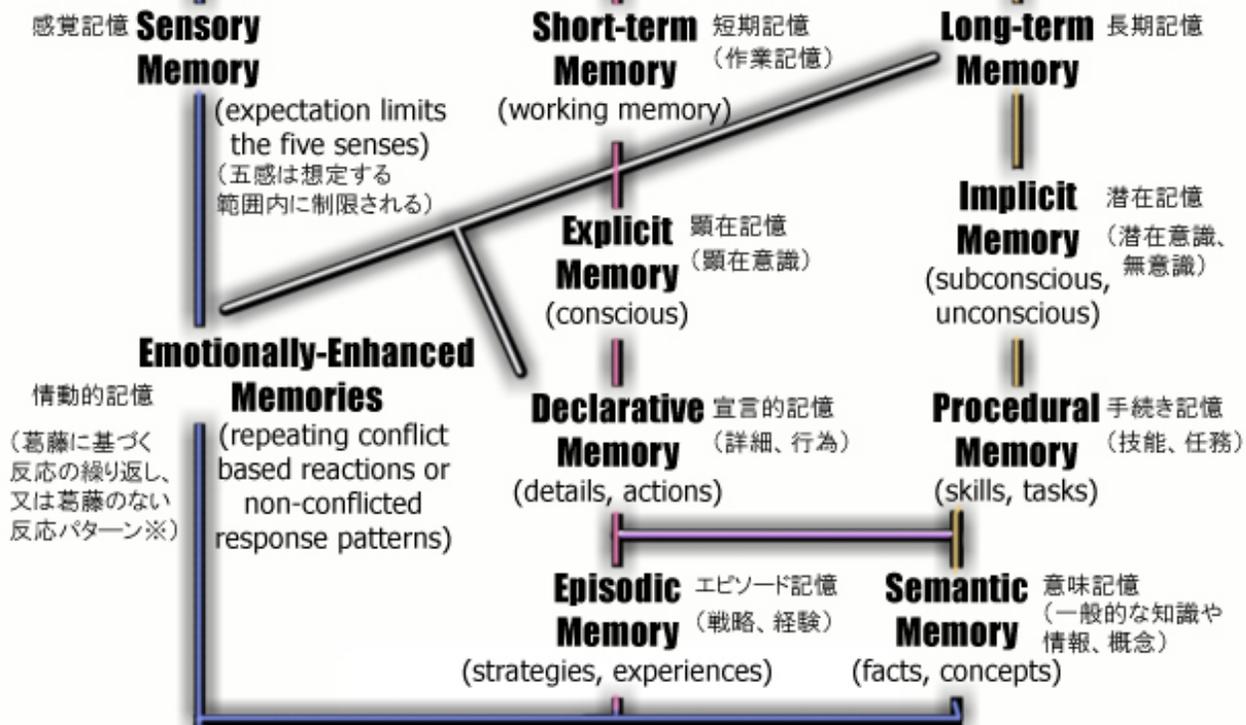


The single most important aspect of living in the NOW

「今」という瞬間を生きる上で最も重要な側面は

人間の記憶

HUMAN MEMORY



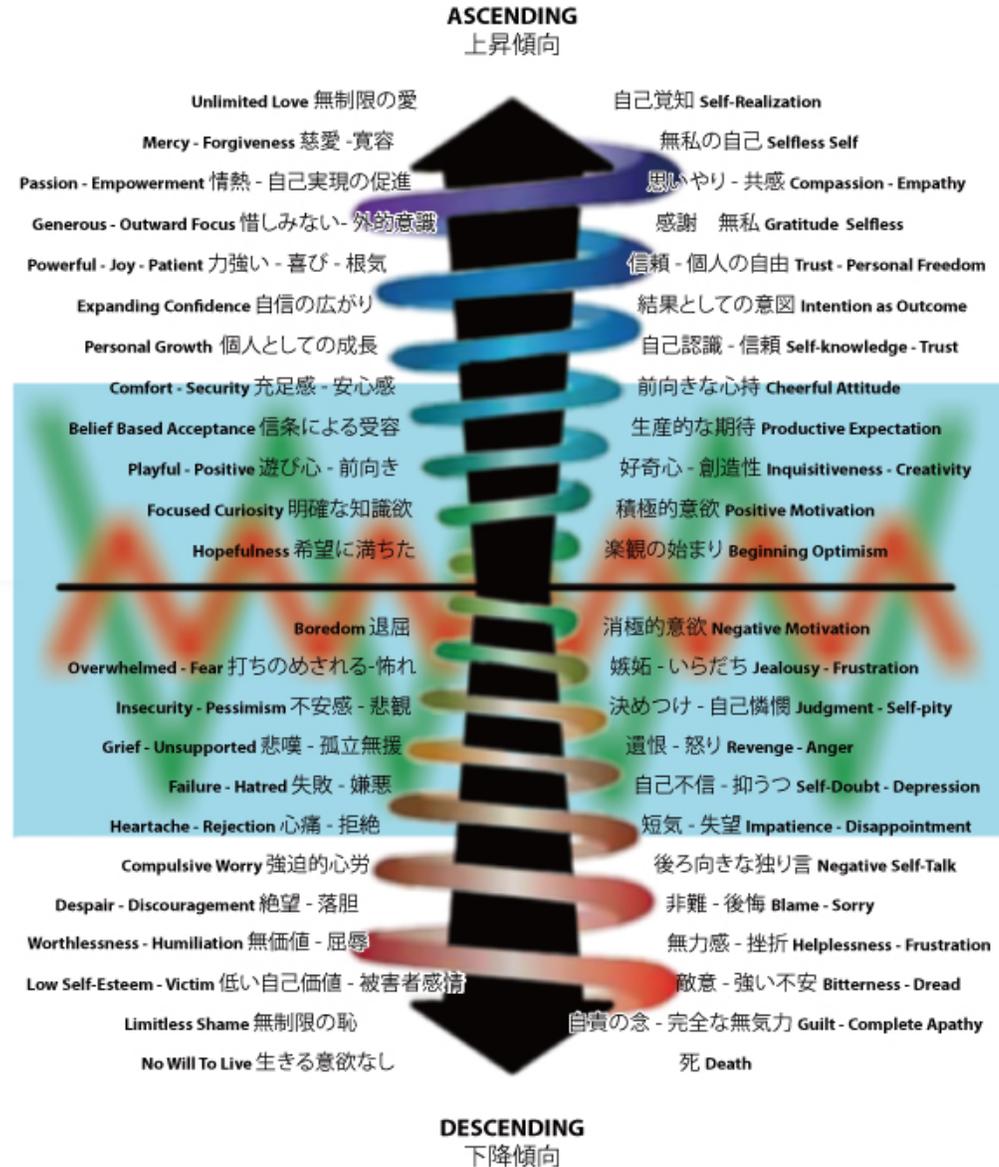
※reaction/リアクションと response/レスポンスは共に反応と訳されますが reactionは外的要因に対する自動的な反応 responseは外的要因に対する意識的な反応



is clearly understanding
the feelings
at the core
of your experience.

体験における
あなたの核なる感情を
明確に理解していること

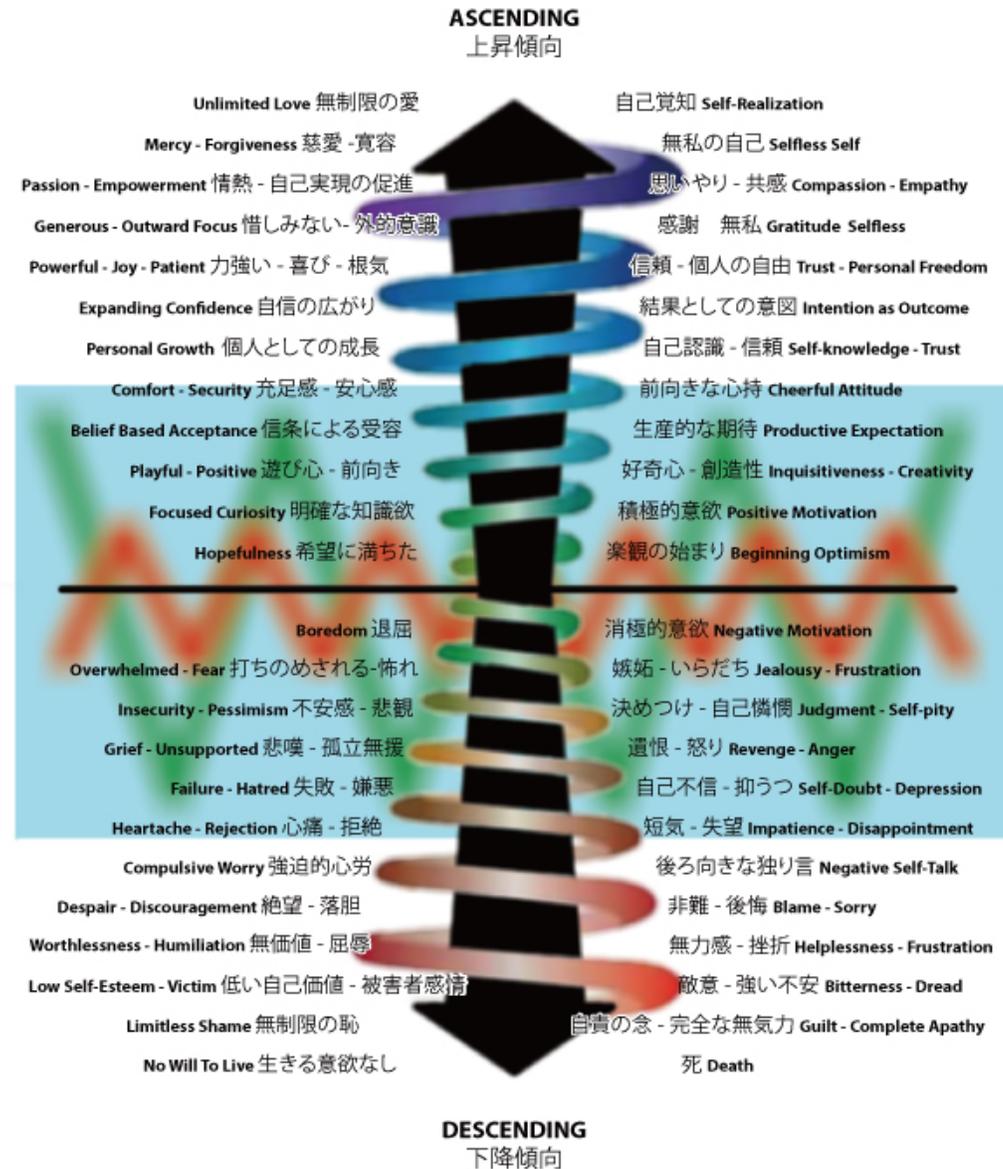
Looping Thought and Emotion Spirals 渦巻く思考と感情の螺旋



That is,
to be aware
of the base
feelings
that
inspire
your
thoughts, words and
behaviors.

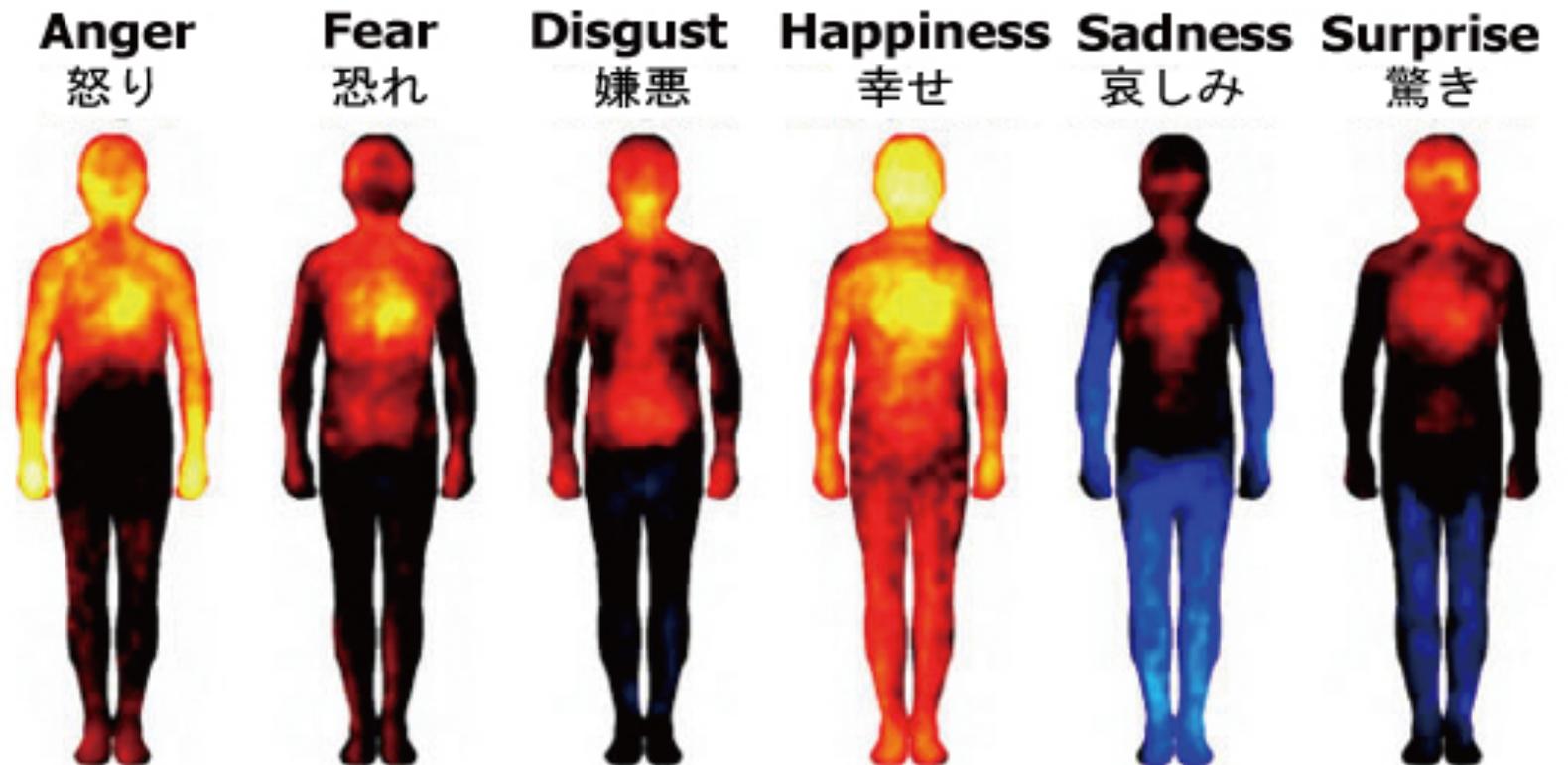
それは、あなた自身の思考、
言葉、行動を
喚起する根底にある感情に
気づいていること

Looping Thought and Emotion Spirals 渦巻く思考と感情の螺旋



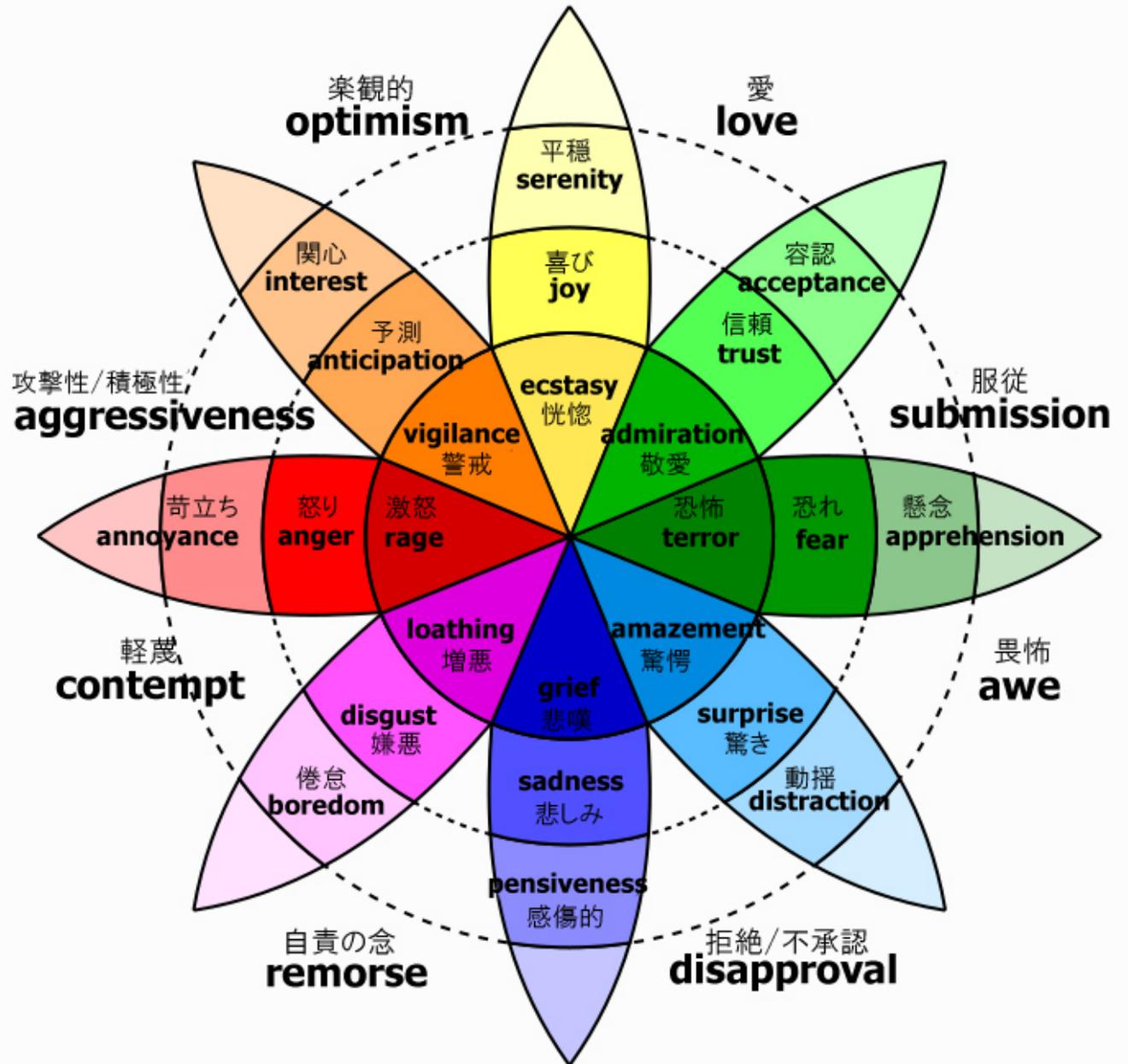
Examples of such base feelings:

根底にある感情の例：



Examples of such base feelings:

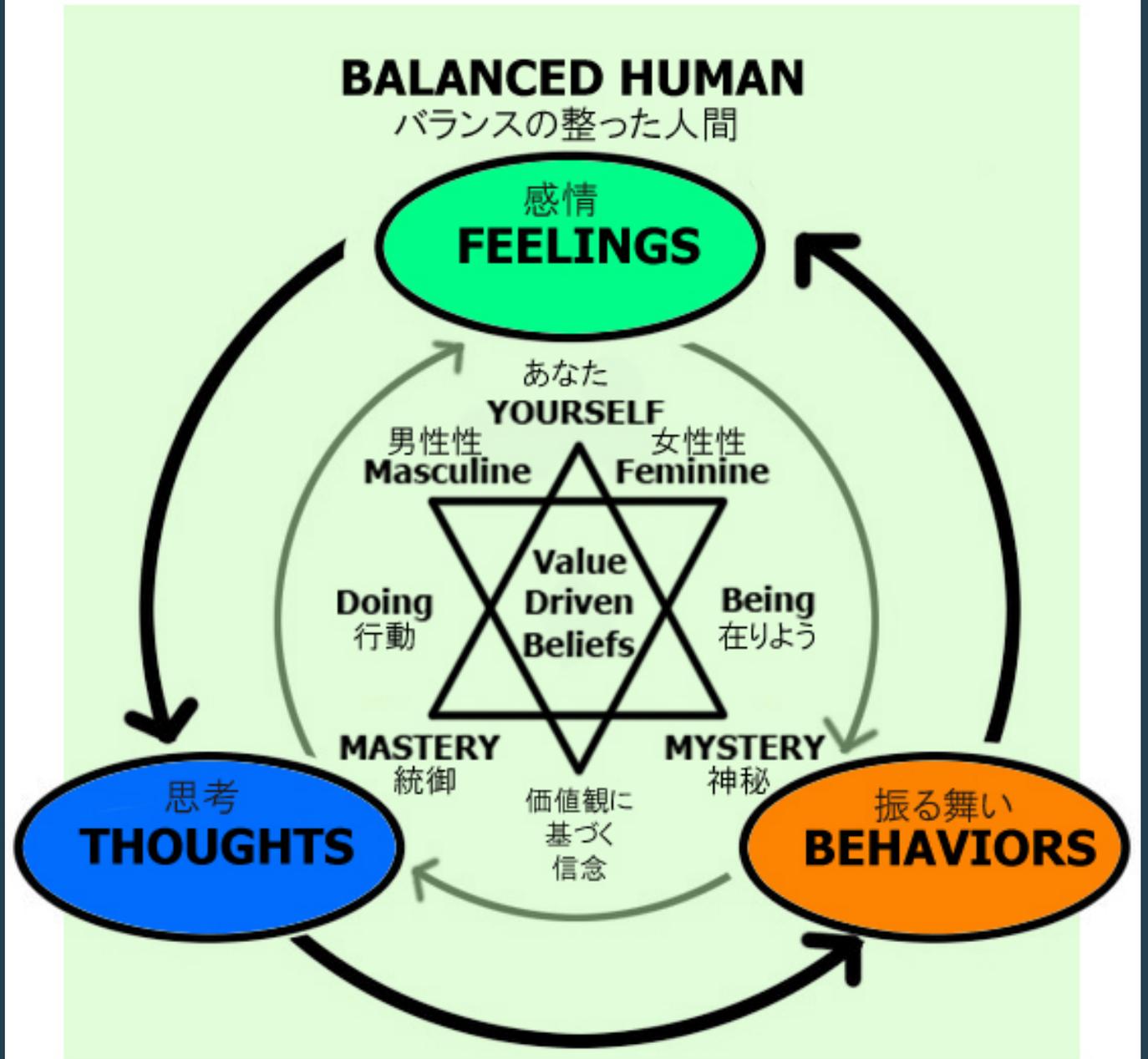
根底にある感情の例：



**In the purity
of the ever-present
NOW:**

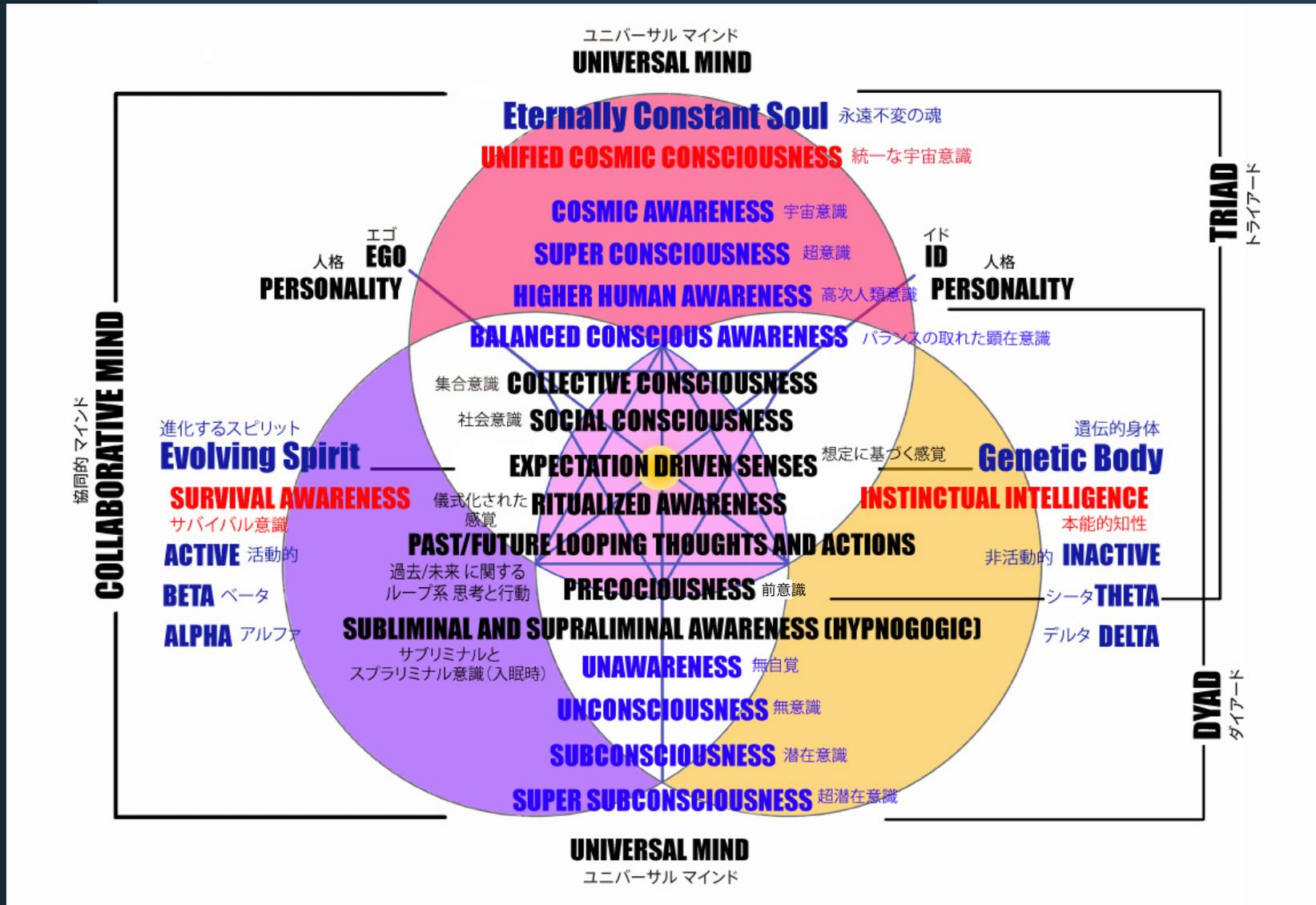
- ▶ We are free of conflicted emotions, such as, anger, grief, worry, stress and fear.

常に訪れる「今」という
純粋な瞬間に対して
怒り・哀しみ・心配・
ストレス・恐れなど
私たちは葛藤する感情に
縛られることなく自由です



**Everything is mind.
EVERYTHING.
Being in the
NOW heals
your mind.
Healing your mind
in turn heals your body.**

すべてはマインド
あらゆる全てが
「今」に存在することで
マインドは癒されます
マインドの癒しは
身体の癒しに繋がります



**Your body is an expression of
15 your mind.**

**How you feel,
think, language
and act influences every
molecule in physical body.**

あなたの身体は
あなたのマインドの表現体です
あなたの感じ方・考え方・
言葉の使い様・行動は
肉体の全細胞に影響します

The Mind's Limitless Power 無限なマインドのパワー

Your **CONSCIOUSLY AWARE** mind controls brain activity just 5% of the day.

あなたが日中、**顕在的に自覚している**マインドが指揮しているのは脳の活動における、たった5%です。

Your **SUBCONSCIOUS MIND** controls brain activity and your thoughts 95% of the day.

あなたの**潜在的マインド**は脳の活動やあなたの思考の95%を日中指揮しています。

On average, you have approximately

70,000

thoughts per day.

あなたの思考の数は1日平均

約70,000

Your brain is constantly developing **NEW NEURONS** throughout your life.

あなたの脳は生涯的に**新しいニューロン**(脳神経細胞)を常時生成しています。

LOOPING THOUGHTS from resolving the past and to rehearsing the future **CONTROL YOU.**

過ぎた過去の解決と未来の予行練習に延々と廻る思考にあなたは支配されています。

Your **CREATIVE ENERGY** is only limited by how much attention you give the constant nagging thoughts of the past and future.

あなたの**創造エネルギー**は過去と未来に関するしつこく止まない思考に対するあなたの注目度合いにのみ制限を受けています。

You were **TRAINED to LACK CONFIDENCE**. This is the best method for keeping you physically safe as a child.

あなたは、**自信を持たぬよう訓練されてきた**のです。それが物理的に子供の安全を保つための有効な方法だからです。

Developing the **NEED to be right about how much you are NOT capable of doing** is central to living with the collective mind of humanity.

自分には「できない」という類の**正しくある必要性**は人間の集会的マインドと共に生きる上で重要となっている。

**Is
Constantly
Available
to YOU**

**それは、
あなたに常時
備わっている**



16
When you focus solely on inner conflicts, the distortion in your emotional field creates stresses that distort your physical body.

内的葛藤に単独で集中するとあなたの感情フィールドの歪みが身体にストレスを及ぼし身体にも歪みが生じます

The Mind's Limitless Power 無限なマインドのパワー

Your **CONSCIOUSLY AWARE** mind controls brain activity just 5% of the day.

あなたが日中、**顕在的に自覚している**マインドが指揮しているのは脳の活動における、たった5%です。

Your **SUBCONSCIOUS MIND** controls brain activity and your thoughts 95% of the day.

あなたの**潜在的マインド**は脳の活動やあなたの思考の95%を日中指揮しています。

On average, you have approximately

70,000

thoughts per day.

あなたの思考の数は1日平均

約70,000

Your brain is constantly developing **NEW NEURONS** throughout your life.

あなたの脳は生涯的に**新しいニューロン**(脳神経細胞)を常時生成しています。

LOOPING THOUGHTS from resolving the past and to rehearsing the future **CONTROL YOU.**

過ぎた過去の解決と未来の予行練習に延々と廻る思考にあなたは支配されています。

Your **CREATIVE ENERGY** is only limited by how much attention you give the constant nagging thoughts of the past and future.

あなたの**創造エネルギー**は過去と未来に関するしつこく止まない思考に対するあなたの注目度合いにのみ制限を受けています。

You were **TRAINED to LACK CONFIDENCE**. This is the best method for keeping you physically safe as a child.

あなたは、**自信を持たぬよう訓練されてきた**のです。それが物理的に子供の安全を保つための有効な方法だからです。

Developing the **NEED to be right about how much you are NOT capable of doing** is central to living with the collective mind of humanity.

自分には「できない」という類の**正しくある必要性**は人間の集会的マインドと共に生きる上で重要となっている。

Is
Constantly
Available
to YOU

それは、
あなたに常時
備わっている



**Conflict-driven emotions
weaken your physical body by
imposing epigenetic
tendencies.**

葛藤が突き動かしている感情は
エピジェネティック的な傾向を
出やすくさせる形で身体を弱めます

- **Anger** weakens your liver.
- **Grief** weakens your lungs.
- **Worry** weakens your stomach.
- **Stress** weakens your heart and brain.
- **Fear** weakens your kidneys.

- ・ 怒りは肝機能を弱めます
- ・ 哀しみは肺の機能を弱めます
- ・ 心配は胃の機能を弱めます
- ・ ストレスは心臓と脳機能を弱めます
- ・ 恐れは腎臓の機能を弱めます

18

**What is the simplest,
most direct path to
living in the**

『今』ここを生きながら
歓びを感じる道に通じる
最もシンプルで
ダイレクトな方法は？



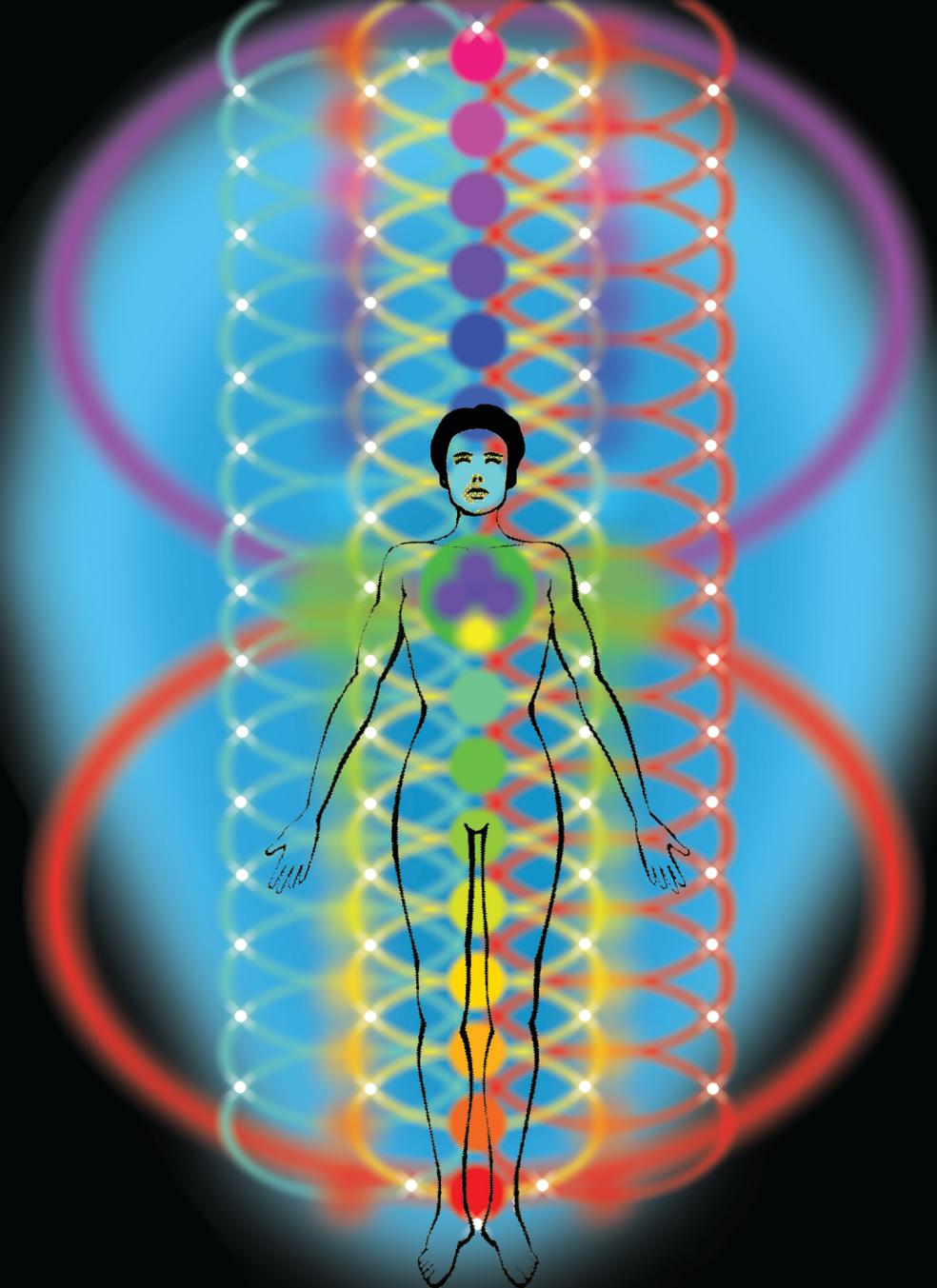
JOYOUS NOW?

Joining the sensory clarity of the conscious mind

顕在意識的な感覚に対する
明晰性と共に潜在意識にある
無限の創造エネルギーと
触れ合うこと



**With the
unlimited
creative
energy of the
subconscious
mind.**



**The art of
living in the
now
is not a great
mystery –
it is a
choice**

「今」を生きるための術は
大いなる秘儀ではありません -
それは選択です

- Our life is governed by our senses.
- Our expectations set the base tone of our life attitude.
- More importantly, our expectations set the functional range of our five senses.
- In essence - we experience what we expect to experience - that includes what we smell, hear, see, feel and taste.

- ・ 私たちの人生は感覚に司られている
- ・ 私たちの抱く想定や期待が自身の人生における根底の態度や姿勢を左右する
- ・ より重要なのは我々の想定によって五感の機能範囲が設定されること
- ・ 本質的に突き詰めると - 私たちは自分が体験するだろうと想定したものを体験している
それは嗅覚、聴覚、視覚、触覚、味覚も含まれている

**Our Subconscious mind
only knows
to create
within the boundaries
of its
Programing**

私たちの潜在意識は
自身が設定した境界線の範囲内でしか
創造することはできないのです

➤ When we release the subconscious mind's hold on the survival strategies born of the past and the conscious mind's continuous uncertainty of the future ...

・ 潜在意識に根付いた過去由来の生き残り戦略と顕在意識的な未来に関する永続する不安感を解放すると…

... our expectations
expand
exponentially,
automatically
moving our
greater
awareness
into the NOW

私たちの想定 of 枠組みが
急激に拡大され
私たちの大いなる感覚は
自然と「今」へと向くようになる

➤ The **NOW** is where we create vision,
where we innovate, where we
actualize to our greatest potential –
our **Pure** soul-radiant **Joy**

- ・「今」という場こそが私たちのヴィジョンを創り出し
私たちが革新し最大限の可能性を現実化し得る場なのです -
純粋な魂 - 放射する喜び

**In the NOW, we are Free
of Inner Conflicts -
Inner conflicts cannot
exist in the NOW**

「今」という場において
私たちは内的葛藤から解放されている –
内的葛藤は「今」に存在することは
できないのです

➡ Without inner conflicts we are mostly innocent, and free to express our unique understanding of life. We are free to be in the

➡ **Pure Joy of each Now Moment.**

- ・ 内的葛藤がない時、私たちは純真無垢に人生に対して自身が理解したことをためらうこと無く自由に自身の固有な形で表現できるのです
そして私たちは自由に
- ・ 毎瞬「今」という瞬間に純粋な喜びにいらることができるのです



There is no limitation to our abilities when we live in each new moment.

私たちが毎瞬を生きるようになると
能力に対する制限は無くなります

**In each expansive
NOW Moment
we have the ability to
manifest to our
pure intentions**

個々に拡大的な「今」という瞬間において
純粹な意図を現実化する能力を我々は持っています

**This is the secret at
the heart of Buddha's
teachings: NOW is the
middle path**

ブッダの教えの神髄であるその秘訣：
「今」は中道にあり

- **Neither this nor that** ... When our life's energy is spent solving the past, or rehearsing the future, there is little left to radiate the pure energy of the **NOW** into self-actualization.

- ・こちらでもなく、あちらでもなく…私たちが人生のエネルギーを過ぎた過去を解決するためや、まだ来ぬ未来の予行練習に使っていると、「今」という純粋なエネルギーに対して自己実現を可能にするだけの放射は僅かとなってしまいます



**In each New moment
we are free to be
ourselves – the past is
gone, the future only a
vision of probabilities**

新しい各瞬間、私たちは自身として存在する自由がありますー 過去は去り、未来は垣間見える可能性にしか過ぎません

➤ The past is released as the future unfolds to our greater **JOY**-filled experience in life.

➤ **Pure JOY** is our greatest human expression.

- ・ 未来が大いなる喜びに満ちた人生の体験に向け展開すると共に過去は解放されるのです
- ・ 純粋な喜びは私たち人間の最大なる表現である





**Self-Knowledge
leads to
Self-Actualization**

自己認識が自己実現に導く

- ▶ Taking full responsibility for every moment of our life is the key to self-awareness and **Self-Knowledge**. This is the first step to our transformation.
- ▶ **Self-Actualization** brings us the effortless of a synchronized life. A life in which we experience the upward spiral of our feelings as thoughts, our thoughts as words and our words as action.
- ・ 人生の全瞬間に対して全ての責任を負うことが自身の気づきと自己認識に欠かせない鍵です
これが変容の最初のステップになります
- ・ 自己実現はシンクロニシティに満ちた人生という楽しさをもたらしてくれるそれは、私たちの人生において上向きの螺旋状態での感情から成る思考、その思考から成る言葉にそしてその言葉から成る行動を体験することになる



**Self-Actualization
leads to
Self-Realization**

自己実現が自己覚知に導く

- **Self-Actualization** allows us to witness our conflict-free intentions manifesting as the immediate outcomes in our life. It is through the proof of our outcomes – the reality of our vision manifesting – that we become **Self-Realized.**

- ・ 自己実現することで、葛藤のない意図がそのまま人生に即座に結果として現実化する様を目撃できる
現実化した結果という証拠を通して - 自身のヴィジョンが現実になり - 私たちは自己覚知する



**Self-Realization
leads to
Self-Integration**

自己覚知が自己統合に導く

- ▶ We no longer participate in the what-if and if-only collective consciousness of our modern world, as we become **Self-Realized**. As a result, we are free to be our unique self.
 - ▶ Through **Self-Integration** we further empower our unique abilities to know the unfolding mystery of life and the mastery of our knowing self.
- ・自己覚知すると「もしあの時こうだったなら」や「もしこれから、こうなったら」という現代の集合意識に参加しなくなる
その結果、私たちは自身という固有な自己に自由になることができる
 - ・自己統合を通して私たちは「人生の神秘を解き明かすべく展開する時」と「自己を知ることによって統御(とうぎょ)するため」の固有な能力に更なるパワーを与える



Self-Integration leads to Sovereignty

自己統合が自主独立に導く

- **Self-Integration** completes the joining of our masculine and feminine aspects allowing us to feel the power of both realities within our being.
- **Sovereignty** reveals the external and internal realities of life as one. We no longer seek the validation of others. Our subconscious' role is simply to create our vision.

- ・自己統合することで男性性と女性性の側面の融合が完了し、両面の実際的な力を自身の存在内に感じることが可能になる
- ・自主独立は人生に存在する外的と内的な事実を単一のものとして明らかにする
他者に承認を求むことはしない
私たちの潜在意識の役目は単に自身のヴィジョンを創ることのみとなる



**Sovereignty
leads to
Enlightenment**

自主独立が覚醒に導く

- As a **Sovereign** being, we are a tireless and powerful expression of gratitude and compassion. We are selfless-self.
- **Enlightenment** integrates all our timelines as we consciously move out of the micro view of linear observation in favor of the macro, simultaneous reality of witnessing as Over-Soul.

- ・ 私たちは自主独立に至った存在になると精力的でパワフルな感謝と慈悲の現れそのものになる
無私である
- ・ 覚醒は自身の全タイムラインを統合し、直線的な観察であるマイクロ側の視点から意識的に離れマクロ側へ移行し、オーバーソウルとして同時現実を目撃する

**In NOW
we live
within our soul's
knowing presence.**

「今」という瞬間の中
私たちは自身の魂の
叡智という存在の内に
生きている



33

**In NOW
we live
within
a state of mindfulness
free of the past and
future.**

「今」という瞬間の中
過去からも未来からも解き放たれた
マインドフルな状態の内に
私たちは生きている

