

Accessing the Akashic Records 6 日間 Workshop

アカシックレコードの探求

Presented by

Gary Bonnell

Translated and Interpreted by

Yuriko Ohno

Reproduction of any kind without written permission from the author is prohibited.

GaryBonnell 3000 Governor Lindsey Road, Santa Fe, New Mexico 87505

The Structure of Human Consciousness within Creation and the Earth's Akashic Band of Knowing Energy

創造と地球のノウイングのエネルギー帯における人間の意識構造

人間の意識構造 The Structure of Human Consciousness

私たち人間は、三つの存在が協働して一つのマインドとして表現している存在です。三つとは、本能的な知性を持つ肉体（ボディ）、直感的な知性を持つ進化する霊（スピリット）、そして分析的な知性を持つ永遠不変の魂（ソウル）です。私たちの肉体は、地球の物質がダイナミックに表現されたものです。私たちの進化するスピリットは、何百万年も前に始まり、地球上の植物や動物など、あらゆる生命の形態を経て進化してきました。私たちの永遠の魂は、創造主のマインドの中にある粒子です。

創造には、意識とエネルギー（C&E）しか存在しません。スピリットの感覚意識を媒体とするユニバーサルマインドは、最終的に絶対的な意識／エネルギーの永遠不変の状態に到達します。

地球のアカシャ：Earth's Akasha

アカシャとはユニバーサルマインドと同義語であるとしばしば教えられています。大いなる叡智においては、ユニバーサルマインドとは全てです。つまり最も小さな微粒子から最も巨大なエーテルプラズマ状の非物質的物質（non-matter matter）までのすべてです。

ユニバーサルマインドは、物質（^{ハーモニック}調和エネルギー、バリオン、電磁気）、非物質物質（重力、暗黒エネルギーと^{ダークマター}暗黒物質、タキオン）、およびエーテルプラズマの放射（意識、感覚意識）に顕れている創造主そのものの意識です。

マクロの視点においては、ユニバーサルマインドとアカシャは同じであるという教えは正しいですが、ミクロの視点から見ると別のものです。

創造（ユニバーサルマインド）には、意識（コンシャスネス）、エネルギー、そして進化する感覚意識（アウェアネス）が持つ知性が存在します。

創造—ユニバーサルマインド内には、コンシャスネス（^{ノウイング}叡智）とアウェアネス（^{センシング}感覚）を結ぶ特定の構造を持つダイナミクスがあります。その構造によって、ユニバーサルマインドの低い波動領域に、次元世界の感覚をベースにした体験情報が記録されるのです。

記録の唯一の目的は、すべての魂それぞれが、他のすべての魂が観察したものを知ることができるようにすることです。魂の次元世界の観察を記録するというこのシステムは、展開していく創造主一神の始まりのヴィジョンを観察しながら創造の中を移動するユニークな魂により、次元宇宙から次元宇宙へ、隣接する次元から隣接する次元へと複製されてきました。

それぞれの魂は、物理的形体を持ったすべての異なる現実や、隣接する現実からの観察と記憶のすべてを保持しています。魂がある現実世界から他の現実世界へと移動するとき、その完全なる記憶場の痕跡をそれぞれの世界のアカシック構造の中に残していきます。ですから、新たな魂がそのうちのひとつの世界に転生すると、そこに残されたすべての記憶と、その世界におけるすべての魂のすべての記憶につながるすることができます。すべてのシステムにおいて、その現実を観察したことがある魂同士の間でこのような情報交換が行われます。

このデータは、いくつかの現実における過去と現在のすべての出来事(イベント)／反応(レスポンス)パターン、そしてすべての未来の出来事(イベント)／反応(レスポンス)パターンを含んでいます。

未来の事象に関しては、生命体のマインドが三層のコラボレーションによって表現されている次元で記録されます。三層のマインドとは、**1) 本能的知性をもった肉体、2) 進化するスピリット、そして 3) 永遠不変の魂**の三つです。

アカシャ：スピリットの人生の書と魂のアカシックレコードについて、以下のことが明言できます。

- それぞれの主となる現実には独自のアカシャやアカシックレコードのネットワークがあります。その主となる現実に平行する現実もまた同じアカシックレコードを共有します。これによって、「一連の起き得る出来事」のある現実において観察することを可能にします。
- 各次元現実、そしてそれらの次元における個々の体験の世界は、魂によって相互接続されています。それぞれの魂は自身のエーテル体を通して、観察したすべてのシステムに存在するアカシックレコードに意識的につながっています。さまざまな銀河を超えて地球に集まってきている魂には、特にこの傾向が見られます。
- 各次元現実のアカシックレコードのダイナミクス構造はほぼ同じですが、システムごとに整理や維持の仕方が異なります。
- 私たちの太陽系の惑星には皆同じようなアカシャがあり、それぞれの惑星を司る聖なる存在たち

は太陽系のアカシャあるいはアカシックの格子状エネルギーによって相互接続されています。

● この地球の次元では、この相互作用のダイナミクスを支えているのは、ロゴス—Logos という
コンボジットビーイング
複合存在です。

壮大な叡智であるロゴス：The Logos

12 の魂が複合した存在ロゴスから受ける影響

すべての地上の生命体：それぞれ固有のエネルギー、^{アウエアネス}感覚意識、そして意識を持った形態がアカシックネットワークに情報を入力することで、進化するスピリットのエネルギーや感覚意識は、地球生まれの魂存在としての永遠に一定の状態へと導かれていきます。

地球では、この壮大な叡智は「始まりの 12 のロゴス」が作った格子状構造に保管されています。複合存在としてのロゴスは 12 の第一次存在から構成されています。他に類を見ない点は、ロゴスを構成する 12 の魂はそれぞれアカシックレコードに記述されている 12 の宇宙から来た存在であるということです。

ロゴスのそれぞれの魂は、人間のように、永遠の存在がダイアード（人間のスピリット）の形体に宿っている生命体のいる星系から来ています。地球のロゴスを構成する 12 の魂のひとつひとつは、以前は 12 の別々の宇宙のロゴスの一部でした。アカシックレコードによると、セレスティアル存在とロゴスのこのような結合は地球が初めての事例です。この前例のないことが起きた理由はまだ十分理解されておらず、その正確な目的は地球のアカシャに記録されていません（注 ロゴスとは 12 の魂が複合した存在のことをいいますが、そのひとつの魂を指すときも「ロゴス」と呼びます）。

地球のロゴスを宇宙から見ると、地球を囲むエーテルプラズマ^{フィールド}場の中に均等に配置された、多次元の格子状のマトリックス（構造）として見えます。グリッドつまり格子の外側に、10 個の外側のエネルギーセンターが均等に配置されているように見え、それぞれが独特の光を輝かせながら、互いに波のような独自の色を持った光の線でつながっています。

グリッドの中心には、あとのふたつのロゴスがガイアと直結し整合しているエネルギーセンターがあります。ガイアは地球に宿るセレスティアル存在で、地球の内なる中心のエネルギーセンターと結合しているように見えます。このエネルギーグリッド、またはエネルギー網は、完全な対称性を持ち、ガイアのエネルギーとハーモニクスのバランスがとれています。ガイアは永続的に地球のマトリックスを生成しています。

12の魂はそれぞれ、多次元に向かって非光学的な光のようなエネルギーの調和光線(レイ)を放射し、地球の領域に転生する永遠なる魂を引き寄せています。これらのハーモニクスの放射は「^{ゲートウェイ}出入り口」として機能し、ここを通過して結合した永遠なる魂は地球のエーテル次元と物理次元に転生します。

ハーモニクスを放射する各ロゴスのゲートウェイは、転生する魂のエーテル体の特定の性質を強調します。この性質はその転生にわたる一貫した特性であり、魂の人生経験に関する総合的な観察に、独特の影響を与えます。

各ロゴスが持つ独自のハーモニクスは、特定の出入り口から地球のシステムに入ってくる永遠なる魂のエーテル体が本来持っている特定の性質を刺激します。各魂はユニークな方法でその出入り口のハーモニクスの影響に反応します。その特性は普通、対になっているプラスとマイナスの人間的特性として表れます。

NOTE: ロゴスの二極性の特性による影響は二元性のサイクルの1万3000年の間に最も直接的に経験することができます。また、ユニティのサイクルの1万3000年の間は単一特性として経験されます。

すべての転生する魂は、この対になったプラス/マイナスの影響を通して様々な人生を観察しなければなりません。各出入り口の光線を通して転生する、または自分のハーモニクスを違うロゴスの光線に調和させることでこれを果たせます。

^{ボディ}身体・スピリット・ソウルのハーモニクスを調整して、顕在意識をロゴス内で他の魂の影響に同調させることもできるのです。そのためのさまざまな方法があります。たとえば、特定の瞑想とプラナヤマのテクニックをはじめ、食事制限、ヴィジョンクエスト、儀式などです。一番直接的な方法は、各ハーモニクスに対応する天使やアバターあるいは菩薩に自分のマインド（直感的知性、^{アウェアネス}感覚意識そして意識^{コンシャスネス}の協働）を合わせることです。その結合の恵みによってハーモニクスも変容します。これは神聖なるインスピレーションによってのみ達成できるのです。

膨大な情報を備えたアカシックレコードのおかげで、永遠なる魂がすべてのロゴスの影響を体験するために必要な転生は一回のみです。

各魂が行う人生の観察は、それぞれのロゴスからの決定的な影響を受けるために偏りのある記録となります。通常、対になった特性のプラス面に偏った転生、マイナス面寄りの転生、プラスマイナスの両極間を行き来する転生、あるいは両極の中間の転生といったいくつかのパターンを経験します。

地球での転生を希望する結合した魂は、ハーモニクスの放射、すなわち「光線(レイ)」のゲートウェ

イのいずれかを通して降りなければならず、そのため通過したロゴスの特定の傾向に沿って生きることになると言えます。

複合存在であるロゴスの光線の各ゲートウェイが、それぞれの転生にどのような影響を与えるのか、その傾向を正確かつ十分に説明するには、本を何巻も書かなければならないでしょう。

これまでに、ブラヴァツキー夫人 (Madam Helena Blavatsky) やルドルフ・シュタイナー (Rudolf Steiner)、アリス・ベイリー (Alice Bailey)、マンリー・P・ホール (Manly P. Hall) などが、そのすぐれた著書で光線の傾向に関しての詳細を取り上げています。光線の傾向の一般的な概念がわかれば十分なので、詳細の情報は記憶に留めなくてもかまいません。

ロゴスの詳細を生涯研究する必要はないのです。ハーモニクスの傾向と影響についての一般的な概念がわかれば十分で、その理解により説明のつかない人間の特性についての質問に答えることができます。

知っておくべきなのは、私たちの魂が肉体に宿っている時は、地球のセレスティアル存在によってメビウスの輪の片側が形成され、ロゴスによってもう片側が形成されている砂時計のようなものの中心に存在しているということです。地球の生命のシステムは、観察用のプラットフォームである肉体を供給し、ロゴスの光線のゲートウェイのシステムは、地球のアカシャの中で生命のあらゆる側面を観察して記録する魂を供給します。

地球のアカシャの中にある情報は、ここで転生するためのシステムを開発したすべての魂のための記録です。人類が地球に滞在する各時代は、それまでの観測結果を基に、本能を基本とした形態から直感的なインスピレーションを持つ存在へと急速に進化し、悟りと光の獲得を通じて転生のパターン（生と死の輪）から次元上昇して抜け出せるようになります。

地球のアカシャ The Earth's Akasha

地球が誕生して間もないころ、地球の質量の増加と核の回転によって発生した重力や電磁エネルギーが、エーテルプラズマ物質の場を獲得しました。セレスティアル存在であるガイアが地球に留まるようになったことで、エーテルプラズマ物質の^{フィールド}場はハーモニクスが異なる複数の層を持つ思考エネルギー場へと変容しました。これが地球のアカシャです。

それぞれの層の思考エネルギーは、そのハーモニクスに呼応する生命形態を地上に現しはじめました。まず、進化する生命を支えるために必要なさまざまな元素を生み出し、次に、さまざまな種

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

を作り出しました。ロゴスはその格子状のネットワークを、地球の思考フィールドに直接対応するように作り上げていきました。そして、魂意識の永遠に一定のエネルギーを受け入れられる適切な物理的な形態ができたとき、地球の思考フィールドに新しい層が生まれたのです。

ひとつの魂がもうひとつの魂と結合し肉体に転生するたびに、新しいハーモニクス層が地球の思考フィールドに形成され、その層はロゴスのエネルギーグリッドを通して共有されます。この層は、永遠なる魂のキリストボディがオーバーソウルを生成することによって生まれたものです。その層は、地球の思考フィールド内の魂のアカシックレコードであり、ロゴスのグリッド経由で共有されているのです。

ロゴスのシンプルなエネルギーグリッドは、時とともに地球の思考フィールドの中でより大きな次元を持つようになり、現在では「記録の殿堂—Hall of Records」として体験することができます。オーバーソウルは、永遠の魂が進化するスピリットと協力するためのタイムラインを構築するために必要です。

地球をとりまくロゴスのエネルギーグリッド

同様のハーモニクスを持つ魂
次元現実からの解放を確実に
するために結合する



このタイプの複合した魂は、多次元の層をもった地球領域に転生するために、二つのオーバーソウルを創ることができます。

オーバーソウルの役割

進化する地球のスピリットと協働するための準備として、ほぼ同一の2つの永遠なる魂は結合して、オーバーソウルを創造します。すべての永遠なる魂がオーバーソウルを創造できるわけではありません。この意味で、私たちの永遠なる魂は、タイムラインを開発する建築家の魂という、創造におけるユニークな存在なのです。私たちが開発したタイムラインは、地球のさまざまな隣接領域を観察するためのプラットフォームとして、地球のアカシャの中にそのまま残されています。タイムラインを創ることができない魂は、私たちが別のシステムに移行するときに残す出来事(イベント)／反応(レスポンス)パターンを、あたかも自分がそのタイムラインの設計者であるかのように直接経験することができます。

オーバーソウルが生成するタイムラインの数は、平均 350 個です。アカシャに示されている人間の平均寿命 65 年と、転生の間の平均 30 年に基づいて計算すると、永遠なる魂の人間としてのキャリアは、約 33,250 地球年続けることができます。

各タイムラインは同時に確立し、地球への最初の一步を踏み出す前に、あるいは最初の一呼吸をする前に、350 の転生すべてが分かっています。すべてのタイムラインの避けられない出来事もあるかじめ知られています。平均 350 回のタイムラインを基本にするなら、オーバーソウルはそれぞれのタイムラインのための進化するスピリットを選びます。それらのスピリットは、永遠なる魂と同じようなハーモニクスを持っています。直感的知性を持った身体を通して、永遠なる魂と進化する人間のスピリットとのコラボレーションがタイムラインにもたらすのは、リアクションとレスポンスのパターンです。

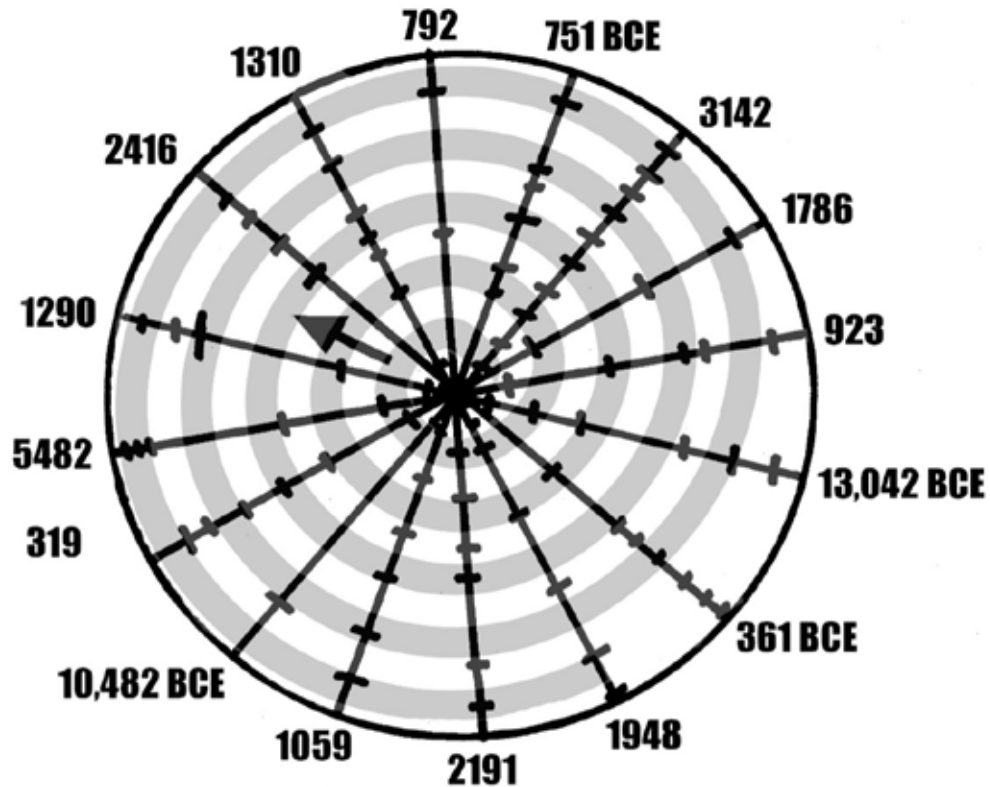
マクロの視点からみると、オーバーソウルのタイムラインの創造はすべて同時に起きていますが、ミクロの視点から見ると、オーバーソウルは各タイムラインに沿って動きながら、すべての感情、思考、言葉、行動を記録します。このデータは全てのタイムラインに関わるスピリットと非線形的に共有されます。

次ページの図参照

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

オーバーソウルは直線時間にそって進んではいきません。それはすべてのタイムラインの上を螺旋状に訪れながら、自らが宿る地球のスピリットから、出来事 / 反応のデータを収集しています。



一つの魂が16回転生しています。各タイムラインのコラボレーションは、毎回違う人間のスピリットにより観察されます。魂が同じスピリットと2回以上コラボすることは珍しいのです。

矢印はスピリットに関する、中心から外側へと流れる時間を表します。タイムラインを横切る短い線は、避けられない出来事です。スピリットの進化の戦略の中で目覚めるために、魂が設定したものです。

永遠なる魂はタイムラインを螺旋状に移動しながらほとんど同一の出来事 / 反応パターンを繋いでいきます。

例：バラの香りを嗅ぐたびに、その影響は同時に他のすべてのタイムラインとも共有されます。

推奨するワーク Suggested procedure #1: 片鼻呼吸

アカシックレコードに意識的にアクセスするための最も効果的な方法は、片鼻呼吸と呼ばれる呼吸法です。このテクニックは、脳の後ろ中央にあるビジュアルセンターを開き、松果体または第3の目にインパクトを与えます。

片鼻呼吸 Imbalanced Alternate Nostril Breathing Pattern

姿勢 Body Posture

楽に座り、脊椎をまっすぐに浮き上がったような状態にします。床に座った状態でハムストリングス（下肢後面を形成する筋肉の総称）や腰の周りが緊張している場合、腰のところに小さい枕をひとつかふたつ置くといいでしょう。椅子の背もたれに寄りかからないようにしてください。腰を調整しながら背中をまっすぐにします。右腕を支えるために椅子の肘掛けを使ってしまうと、誤った体位を取るようになります。天井からぶら下がっている紐が頭頂をそっと上へ引っ張っているのを想像します。すると、あごは自然に少し下に傾きます。

手の位置 Hand Posture

左手ではなく右手を使って、鼻の穴を閉じたり開いたりします。（もしどちらかの鼻腔が詰まり、開ける必要がある場合は、鼻孔の横の部分を鼻からそっと持ち上げて離すようにします）。

神秘学では、左手はプラーナを受けとる側であり右手は与える側です。日常生活でどちらの手が優位かは、この呼吸法には関係ありません。もしあなたが左利きであっても、このタイプの呼吸法を行うときは右手使ってください。正しい手の置き方は以下の通りです。



基本ポジション（右手で行う）



調整バージョン（右手で行う）

右手の小指は、左の鼻孔に出入りする酸素を含んだ「氣」の出入りをコントロールし、親指は右の鼻孔の吸気と呼気をコントロールします。小指と薬指を重ね合わせると、親指と同じ表面積になります。上の写真のように、小指と親指だけで行う簡単な方法もあります。

いずれの場合も、残りの指をおでこや鼻梁に当てないでください。そうすると氣の焦点が経絡をとおして変化し、頭のその部分にフォーカスを移すことになります。小指と親指で鼻孔を閉じたり開いたりすることは、許容範囲内です。これは問題ありませんが、鼻孔に入るプラーナを効果的に回転させるための最良のムドラ（印）ではありません。

呼吸法：

この呼吸はバランスの取れた呼吸ではないので、極端に長い時間にわたって続けられないでください。一般的な人は 15 分から 20 分程度で十分です。途中で吐き気やめまいを感じたら、少し中断してから、再開する時には次のパターンに切り替えましょう。ショートバージョンでは口から吐く代わりに左の鼻の穴から吐き、ロングバージョンでは口から吸う代わりに、左の鼻の穴から吸ってください。

もう一度申し上げますが、このバランスのとれていない片鼻呼吸は、脳の視覚センターを目覚めさせ、より大いなる「内なる直感のヴィジョン」を開くようにデザインされています。松果体に増大した氣が衝撃を与えるのです。

すべてのプラーナヤマのテクニックにおいて、毎回始める前に、両方の鼻孔で意識的に 3 回息を吸って吐いてから行います。

ヨガの完全呼吸を使います。

両方の鼻孔からお腹に深く息を入れ、横隔膜をひろげながら、胴体から肺の上部に息を移動させ、肺全部を使って肩を少し上にすくめ吸いきります。

吐く時には、順に肺の上部から肩を少し落とすところから始めて、胸の上部、胴体の中央と吐いていきます。最後に両方の鼻孔から息を吐きながら横隔膜を完全に収縮させてください。

この完全呼吸をさらに 2 回繰り返しましょう。3 回目の息を吐ききったら、すぐに片鼻呼吸を開始します。片鼻呼吸では、右手のみを使用します。左手で鼻の穴を開けたり閉じたりしないでください。

【片鼻呼吸ハーフバージョン Half breathing pattern】

左の鼻孔を閉じ、右の鼻孔から息を吸います。

両鼻孔を閉じ、口から吐きます。

右の鼻孔を閉じたまま、左の鼻孔を開き、息を吸います。

吸気の頂点で、左の鼻孔を閉じ、右の鼻孔を開き、吐きます。

繰り返します。

左の鼻孔を閉じたまま、右の鼻孔から息を吸います。

両鼻孔を閉じ、口から呼気します。

右の鼻孔を閉じたまま、左の鼻孔を開き、息を吸います。

左の鼻孔を閉じ、右の鼻孔を開き、呼気します。

さらに繰り返します。

右から吸います。

口から吐きます。

左から吸います。

右から吐きます。

このパターンを続けます。

【片鼻呼吸フルバージョン Full alternate nostril breathing pattern】

右から吸います。

口から吐きます。

左から吸います。

右から吐きます。

左から吸います。

右から吐きます。

口から吸います（この時口はすばめて口笛を吹くような形にします）

左から吐きます。

これをくりかえします。

The Knowing Way
Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

The School for Knowing

Section 3

□ Lesson 24 ~ 34 □



アカシックレコードの探究

アカシックレコードから
多次元的情報を得る方法を学ぶ。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

Memo

The Knowing Way
Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

アカシャの秘密

The Secret of Akasha

あなたは道を知るのに値する存在である。
それこそがどのような教えに関しても鍵となる。
あなたは真実そのもののなのだ。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

Section 3 / Lesson 24 - 34 アカシックレコードの探究

Lesson 24	— Week 24	アカシャに存在する人間意識の構造	0 6 p
Lesson 25	— Week 25	アカシック情報の効果的な解釈	1 6 p
Lesson 26	— Week 26	アカシャに個人的なやり方でアプローチする能力の開発	3 8 p
Lesson 27	— Week 27	個人の情報と集合意識の情報を区別する	6 8 p
Lesson 28	— Week 28	過去世の情報を使い、今世に効果的な変化をもたらす	8 8 p
Lesson 29	— Week 29	自己催眠を使い、潜在意識をリプログラミングする	1 0 4 p
Lesson 30	— Week 30	潜在意識から直接チャネリングするためにアカシャを活用する	1 1 8 p
Lesson 31	— Week 31	アカシックの時間枠を移動する	1 3 2 p
Lesson 32	— Week 32	アカシャを使って ^{パラレルセルフ} 平行自己を統合する	1 3 6 p
Lesson 33	— Week 33	リーディングにおける時間軸への影響	1 4 2 p
Lesson 34	— Week 34	クライアントの「未解決の過去世の問題 (カルマ)」のバランスをとる	1 4 8 p

巻末資料

資料 1	アカシャ曼荼羅瞑想	1 5 6 p
------	-----------	---------

The Knowing Way
Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

Memo

レッスン 24

第 24 週—アカシャに存在する人間意識の構造

The Structure of Human Consciousness within the Akasha

このレッスンのテーマ Theme

人間意識の記録であるアカシックレコードを中心に、
アカシャの情報収集^{システム}体系を包括的に理解する。

豊富な情報を備えたアカシックレコードの仕組み

アカシャとはユニバーサルマインドと同義語であるとしばしば教えられています。大いなる叡智においては、ユニバーサルマインドとはすべて、つまり最も小さな微粒子から最も巨大なエーテルプラズマ状の非物質的物質までのすべてです。ユニバーサルマインドを媒体として、創造は永遠に一定の状態を得ます。最も大いなる視点においては、ユニバーサルマインドとアカシャは同じであるという教えは正しいですが、ミクロの視点から見ると別のものです。

創造（ユニバーサルマインド）には、意識^{コンシャスネス}とエネルギーと進化する感覚意識^{アウェアネス}が持つ知性があります。創造（ユニバーサルマインド）には、次元世界の感覚的な経験をユニバーサルマインドという媒体の中にまとめるという、コンシャスネス（^{ノウイング}叡智）とアウェアネス（^{センシング}感覚）を結ぶ特定の構造を持つダイナミクスがあります。その唯一の目的は、すべての魂それぞれが他のすべての魂が観察したものを知ることができるようにすることです。魂の次元的な世界の観察を記録するというこのシステムは、展開していく創造主—神のヴィジョンを観察しながら創造の中を移動するトライアードの魂により、次元宇宙から次元宇宙へ、銀河から銀河へ、星系から星系へ、そして惑星から惑星へと複製されてきました。

各魂は物理的形体を持ったすべての現実^{リアリティ}（世界）からの観察と記憶のすべてを保持しています。魂がある現実世界から他の現実世界へと移動するとき、その完全なる記憶場の痕跡^{メモリーフィールド}をそれぞれの世界のアカシック構造の中に残していきます。別の魂がそのうちのひとつの世界に転生すると、そこに残されたすべての記憶と、その世界におけるすべての魂のすべての

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

記憶につながるすることができます。すべてのシステムにおいて、その現実を観察したことがある魂同士の間でこのような情報交換が行われます。それぞれの世界の過去・現在・未来のいずれかに存在した魂がそれを行うのです。

アカシャやアカシッケコードについて、以下のことを明言できます。

- それぞれの主となる現実には独自のアカシャやアカシッケコードのネットワークがあります。その主となる現実^{メイン}に平行する現実もまた同じアカシッケコードを共有します。これによって、「一連の起き得る出来事」のある現実において観察することを可能にします。
- 各次元現実、そしてそれらの次元における個々の体験の世界は、魂によって相互接続されています。それぞれの魂は自身のエーテル体を通して、観察したすべてのシステムに存在するアカシッケコードに意識的につながっています。さまざまな銀河を超えて地球に集まってきている魂には、特にこの傾向が見られます。
- 各次元現実のアカシッケコードのダイナミクス構造はほぼ同じですが、システムごとに整理や維持の仕方が異なります。
- 私たちの太陽系の惑星には皆同じようなアカシャがあり、それぞれの惑星を司る聖なる存在たちは太陽系のアカシャあるいはアカシッケの格子状エネルギーによって相互接続されています。
- 地球の次元では、この相互作用のダイナミクスを支えているのはロゴス—Logos というコンボジットビーイング^{アウエアネス} 複合存在です。

壮大な叡智であるロゴス The Logos 12の魂が複合した存在ロゴスから受ける影響

エネルギー、感覚意識、そして意識^{アウエアネス}といったそれぞれに異なる形態がアカシッケネットワークに情報を入力することで、進化するダイアードのエネルギーや感覚意識^{アウエアネス}を「永遠に一定の状態」へと導きます。地球では、この壮大な叡智は「始まりの12のロゴス」が作った格子状構造^{グリッド}

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

造に保管されています。複合存在としてのロゴスは12の第一次存在から構成されています。

他に類を見ない点は、ロゴスを構成する12の魂はそれぞれアカシックレコードに記述されている12の宇宙からの存在であるということです。ロゴスのそれぞれの魂は、人間のよう^{システム}にトライアードがダイアードの形体に宿っている存在がいる^{システム}星系から来ています。地球のロゴスを構成する12の魂のひとつひとつは、以前は12の別々の宇宙のロゴスの一部でした。アカシックレコードによると、セレスティアル存在とロゴスのこのような結合は地球が初めての事例です。この前例のないことが起きた理由はまだ十分理解されておらず、その正確な目的は地球のアカシャに記録されていません（注 ロゴスとは12の魂が複合した存在のことをいいますが、そのひとつの魂を指すときも「ロゴス」と呼びます）。

地球のロゴスを宇宙から見ると、地球を囲むエーテルプラズマ^{フィールド}場の中に均等に配置された、多次元の格子状のマトリックス（構造）として見えます。グリッド——格子の外側に、10個の外側のエネルギーセンターが均等に配置されているように見え、それぞれが互いに波のような独自の色を持った光の線でつながっています。グリッドの中心には、ふたつの結合した内側のエネルギーセンターがあります。このエネルギーグリッド、またはエネルギー^{ウェブ}網は、完全な対称性を持ち、地球のマトリックスを永続的に形成するセレスティアル存在のエネルギーと、調和のとれたハーモニクスを生み出しています。

12の魂それぞれが多次元に向かって光のようなハーモニクスエネルギーの^{レイ}光線を放射し、地球の転生へとトライアードの魂を引き寄せます。こういったハーモニクスの放射は結合したトライアードの魂や複合した魂が地球のエーテル次元や物理次元へ転生するための出入り口として機能します。各ロゴスの^{ゲイトウェイ}出入り口は転生する魂のエーテル体の特定の性質を強調します。この性質はその転生にわたる一貫した特性であり、魂の転生での総合的な観察に独特の影響を与えます。

各ロゴスが持つ独自のハーモニクスは、特定の出入り口から地球のシステムに入ってくるトライアードの魂のエーテル体に本来ある特定の性質を刺激します。各魂はユニークな方法でその出入り口のハーモニクスの影響に反応します。その特性は普通、対になっているプラスとマイナスの人間的特性として表れます。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

二元性のサイクル 対になる特性	ユニティ 合一のサイクル 単一特性
1. 無私一身勝手 selflessness - self-indulgence	自主独立 sovereignty
2. 喜び・悲しみ joy - sorrow	知恵 wisdom
3. 調和・不和 harmony - discord	バランス balance
4. 共感・無関心 compassion - indifference	無限の愛 unlimited love
5. 寛容・貪欲 generosity - greed	具現化 manifestation
6. 満足・妬み contentment - envy	楽しさ pleasure
7. 知性・想像力 intelligence - imagination	叡智 knowing
8. 熱意・自己満足 enthusiasm - complacency	インスピレーション inspiration
9. 謙虚さ・プライド humility - pride	柔和 meekness
10. 抑制・衝動 restraint - compulsion	自制 discipline
11. 豊かさ・放置 affluence - neglect	包括 inclusion
12. パワー・強制力 power - force	権威 authority

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

結合した魂はすべての特性の組み合わせがもたらす影響を通して、さまざまな人生を観察しなければなりません。各出入り口の光線を通して転生する、またはロゴスの各光線にハーモニクスを調和させることでこれを果たせます。^{ボディ}身体・マインド・スピリットのハーモニクスを調整して、顕在意識を各ロゴスの影響に同調させることができます。そのためのさまざまな方法があります。たとえば、特定の瞑想・プラナヤマのテクニックをはじめ、食事制限、ヴィジョンクエスト、儀式などです。一番直接的な方法は、各ハーモニクスに対応する天使やアバターあるいは菩薩に自分のマインド（意識^{コンシャスネス}、感覚意識共^{アウェアネス}）を合わせることです。彼らとつながることによって、ハーモニクスも変容します。神聖なる直感によるのみ達成できるのです。

地球のセレスティアル存在とロゴスに支えられている魂

豊富な情報を備えたアカシックレコードのおかげで、トライアードの魂がすべてのロゴスの影響を体験するために必要な転生は一回のみです。（注 ロゴスの二極性の特性による影響は二元性のサイクルの1万3000年の間に最も直接的に経験することができます。また、^{ユニティ}合一サイクルの1万3000年の間は単一特性として経験されます）。

各魂が行う人生の観察は、それぞれのロゴスからの影響を受けるために偏りのある記録となります。通常、対になった特性のプラス面寄りの転生、マイナス面寄りの転生、両極間を行き来する転生、あるいはプラス・マイナスの中間の転生といったいくつかのパターンを経験します。地球に転生しようとする魂は、ひとつの光線の出入り口を通して地球に降りなければならず、そのため通過したロゴスの特定の傾向に沿って生きることになると言えます。それぞれの光線の出入り口がどのように各転生に影響を与えるかの詳細はここでは割愛しますが、ブラヴァツキー夫人（Madam Helena Blavatsky）やルドルフ・シュタイナー（Rudolf Steiner）、アリス・ベイリー（Alice Bailey）などが、著書で光線の傾向に関して詳細を取り上げています。光線の傾向の一般的な概念がわかれば十分なので、詳細の情報は記憶に留めなくてもかまいません。

知っておくべきなのは、肉体に宿っているときの魂は、一方が地球のセレスティアル存在、もう一方がロゴスによって構成される砂時計のようなものの中心に存在しているということです。地球の生命システムは観察台ともいえる肉体を供給し、光線の出入り口としてのロゴ

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

スのシステムはすべての観察を地球のアカシックレコードに記録する魂を供給します。

地球自身のアカシックと地球を観察する各魂のアカシックレコードは共に、同等に地球のセレスティアル存在とロゴスに支えられています。地球のアカシャ内に保持されている情報は、地球に転生できる仕組みを持ったすべての魂のための記録です。この記録があるがゆえに、私たちは人類の時代ごとに、それまでに収集されてきた観察の記録から学ぶことができます。そして、本能的な基本的形態から覚醒や光明を経て、転生のサイクル（輪廻）からアセンションできる直感的に機能する存在へと、素早く進化することが可能になるのです。

地球のアカシャ The Earth's Akasha

地球の想念場「人生の書」は、より大きい「記録の殿堂」として存在している

地球の形成が始まったとき、地球の質量の増大によって発生した重力や電磁エネルギーが、エーテルプラズマ物質の場を獲得しました。セレスティアル存在が地球に留まるようになったことで、エーテルプラズマ物質の場はハーモニクスの異なる複数の層を持つ想念エネルギー場へと変形しました。これが地球のアカシャです。それぞれの層の想念エネルギーは、そのハーモニクスに呼応する地球のダイアードエネルギーの中で形を取り始め、異なる元素や種を生み出しました。ロゴスはその格子状のネットワークを、地球の想念場に直接対応するように作り上げていきました。そして、魂意識の永遠に一定のエネルギーを受け入れられる適切な物理的形態ができたとき、地球の想念場にロゴスとつながる新しい層が発生しました。

ひとつの魂がもうひとつの魂と結合し肉体に転生するたびに、新しいハーモニクスの層が地球のエネルギー場に形成され、その層はロゴスのエネルギーグリッドを通して共有されます。この層は、キリストボディが活性化しオーバーソウルが生み出されることによってできたものです。魂は転生するたびに自分のオリジナルの想念の層に再度接続します。その層は地球の想念場におけるその魂の「Book of Life—人生の書」であり、ロゴスのグリッド経由で共有されます。ロゴスの単純なエネルギーグリッドはやがて、地球のエネルギー場の中でより大きくなり、今は「Hall of Records—記録の殿堂」として存在します。

《推奨される手順1—片鼻呼吸 Alternate Nostril Breathing Pattern》

推奨される手順は、毎日 15 ～ 20 分片鼻呼吸を行ってください。

《推奨される手順2—アカシャ曼荼羅瞑想》

157 ページにあるアカシャ^{まんだら}曼荼羅は、特に推奨される手順の片鼻呼吸法と合わせて使うと非常にパワフルです。この曼荼羅は、ロゴス（円形のグリッド）、地球のセレスティアル存在（中央の金色の円）、そしてアカシャの二重八角形の主要各部屋を視覚的に表したものです。曼荼羅の中心に八角星形があり、中央の空間は瞑想の焦点になります。円形の曼荼羅の下に 33 段の上り階段が描かれています。この曼荼羅を使う前にきちんと準備することは重要です。指示通りに行ってください。完全に頭在意識を保ったままアカシックレコードにつながりたい場合、集中力が非常に大切です。

準備

曼荼羅を半開きの目で見えるように置きます。床に座っている場合、膝と同じぐらいの高さに置きましょう。クッションなどを利用するなど工夫してください。椅子に座っている場合、テーブルの上にスタンドを置いてそれに立てかけるとよいでしょう。半開きの目で見えるように曼荼羅が動かないようにしてください。曼荼羅が顔面に平行に設置されていなければなりません。

第1ステップ

片鼻呼吸法を 20 分間行います。呼吸法を行っているとき、しっかりと身体の中にいてください。左右の鼻孔を交互に通る吸気と呼気を意識します。目を閉じて行ってください。

第2ステップ

目を閉じたまま、数分間休みましょう。片鼻呼吸法によって発生したエネルギーが体内に完全に統合されていくのを許します。

第3ステップ

背骨を引き上げながら姿勢を整えます。手のひらを上に向け腿の付け根に置きましょう。目を開けて曼荼羅の下にある階段に視線を移し、一番下の段から上の段まで段を数えていきます。各段に集中しながらすべての段をきちんと数えましょう。

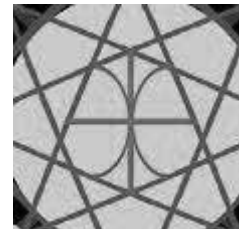
次に階段のすぐ上にある赤い円に焦点を当てます。集中して赤い円から曼荼羅の中心にある金色の円へと向かう線に沿って進みます。

アカシックレコードに入るための意図を意識しながら、金色の円の中心点を瞬きせずに見つめます。

金色の円の中心をじっと見ながら、自分の質問の答えを知りたいという強い気持ちを感じましょう。

第4ステップ

曼荼羅を見続けながら、想像で以下の線を曼荼羅の中心に描きます。



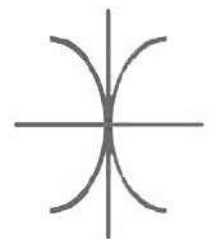
八角星形の中央にこう見えるはずです(カラー160ページ参照)。

第5ステップ

目を閉じます。

八角星形の中心に描いた半円が中心に向かって折り返りはじめる(*訳注参照)のを想像します。目の奥まで眩しい光が差し込んできます。

半円が中に折り返るにつれ、さらに多くの光が目の奥の視神経を通して顕在意識へ浸透していきます。



*訳注 半円の扉が左右に開く二枚扉のドアのようなイメージです。扉が手前に開くか向い側に開くかについては、ご自身がイメージしやすいほうで構いません。半円が折り返りはじめるというのは、左右の扉(半円)が次第に開いていくイメージです。扉が左右に開け

The Knowing Way

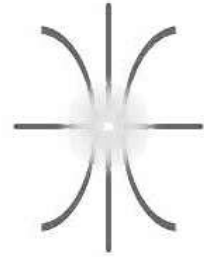
Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

ば開くほど、扉の向こうから差し込んでくる^{まばゆ}眩い光は強く大きくなり、次の第6ステップでは、扉が完全に開き、扉そのものを表す半円や十字も光に呑み込まれ消えていきます。

第6ステップ

目を開け、曼荼羅を見つめます。

前のステップ（第5ステップ）を繰り返します。ただし、今回は半円が十字から光る眩しい光に呑み込まれるように想像します。光がもっと眩しくなり、十字が消えていくのを許します（前ページ*訳注参照）。



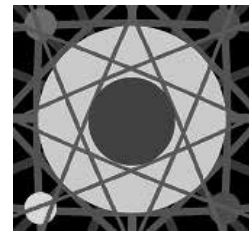
第7ステップ

自分の前にバラ色の光の柱があるのを想像してください。

光の柱の中へと踏み出します。

自分がロゴスの曼荼羅のイメージに向かって引き上げられているのを感じます。

八角星形の中心は今、濃い瑠璃色の円になっています。



バラ色の柱を上昇し続け、濃い瑠璃色の円に頭頂が触れると、頭頂にわずかな圧力を感じます。

第8ステップ

瑠璃色の円を通り過ぎたとたん、視力が突然鋭くなります。

目の前に曼荼羅の金色の八角形があります。

八角形の中央はつややかに光っている黒です。その奥にとっても細かい光の点があります。その点を見つめながら、自分の質問を聞いてください。

答えがどんなかたちであれ、受け入れてください。突然の感覚、一連の^{イメージ}像、小さいながらもはっきりとした声、答えであるという強い確信として表れるかもしれません。

（注 好きなだけそこにいて、好きなだけ質問を聞いてください。答えが来ない、あるいは答えが理解できないとき、自分の今の顕在意識にとってはっきりとわかりやすい表現で情報

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

を見せてくれるようにアカシックマスターに頼んでください。アカシックマスターについては24ページ参照)。

第9ステップ

目を開き、曼荼羅を見つめます。今見たことをすべて覚えておいてください。まだ完全に理解できなくても受け取った答えを書き留めましょう。

レッスン 25

第 25 週—アカシック情報の効果的な解釈

Effective Interpretation of Akashic Information

このレッスンのテーマ Theme

アカシックレコードの情報を解釈するための基礎知識を得る。

アカシックレコードに保持されている情報は、多次元的で時間を超えていて、過去、現在、未来の情報が含まれている

感覚を持つ生命体のすべては、アカシャを形成するハーモニクスの層に自らが観察したこの次元の現実に関する情報を書き込みます。地球のアカシックレコードと同様、地球を囲む想念^{フィールド}場には生物分類ごとに専用の層があります。**アカシャ内のすべてのレコードにつながることは、生命体の中で人類のみです。**他の生命体は最終形態、あるいは一定不変の存在状態へと達するまで集合的に進化しながら、自らの情報を無意識に共有しているのです。最終形態に達成したら、隣接する想念帯やアカシャの層に影響を及ぼし始めます。

アカシックレコードにはトライアードの魂^{ソウル}と身体感覚意識^{ダイアードアウェアネス}に関わるふたつの主要情報領域があります。

人生の書 [Book of Life] とは

- 現世のスピリットの身体感覚意識に関わる情報領域—ブロックされたエネルギーや葛藤のエネルギーも含む。
- 永遠なる魂が宿った、すべてのスピリット（ダイアード形態）のすべての記憶と、それらの記憶が現世に及ぼしている影響に関する情報を保持している。
- スピリットのすべての転生の身体能力やそれらの能力がどのように今世のボディとスピリットに影響を及ぼしているかに関する情報を保持している。

アカシックレコード（記録の殿堂） [The Akashic Records (Hall of Records)] とは

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

- トライアードの魂が、ダイアード形態（人間のスピリット）つまり形態と感覚意識に宿ったすべての転生に関わる情報領域。
- ソウルグループや集合的な関係のすべての情報を保持している。
- 他の星のシステムから持ち越した記憶を含んでいる。

すべての魂は時間の制約に束縛されることなく存在しているので、**アカシックレコードに保持されている情報は多次元的で時間を超えており、過去、現在、未来の情報が含まれています。**今までのレッスンでも触れたように、すべての時空における転生は結合した魂のオーバーソウルが管理しています。結合した魂それぞれが自身の転生を設定するとき、すべての転生はそのまさに同じ瞬間に生まれたのです。各転生が互いに関係しながら同時に展開しているという概念は、知性ではなかなか理解することができません。また、各転生は過去から未来に順番に並んでいるわけではなく、その順番はむしろ地球で観察したことを完全に統合するという魂の必要性によるものだということも理解しにくいでしょう。

アカシックレコードの情報を見る際、次のことは知っておくべきです。「過去世」の時間軸には出来事と反応の情報が含まれている一方、「未来世」の時間軸には変えることのできない出来事の情報しか含まれていません。たとえば、時間軸上での遠い未来の転生を見たにもかかわらず、情報に出来事と反応の情報の両方が含まれている場合、それは過去世です。反対に明らかに時間軸における過去の転生を見たとしても、その転生の情報に出来事しか含まれていないのであれば、それは未来世なのです。

情報はアカシャに無意識に循環的に流れ込み、絶え間なく入力されています。この情報のやり取りは生きている間中、自然に起きています。そして、人間を除いたすべての生命体は一瞬一瞬この流れを体験しています。絶えず流れてくる情報を無視することはできません。ただし、人間は他の生命体と異なる情報の流れを持っています。人間はダイアード感覚意識（本能的な理解力）によって入力・使用される情報の流れとは別に、意識が経験すること、人生をガイドする信念としてアカシャに入力します。つまり、私たちに直接該当する情報には明確に違うふたつの種類があり、**アカシックレコードを見るときには、ダイアード（潜在意識）的な情報とトライアード（超意識）的な情報を見分けなければなりません。**

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

- スピリットの情報は重要なメッセージを欠いた、加工されていない生の情報で、主に目の前の状況に直接関連しているもののみを取り出したような情報です。
- 永遠なる魂のインプットは、「今起きているこの経験は、人生に対する自分の信念にマッチしているかどうか」が直接比較分析され、経験と信念が一致すると、いわばひとつの“ファイル”がその人のアカシックレコードの中に作成されます。類似した未来のすべての情報もそこに保管されます。
- スピリットのインプット情報も類似性によって分類されファイルに保管されますが、違いがあります。ある成長周期内（成長周期は通常7年間）に使用されなかった情報は破棄されるのです。このためダイアード感覚意識が入力した情報には新鮮で生の印象があります。
- 永遠なる魂情報は通常、より古くて対象範囲と内容が広いため、より叡智を含んでいるという印象を与えます。

要するに、スピリット感覚意識は“今”に関心があり、アカシックレコードの情報を現在と次の瞬間に焦点を絞るために使い、過去には興味がありません。永遠なる魂意識は、現世において自己覚知、覚醒、光明に達するために過去世での観察を有効に使用しているかどうかを常に判断しようとして、アカシックレコードから情報を抽出して見えています。前者は私たちの動物的部分の行動であり、後者はスピリチュアルな部分の行動です。

- スピリットの人生の書は寿命——健康、安心、安全——に関係します。
- 永遠のアカシックファイルは解放——理想、自制、叡智——に関係します。

スピリットのダイアード感覚意識と魂意識が、互いの必要性を伝える有効な方法としては、象徴という言葉しかありません。多くの場合、このやり取りは睡眠周期の中に無意識に起きます。そのため、夢の世界は目を覚ましているときの世界に対して重要な役割を果たしているのです。そこは、生き残るための必要性や人生をガイドする信念を絶え間なく管理するといった妨害が存在しない、スピリットの感覚意識と魂意識が間の自由な相互作用が可能な共通の場です（NOTE 夢日記をつけることがとても大事です。夢を思い出すことができない

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

人には、記憶力を高める方法があります)。

アカシックレコードにある人生の書を十分に理解するには、読み手は自分の批判判断や不信感を脇に置いて、ダイアード情報が適切な形で顕在意識に浮上するのを許す力が必要です(次のレッスンでこれに触れます)。人生の書やアカシックレコードの情報を解釈しているとき、一番大切なのは、受け取った情報の解釈を助けてくれる神聖なる指導を求めることです。読んだ時点でのあなたのマインドがすぐに理解できない情報があれば、アカシックマスターが必ず直ちに解釈をしてくれます。「この情報を今の私に理解できる適切な方法で示してください」などと聞けば、助けてくれるのです。見ているものを解釈するためにアカシャの言語を習う必要はありません。これは重要なことです。

アカシックレコードで使われている顕在意識を刺激するためのシンボル

次ページの図にある^{シンボル}象徴は、アカシャにおいて使われている顕在意識を刺激するための記号の言語です。言語自体は習得するためにあるのではなく、イメージをつなぐ類似性を伝えるためのものです。アカシックレコードの研究者や読み手の多くは、こういった象徴は質問に対する答えの初めに現れるが、絵葉書のような写真または動画といった絵のような表示に変わっていくといいます。たとえば、「木」の象徴は一連の象形文字として始まり、そのあとすぐに伝達されるべき特定の木の画像に変化するといったようにです。

以下のようにして私たちは文字の読み方を学びます。まず「木 (tree)」という言葉を表す文字が現れ、その後、木の画像が見えてきます。木を連想する画像が現れなければ、「木 (tree)」を構成する文字はほとんど意味をなしません。「木 (tree)」という言葉は総称であり、植物の中のひとつの種類を指します。「木 (tree)」という言葉聞いてどういうイメージが思い浮かぶかは、個人の経験によって大きく異なります。雨林に住む人は、群葉に消えていくそびえ立つ幹を想像するでしょう。サバンナに住む人は、小さな幹と大きく枝を広げたレインツリーを想像するかもしれません。

アカシックレコードに出てくる象徴は個人がそれぞれ解釈しますが、共通の意味もあります。アカシックレコードに出てくる木は、土に深く根付き天空に向かって枝を伸ばしている生命のシンボルです。クライアントのいる人は象徴辞典をつくるのが大切です。クライエ

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

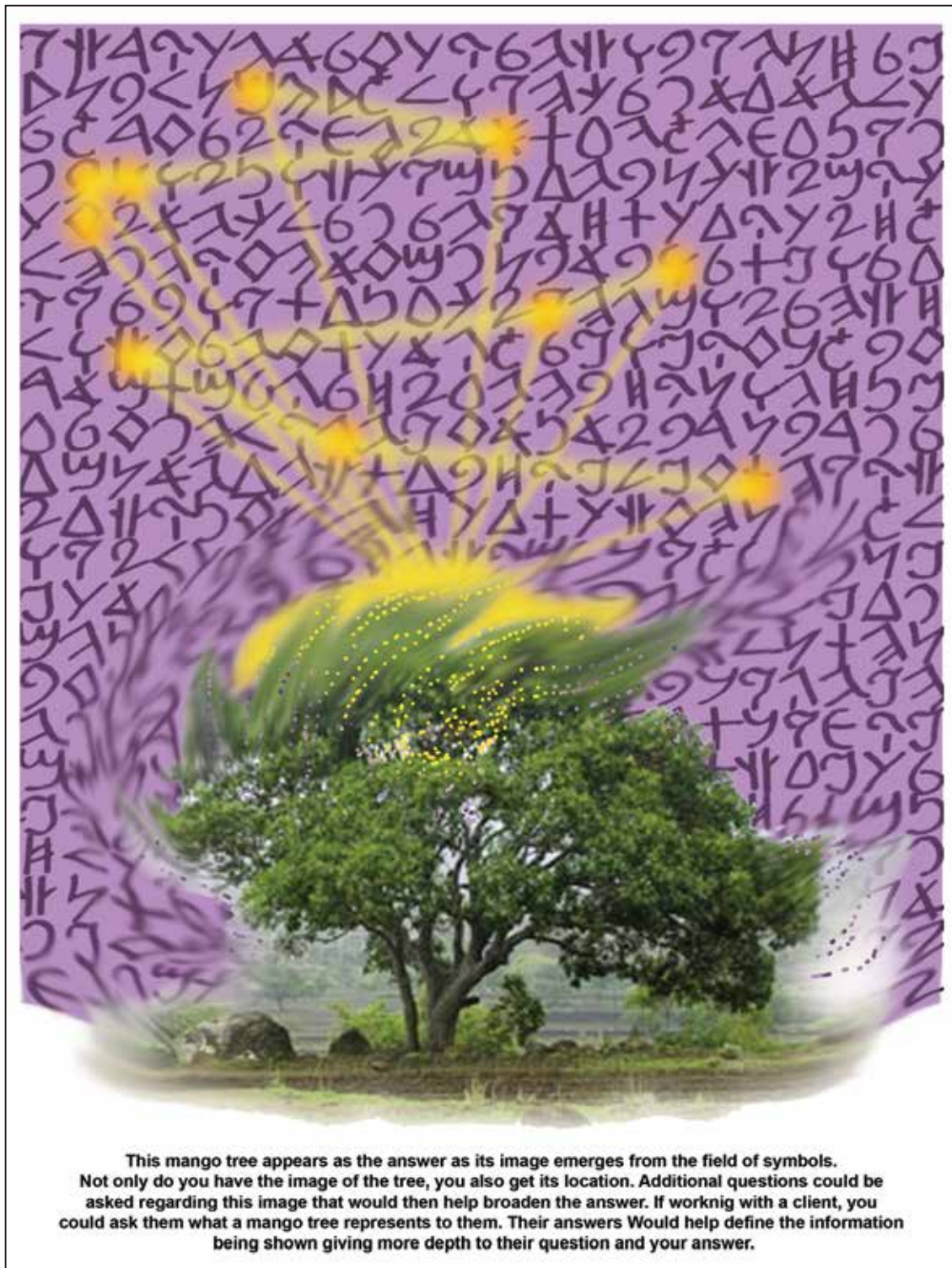
ントに「あなたにとって『木』は何を象徴していますか」といった簡単な質問をすることで、象徴についての理解を深めることができるでしょう。クライアントの答えから、その人のレコードにさらに深く入ることができます。

いったんレコードに入って、その基本のシンボルがイメージに変化するようになったら、短い時間でいかに多くの情報を得ることができるかに驚くでしょう。たった数分で一生涯のすべての詳細がわかるのです。

次の木の画像は、答えがどのようにアカシャに現れるかを示しています。「木」についての質問に対する答えです。最終的に、象形文字の場が非常に薄くなり、質問に関するイメージのみが見えてきます。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan



マンゴーの木（アカシックレコードのシンボルの表れ方）

「『木』は何を象徴しているか？」という質問に対する答えが、この図に表れています。「木」の象徴は一連の象形文字となって表れます。最終的に象形文字の場が薄くなり、質問に対するイメージだけ浮かび上がります。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

片鼻呼吸法を続けてください。呼吸をしながら、自分の感覚を一つひとつ取り出して集中を始めましょう。5日間連続で、あなたの感覚が受け取った情報とどのように結びついているかを個別に分けてみるのです。

用意するもの

- お香、エッセンシャルオイルまたは香水
- ざらざらの表面のもの。たとえば、軽石や剛毛のブラシなど。
- 甘み、すっぱみ、苦みのある食べ物
- 自然の音か、チベタンベルを収録したCD
- あざやかな色の紙、またはライト（クリスマス用のライトなどが良い）

まずは嗅覚からはじめましょう：香りの強いお香に火をつけます。香りを吸い込みながら、お香が放っている様々な匂いを感じてください。できるだけたくさんの香りを嗅ぎ分けます。香りがあなたの意識全体に影響を与えるかどうか注意します。次にアカシックレコードを見ているときに、この香りと意識がどのように作用するかも想像してみてください。同じ手順を五感のそれぞれについて行ってください。

瞑想のテクニック／あなた自身の内側に入っていく旅 Meditation Techniques - Effectively Using the Process

瞑想の効果を最もあげるために、以下の瞑想を自分の声で録音してみましょう。実際に録音する前に瞑想の原稿を何度か読んで練習します。それから、ゆっくりと楽なペースで読んでみましょう。何度か練習して瞑想の内容に慣れてくると、あなたの声もよりなめらかで自信にあふれたものになってきます。この高められた自信もまた録音され、内なる旅をさらに助けてくれるでしょう。

プロの人が録音した瞑想テープを聴くと、何度もリハーサルを繰り返したことがわかります。最初からきちんと録音できる人などほとんどいません。自分の声で録音したものがどんな形であれ、あなたの瞑想の邪魔をするようであればとりなおしてください。たとえば発音が変だとか、言葉に詰まったりした場合です。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

まずは、ここに挙げた誘導瞑想のイメージにしたがってやってみましょう。ここに使われているイメージ以外のものが、練習中に何度も何度も出てくるようであれば、瞑想の要素を自分のイメージと入れ替えて録音しなおしてください。これは「あなた自身の内側へと入っていく旅」なのですから、自分独自のイメージを使ってかまいません。

ただし、**自分のイメージが提示されている要素とあまりにもかけ離れている場合には、テキストに使われているものを使用してください。**例を挙げましょう。テキストには湖のイメージが使われているのにもかかわらず、樹のイメージが思い浮かぶ場合は、「湖」を使って録音してください。提示されたイメージを視覚化したり感覚的に捉えたりするのが難しい場合、そのイメージを「考える」だけでかまいません。次第に、出てくる象徴を十分に思い描けるようになります。

誘導瞑想の際にどうしても視覚化できない場合には、実際の体験を積むことをお勧めします。瞑想に出てくる象徴をひとつひとつ実際に肉眼を使って体験するのです。そして、瞑想のときにその体験を思い出してください。大変そうに見えますが、役に立ちます。

他次元へと通じる扉を開くには、ただ意識を開けばいい

人間のマインドはすばらしい遊び場です。創造においてこのような場所は他にありません。マインドはいくつかの次元宇宙が交差している軸上に位置しています。他の次元を体験するのに必要なのは、ただ自分のマインドの中で、「この次元以外の場所」の感覚に優先権を譲ることだけです。

このような探求の旅の最も難しい側面は、自分が存在している元の次元にちゃんと戻れるのだろうかという恐れです。私たちが他次元を意識的に訪れるなら、必ず帰ってくることができます。

身体に生化学的なトラウマを受けた結果、「起き得る可能性のある現実」へと意識を移動させる人がたくさんいます。たとえば肉体が重大な傷を負い、痛みを抑えるために大量のエンドルフィンが放出されるような場合もトラウマと言えますし、単に意識を変容させるドラッグを意図的に使用した場合にも同様のことが起こり得ます。

他の次元へと通じる扉を開くのに、脳の化学反応を変える必要はありません。自分が、単に今の感覚意識が捉えている以上の存在であることを真に認め、可能性に対して意識を開け

ばよいのです。そして、意識的に他次元へ入ることを許可してください。それほど簡単なのです。

あなたのマインドの力、イメージーション^{パワー}を使って、誘導瞑想に登場するものすべてを、感じ、聴き、見て、香りをかぎ、触れてください。イメージと楽しく遊んでみましょう。もっともっと大いなる次元で遊ぶのです。あなたのいる砂場を拡大してください。自分に許可を与えた後、まだ視覚化をするのが難しくても、誘導にでてくるものを考えるだけで、イメージを見るのと同様の効果があることを知っておいてください。体験をするために視覚化できなければならないということはありません。自分を信じること——これこそが鍵なのです。

アカシックレコードには、「アカシックマスター」という存在がいる

NOTE アカシックレコードの瞑想中は、いつでもスピリットガイドにそばにいてくれるように頼むとよいでしょう。スピリットガイドとニックネームで呼びあうほど親しくなくても、毎日助けの手をさしのべてくれているガイドの存在にあなたが気づいていなくても大丈夫です。あなたをサポートしてくれるとき、あなたのガイドがレコードの中で姿を現すかもしれません。また、単に直感という形で考えや衝動をもたらしてくれることもあるでしょう。

アカシックレコードには、アカシックマスターという存在がいます。アカシックのシンボルを解釈するとき、アカシックマスターに援助を求めることができます。そのための魔法の言葉や特別の思考といったものではありません。サポートしてほしいというあなたの意図だけが必要です。多くの人は自分の努力が報われず、欲求不満がたまってからはじめて助けを求めますが、アカシックレコードに入ってから求めるより、レコードにつながる過程の初めに援助を求めたほうがより効果的です。

誘導瞑想のあとに、瞑想に使われている鍵^{キー}となる重要な要素のリストが挙げてあります。それぞれの要素について簡単な説明が加えてありますが、これはあくまでも「簡単」な説明です。これらの要素は、人間の意識にとって非常に象徴的な意味と力を持っていて、完全に意味を説明するには本を何冊も書かなくてはなりません。人生の書やアカシックレコードに入れるようになって徐々に自信がついてきたら、瞑想のプロセスを省きなくなるかもしれません。その場合、鍵となる要素をレコードに入るきっかけに使うことができます。ひとつ、あるいはそれ以上のきっかけになる要素に意識を集中するだけで、すぐにレコードにはいる

ことができるのです。

「人生の書」に入るための誘導瞑想

これから紹介する誘導瞑想は「人生の書」に入るためのものです。「人生の書」に入るための瞑想の本質は女性性で、大地と関連する象徴を使って意識を動かしていきます。アカシックレコードに入る前に、まず人生の書に入らなければならないということはありません。しかし、人生の書に入る瞑想によって得られるあなたの内側の深い部分とのつながりは、アカシックレコードを体験していく上で助けになることでしょう。アカシックレコードに初めて入った人たちは、人生の書を体験したあとのほうが、その体験がずっとはっきりしているように感じたと言っています。

アカシックレコードは男性性に属し、人生の書のハートで感じるような体験と比べると頭脳的と言えるかもしれません。人生の書の瞑想は大地の象徴を使っていますが、アカシックの瞑想は自然以外のものが使われているために、瞑想は超現実的な体験となり得ます。

これからの瞑想、およびリラクセスするためのテクニックで一番大切なのは、次に述べる一点です。

あなたの想像を実際の体験へと移行させましょう。想像を信頼して、子供のときのように自然に想像力と関わってみてください。最終的には、ある体験の中にいる自分を「想像できた」ときにのみ、私たちはこの世界で何かを体験することができるのです。想像力なくしては、あなたの感覚が伝える情報を何ひとつ意味のあるものとして理解できないからです。

もうひとつ、覚えておいてほしいことがあります。**私たちの記憶は選択された結果ですが、アカシックの記録はまったく公明正大で偏見がないということです。**つまり、レコードはどちら側の味方もしません。

私たちは皆、ある現実に対しての言い訳を数かぎりなく用意し、いろいろな方法を駆使して、恥や罪悪感をさまざまなところに詰め込んでいます。アカシックのおかげで自分がとられていた罪悪感を解放できるということは、すばらしいニュースかもしれません。過去に

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

対する公正な新しい見方は、「創造」に対するあなたの反応する能力を変えていくことでしょう。一度でも「本当の世界」にもどってしまったあなたは、過去という自分の歴史の中で自らが果たした役割についてまったく違った観点を持つようになります。

誘導瞑想の中でも、自分にピタリとくる部分とそうでない部分があることでしょう。しっくりくる部分はより楽に想像できるかもしれません。瞑想中に気が散って、ピーターパンの待つネバーランドに迷い込んでしまう人がいますが、それは誘導瞑想の中で提示されるイメージが今ひとつ自分にアピールしないということも理由として考えられます。誘導から離れてしまったり、別のことに思いをめぐらせてしまうのは、単に退屈しているか気が散っているかで、あなたに瞑想する能力が欠けているからではありません。つねに自分にやさしくすることを忘れないでください。そして、視覚化するときには、批判するあなたの内側の声はどこかへ置いてきてください。

チャンネル

回路を開き、多次元的な体験をするために

誘導瞑想の間、凝縮された暖かい感覚が頭蓋骨の下方から上に向かって、ずっと広がってくるのを感じる人が大勢います。これは一般的な体験です。誘導瞑想で大切なことは脳の基底部にエネルギーを集中させることにあります。そうすることによって回路が開き、意識は「創造」を同時存在するもの、そして過去から未来に続く直線的なもの、という双方の見方で観察することができるようになります。

このような状態を獲得すると、論理の境界線をすり抜けてあなたが行きたいところ、つまり過去、現在、未来のどこにでも意識を集中させることができます。この多次元的な体験をしているときは、脳のいくつかの部分が同時に活性化しています。意識が流れて行くときのこの新たなエネルギーが、先ほど述べた脳内に広がる暖かさとして体験されるのです。

ほかのスピリチュアルワークを実践するときと同様に、あなたがこのエクササイズを楽しむことが大切です。そして一度、目的地にたどり着くことができれば、もうこのプロセスは必要なくなるのだということを覚えておいてください。瞑想やワークは単に道具なのです。それ以上のものでも、それ以下でもありません。一度でもあなたの人生の書、またはアカシックレコードに入ることができたなら、あとはそこに存在するあなたを想像するだけでいいの

です。

「人生の書」の誘導瞑想—その1 Book of Life Meditation Script One 想像力を完全に使うことを自分に許可しましょう

これから紹介する瞑想は、あなたを「人生の書」へと案内するためのものです。個人の人生の書は前意識を通じて見ることができます。ですから深くリラックスすること、そして焦点を絞った明確な意図を持つことが、良い結果を得るためには必要不可欠です。

想像力を十分に使うことが難しいと感じる人がいます。そのためにここでの瞑想は、視覚化が苦手であるとか、想像は実際に感じることと比べて本当ではないと信じている人にも効果があるように組み立てられています。

新しい探求の旅に出かける前に、まず自分たちが安全だと感じる領域を探検してみましょう。進歩するにしたがって自信がつき、努力も報われます。もう一度繰り返しますが、これらの瞑想はあくまでも目的地に着くための乗り物です。人生の書に入ることができるようになれば、あとは瞑想の中の鍵となる要素のひとつに意識の焦点を合わせるだけで、レコードの中に入れるようになります。誘導瞑想が必要なのは最初だけです。誘導瞑想は宝の地図です。宝が手に入ったあとは、地図はもう捨ててしまってもかまいません。

想像力を完全に使うことを自分に許可しましょう。心や身体に何か緊張を感じるなら、居心地が良くなるように心の中でその部分をほぐしてください。人生の目的にそって生きるための指針として、自分自身や人のために人生の書につながってもよいのだと、自分を安心させてあげましょう。

誘導瞑想のテキストは、リラックスするための短いテクニックから始まっています。この部分は自分自身で新しいものをつけ加えたり、変えたりしてもかまいません。

誘導瞑想のテキスト——「永遠の炎」の瞑想

リラックスしましょう。あなたは今完全にくつろいでいます。呼吸に意識を向けましょう。あなたの吸う息と吐く息が首の後ろ、頭と首のつなぎ目の部分から出入りしているように思い描いてください。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

息を吸って、1、2、3、4、5、6、7、止めて。

吐きます。1、2、3、4、5、6、7、止めて。

息を吸って、1、2、3、4、5、6、7、止めて。

吐きます。1、2、3、4、5、6、7、止めて。

息を吸って、1、2、3、4、5、6、7、止めて。

吐きます。1、2、3、4、5、6、7、止めて。

このパターンを 22 回繰り返します。

間をおく (30 秒)

リラックスしてください。普通の呼吸にもどします。太陽神経叢に意識を向けてください。胃の少し前（寝ているときには胃の真上）に、大きな黄色い光のボールが浮かんでいるのを思い描きましょう。その光はどんどん輝きを増していきます。そっと両手を伸ばして、その光のボールを取り、あなたの太陽神経叢に取り込みましょう。胃の中にまでその光を取り入れます。

その光が身体中に広がっていくのを感じましょう。光はあなたのつま先のほうに向かって広がり、今度は頭頂に向かって広がりながら上昇していきます。リラックスして……。完全にくつろいでいます。あなたの身体は柔らかくなっていきます。

間をおく (30 秒)

光は頭頂にまで広がり、脳が柔らかくなってくるのを感じます。脳は握りしめたこぶしのようでした。でも今は、そっと開いた手のようです。柔らかくて、やさしい……。受け取り、そして与える……。あなたの脳はくつろぎ、柔らかくなっていきます。頭の中で、脳がゆったりとくつろいでいるのを感じてください。やさしくくつろいでいます。

間をおく (30 秒)

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

脳の基底部まで柔らかくなっているのを感じてください。背骨の周りの筋肉も柔らかくなっていくのを感じて、リラックスします。そうです、ゆったりとリラックスしましょう。

間をおく (30 秒)

瞑想の言葉はあなた自身の情景を、より豊かにイメージする助けになるでしょう。あなたの前には、一本の美しい道があります。さあ、その道を歩きはじめましょう。

足がふれている道を感じてください。大地の感触です。その道は砂ですか、砂利でしょうか、それとも岩のようにゴツゴツとしていますか？

あなたの前に道が見えます。道の脇には、緑の木々が繁り、色とりどりの花が咲いています。道を進んでいくと、周りの景色も変わっていきます。空を見上げてください。白い雲が風とたわむれています。

木々や花、そして大地の香りを感じます。道を歩きながら感じる香りは、はるか昔のやすらぎのときの記憶を、あなたの内側の深いところでゆさぶります。

歩き続けていくと鳥のさえずりや、木の葉が風にそよぐ音が耳を満たしていきます。この道はあなたの道です。前方に向かってずっと続いています。すべてがあなたの望む通りです。

あなたの周りを囲んでいるものすべて、その手ざわりも、色も、香りも、音も完全にバランスがとれています。なじみ深い道を歩き続けていってください。

歩きながらとてもリラックスしている自分を感じます。

間をおく (30 秒)

道が少し上り坂になってきました。歩いて行けば行くほど、道はどんどん急になっていきます。足はあなたを力強く運んでいきます。腕を前後に大きく振りながら上っていきます。身体は上り坂で少し前屈みになっています。

前に続いていく道に意識を集中しましょう。ほかのすべては意識から消えていきます。

坂はますます急になってきました。足や腰、背中や肩や腕は、楽しげにあなたの身体を前へ、そして上へと押し上げていきます。

見上げてください。前方に洞窟の入り口が見えてきました。あともう少しでたどり着きます。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

道は終わりに近づきます。

さあ、今あなたは洞窟の前に立っています。

間をおく (30 秒)

素晴らしい洞窟。古代の洞窟です。入り口の天井はあなたの頭より 30 センチほど高い位置にあり、両腕をいっぱいに広げても、横の壁には手が届きません。洞窟の幅のほうが少し大きいようです。

大地の深いところから吹いてくる柔らかな涼しい風を感じます。洞窟の空気のおいを感じてみてください。清潔でさわやかです。

入り口でちょっと立ち止まってください。じっとして……洞窟に引き込まれそうになっています。中に入りたいと強く感じます。

洞窟の中に一步踏み出す前に、振り向いて太陽を見上げててください。太陽のまばゆい光線があなたの目を射抜きます。とても強い陽の光です。まぶしさに目が見えなくなります。

今、一時的にあなたは視力を失います。何も見えません。

間をおく (30 秒)

太陽に視力を奪われてしまいました。でも、そのまま洞窟の中に降りていきましょう。あなたの足は道を知っているのです。ゆっくりと、そうです、ゆっくりと歩みを進めてください。

両足はいとも簡単に洞窟の中を降りていく道を見つけ出します。洞窟の香りをかいで……壁から滴り落ちる水の音に耳を傾けてください。手を伸ばしてなめらかな壁にふれてみましょう。

まぶしかった太陽の光が、そろそろ両方の目から去っていきます。

洞窟の内部がだんだんはつきりと見えてきました。道は狭く、いろいろな石に覆われています。

下りていくに従って、自分の身体が後ろにそり気味になっているのを感じます。前方のどこからか射し込んでくる光のもとに、洞窟の細部がより明らかになっていきます。

道の先がわずかに左のほうへ曲がっているのが見えます。そのまま下りていってください。

道は再び、まっすぐになります。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

前方に美しい光が見えます。壁と天井はだんだんと大きく広がっていきます。

突然、聖堂のような大きな部屋が現れます。

道は終わり、その先に大聖堂へと下りていく 22 段の階段が続いています。

間をおく (30 秒)

階段を 11 段下りたところに踊り場が見えます。

部屋の向こう側には祭壇があり、その上には火のともされたろうソクが置かれています。

永遠の美しい炎。暗黒の空間にかかっている孤高の星のようです。

少し立ち止まって……深く呼吸をしましょう。

心を柔らかくして、祭壇に向かって階段を下りはじめてください。段数を数えながら下っていきます。

22、21、20、19、18、17、16、15、14、13、12、……踊り場でひと休みしましょう。

周りを見回してください。後ろ、両側、そして上も。もう一度深呼吸して……。

祭壇の上のろうソクの炎に意識の焦点を定めます。ゆっくりと、下に向かってくだりはじめてください。

11 段、10、9、8、7、6、5、4、3、2、1。祭壇の後ろには垂直に、暗くて光り輝く平面が広がっています。それはなめらかで、ヒビのない鏡の表面のようです。鏡には何も映っていません。前にゆらめいているろうソクの炎さえ映っていないのです。表面は真っ暗です。そして深い奥行きを感じさせます。

炎のともっているろうソクの両脇にも、火のついていないろうソクが立っています。一本は右に、もう一本は左に。では、向かって左にあるろうソクに火をともしましょう。左のろうソクを手にとって、中央のろうソクの炎で火をつけます。火のついたろうソクを目の高さで持ってください。その炎をとおして液体のような暗闇をたたえた鏡をのぞきましょう。目の焦点を少しばやけさせます。

あなたの最も近いときの過去世に関して、内面の奥深くから、鏡に向かって質問をしましょう。

鏡の深いところで、質問に対する答えが、小さなイメージを形づくりはじめます。イメージはどんどん大きくなっていきます。答えの細部が、鏡の表面を満たしていきます。答えは

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

あなたの想念の中に、音や声となって響きます。

長い間をおく（2分）

イメージがだんだん薄れていきます。指で炎を消しましょう。ろうそくを元の場所にもどしてください。

振り向いて22段の階段と向き合います。頭の上の天井は非常に高く、アーチを描いています。祭壇と反対側の壁には、いくつかのタペストリーがかかっているのが見えます。精巧に織られた、すばらしいカーペットです。

今、鏡と思考を通じて明らかになった、あなたの過去のイメージを反芻^{はんすう}しながら、深呼吸をしてください。広い部屋を見回しながら、深くリラックスしていく自分を感ずります。洞窟の中に深く抱かれたその空間で、深く息を吸って、そして吐きましょう。

間をおく（30秒）

もう一度、祭壇のほうに向きなおります。今度は、右側のろうそくを手にとって、真ん中の炎で火をつけます。目の高さまで持ち上げてください。炎を通して向こうにある鏡を見つめます。焦点をぼやけさせていきましょう。

あなたの近い未来に関しての質問をします。鏡の中央に、近い未来に起こる出来事が現れはじめます。最初、イメージはとても小さく、そしてだんだんと大きく広がっていきます。

質問に対する答えが、あなたに最も理解しやすい形でもたらされるように求めましょう。

長い間をおく（2分）

未来のイメージが薄れていきます。指で炎を消し、祭壇にもどしましょう。

深呼吸して……今、明らかになった未来のイメージを思い出します。階段のほうに振り向いてください。

もう一度、部屋全体を見回します。前に見たときと何か変化がないかを意識します。

間をおく（30秒）

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

もう一度、祭壇に向きなおってください。両手で中央のろうソクを手に取ります。腕を伸ばしてろうソクを持ち、炎を通して鏡を見てください。

あなたが覚醒するのを妨げているものを見せてくださいと鏡に向かって求めましょう。

答えが鏡の中に、そして思考に現れてきます。

間をおく（1分）

次に、今世に影響を与えているカルマのレッスンがあるのなら教えてくださいと、鏡に聞いてみましょう。

間をおく（1分）

では、そのカルマを解消する最も良い方法は何でしょうか、と聞いてください。

間をおく（1分）

ろうソクを祭壇にもどします。炎はますます輝いています。深呼吸をしてください。今、明らかになったことを、もう一度思い返してみましょう。では振り向いて、階段を上りはじめてください。段数を数えながら上っていきます。1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、11。

踊り場で休んで周りを見ましょう。後ろ、横、そしてあなたの上も見てください。

再び階段を上りはじめます。12、13、14、15、16、17、18、19、20、21、22。階段の上の洞窟が狭くなりはじめ、天井や壁が迫ってきます。上体が前屈みになるのを感じます。かなり急な上り坂です。湿気で光っている壁が見えます。豊かな大地の香りを感じます。洞窟の中のもと来た道をどんどん上がって行きましょう。

洞窟の入り口からは、外のまばゆい光が差し込んできます。光がまぶしくて、よく目が見えません。それでも、目はしっかりと開けておいてください。太陽の光が再びあなたの目を

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

射します。視力がまた奪われてしまいました。でも足はちゃんと道を知っています。信頼してください。あなたは道を知っているのです。

洞窟から出てきたあなたを、暖かいそよ風が包みます。目が見えないまま、あなたの肉体に向かって続いている道を前へ前へと進んでいくと、自分の身体の重さが元にもどっていくのを感じます。洞窟の中で、明らかになったことはみんな覚えておいてください。中央のロウソクとその炎を忘れないでください。

道をさらに進んでいくに従って、だんだんと自分の物理的な肉体を感じはじめます。物理的な現実を意識しましょう。あなたのインナーボディ（物理的肉体のすぐ内側の身体）を動かします。つま先を動かしてください。目を開けて……。肉体は深くリラックスしています。

—終わり—

瞑想の中に出てくる鍵となる要素

上り坂の道	火のついていない二本のロウソク
目がくらむ太陽の光	祭壇
洞窟	黒い鏡
洞窟の中の下り坂	タペストリー
22 段の階段	洞窟の中の部屋
炎のともっているロウソク	

●鍵となる要素の解説

上り坂の道

洞窟の入り口にいたる坂道は、身体の下部に存在する大地に対して垂直に流れているエネルギーを、象徴的に第三の目、つまり第六のチャクラに押し上げる役割を果たします。

目がくらむ太陽の光

入り口のところで振り向いて太陽を見上げると、まぶしさに視力を奪われます。これは「現

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

実の世界」における、さまざまな判断に満ちた「視力」を手放し、神秘的な気づきを手に入れるための象徴的な行為です。

洞窟

あなたの意識を「人生の書」に移動させるための、エネルギーのチャネル（回路）を意味しています。

洞窟の中の下り坂

視力を失ったまま、しかも下り坂に足を踏み出すという行為は、大変な勇気を必要とします。この自分自身に対する信頼が、あなたの内なる視野を取りもどし、「人生の書」を読めるようにしてくれるのです。この道は意識が祭壇に向かって動いていく象徴でもあります。下りながら身体が後ろに反り気味になるのを感じますが、これは「人生の書」に流れていくエネルギーを、あなたがコントロールしていることを表しています。あなた自身がこの体験の監視をしているのだという感覚を強化します。

22 段の階段

祭壇に向かって下りていく階段は、あなたのマインドの階層をとおして内なる師「インナーティーチャー」のところまで降りていくことを象徴しています。瞑想の中で、階段を下り終わったとたんに、また同じような階段が目の前に現れることはよくあることです。これは単に、マインドの階層を通していくあなたの旅が、より完璧を求めているにすぎません。

エネルギーは、マインドの中をこれらの象徴に反応する形で流れるのだということを覚えておきましょう。もし何度も繰り返し、階段が現れるようならば、階段を下り始めるときに、祭壇に意識の焦点を合わせてください。階段そのものが消えてしまっても、必ず、22 段の数を数えてください。

火のついていない二本のろうソク

あなた自身の過去から未来へと直線的に流れる時間に対する概念の象徴です。

炎のともっている中央のろうソク

祭壇の中央の、炎のともったろうソクは、あなたの「内なる師」であり、永遠なる自己を

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

表しています。内側深く存在する部屋を、ゆらぎのない炎でつねに照らし出しています。左右のロウソクにともされた炎は、叡智の光の象徴です。過去、未来どちらの方向に対しても、二元的な世界に明確さをもたらしてくれる光です。

祭壇

あなた自身の最も崇高なる自己を表しています。

黒い鏡

集合意識への入り口です。

タペストリー

祭壇のある部屋の、上方や後ろにかかっている織物は、あなたが転生して経験した文化を象徴しています。そしていつでも、細部までよく見ることは可能です。祭壇を背にして、ひとつのタペストリーに、全意識を集中させてみましょう。そのタペストリーが表している文化に、転生していたときのことを質問してもかまいません。織物が3次元のイメージに変化すると、かつての転生とその文化を体験することができます。あなたはこの体験を通して、今世で関わりのあるさまざまな人々との、別の転生からのいろいろなつながりを発見することでしょう。

内なる部屋

寺院の中の大聖堂のような部屋は、あなたの内側の最も崇高な場所を表しています。この場所においては、あなたは「創造」そのものと同等の存在です。ここではあなたは部分的ではありませんが、「目撃者」なのです。この部屋こそがあなたの「人生の書」であり、過去に起こったすべての瞬間がありのままに、そして、最も起こる確率の高い未来のすべてが記録され、保管されている場所です。あなたの中に自信が生まれてくると、ここで「避けられない出来事」が明らかになっていきます。

付記

たくさんの人々が、真っ暗な鏡の前に立つと恐れを感じます。キリスト教的なものの見方

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

をすれば、この恐れは理解することができます。キリスト教はアカシャのような情報源を何とかコントロールしようとしてきました。感覚が集めたすべての情報が刻み込まれたマインドの内側にある「座標軸」の象徴が、この「人生の書」の黒い鏡です。垂直に流れる大地のエネルギーが身体の中を、意識的に上に向かって引っ張り上げられたとき、水平方向に蓄積されている「印象」に刺激を与えます。この「印象」が高められた直感から真の透視力までのすべてを作り出しているのです。

神秘家であり、マスターでもあるイエス・キリストは、「あなた方はこの世の光である」と述べています。光を見るとき、私たちは光が「反射している影」以外、ほとんど認識することはできません。もし、あなたが今世に影を落としているもの以上の何かを見たいと思い、そしてアカシャのホログラフフィックな場に貯えられている多次元感覚の中に本当に入っていきたいと望むのならば、「虚空」をのぞぎ込む必要があります。「虚空」には反射が存在しません。

レッスン 26

第 26 週—アカシャに個人的なやり方でアプローチする能力の開発

Developing a Personal Approach into the Akasha

このレッスンのテーマ Theme

アカシックレコードにつながる「意識の流れ stream of consciousness」を開発する。

4次元と5次元に属するアカシックレコードは、宇宙との対話のように情報交換する

意識的にアカシックレコードに入る方法はかなり単純でリーディング^{プラクティショナー}実践者側に必要な努力はほとんどありません。レコードにつながることを妨げているのは、このシステムの仕組みに関する知識が足りないこと、そして、自分たちのような「普通の人間」が聖なる足跡をたどることは許されないのではないかという潜在意識による思い込みです。

私たち一人ひとは、集合意識 Collective mind の中のひとつの細胞です。この事実は、私たちがすでに集合意識に書き込まれているすべての記録とつながっているのだということを知覚してくれます。アカシャの記録に入ることは、集合意識そのものと関わるということとほとんど同じです。ですからアカシャに参入すると、その体験はあまりにも突然で巨大なものとして知覚されます。そこで気後れしないでください。意識的なアカシックレコード体験を前にして、アクセス可能な情報量の強烈さに圧倒されるのは無理もないことなのです。

あなたが、ある個人のたどってきた歴史と体験した出来事を、本人にインタビューして聞きだそうしていると仮定しましょう。さらにその人の家族や周りの人の証言までとろうとしたら、膨大な時間がかかるでしょう。数年とは言わないまでも、数か月、数週間は必要になります。これは、情報の移動手段として言語を使用するためです。さらに私たち人間は集積した情報を査定しようとします。その人の人生を論理的、かつ時間軸に沿って正しくまとめるために情報を整理するのです。

アカシャを使えば、インタビューで得られるのと同等の情報を得るのに数分ですみます。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

なぜでしょうか。それは、アカシャのシステムが解釈できる事実を集めることに依存してはいないからです。アカシャに存在するのは生^{なま}の加工されていない情報のみです。

情報は象徴的な言語で与えられますが、**アカシャの言語の本質は4次元と5次元に属し、境界線としての「時間」は存在しません。**アカシャにおいては、あなたは感覚と感性を使って意識的に情報を集めていきます。時間という概念はあなたがクライアントのために情報を解釈するか、自分で日記をつけるときだけ考慮します。時間はこの3次元の現実においてのみ重要なのです。

夢を見ているときの意識を思い出してください。夜に見る夢はそのほとんどが数秒間しか継続しませんが、人は皆、一晩中夢を見続けていたと言います。夢で体験するあれだけの活動がたった数秒に押し込められているわけです。

潜在意識が夢のイメージを組み立てるのに象徴を使うように、アカシャに貯蔵されている情報も象徴的な思考形態 (thought form) を通して実践者に語りかけてきます。思考形態は五感のすべてを刺激します。これらの思考形態は、レッスン 25 で説明されている一連の象形文字で表されます。

これらの文字や意味を学んだことがないのだからわかるわけではない、という疑いがあなたの心にわき上がり、理解できたことそのものも否定したくなるかもしれませんが、それは間違いです。エジプト学者であるとか、マヤの文字に精通していることは、アカシャのシンボルを理解する能力の足しにはなりません。実際そのような知識はあなたの足をひっぱることになりかねないのです。なぜなら、特定の象徴を特定の意味にのみ解釈することが正しいと信じてしまい、あなた自身の内なる叡智に語りかける象徴の言葉を聞こうとしなくなるからです。

アカシャはユーザーフレンドリー、つまり利用者に非常にやさしく、また自己解説的な構造をしています。象徴に圧倒されてしまったときには、現在の自分が理解できるような形で情報がほしいと頼んでください。象形文字は一般的な解読可能な文字かイメージに変換されるでしょう。これは情報を得るための理想的な方法ではありませんが、初期段階に

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

においては最も効果的な方法です。

アカシャの多次元的な情報の流れは、宇宙的な対話のようなものとも言えるでしょう。
それは、^{インターアクティブ}双方向の流れを持つホログラフィックなイメージの情報交換です。情報がホログラムに見えるのは、五感のすべてが刺激されるからです。本を読んだり、音を聞いたりしているときはひとつの感覚器官だけが優勢に働いている状態ですが、**アカシックを読むときは五感のすべてが動員されます。**個人がレコードを活用しようとするとき、この相互作用が常に重要になります。それはひとつの次元から次の次元へと移行するときの「意識の流れ」を示しているからです。

アカシャは知恵の宝庫。情報をどのように受け取るかは、あなた次第

アカシャは人類の意識における、すべての出来事と^{イベント レスポンス}反応の記録庫です。したがってすべての人は知性と感覚を通して創造に反応することによって、常に新しい情報をアカシャに供給しているのです。私たちはそれぞれ自分の信念体系の中で人生の目的を追求していくとき、ガイドとしてこの知恵の宝庫から情報を引き出しています。インスピレーションや直感やひらめきなど、偶然それを体験する人もいれば、デジャブ体験（既視感——初めてなのに、すでに体験したり、見たりしたことがあるというような感覚）のような形でレコードへの自然なつながりを経験する人もいます。

この集合意識への架け橋をもっと効果的な道具として開発し、役立てたいと思っている人々が存在します。このようなツールのうちでよく知られているものには、アカシックレコードを読むこと以外に、透視、透聴、自動書記などたくさんあります。

情報をどのように受け取るかは、主にその人の核となる信念に関わってきます。核なる信念とは、今世や、今世に影響を与えている過去世も含めた、家族、友人、教師、権威的な存在との相互関係を通して、今世の初期に形づくられた自分自身に対する概念です。言い換えれば自分の土台の信念に合っている能力が、一番発展していく可能性を秘めているわけです。たとえば透視能力や自動書記など特定の能力を発達させたいと望むなら、その能力が自分の核になる基本信念と整合していることが必要だということです。合っていないと内的葛藤が大きくなり、すぐに興味を失うことになるでしょう。

アカシックレコードの情報を正確に解釈するために必要なこと Interpreting Akashic Information

この世界の心配事を抱え、不安のベールをとおしてアカシャの象徴を正確に解釈するのは困難です。私たちが善悪を裁く、制限された視点を持ったまま、アカシックレコードや人生の書を見るなら、個人の人格を通した解釈を迫りかけることになり、実際のアカシック情報を見失ってしまいます。

アカシャのイメージはひとつにまとめられた想念場のエネルギーによって作りだされた、ホログラフィックで幾何学的な形をしています。正確に解釈するためには、自分の個人的な信念を一時脇に置いてください。レコードにいる間は、あなたはあなたという個人ではなく、情報の正確性を意に介さない、つまり結果に投資をしない見者（seer）なのですから。

アカシャのホログラフィックな象徴をどのように解釈するかで、私たちの理解度が明らかになります。真剣に学ぶ人は経験を積むことで理解度が深まりますし、一方ですぐにアカシャに関するすべてを理解する人も中にはいます。また、クライアントが、あなたが解釈したアカシャの情報をどう取り扱うかを見ると、その人の意図と理解度が明らかになります。クライアントが情報をどのように取り扱うのかに関して、あなたには責任はありません。

私たちは今、一人ひとりが「より大いなる視点」、そして自分自身についての真実について知りたいと思っている時代に生きています。マクロの視点と自己の真理はつながっているからです。アカシャは情報がどのように使用されるかには一切関知しません。私たちは意図がもたらす結果をとおして、自分自身によって裁かれることになります。私たちの意図が全体性に向かっているのなら、それが光と呼ばれるもののためであっても、闇と呼ばれるもののためであっても、私たちは合一^{ユニティ}を体験することになるでしょう。**レコードに蓄えられている情報には「裁きが存在しない」ということを忘れないでください。**葛藤が生まれるのは、意図的に他者に葛藤をもたらすためにアカシャの情報を使用したときだけです。

アカシックレコードの本質 The Nature of the Records **夢を見ているような意識——前意識状態で「人生の書」に入る**

アカシックレコードは前意識的であり、4次元または5次元に属している集合意識の枠組みの中に存在します（物理的な物質と時間は3次元と4次元に属します）。私たちが集合意識に入っていくには、個人の「人生の書」が入り口となります。「人生の書」に入るには、感覚意識を前意識状態へと移行させなければなりません。多くの人が、前意識状態を、夢を見ているような意識として体験します。前意識を砂時計の一番細くなっている部分だと想像してください。砂時計のガラスの上部は顕在意識であり、下の部分は潜在意識の部屋なのです。

前意識状態とは無意識の状態と同義ではありません。私たちは、意識は肉体の細胞意識 cellular mind に存在していると教えられてきました。五感を通して物事を認知しているなら、それは理性や感覚意識が働いている意識状態です。それに対して前意識は非細胞意識 non-cellular mind、つまりエーテル体で体験されます。これは、無意識や潜在意識ではありません。また、前意識を体験するために、無意識になったり、潜在意識に移行したりする必要はありません。肉体とエーテル体を「意識ある目撃者」として観察しているあなたは無限の存在です。思いつくかぎりのたくさんのステージから「創造」を眺めることができるのです。

鍵は、前意識状態にありながら意識を保ったままです。他の内面に向かう活動と同様、アカシャにつながるには、「内なる存在」という形のないあいまいな状態のために、「自分」は何者かを定めている外部の枠組みを一時的に手放す必要があるのです。この物理的な形ある世界で自分が「投資したもの」をより多く脇に置くことができれば、このように、「目撃者」の意識状態により近づくことになります。

意識が肉体の中で活動すると、脳の中心部と脊柱に周期的な電氣的刺激の波を生み出します。このような脳波の周波数は、意識状態の程度にそれぞれ呼応しています。以下に挙げる分類は大雑把であり、隣り合った意識状態の特徴はお互いに重なりあっています。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

- ベータ波 脳波が14～35 ヘルツ（1秒間に14～35 サイクル）のとき。完全に感覚が活動している状態。ベータ波では、ほとんどの人が完全に目が覚めている。
- アルファ波 8～14 ヘルツ。瞑想やリラックスしている状態の脳波。ほとんどの人は、アルファ波の状態ですぐに目覚めていることができる。ただしアルファ波は、日常を超越した深い瞑想の状態や、ヨガを実践しているときに得られる非常に深くリラックスした状態で達することのできる意識状態ではない。
- シータ波 脳波が4～8 ヘルツ。トランス状態、催眠状態、深い白昼夢を見ているときや明晰夢、軽く眠りに落ちている状態。
- デルタ波 0・5～3 ヘルツ。この状態では、ほとんどの人が深い睡眠状態におちる。デルタ波の状態のまま完全に意識を保てる人が、^{ミステイック}神秘家と考えられている。このレベルは、すべてが「一なるもの」として体験される、超越した意識状態である。

マインドの力こそ想像力！ ^{パワー}想像力こそダイナミックな意思 ^{イマジネーション}

アカシックレコードに入ることは、脳波がベータレベルからアルファ、そしてシータ波に移動していく過程において、完全に意識を保ち続けることにほかなりません。初めは難しいと感じるかもしれませんが、象徴や思考形態 thought forms を使って、意図的に意識を誘導していけばよいのです。こうして感覚意識を集合意識にまで導きます。

意識がアルファ波状態からシータ波に移行していくところから、前意識が始まります。意識を保ったままシータ波状態になることができれば、あなたは前意識に入ったことになります。意識がこの状態に達すると、過去および記憶しているものすべては一連の「起き得る出来事」として知覚されます。その瞬間、つまり私たちが単に「可能性として」存在していたかもしれない瞬間に、「もし……だったら」という大量の不安とともに未来に対するエゴのコントロールを手放すことができます。

この瞬間、個人の意識の男性性の側面と、集合意識の女性性の側面とが結合して、「神秘的意識状態 Mystical mindset」が生まれます。この意識状態に達すると二元性は消滅します。私たちは過去、現在、未来の領域を一連の「起き得る出来事」として自由に探検することができるのです。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

ここで不安になる人がたくさんいます。ほとんどの人が二元性を手放すことに大変な不快感を覚えます。なぜなら、「可能性」としか見えないものを得るために、すべての「現実的なもの」を手放せと要求されているように見えるからです。

興味深いことに、あなたは過去と現在を知覚しているだけです。あなたは自分が得た同じ体験を他の人と共有していると信じているかもしれませんが、けれども、他の人にはその人独自の視点があり、しかもそれはあなたの見方とは微妙に違っているのです。結局あなたが所有しているのは、あなた自身が知覚しているものと、起きるかもしれないと思っているものだけです。

植えつけられた「偽記憶」の現象を見てください。子供の頃、あなたにとって権威のある存在がある一連の出来事や状況が実際に起きたと主張したとしましょう。あなたは、権威者の知覚を自分のものとして取り入れてしまうことでしょうか。その出来事に対する一般的な見解がどのようなものであろうともです。言い換えれば間違った知覚（うそ）が「知識を持っているはずの人」によって何度も繰り返し語られた場合、人は本当に起きたこととして受け入れてしまうのです。このような植えつけられた知覚は、自分の記憶のほうが確かだと思いたいといった罪のないものから、政府が主義主張を使って民衆の意識をコントロールしようとするものまでさまざまです。それに付け加えて「選択記憶」という現象もあります。

私たちが想像力と呼んでいるものは、実際にはマインドの「^{パワー}力」そのものです。ですから、神秘家たちは「^{イマジネーション}想像力こそダイナミックな意思」だと言うのです。

肉体は反復と学習した反応によって意思を表現します。たとえば、スポーツに上達したければ、まずは基本的な一連の動作を自動的にこなせるようになる必要があります。そうになると、競技のもっと細かい側面に注意を集中できるのです。基礎の段階を超えるためには上達している自分を「見る」ことができなければなりません。これはエーテル体、または想像力で「見ている」のです。

エーテル体のダイナミックな意思が物理的肉体の細胞記憶の力と結合したとき、電磁波の反応が引き起こされます。その反応の値を計測することは可能です。こうしてエーテル体と物理的肉体は「ひとつの^{フィールド}場」として働くのです。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

残念ながら私たちは、心と身体は分離したものだと言われてきました。実際の感覚から受け取る情報のみを信用することを学んできたのです。触れることができて、目に見え、味わい、香りを嗅ぎ、聞こえると、それはやっとなら私たちの「現実」となります。想像しているだけなら現実ではありません。

すべての人やものは、この次元で具現化しているレベルまでの「現実」に存在していますが、すべてが、実現可能なヴィジョンを達成するために、最も有効なレベルにいても言えるのです。この地球という特殊な世界の環境で、生き残りに関わる時には、「感覚で体験する現実感」が必要なのだということを覚えておくことは大切です。

集合意識につながるコツ——「あなたがそれを望んでいるか」が大切

神秘主義の定義は二元的でない視点から存在を観察することです。分離分散していない、^{いち}一なる意識の枠組みが神秘的マインドの知覚をもたらします。神秘的なマインドは以下のような場合に達成されます。

- マスタリー（既知　すでに知っていること　男性性）と、ミステリー（未知　まだ知られていないこと　女性性）が、融合したとき
- ボディ、マインド、スピリットを統合した全体性から「今」を生きるために、過去（罪悪感に根ざしたもの）と未来（恐れに根ざしたもの）を手放そうと自ら進んで望むとき
- 私たちがトライアードの観察者として、より大いなる次元の意識に向かって拡大し、自意識を消し去ることを望むとき
- 過去の体験から得た自己や他者に対するイメージを現在や未来に投影して、それぞれを過去に留めおくのではなく、新しい瞬間、瞬間に、個人が自分自身を再創造していく自由を許すとき。
- すべてが岩に刻まれたかのごとくに決定され、それに対して戦おうと考えるのではなく、この世界は起こり得る可能性の世界が幾層にも重なりあっているという概念を受け入れることを望むとき
- 裁きを手放し、子供の頃のように、不思議さに心からの畏敬の念を抱くようになりたいと望むとき
- 歓びのために、痛みを手放そうと望むとき

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

集合意識につながる能力は、高次の存在から手渡されるものではなく、秘密結社に属して手に入れるものでもありません。この世界に関わる「安全でなじみ深い概念」を超えたものを見たいと心から望むとき、集合意識につながるすることができます。行動すること (doing) から存在すること (being) への移行は、確かにある種の理解と技術を必要とします。しかし人生の他の事にも言えることですが、最も問われるのはウィリングネス、つまりどれほど私たちがそれを望んでいるかということなのです。

イマジネーションから体験へ Through Imagination to Experience 近い未来のことを質問してみてフィードバックを確かめる

アカシックレコードの体験がただの想像ではなく本物の体験であることを知る方法はひとつしかありません。それは経験することです。レコードに入ってから初めの数回は、体験が本物かどうかを見極めるのは困難でしょう。初めてアカシャに入る場合、その体験はあなたがどの思考エネルギー場に波長を合わせるかによって大きく影響を受けるからです。

想像力という思考エネルギーを使う以外に集合意識とつながる方法があるのならそのほうが好ましいでしょう。思考を使うのが間違っているというわけではなく、私たちが想像力に対して張りつけたレッテルに問題があるのです。「想像したものは本当ではない」とずっと教えられてきたからです。

多くの人にとって**アカシックレコードを読む初期の体験は、非常に高いレベルで夢を見ている状態に近いのです**。これは、集合意識内の前意識領域が持つエネルギーの質のためです。このエネルギーは私たちの思考と感情の投影にすぐ反応するために、情景はまるで夢を見ているようで、肉体はドリームボディ（夢の身体）のように感じられます。

最初はレコードに質問をして答えを得ても、夢を見ているようだったと、多くの人を感じます。前意識もしくは、脳波がシータ波レベルの状態が夢を見ている意識と非常に似ているために、自分は眠ってしまい、すべてを夢に見たのだと思い込んでしまうのです。自分の質問や答えまでも、です。真剣にアカシックレコードに入りたいと思っていない人は、ほとんどこの段階でアカシャに入ることをあきらめてしまいます。このバリアを超えるのは不可能だと感じるからでしょう。でもそんなことはありません。あとほんの少しの努力が必要なだけです。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

このワークで私たちが関わろうとしているのは集合意識です。集合無意識でも潜在意識でもありません。コツは、レコードに入っていくときに完璧に認識する力を研ぎすまし、注意深くあることです。その上で、集合意識の前意識の領域——アルファ波の状態からシータ波の状態へと入って行ってください。イマジネーションを使ったアカシックレコードのイメージから本物の体験へと意識を移行させる方法はこれしかありません。

もう一度繰り返しましょう。**私たちは自分たちのマインドに現れたものをおしてアカシャとつながります。**そのために、単に頭の中で起きていることに過ぎないのではと常を感じてしまうのです。私たちの細胞意識、つまり物理的肉体には五感によって受け止められた情報が統合され、貯蔵されています。感覚から受け取った情報を使って私たちは起きているときの感覚意識を作りあげていきます。この感覚意識をおして私たちはこの世界を想像します。想像力をおして私たちは感覚を使うことができるのです。すばらしい輪^{ループ}ができました。この輪は循環し、自らを強化するシステムを持っています。このシステムには私たちの生存もかかっています。私たちが五感以外の感受性をさらに発達させ、さまざまな可能性を高次のレベルに引き上げることができれば、統合と反応を繰り返すこの刺激の循環を断ち切ることができます。これが他の次元現実へと意識を移動させるための入り口なのです。

想像か本物の体験かを問いかけるのは非常に大切なことです。アカシャから得られた情報の信頼性を確かめることは、人生のガイドとしてアカシャの情報を使っていく上での最も重要なポイントになります。そのためにはできるだけ自分の体験の信頼性を確認してください。

非常に近い未来のことを質問してみましょう。たとえば、2、3日後のことを尋ねるのです。それがただの想像であったのか、正確な未来情報であったのかは、時が教えてくれるでしょう。また、友人のために情報を集めてあげましょう。あなたの情報が正しかったかどうか、すぐにフィードバックしてくれるはずです。疑いを払拭するのに、これが一番手っ取り早い方法です。外部から承認されると、ある時点で、「自分はアカシャが読めるのだ」ということを信じられるようになるでしょう。自分の情報の正しさをすぐに証明したいと思う気持ちは、深遠な叡智に取って代わります。この叡智は、レコードに入ることができた人すべてが体験できるものです。

暗示と被暗示性について Suggestion and Suggestibility

未来の出来事を知ってしまうと、未来が変わる「^{タイムラインポリューション}時間軸汚染」という事実

多くの人がネガティブな情報より、ポジティブなほうが正確だと信じています。アカシックレコードにはポジティブな情報、ネガティブな情報といった分類は存在しません。しかし、アカシヤのリーダーも人間であり、もともとデータを肯定的に読みがちか、否定的に読みがちかのどちらかの傾向を持っています。ですから情報を受け取った場合、自分の傾向に従って自然に情報に色づけをしてしまうのです。

この社会を構成している一般の人たちのほとんどが、サイキックが予言したことが本当になるのは、暗示の力によるものだと言うでしょう。実際、アカシックレコードやサイキックリーディング、またはそれ以外のリーディングにおいても、暗示の役割は深く考慮する必要があります。

私は臨床の催眠療法家としての経験から、暗示の力に関してはよく知っています。また、形而上学を学ぶ者としても、「話された言葉」が持つ力についてもよく知っています。人がリーディングのためのセッションに出かけていくときには、すでにその人は非常に暗示にかかりやすい状態になっているのです。私たちが、上司や医者、両親や教師など権威のある存在を訪ねるとき、自分の力を相手に預けてしまいます。これが被暗示性です。ですから、クライアントに対してどのようにこの力を使うかが、結果に重大な影響を及ぼすのです。

私はこの仕事に関わるようになって、本当に人に役に立つことだけにフォーカスしていきたいという気持ちが強くなってきました。この気持ちが私のリーディングにも強く影響し、私は情報をポジティブに解釈する傾向があります。求められれば否定的な側面も探りますが、ほとんどの場合、人がポジティブだと思う側面に焦点を当てます。自分がジャッジしていることを心に留めた上で、否定的な思考よりも肯定的な思考のほうが、現実化するパワーははるかに強いことを覚えておいてください。一般的に信じられていることとは逆なのです。事実、否定的な側面がパワフルだと考えられるのは「コントロール」、つまり支配するという側面においてのみです。コントロールは恐れから生まれ、分離をもたらします。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

このことから、「未来の出来事や最も起こり得る可能性の高い結果を知ると、未来が変わってしまうのだろうか」という疑問が生まれます。**未来に起こり得る出来事は一度観察されると、その出来事がもたらす結果は自動的に変化しはじめます。これが**タイムラインポリューション**「時間軸汚染」です。**出来事は起きるのですが、あらかじめそのことを知っていたために、引き起こされる結果が違ってくるわけです。出来事の本質も含め、すべてがすっかり変更されてしまったように感じます。あらかじめその出来事が起きることを知っているがゆえにあなたの反応がより流動的で拡大するなら、それが起きる時期もまた変わります。避けられない出来事に関しては時期と結果は変わることはありますが、出来事そのものは計画した通りに起こります。

すでに理解しているように、マクロな視点から眺めればすべての時間は同時に存在します。そして、あなたが今生きている人生だけを、今回あなたは体験します。そして死よりも誕生のほうが、人格／自我に多大な影響を与えます。死に臨んで、あなたは肉体を脱ぎ捨てます。ほかに変化するものはほとんどありません。ただ、まだ地球上でし残したことがあれば、また新しい肉体をまとうことになります。

子宮の中のあなたは想像もおよばないぐらいすばらしい場所にいます。天国かもしれません。しかしいきなり、警告もなく今までに体験したこともない、まったく新しい時空間に放りだされるのです。それは次々に衝動が層をなして襲いかかってくる次元です。子宮内にいるときのエーテル意識から誕生後の細胞意識への大変換が行われるわけですが、人格／自我はこの変容に備えて適切な準備をすることがまったくできません。新しい世界を学んでいくにしたがって、あなたは純粋なダイアード感覚意識からトライアードの魂意識への階段を上り始めるのです。

5歳になる頃には、「古いあなた（直前の過去世の記憶を備えたあなた）」は現在の時空間に適応したあなたになるために、失われてしまいます。変化しない部分もわずかにありますが、新しい肉体、新しい環境にうまく適応し、今世の目的を探究するためにおおよそすべてが変化していきます。

人が過去世や未来世の影響と感情的につながることができない場合、今世での^{レスポンス}反応を形

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

づくっているある種の特性にも気づかないままになります。時間軸汚染のひとつの形として、正反対の転生からの影響があげられます。たとえば、あなたは今世で熱烈な共産主義者だとしましょう。そして自分がアメリカ合衆国の独立宣言に署名をしたひとりだったという過去世を見つけたらどうなるのでしょうか。さらに混乱を拡大させるのは、独立宣言に署名をした「あなた」が、今世では民主主義に真っ向から反対している「あなた」と同じ自分であるということにふと気づくことです。

汚染について話しましょう。先の例が双方の転生にどういう影響を及ぼすことになるのか、想像してみてください。今世でのあなたは、自ら敵を作り出してしまったことに気づいて苦しむことになるでしょう。過去世のあなたは、いったいどちらのシステムが本当に人民のためになるのかという絶え間ない内なる闘いによって心身が病んでいく自分を見るかもしれません。私たちはみな、ひと通りのことは試しています。でも最終的には居心地のよい自分のソウルグループと出会い、何度も何度もその中で転生を繰り返します。歴史上非常に重要な人物だった過去世を持った人はほとんどいません。けれども歴史の大部分は、それを書き記した人の観点からみた「重要人物」が書き残されているだけです。

アカシャを読むときに妨げになる4つのこと Blocks 恐れ、裁き、疑いが読み取った情報を変えてしまう

集合的人格 Collective human personality の中に、アカシャ体験に成功するのを妨げるものは4つの要素しかありません。

①**過去、あるいは未来に関して何が起きるか、あるいは何が起きたかを知ることに対する「恐れ」です。**はっきりしない未来のイメージの中に避けられない出来事が潜んでいると考えたときに、多かれ少なかれ人は恐れを抱きます。この恐れは、たとえあなたが長年にわたってアカシャにつながることに成功していたとしても、受け取る情報を解釈する際に影を落します。しかしすぐにこのような恐れに気づくようになり、恐れがもたらす情報の歪みに対処する方法を見つけることができるでしょう。ある程度の恐れは健康的であって、問題とはなりません。これが体験を邪魔するのは恐れが意図よりも強くなった場合のみです。恐れがもたらす最大の歪みとは、出来事が実際に起こる時期をずらしてしまうことです。アカシックレコードのリーディングのテクニックを学び始めた、若い女性がいました。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

彼女は大変習得するのが速く、すぐに読めるようになりました。ところがこのように報告してきたのです。起きてほしいことが見えてきたとき、もし起こらなかったらどうしようと恐れていると、初めに受け取ったタイミングの情報とずれてしまうと。これは、出来事が先送りになってしまっているのです。逆もまた真なりで、起きてほしくない出来事が見えてそれが起こることを恐れている場合は、出来事が彼女のほうへ前倒しにやってくることに気づきました。

これは霊的なことを学んだり、実践したりしていない人がよく体験することです。霊的な学びは、ひとつになること、二元性の消滅に焦点を当てています。ある出来事を好んだり、嫌悪したりすることは、その出来事が起こる時期をずらします。ひとつになることはジャッジしないことだからです。過去に自分が犯した卑劣な行いを知ることには恐れを抱く場合もありますが、人間はありとあらゆる役割を演じているだけなのだということが認識できたとき、恐れは消えていくでしょう。

②読み取った情報が正確であるかどうか、判断をくだそうとすることです。レコードの情報は決して間違えることはありません。でも私たちの解釈がかけはなれたものになってしまうことはあります。裁きが差し出された情報を変えてしまうのです。

私たちの本当に多くが、過去の不快な記憶を抑圧するか、完璧に忘れ去っています。レコードを解釈するときに気をつけなければいけないのはこの部分です。自分の過去に関して、たとえば、あなたが両親や兄弟との人間関係において自分の取っている立場が極端にはっきりしている場合は、その領域の情報をレコードに探すのは避けたほうが無難です。過去の出来事に対する争いを解決するためにレコードの情報を使うことにはほとんど価値がありません。レコードの情報は完璧に中立です。

あなたがアカシャで自分の過去のドラマをのぞいたとしましょう。思っていたよりずっと、自分が自分自身を苦しめていたのだということに気づくはずですが、「自分が正しい」と思いたい必要性は、どのような次元においても重大な罠になり得ます。「正しいこと」はレコードにおいては何の価値もありません。事実、情報を読み取るときに、その正確性に対してエネルギーの投資が少なければ少ないほど、あなたの解釈は正確になります。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

もし今世の過去から、何か手に負えないようなことが表面に出てきてしまったときには、その未解決の感情を解放するために、訓練を受けた専門家に相談しましょう。賢く行動してください。この地球上では私たちは決してひとりではないのですから。少なくともお互いに力を合わせて支え合うことができます。未来からの情報も過去からの情報と同様に取り扱いましょう。未来に起こる出来事を見て、しかもそれに関してなす術がないときは周りに援助を求めてください。過去の出来事に関しても同じです。

③自分が今体験していることは本当のレコードの情報ではなく、ただ自分が想像しているだけではないかと疑うことです。

最初にレコードの情報が開かれたとき、それ自身が展開していくのではなく、まるで自分が演出し作り出しているように感じます。私たちがレコードに質問をすると、突然、想念が頭の中を駆け巡り、脳が活発に活動し始めます。思考が象徴を作り出し、次に私たちの目の前に多次元的なイメージが広がります。そのイメージは匂い、音、そして実際の感覚をともなった完璧なものです。これほどすばらしい体験なのに私たちはこう問いかけてしまいます。「これは、今自分が作り出したものではないのだろうか」と。

レコードを読み始めた頃は、過去の記憶と未来に対する期待から自分がすべてを創作しているように感じてしまうのです。このことがアカシャの体験を妨げます。情報の源そのものを疑うからです。

④自分がアカシャを見る権利があるのかどうかに対する「疑いの気持ち」です。

アカシャは、私たちが調査や研究をするときに参考文献を調べるのと同様、情報を引き出すために存在しています。あなたはレコードに存在するすべての情報を手に入れる権利があります。そこに情報を入力したのはあなたなのですから。

また集合意識は情報を分かち合うことに同意しています。情報を共有することができるので、私たちの人間意識がこのように速く、劇的に進化することが可能なのです。

まさに恐れ、裁き、疑いはエーテル体を汚し、マインドを泥だらけにして固めて、私たちを歓びから遠ざけてしまいます。これは大切な学びですが、簡単には修得できません。

五感の中で優勢な感覚をひとつ発達させる Developing Your Personal Approach

アカシックレコードから情報を取り出すとき、五感のうちどの感覚が直接影響を受けているのかに囚われることなく情報を受け取ることが重要です。成長していく中で私たちは五感のうちで、優勢な感覚をひとつ発達させます。まずその感覚をとおして経験した情報を取り入れるのです。優位にある感覚が他の感覚が集めた情報に同意しない場合、その優勢感覚が状態や状況の不完全な観察結果をもたらすことになります。

感覚は私たちの期待に応えているだけだということを忘れないでください。私たちは自分の期待に合わない周辺の情報を避けようとします。この現象はアカシャから情報を受け取るときにも起きるのです。

透聴／明晰な回路^{チャネル}としてアカシャから情報を受け取る Clairaudient

古くからある「透聴」という言葉が、「チャネリング」という用語と入れ替わってしまい、少し混乱を招いています。明晰な「回路^{チャネル}」としてアカシャから情報を受け取ること、つまり、意識の流れをそのまま解説する方法は、クライアントに接するときの一番望ましい形と言えます。この方法では、自分の意識は常に前意識状態から出たり入ったりしています。このようにしてアカシャとクライアントの間に会話が成立するのです。

ほとんどの人は自分のために情報を得ようとするとき、透聴の力のみを使うわけではありません。私たちは、頭の中に声が聞こえるのは精神異常の症状のひとつだと教えられてきました。たとえば重症の統合失調症の場合などです。しかしながら、深い霊的な体験をするとき、実践者^{プラクティショナー}はガイドや霊的な指導者たちの声を聞く体験をします。そういった体験を望んだ場合は特にそうです。

透聴の方法

神秘的マインドをもたらす瞑想のテクニックを使ってください。自分やクライアントの質問に関して、イメージや情報が「見える」ことを期待しないでください。単純に情報を声によって受け取れるように求めましょう。その声は、あなたの右耳のすぐ後ろにある感覚意識のポイントとつながっています。セッションを始める前に実際に右耳の後ろのポイントに触れ、あなたの指令をアンカーリングしてください。イメージが頭にあふれ出すよ

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

うであれば、単純に、右耳の後ろのポイントをとおして小さな声で情報が欲しいともう一度望みましょう。

超感覚／もっともよく体験される「直感」や「予知」 Clairsentient

この方法はアカシックレコードと意識的につながるときに最もよく体験される形で、いわゆる「直感」や「予知」と呼ばれるものです。一度完全なアカシャの体験をしたあとは、ほとんどのアカシックリーダーがこの方法を使用します。この場合、過去、現在、未来において行った神託を受け取るためのさまざまな方法のすべてを活用することになります。前意識状態に入らなくても、五感のすべてが協力して広く答えを導きだします。

方法 このようリーディングを行うためには、完全なアカシックレコードのホログラフィックな体験が必要です。そういった体験を誘発する方法を何でも試してみてください。

透視はアカシャの情報を解釈する方法の中で一番難しい Clairvoyant

ほとんどの人が、超常的な事象が「見える」人のことを透視能力者だと考えます。透視はアカシャの情報を解釈するすべての方法の中で一番難しいものです。というのは、レコードを解釈するために完全に裁きのないやり方を必要とするからです。

アカシックの読み手に与えられるイメージはクライアントの情報の印象であり、決して読み手個人のフィルターを通して解釈されるべきものではありません。読み手とクライアントを分離するために完全な前意識状態を必要とします。両者の間につながっているかもしれない共感的な絆を断つのです。

前意識状態に入っている時間が長すぎると、クライアントは取り残されたような気持ちになります。読み手がアカシャに「見ている」情報を解釈するとき、クライアントに参加してもらう必要があります。受け取ったイメージに直接関係する質問を相手にたずねてください。

過去世の情報や、未来の出来事に取り組むときには、この方法は理想的です。静止画像の複数のイメージがお互いにつながっているようなときには、それらがどういう関係にあるか

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

をたずねてください。イメージが動画であれば、その関係を理解するのは楽になります。

また自分自身で質問をする場合もこの方法は理想的です。たとえば、過去世や未来の出来事に関する質問です。記録用に声に反応する録音機器を使用しましょう。そうしないと何も録音されていない時間が長くなりすぎるからです。

方法 レッスン 24 の推奨される手順 1 と 2 の方法を使ってください。

共感を使ってアカシャから情報を取り出す Clairopathic

あなたが直感医療を行っているか、ヒーラーであるなら、共感を使ってアカシャから情報を取り出す方法は最も役に立ちます。この場合情報は、アカシックレコードからあなたのダイアード感覚意識にエネルギーの波として入ってきます。このやり方は、レコードにつながる方法の中では最も心地の悪い方法です。なぜなら、直接読み手の肉体が情報の印象を受け取るからです。肉体は、ある部分が拡大したり、収縮したり、あるいは、リラックスしたり、痛みを感じたりという形で体験します。

ほとんどの読み手は、何年もの間、アカシャを自分や人の人生に変化をもたらす道具として使いこなした後でこの方法を開発し、使用します。この方法は読み手を弱くしてしまう場合が多く、またクライアントと自分を過剰に同一化してしまいやすくなることが知られています。特に、読み手が内的葛藤を引き起こしている自分自身の病気の大半を解放できていない場合にそのような現象が起こります。

この方法は非常に注意深く使ってください。あなたやクライアントにとって深いダイアードの記憶を知ることが重要だといった特別な場合に使うようにしましょう。

方法 これまでに学んだどのような方法もこの能力を開花させます。実践する側が意図を設定してください。

《推奨される手順 Sugessted Procedure》

以下の瞑想に進む前に、レッスン 25 の「瞑想のテクニック」(22～25 ページ) を参照してください。

アカシックレコードに入るための誘導瞑想 Akashic Records Meditation

アカシックレコードに入り、内側に向かって集合意識の中の「前意識の領域」に焦点を当てれば、あなた自身の情報だけではなく、すべての情報につながる事が可能になります。**内側を一番見つめやすいのは、外の世界が休んで眠りにについているときです。これらの瞑想を早朝午前3時から午前6時に行うと非常にやりやすいでしょう。ほとんどの人が深い眠りにについているときに、エーテルの潮が一番満ちているからです。**

この時間に練習ができない場合には、レコードに完全に入れるようになるまで、毎日同じ時間、同じ場所で内側への旅を行ってください。そうすることによって、その場所にエネルギーが蓄積されます。一度完全なアカシャ体験ができれば、あなたはいつでも、どこにいてもレコードに入ることができます。

イマジネーションを完全に使うことを忘れないでください。瞑想があなたに呼び起こすイメージと遊びましょう。すべての感覚を動員してください。実際にレコードに入れるようになってからも、この経験は役に立ちます。現実の人生でも同じですが、あなたが想像によって感覚を使える分だけ、レコードの中で感覚を使うことができます。

前述したようにこれらの瞑想は、想像したものは本当のことではないとか、自分は視覚化する才能がないなどと思っている人に対しても効果があるようにデザインされています。それぞれの瞑想は短いリラクゼーションのテクニックからはじまっています。その部分は自由につけ加えたり、変えたりしてもかまいません。

誘導瞑想のテキスト—レコードの殿堂の瞑想 Meditation: The Hall of Records

リラックスしてください。呼吸に意識を向けましょう。呼吸をするたびに、あなたの身体が広がったり縮んだりするのを感じて……。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

息を吸うたびに、空気中の最も質の高い酸素だけを選んで吸い込みましょう。酸素の分子が小さな光の粒となって漂っています。その光の粒が、あなたの肺をすばらしい癒しとやすらぎで満たしていきます。

息を吐きましょう。のどをとおして光を脳に向かって送ってください。光の輝きが脳にふれると、脳は柔らかくなりはじめます。ギュッと握りしめた拳のようだったあなたの脳は、今ゆっくりと開かれた手のようです。

もう一度吸って……。光り輝く癒しの光の粒で肺を満たしましょう。あなたの肺は、今輝いています。

光を上を送って……。のどをとおして頭まで。あなたの脳は柔らかく輝く光をいっぱいに浴びています。脳がどんどん柔らかくなっていきます。柔らかくなっていくのを感じてください。柔らかくなったあなたの脳はゆったりと頭の土台にもたれかかり、休んでいます。

脳がリラックスして、柔らかくなっていくのを感じて……。脳の基底部につながっている脳幹まで柔らかくなっていきます。そう、脳と首の境目まで……。脳幹が柔らかくなったのを感じてください。脳の後ろの部分がゆったりと落ち着いて柔らかくなっています。リラックスして……。あなたは完全にくつろいでいます。

脳から伝わってきた柔らかさが、今度は背骨に広がっていきます。あなたの脳から出る暖かい光は、すべての神経を流れていきます。筋肉は柔らかくなり、歓びとともに光に应えていきます。

—間をおく—

イマジネーションを使って、あなたの正面に美しく紅葉した木を思い描いてください。葉っぱは輝く黄色です。秋の涼やかな風が葉とたわむれているのを眺めてください。木の一番上にある一枚の葉っぱが、やさしい風と綱引きをしています。その黄色い葉が、木から自由になり、大地に向かって旅立つのを見てみましょう。

風に吹かれて、葉っぱが前に後ろに、前に後ろにゆっくりと舞い降りていくのを眺めて

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

います。冬の間、ゆっくりと休む場所に向かって。春、そして夏、葉っぱは木のために働きました。でももう休んでいいのです。涼しい風に乗って、軽やかに漂っています。前に後ろに……前に後ろに行ったり来たりゆれながら……。大地に舞い降りました。葉っぱが地面にたどり着くと同時に、あなたの肉体にゆったりとくつろぐように伝えてください。葉っぱがゆっくりと地面に休息するのを見ていると、くつろぎの深い波があなたの全身に広がっていきます。

もう一度、木の一番上を見上げてください。もう一枚の葉っぱがまた自由を得て木から離れます。前に後ろに、前に後ろに、やさしくゆれながら、大地への旅をはじめます。この葉っぱはとてもゆっくりと舞い降りていきます。とてもゆっくりと……。さわやかな風に乗って、前に後ろにゆれながら。前に……後ろに……。すでに大地に休んでいる葉のそばに舞い降りるのを見えています。その葉が地面に降りたとき、次のくつろぎの波がまた、あなたの全身に広がっていきます。

もう一度、木の一番上を見上げてみましょう。木の上の最後の葉っぱが木から離れて自由を得ます。やさしく、前に後ろに、前に後ろにゆれながら落ちていきます。涼しく、やさしい風が、前に後ろに葉っぱをゆらします。風に乗って、葉っぱは舞い降りていきます。前に後ろに、前に……後ろに……。葉が大地にふれると同時に、あなたの肉体にゆったりとくつろぐように伝えてください。

—間をおく—

あなたの物理的ではない身体の奥深くに、すばらしい光が存在しています。輝く光です。この光はそこでいつでも輝きを放っています。この光は、転生を続けるあなたとともにいつもありました。この光はあなたの源です。あなたの内側の奥深くにあって、創造のすべてとひとつになっている場所です。内なる光をただ思い出してください。

そして、その光がどんどん輝きを増していくのを感じます。あなたの奥深い源から生み出される光が、あなたの全存在を満たし、素晴らしい輝きとなってあふれ出ていくのを思い浮かべてください。あなたの物理的肉体が空っぽになった状態をイメージしてください。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

深い部分から発している内なる光で、足のつま先から頭の先まで、肉体のすべてを満たしましょう。光が内側から、あなたの皮膚を押すのを感じてください。皮膚を通して光があなたから流れ出し、あなたの周りを包んでいきます。あなたの身体をすばらしい光の輪が包みます。光があなたの部屋を満たしていきます。

—少し間をおく（15 秒）—

あなたの住んでいる場所を満たします。（少し間をおく）近所を満たし……（少し間をおく）、あなたの町……（少し間をおく）、住んでいる地域……（少し間をおく）、あなたの国を満たします。（少し間をおく）そして、北半球を満たし……（少し間をおく）地球全体を満たします。

あなたの源から放たれる光が地球を包んでいます。あなたの内なる光に包まれて、地球が回転しているのを眺めてください。光は、地球上の命あるものすべてに向けられた、あなたの内なる源が発したメッセージです。すべてのものに、平和、善意、歓び、そして永続するバランスをもたらすメッセージです。あなたの内なる光に包まれ、回転しながら宇宙に浮かんでいる地球を見つめましょう。

これからあなたは地球を背にして旅をはじめます。振り向く前に、すべての意識があなたに向けられているのを感じてください。すべての意識、鉱物、植物、動物、雲、水、命あるものもないものも、すべてがこの瞬間あなたの存在に気づいています。完全なる共同体です。おたがいの感謝の気持ちを分かち合ってください。

では、ゆっくりと振り向いてください。あなたの前にすばらしい上り階段が続き、一番上には二頭の神秘的なライオンが待っています。一頭はオスで、もう一頭はメスです。階段は 33 段あります。階段の数を数えながら、ライオンに向かって上っていきましょう。1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、11、12、13、14、15、16、17。少し休みます。

ライオンは生きています。ライオンがのどを鳴らす音とそのバイブレーションを感じることができます。ライオンはあなたがどういう目的でこの場所を訪れたのかを見極めてい

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

るのです。受け入れられたのを感じてください。のどを鳴らす音を聞きましょう。

ライオンの後ろには、美しい彫刻が施された二枚扉が見えています。ドアのほうに向かって引き寄せられていく自分を感じてください。さあ、階段を上り続けましょう。18、19、20、21、22、23、24、25、26、27、28、29、30、31、32、33。静かに、ライオンに近づいていきます。彼らはとても澄んだ本当に美しい目をしています。オスのライオンと目を合わせてください。あなたとライオンの間に通う、威厳と勇気を感じましょう。次に、メスのライオンの目の奥深くを見つめてください。あなたとそのすばらしい動物との間に尊重と慈愛が流れるのを感じましょう。二頭の間へと進んでください。手を伸ばして彼らにふれます。彼らの皮膚があなたの手の下で滑らかに動きます。

ドアに向かって近づいていきます。ドアが開きます。二枚扉の間から、見たこともないようなものすごい光が放たれ、あなたの両方の目を貫きます。目は見開いたままでいましょう。あなたの視力は、失われます。頭をあげたまま、すべての意識をあなたの足に向けてください。足は、光の中を進む道を知っています。前に進みましょう。

光がだんだん柔らかくなっていきます。光の中を進んで行くと、素晴らしい神殿の内部が姿を現しはじめます。光の中に徐々に現れてくるイメージを見ていてください。並んでいる彫像や、タペストリーを思い描きます。そこは壮大なるホールです。天井を見上げてください。集合意識によって作り出された大いなる神殿です。

前に進みながら、周りを見わたしてください。細かい部分もだんだんはつきりと形を整えていきます。床はさまざまな色とデザインが施されています。壁はすばらしい絵画と、ステンドグラスの窓で飾られています。荘厳な場所です。

聖堂のようなそのホールのちょうど中央に、バラ色の光の柱が、床から天井に向かって伸びています。あなたはその光に引き寄せられます。バラ色の光があなたの身体を渦巻くように包み込むのを感じてください。バラの香りを感じます。光と香りが、あなたの身体を上方に引っ張り上げていきます。色とりどりの床から、あなたの足が離れるのを感じます。浮かんでください。そして、光の柱を見上げましょう。天井にはバラ色の光の中に、

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

ラピスの青をした円を中心持った黄金の六芒星（ダビデの星）が見えます。

今度は足元を見下ろしてください。ホールの床には、人類の集合意識が、人間そのものを表す生きた絵のモザイク模様を描き出しています。

あなたはだんだん天井に近づいてきました。バラ色の光があなたを下から押し上げていきます。天井にあった先ほどの星形は、今はやさしくあなたの頭の先にふれています。上に持ち上げようとする光の力と、抵抗を示す星の間に挟まれてしまいます。上下から押されている自分を感じてください。圧力が加わるにつれ、身体が小さくなっていくようです。

突然、頭の上の抵抗がなくなりました。星の真ん中にあった青い円が開き、上の部屋への通路が通じたのです。あなたは今、すばらしく居心地のいい部屋に立っています。その部屋は、過去世、そして未来世からの品物で飾られています。あなたの正面には、大きな黒い鏡がかかっています。全身が映る大きな鏡です。鏡の縁取りはあなたのイメージ通りです。濃い色の木製の小さなテーブルが、鏡のすぐ右に置いてあります。鏡の下からあなたのところまで、美しい織物の絨毯が敷いてあります。絨毯の上を鏡に向かって歩いていきましょう。鏡に近づきます。

近づいていくと、それは普通の鏡ではないことがわかります。平行する次元への入り口なのです。鏡の向こうの部屋の様子が見えはじめます。鏡の裏側にぴたりとくっついて、祭壇がしつらえられてあります。祭壇の上には、非常に目をひく本が一冊置いてあります。鏡を通して両手を差し入れ、本の上に手を置いてください。何の前ぶれもなく、あなたの身体が鏡の向こう側に引き込まれてしまいます。今まであなたが立っていた部屋が見えています。部屋の中央の床には、真ん中に青い円のある六芒星があり、そこからあなたと鏡に向かって絨毯が伸びています。さきほどの小さな木のテーブルは今あなたの左側に見えています。

鏡を通して見えるイメージは真っ黒な鏡の表面に吸い込まれていき、今、鏡には何も映っていません。先ほどの本の表紙を開いてください。本は自動的に、あなたのいる時間、空間のページを開いてくれます。左手を伸ばして、本の右のページに置きましょう。次に、

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

あなたの右手を伸ばして、本の左のページにのせてください。そして、鏡を見つめて質問をします。答えがあなたの理解できるようなかたちで与えられるように求めてください。あなた自身のことでも、誰か別の人に関することでも、何でも質問をしてみましょう。そして、答えが黒い鏡の表面を満たしていくのを待ちます。

—長い間をおく（1分）—

次の質問をしてみましょう。鏡の奥深く遠いところで答えが形をとりはじめます。答えが近づいてきます。答えがどんどん広がってきて、鏡の表面いっぱいになります。その答えは鏡を越えて広がっていきます。今、答えのイメージがあなたを取り囲んでいます。答えを聞いてください。答えの持つにおいをかいでください。答えを見てください。味わってください。手を伸ばして答えにふれてください。

—長い間をおく（1分）—

次の質問をしましょう。鏡の中央の奥深くで、答えが形をとりはじめます。答えが近づいてきます。答えがどんどんと広がってきて、鏡の表面にいっぱいになります。その答えは鏡を越えて広がっていきます。今、答えのイメージがあなたを取り囲んでいます。答えを聞いてください。答えの持つにおいをかいでください。答えを見てください。味わってください。手を伸ばして答えにふれてください。

—長い間をおく（1分）—

次の質問をしてみましょう。鏡の奥深く遠いところで答えが形をとりはじめます。答えが近づいてきます。答えがどんどん広がってきて、鏡の表面いっぱいになります。その答えは鏡を越えて広がっていきます。今、答えのイメージがあなたを取り囲んでいます。答えを聞いてください。答えの持つにおいをかいでください。答えを見てください。味わってください。手を伸ばして答えにふれてください。

—長い間をおく（1分）—

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

両手を本から離します。鏡の向こうに、もう一度、向こうの部屋が見えてきました。部屋のちょうど真ん中にある黄金の星を見てください。鏡を通り抜けて、絨毯の上を部屋の中央に向かって歩いていきましょう。部屋の中央にある六芒星の真ん中の青い円の中心に立ってください。バラ色の光が足下から、あなたを引っ張るのを感じてください。引っ張る力に抵抗している自分がいます。

再び中央の青い円が開き、あなたはゆっくりと床の下に沈んでいきます。今あなたの下には、集合意識の偉大なるモザイクが広がっています。バラ色の光が、あなたをどこへ降ろしてくれるのかを見てください。光の柱の中央に位置するモザイクのタイルの色と形を意識します。そのタイルが集合意識の中のあなたを示しています。床に近づくにつれて、つま先から頭のとっぺんまで、何か確信のようなものが波のように広がるのを感じてください。

つま先から床に降り立ちます。最後にかかとをつけます。まっすぐに、扉に向かって歩いてください。強い光が再びあなたから視力を奪います。あなたの足は帰る道を知っています。外に出ると、ライオンがのどを鳴らす音が聞こえてきます。すばらしい二頭のライオンは、あなたを安心させるようにすばらしい音を奏でています。身体でその音のバイブレーションを感じてください。

彼らの姿がだんだんと見えてきます。彼らは光の向こうから振り向いてあなたを見ています。オスのライオンは威厳と勇気に満ちあふれています。メスのライオンは慈愛と優しくみにあふれています。手を伸ばして彼らにふれてください。ちょっと立ち止まりましょう。音の中でたたずんでください。ライオンたちはあなたを自分自身であるかのように完全に受け入れてくれています。まったく同じように、あなたも彼らを受け入れましょう。

では、階段を下りはじめてください。一段一段数えながら……33、32、31、30、29、28、27、26、25、24、23、22、21、20、19、18。少し立ち止まって、あの上の部屋であなたが見つけたことを思い出してください。では、続けて下りましょう。あなたの光に包まれて、回転しながら宇宙に浮かんでいる地球を見てください。17、16、15、14、13、12、11、10、9、8、7、6、5、4、3、2、1……。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

あなた自身の肉体のそばにいる、自分自身をイメージしてください。光があなたの肉体から発している様子を見ましょう。光はすばらしい色をしています。では、あなたの肉体にもどってください。自分の物理的肉体を完全に意識しましょう。少し足を動かして……。手を握りしめて。さあ、目を開けてください。

—終わり—

瞑想の中に出てくる鍵となる要素

内なる光

あなたの光の中で回転する地球

33 段の上っていく階段

二頭のライオン

のどを鳴らす音

二枚扉

目がくらむ光

大きなホール

バラ色の光の柱

黄金の六芒星

上と下から感じる圧力

上の部屋

鏡

本

モザイク

●鍵となる要素の解説

内なる光

永遠の内なる光とはあなたの源を指します。あなたの魂の座です。この光を世界に向かって広げていくということは、私たち人間にとっての自然な表現であり、また、この次元に存在する理由のひとつでもあります。

あなたの光の中で回転する地球

あなたの源から発する光の中で、あらゆる意識が存在し回転しているということは、あなたの意識が偏見や判断から自由になっていることを象徴しています。

33 段の上っていく階段

レコードに入るためには、意識を上の方に動かし、感覚から入ってくる情報を処理している脳のセンターから離れる必要があります。さらに意識をエーテル体の第三の目の部分へと移動させなくてはなりません。上っていく階段はこのプロセスを表しています。エーテル体の第三の目をとおして、さまざまなレベルを「見通すこと」が、11、22、33 のマスターナンバーと呼ばれる数字によって象徴されています。

二頭のライオン

階段の一番上に待っているライオンは、最も高次の、動物的本性の象徴です。

ネイティブアメリカンは、これらの内なる動物たちを「パワーアニマル」と呼んでいます。特にここではライオンは威厳と勇気と慈愛を育むことを表します。澄んだ目は、レコードの中にいる間の私たち自身の明晰性を映しているのです。

のどを鳴らす音

のどをゴロゴロ鳴らす音は宇宙に満ちているサウンドカレントの波動を象徴しています。サウンドカレントは原子構造が振動することによって生み出されています。意識を物理的肉体からエーテル体に移すとき、このような現象を体験できます。またマインドが集中したときに、この音が聞こえてくることがあります。きびしい瞑想の修行をした多くの人が、完全に物理的肉体の中にいたまま、この波動を体験しています。

二枚扉

私たちが意識を物理次元からエーテル次元に移していくと、「永遠の叡智」に通じるドアに出会います。天国への扉です。「聖ペテロの門」と言われているものかもしれません。歴史を通じてこの扉、あるいは門にはさまざまな名前がつけられてきました。

目がくらむ光

この強い光は、物理的次元の視力からエーテル次元の視力への移行を現します。物理次元の視力は、確証を求め、自分たちが探しているもののみを見ようとします。エーテル次元の視力は、「創造」をありのままに受け止めます。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

大きなホール

神殿の中の大きな部屋、または聖堂はアカシックレコード自身の姿です。ここ6000年、あらゆる文献に見受けられる、記録の大殿堂そのものです。この場所での体験が深まれば深まるほど、この部屋はどんどん現実的に感じられるようになることでしょう。

バラ色の光の柱

このバラ色の光は、オーバーソウルからエーテル体に流れ込んでくるキリスト意識のエネルギーの象徴です。この光の源はエロヒームです。この光は、クライストボディから放射され、セレスティアル体、メンタル体、コーザル体、三層のアストラル体、エーテル体を通して、物理的肉体の外側を包む霊的な覆いを貫いています。光の柱の中を上昇しているとき、あなたはすべての次元において永遠の命を与えるエネルギーに包まれているのです。

黄金の六星

ラピスの中心を持った黄金の星は、エーテル体の第八のチャクラを表します。ここがエーテル体の第三の目であり、物理的肉体の第三の目が、物理次元で人間意識に対して果たしているのと、ほとんど同じような役割をしています。つまり、意識が課している「信念を持つ制限」を超えて見通す力を与えてくれます。

上と下から感じる圧力

下から持ち上げられる力と、上から頭を押さえられる圧力は二元性の最後の体験を象徴します。前に進みたいという衝動とそれに対する抵抗。霊的な進化の道におけるホメオスタシス（自己均衡作用）のプロセスです。

上の部屋

個別化している人間の意識が集合意識の広大な次元を眺める場所です。

鏡

超意識の中の場所の象徴で、その場所から私たちは時間と空間を超えた次元を見ることができます。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

本

ひとつひとつの転生はそれぞれの「人生の書」を持っています。この本にはあなたが最初の転生をする前に、あなたの「反応」以外はすべてがあらかじめ書き込まれています。

モザイク

床のモザイク模様は、あなたが眺めたその瞬間の人間意識を表しています。もし、あなたが空中に静止して、じっと床のモザイク模様を眺めたら、モザイクが形作っている絵は瞬間瞬間に変化し、まるで生きているかのように感じることでしょう。これは、ギリシャ神話のオリンポス山のイメージです。神や女神たちが人間界を見おろして、進歩する様子を眺めている場所です。

レッスン 27

第 27 週—個人の情報と集合意識の情報を区別する

Differentiating Between Personal and Collective Entries

このレッスンのテーマ Theme

個人的な情報と集合的な情報をどのように区別し、読み取るかについての知識を得る。

アカシャの情報を誤って認識し、自分と他者のレコードを混同してしまうとき

広大な多次元的なエネルギーの球体の中に、それぞれが多次元的な形状を持った個別のピースが非常に複雑なパズルのように組み合わさっているのを想像してください。さらに、パズル全体が携えている叡智と、各球体自体に加えて球体を占有している個々のピースが携えている比類なき知恵のすべてを、ピースそれぞれがエネルギー^{フィールド}場に包含していると想像してください。

こういった意識とエネルギーを内包する球体が、セレスティアル存在とロゴスが作り上げた地球のような世界に近づくと、球体に内包された個々のピースは、それぞれの核が発している振動^{バイブレーション}と同質のハーモニクスを持つロゴスのグリッド上のポイントと重なります。

その世界にトライアードの魂のエネルギーを保持することができる生命体が存在していれば、トライアードは結合し、その生命体に転生します。いったんトライアードが物理的な身体に宿ると、ロゴスのグリッド内の一点が活性化し、そのエネルギーグリッド（アカシャ）内のわずかな領域に転生の観察を保管できるようになります。同時に魂は、アカシャに存在するすべての似た領域を敏感に感知し、そこから別の観察情報を引き出し始めます。これらの別の観察点は、現在利用中であれ、過去の時代のものであれ、その情報は永久に生きています。

一人ひとりの人間は、アカシックレコードに自動的につながり、魂が胸腺から肉体に入る瞬間から一生続くアカシャへの入力が始まります。それは、寿命が1時間であっても100年であっても変わりません。この創造の観察を共有するシステムにより、無数の魂が地球の次元と地球を囲む平行現実を完全に理解できるので、すべての存在にとって非常に役立ちま

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

す。

結合した魂が始めた何兆もの^{タイムライン}時間軸が混じりあうこの次元現実のマクロの観点の中に、
各々の魂の、人間としてのユニークな「観察の枠組み」のための完全な場所が存在します。

魂はハーブの弦のように、似ているハーモニクスを持った仲間と共鳴します。一本の弦がかき鳴らされると、それに隣接する弦も振動します。それぞれの弦は独自のハーモニクスの音域を保っており、従って独自の貢献をしています。その上、隣接する弦からも影響を受けています。グループのハーモニクスの影響が大き過ぎると、ひとつの魂がアカシャ内のソウルグループの情報の中から自らの固有の情報を取り出すことが難しくなります。そのため、グループとの過度な一体感、あるいは過度な依存状態が起きる可能性があります。

こういったことは多くの場合、新しい時代（集団意識が新しい発見をする時代）の初期に、またはソウルグループが転生のサイクルを始めるために地球に移動したときに起きます。このようなグループに所属する魂はみな非常に似ている人生と反応によって「近い」ハーモニクスを保つ傾向があります。地球の次元に慣れてくると、不調和な経験もするようになり、個々の魂は集団の中で再配置され始めます。

前述したように、それぞれの魂は本当にユニークです。そして、各魂のハーモニクスのオーバートーンはソウルグループ、特に自分と結合したツインフレームのオーバートーンに似ています。従って、**結合した魂同士のアカシックレコードはほとんど同じです**。結合した魂のどちらか本人の魂でなければ、ツインフレームのレコードを正確に区別できません。アカシックリーダーはふたつの魂のレコードを完全に区別することはできないのです。もう少し、この概念を掘り下げてみましょう。

繰り返しますが、魂は地球に転生するという明確な意図を持った上で、ほぼ同一のハーモニクスを持った別の魂と結合します。結合するとき、それぞれのハーモニクスは変化して、ふたつのオーバートーンが融合したものになります。転生を繰り返すにつれ、それぞれ魂のハーモニクスはオリジナルの自分のオーバートーンに戻るために変化しはじめます。各転生のひとつひとつの瞬間ごとに、融合したオーバートーンは次第に元のハーモニクスに戻っていくのです。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

魂が自分のオリジナルのトーンに近ければ近いほど、その魂の時間軸のレコードは読み取りやすくなります。魂が創造の中の自分だけのユニークな場所に気づかない限り、ほとんどがアカシャ内の自分の時間軸の情報を誤って認識します。

数多くの転生が

仏陀、ソクラテス、スウェーデンボルグの転生と重ね合わせてしまう例

魂は拡大した状態に向かって進む傾向があります。自分自身の最高の特性を反映する別の魂に自分を重ね合わせようとするのです。ゴータマ・シッダルタなどの有名な人と同じソウルグループの魂は、自分を過度に仏陀に同一化してしまい、そのレコードを自分のものと勘違いしてしまうことがあります。覚醒した人やマスターのアカシックレコードのほとんどがイニシエートではない人に見えないようになっているのはそのためです。

過度な同一化は、また別の理由で発生する可能性があります。

例 魂が、サバイバルのみに関心を向けることのない人生を何回か経験し、もっと拡大した視点を得るためにスピリチュアルなことを勉強し始めたとします。自己発見のためのある転生ではソクラテスを勉強したとしましょう。まったくほかに何の興味を示さないほど、ソクラテスに関するあらゆることに夢中になります。その次の転生にはヘルメスのことを疲れ果てるまで勉強します。またその次の転生にはエマヌエル・スウェーデンボルグ (Emanuel Swedenborg) について勉強します。すると今世では、以前に勉強した偉大な人物の人生を自然に思い出しますが、自分がかつて彼らについて勉強したことがわからずに、**自分がその人物本人だったと信じてしまいます。この混乱によって過去の転生で得た知識を現在に活かせないのです。**妄想的な精神状態が続くと、精神疾患を引き起こすほどの内的葛藤に苦しめられます。

私たちのハーモニクスは自然に、アカシャ内のある領域に私たちが調和するように調整します。自己覚知に近づくと、自らの反応と類似のハーモニクスを持った他者の反応とを、繊細なレベルで区別できるようになっていきます。そのため、イニシエートは自分のある特定のレコードに重ね合わせるより、自分自身を取り戻すための地図としてレコードを使うように教わります。自己覚知を達成したら、セレスティアル存在とロゴスが作り上げたこの世界

の数多くの転生が、確実に自分自身の転生となるのです。

アカシックレコードの情報が未完成であるかのように感じるとき Entries into the Akasha

個人の情報がアカシャに入力されると、他の魂はただちに、それを完全で完成した情報として認識します。魂がその情報に含まれているすべての情報を完全に意識していなくても、それが出来事も反応も含めた完成した情報であると感じるのです。これはすべての過去世の情報に当てはまります。未来世の情報には出来事しか含まれておらず、範囲が限られているように感じます。それでもあなたが未来の時間軸を見ると、自分の情報は完成しているように感じるでしょう。これは魂が多次的に存在しているためで、まだ記録されていない未来の出来事／反応パターンに、似ている過去世の出来事のときの反応を、自動的に反映させて見ているのです。一方、別の魂の情報を見るときには、このような見方をしないために、情報が未完成であるかのように感じます。

例 アカシックレコードで初期のゴータマ・シッダルタの病に対しての反応を見たら、将来の仏陀であるにもかかわらず、彼の理解が欠けていたように感じるはずですが、興味深いことになぜか彼の反応には深みがないように見えます。より深くレコードを観察し、後に彼が限らない慈悲を得たところにつながるなら、彼の初期の観察に納得できることでしょう。それが結果的に、人間についての悟りへのきっかけになったように見えてきます。ただ、どんなに仏陀のレコードを読み取ろうとしても、また深く理解したとしても、何かが少し欠けているという感じは消えません。

魂の完全な反応によって、観察の微妙な内容や最も細かいところが完成されます。仏陀が記録した観察は偉大なものでありながら、仏陀のレコードを本人意外の魂が見ようとしても、どうしても欠けているところがあるように感じるのです。

複数の人がアカシャに情報を入力した場合、テーマに直接つながる複数の観察ポイントが存在することになります。

例 十字路で交通事故が起こったとします。十字路のそれぞれのコーナーに立っていた4人の目撃者は、皆異なった観点から事故を観察したことになります。その上、以下のような要

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

素も加わります。

- 片側は日が当たっていて、反対側は日が当たっていない
- ひとつのコーナーに風があるが、他の3つのコーナーにはない
- 目撃者のひとは色覚に異常がある、またははっきりと見えない、目が見えないあるいは耳が聞こえない
- 事故に巻き込まれたうちのひとりが有名人である
- 目撃者が男性か女性かによって見解が異なる、など

このような集合的な情報は、展開している物語のように見えます。その始まりには即座の反応がいっぱい詰め込まれており、その後「意見」というかたちに変わって続きます。集合的な観察は最初に入力したときから何年が経っても、その出来事を直接目撃した人たちが当時の肉体を離れるまで、規模と範囲が増し続けます。

過去世の情報／あなたのすべての転生を知ることができる Past Life Entries

過去世は、結合した魂がそれを時間軸において管理しているという理由だけで、過去世と呼ばれているのです。結合した魂がオリジナルのハーモニクスのオーバートーンに戻ったら、すべての時間軸が終わります。そしてアカシック情報はアカシックレコードの中に集合的に非直線的に保管されます。

最初の転生から現世まで、すべての転生を知ることができます。自分の魂の「名前」を知る必要があります。率直に教えてもらうように頼んでください。「名前」とはどのようなものなのかという考えを捨て、オーバーソウルに助けを求めてください。一回で伝わってくるかもしれないし、何回か必要かもしれません。焦らず、この体験があなたを圧倒するのを許してください。これを他人に任せないでください。適切なときに魂の名前があなたに知らされます。無理に進めないでください。魂の名前の「音」が気に入らなければ、過去世を見てもかなり物足りない結果で終わってしまいます。

魂の名前の音はあなたのハーモニクスが元のオーバートーンに戻るのに役立ちます。アカシャは、オーバートーンへのシフトを助ける情報を魂が得られるようになるために存在して

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

います。次元世界において行うすべては、結合した魂のオーバートーンに影響を与えます。瞑想や意識的な生活などを続けてハーモニクスが大きく変わると、すでに同じようなシフトを経験した魂の、似通った情報を自然にアカシックレコードから引き出せるようになります。

ソウルグループの過去世の情報 Soul Group Past-Life Entries

自分の魂の名前がわかれば、ソウルグループの中の自分の位置もわかります。ソウルグループ内の過去世のつながりを追うことは非常に簡単です。

《推奨される手順／あなたの「制限された信念」を脇に置く》

アカシャにつながる準備として、制限された信念を一時脇に置くことが大切です。限られた信念を持っても、アカシック情報につながることはできません。私たちは皆レコードに情報を提供したり受け取ったりしているのですから。ただ、そのような信念があると、アカシックレコードから受け取った情報を正確に解釈できなくなります。

時間を作って、限られた信念を一時的に脇に置くための儀式を作り上げてください。たとえば、朝、顔を洗うとき、こう言いましょう。

「私は、この冷たい水の感触によって、限られた信念が私に混乱をもたらし、得られるはずのすべてを知ることを邪魔しているのを思い出します。今日、私は限られた信念をいったん脇に置いて、拡大した叡智を選びます」

リラクゼーション／深いリラックスはアカシックレコードの旅のはじまり Relaxation

これらのテクニックを使うときは、できるだけリラックスしていることが重要です。集合意識の中の前意識領域へと意識を動かしていくとき、気が散ってしまうとその動きが止まってしまう。問題は、本当に深くリラックスすると、ほとんどの人が意識を保っていられなくなってしまうことです。完全にリラックスしつつ、しかも明晰な意識状態を保ったままであるのはかなり難しいのです。多くの人はこの状態を、眠りに落ちる直前の半分夢を見ている状態のように感じるかもしれません。こういう意識状態に入れたら、意識をはっきりと保つようにつとめてください。ここからアカシックレコードへの旅がはじまるのです。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

リラクゼーションの手順をはじめる前に、いくつかのことを覚えておいてください。

- 身体が完全にリラックスしはじめると、筋肉のある部分、特に目の周りの筋肉がピクッと動いたり、痙攣^{けいれん}したりするかもしれません。これは、身体がリラックスしていくときに自然と起こるプロセスです。かなり気になっても、そのままにしておいてください。これらの急激に起こる動きを制御しようとするほうが、かえって気が散ることになるからです。
- 床に横たわって練習する場合、必ず、膝の裏側と首の下にクッションのようなものを置くこと。できるだけ身体を楽にすることが大切です。適当なブランケットを身体にかけてください。
- 身体が本当に深くリラックスしはじめると、尿意をもよおしてきます。はじめる前、15～20分は水分を取らないようにしましょう。リラクゼーションを中断しなくてはならなくなるからです。

どうしても音楽をかけながら行いたい人は、できるだけ軽い、特徴のないものにしてください。気をつけて選曲しましょう。急にテンポが変わるものや、音程の変化が激しいものは邪魔になります。単調なドラムの音などがベストでしょう。
- このワークを毎日、同じ場所、同じ時間に行うことは、身体をリラックスさせる訓練になります。何日か後には決めた時間が近づいてきたり、瞑想する場所に近づくだけで身体が自然にリラックスし始めるのに気づくでしょう。

ただリラックスすること。それ自体大変楽しいことです。私たちはみな、ゆったりとした時間の持つ力をもう少し使わなくてははいけません。現代社会の「最近あなたは私のために何をしてくれたの？」という言葉の裏には、リラックスしてはいけないというメッセージが隠れているようです。

深くリラックスするには、実にいろいろな方法があります。ここに挙げたのはそのうちのごくわずかです。この他にあなた自身が見つけた有効な方法があれば取り入れてください。一番重要なことは深くリラックスした状態に入ることです。誘導は録音しても記憶しても、

どちらでも自分に合うほうを選んでください。

次の瞑想は、最初にリラクゼーションのテクニックが書かれていますが、自分に合わないようであれば、自分に合ったものに変えてもかまいません。

リラクゼーションのテクニック 1 Relaxation Technique Script #1 **意識を保ったまま深くつろぎを感じる**

呼吸に意識を向けてください。ゆっくりと意識的に呼吸します。

お腹に深く息を吸い込みます。吸う息と吐く息がひとつながりの連続した呼吸になるようにしましょう。吸う息と吐く息の間に、息を止めたり休んだりはしません。呼吸を止めると、身体が刺激されます。吸う息と吐く息が切り替わるポイントに気づいていてください。もう一度、深くお腹で息を吸います。お腹ができるだけ膨らむように。次に肋骨を広げながらさらに吸い、次に胸まで満たします。最後に肩を少し持ち上げて、最後の息までいっぱいに吸い込みましょう。この呼吸法を少なくとも5分続けてください。

—間をおく（1分）—

ふつうの呼吸にもどします。次に移る前に何か肉体に違和感があれば気づいていてください。誘導に従うほうが、抵抗するよりも楽だということを忘れないようにしましょう。

—少し間をおく（10秒）—

意識をつま先の筋肉と腱に向けてください。足の小指から親指まで、一本一本思い描きます。

それぞれの指の筋や筋肉にリラックスするように伝えましょう。足の指の一本一本がリラックスして、柔らかくなってくるのを感じます。皮膚も柔らかくなっていきます。足の指は完全にリラックスしています。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

—少し間をおく—

リラックスした感じがつま先から、だんだん足の裏に広がっていきます。土ふまずの皮膚がリラックスして柔らかくなってきました。リラックスしています。かかとの皮膚も柔らかく、リラックスしてくるのを感じてください。あなたの足の裏側の皮膚は完璧にリラックスしています。とても柔らかく、深くリラックスしています。

—少し間をおく—

リラックスした感じが、足の裏から甲のほうにまで広がってきました。足の筋肉と骨がゆったりとくつろいでくるのを感じてください。あなたの足が柔らかくなってきます。本当にくつろいでいます。そうです。あなたの足はとても、とてもリラックスしています。本当にリラックスしています。

—少し間をおく—

くつろいだ感じは、足からくるぶしまで上がってきます。関節が柔らかくなってくるのを感じて……。腱も柔らかく、そしてリラックスしてきます。くるぶしが両方とも完全にリラックスしています。くつろいだ感じが暖かさに変わってくるのを感じてください。非常に気持ちの良い暖かい感じが、足からくるぶしまで広がっていきます。あなたは完全にくつろいでいます。あなたの足とくるぶしはとても気持ちよく、そして暖かくなっています。

—少し間をおく—

足とくるぶしの暖かさが、両足のふくらはぎまで上がってきました。ふくらはぎの筋肉と腱が柔らかくなってきます。くつろぎの暖かさが、つま先から足を通り、くるぶしからふくらはぎまで広がってくるのを感じてください。

—少し間をおく—

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

暖かさが、つま先から足を通して、くるぶし、ふくらはぎ、そして膝まで広がってきました。両方の膝が柔軟で、そして力強くなったのを感じて……。膝の裏が柔らかくなってきました。皮膚がリラックスしてきます。柔らかくなってきました。膝の深いところの関節がリラックスしているのを感じてください。膝を本当にリラックスしましょう。筋肉と腱をくつろがせます。くつろぎの暖かさを膝に感じて……。そして、その暖かさを腿にまで広げていきましょう。

—少し間をおく—

腿はたくさんの筋肉が積み重なっています。両腿がリラックスすることはとても大切です。暖かさを、つま先からそれぞれの腿の骨にまで広げていきましょう。暖かい感じが両足の骨を包み込むのをイメージしてください。腿の奥深くに暖かさを感じて……。暖かさが腿の骨から腰骨に上がっていきます。腿の骨から暖かさが筋肉や腱に向かって伝わっていきます。リラックスして柔らかくなった深い部分の筋肉が、骨からゆっくりと下がってくるような感じがします。

暖かさを皮膚に向かって放射してください。暖かさが皮膚を通して身体の外へと広がっていきます。腿のすべての筋肉がリラックスして柔らかくなっていきます。くつろぎの暖かさが、つま先から腰まで広がっていきます。

—少し間をおく—

腰の深いところにある筋肉が柔らかくなっていきます。大腿部の関節がリラックスしてくるのを感じてください。あなたの腰が開いていきます。お尻の緊張を手放してください。くつろぎの暖かさが腰に広がっていきます。お尻のいく層もの筋肉のすべてがリラックスしています。本当にくつろいでいます。完全にリラックスしましょう。

—少し間をおく—

暖かさが、生殖器のあたりから下腹部全体に広がってきました。肛門の括約筋がリラックス

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

スしてくるのを感じてください。あなたの生殖器の周りの筋肉もリラックスして、柔らかくなってきます。くつろぎの暖かさがお尻から、お腹に広がってきます。胃の筋肉を柔らかく……。

大腸もゆったりとしてきます。小腸もリラックスしてきました。その暖かさがつま先から、上半身にまで広がってきて、あなたの腹部にあるひとつひとつの内臓へと広がっていきます。暖かさとリラックスした感じが伝わります。それぞれの臓器が完全にリラックスしています、そして暖かくなりました。暖かさが胃まで広がってきました。

—少し間をおく—

くつろぎの暖かさが、あなたのつま先からお尻、お腹を通して胃まで広がっていきます。胃が柔らかくなるにつれ、そのゆったりとした暖かさは、今、輝く黄色の光となって、太陽神経叢を満たしていきます。あなたの胃は完全にくつろいでいます。そして暖かく、光り輝いています。光は肋骨のあたりまで広がってきました。肋骨の間の筋肉まで輝きはじめます。肋骨は完全にリラックスしています。

—少し間をおく—

黄色の光が胸から心臓、肺へと広がっていきます。心臓も肺もリラックスして柔らかくなっていきます。リラックスしています。上半身の骨も、筋肉も、そして臓器も、輝く黄色の光の中で柔らかくなっているのを感じてください。上半身がゆったりとくつろいでいるのを感じて……。今、完全にリラックスしています。

—少し間をおく—

あざやかな黄色に光り輝くリラックスした感じは今、肩まで広がってきました。光が、胸からあなたの肩へと広がっていくにつれて、肩のすべてがリラックスしていきます。輝くくつろぎの暖かさが、肩から腕の上に広がります。上腕がリラックスします。暖かさはさらに腕の下方に広がっていくのを感じてください。肘から下もゆったりと最高にくつろいでいま

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

す。くつろぎの感じが、手から指先に降りていきます。肩、腕、手、そして指は完全にリラックスしました。今度は暖かさが、指の先から逆に腕、そして肩へともどってきます。指も手も、腕も肩もくつろぎの暖かさの中で光り輝いています。

—少し間をおく—

暖かさは、肩からのどに広がってきました。のどの柔らかな組織がリラックスしてくるのを感じてください。首の筋肉やすじが胸から広がってきた黄色の光の中で柔らかくなってきました。のどと首が完全にリラックスしています。本当にゆったりとしています。あなたの意識はハッキリとしています。

—少し間をおく—

黄金の光は顔まで広がってきました。顔の筋肉は完全にリラックスしています。くつろぎの中で、あなたのあごのあたりの筋肉が、柔らかくなってきたのを感じてください。口の周りの筋肉もソフトになってきました。目の下の筋肉も柔らかくなってきました。目の奥の筋肉も柔らかくなってきました。目をリラックスさせてください。目を柔らかくしてください。暖かいリラックスした感じが、おでこまで広がってきました。目の上の筋肉が柔らかくなってきました。おでこもリラックスします。完全にくつろぎます。胸から上がってきた暖かな光の輝きが、頭頂まで広がってくるのを感じてください。ゆったりとした光の中で、あなたの頭蓋骨が柔らかくなってきました。でもあなたの意識は完全に目覚めています。

—少し間をおく—

あなたの頭を包んでいる黄金の光の輝きが脳の中にしみ込んでいきます。リラックスしたあなたの脳が柔らかくなっていくのを感じてください。あなたの脳はゆったりとして、頭蓋骨の底でくつろいでいます。脳がリラックスして柔らかくなっています。完全にリラックスしています。くつろぎの暖かさが、あなたの脳から脳幹へと降りていくのを感じてください。脳幹からさらに背骨へと降りていきます。くつろぎの暖かさは、脊柱から腰、お尻、脚からつま先にまで降りてきました。あなたは、はっきりと目覚めています。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

—少し間をおく—

暖かさの波が、つま先から身体を通して頭まで上がり、そして背骨、お尻、脚を通してつま先に降りてきます。くつろぎの暖かさは脚から頭まで広がり、またつま先にまでもどってきます。

—少し間をおく—

暖かさの波が身体を通していくたびに、あなたはもっと深く、深くリラックスしていきます。今までの体験より、数千倍も深いくつろぎを感じます。あなたの意識ははっきりと保たれたままです。

人生の書に入るための誘導瞑想テキスト——ハチの巣の誘導瞑想 Meditation - The Beehive

生きていることに感謝の気持ちがあふれてくる

リラックスしてください。完全にリラックスしましょう。あなたの脳が柔らかくなっているのを感じてください。脳がリラックスして、頭の土台の部分にゆったりともたれかかっています。脳がどんどん柔らかくなってきます……。柔らかくなっていきます。完全にリラックスしましょう。

—間をおく—

リラックスします。完全にリラックスしています。必要ならば咳払いをして、のどがすっきりと通るようにしてください。

—軽く、間をおく—

大きくため息をつきましょう。もう一度ため息をついて……。もう一度……。

—軽く、間をおく—

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

喉をもう一度とおしましょう。

—間をおく—

リラックスしましょう。心の中で「ラム (LUM)」とささやきます。…… (1回の深い呼吸の分、軽く間をおく) ……心の中で「ヴァム (VUM)」とささやきます。…… (軽く間をおく) ……心の中で「ラム (RUM)」とささやきます。…… (軽く間をおく) ……心の中で「ヤム (YUM)」とささやきます。…… (軽く間をおく) ……心の中で「ハム (HUM)」とささやきます。…… (軽く間をおく) ……心の中で「オウム (AUM)」とささやきます。

—間をおく—

リラックスしましょう。心の中で「ラム (LUM)」とささやきます。…… (1回の深い呼吸の分、軽く間をおく) ……心の中で「ヴァム (VUM)」とささやきます。…… (軽く間をおく) ……心の中で「ラム (RUM)」とささやきます。…… (軽く間をおく) ……心の中で「ヤム (YUM)」とささやきます。…… (軽く間をおく) ……心の中で「ハム (HUM)」とささやきます。…… (軽く間をおく) ……心の中で「オウム (AUM)」とささやきます。

—間をおく—

心の中で「ラム (LUM)」とささやきます。(軽く間をおく)
心の中で「ヴァム (VUM)」とささやきます。(軽く間をおく)
心の中で「ラム (RUM)」とささやきます。(軽く間をおく)
心の中で「ヤム (YUM)」とささやきます。(軽く間をおく)
心の中で「ハム (HUM)」とささやきます。(軽く間をおく)
心の中で「オウム (AUM)」とささやきます。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

—間をおく—

リラックスします。完全にリラックスしてください。

あなたは広い草原に立っています。草が風に波打っています。暖かくてやさしい風が草原を吹きわたっています。空気は新鮮でとてもきれいです。夏の空は青く、高く、フワフワの白い雲が浮かんでいます。

遠くに見える大きな樹の木陰に守られるように、地面にミツバチの白い巣箱が置いてあります。巣箱と樹に向かって歩いていきましょう。歩いていくあなたの足下で、草がやさしく分かれていきます。ハチの巣箱の周りでは、さまざまなことが起こっています。ハチは冬に備えて、ハチミツ集めに忙しく働いています。今日は、ハチにとっても働くのには最高の日です。

あなたは、飛び回っているハチに、いつもとは違ったものを感じます。とても親しげな感じがするのです。こんな感じは今までに経験したことがありません。近づいていくと、ミツバチのブンブンという羽音が聞こえはじめました。空気からは、今やハチミツの香りがしてきます。ハチから感じる親愛の情が、あなたの身体を歓びで満たしていきます。

あなたの顔にほほえみが広がるのを感じてください。自然は不思議です。ハチたちはまるであなたです。本能に従って動いています。仲間との関係を楽しんでいます。人生で発見したことを話し合い、おたがいの役に立ちたいと願っています。このハチの巣箱は、人間の世界と経験を表しているようです。

ハチたちがあなたに手招きをしているようです。招かれているのを感じてください。巣箱にさらに近づいて行ってください。あなたの周りにハチが集まってきて、巣に案内してくれます。ハチミツの強い香りがしてきました。前屈みになって、巣に顔を近づけてください。よく見ると、入り口近くにいるハチが、8の字を描きながら踊っているのが見えます。巣を出たり入ったりしているハチを見ていてください。一匹のハチが入り口のところでとまって、みんなのために踊りはじめました。その踊りが終わり、彼の発見が伝わると、数匹のハチがいっしょに、同じ方角に向かって飛び立っていきました。別のハチの踊りがまたはじまりま

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

した。

ハチのほとんどが、ミツを集めに飛び去ってしまいました。巣箱の出入り口に、さらに顔を近づけましょう。右手をのばして巣にふれてください。奥から伝わってくる振動を感じます。六角形をした巣が見えるように、入り口から中をのぞき込んでください。六角形の個室がギッシリと並んでいます。何千もの個室が見えます。口が開いているものもあれば、閉じているものもあります。

では、マインドのパワーを使って、あなたの左側にある入り口の開いているひとつの部屋に意識を向けてください。その部屋が大きくなってきます。どんどん大きくなっていきます。あなたの意識が、身体から離れ、大きく開いた六角形の部屋に近づいていきます。忙しく働いているハチの羽音が、部屋の中へと旅をはじめたあなたのマインドを満たします。あなたの胸の奥深くに、羽音の波動が共鳴します。音がどんどんと大きくなり、あなたは自分がどこにいるのかさえ見失いそうです。今、ここに存在するのは、ハチの羽音だけです。

—間をおく (15 秒) —

あなたが進んでいる六角形のチューブの一番奥に、とても強い光が輝いています。太陽のような輝きです。意識して、その光に向かって進んでください。光は、内なる宇宙の中心です。あなたに向かって放たれている光線に、引き寄せられていくのを感じてください。その光があなたの全存在を貫きます。あなたは、暖かい心地のよい光の中へ、深く、深く引っ張られていきます。

光はますます、輝きを増していきます。あまりにも光が強いので、六角形の部屋の壁が完全に消えてしまいました。あなた自身が光の中で広がっていくのを感じてください。光が強くなればなるほど、自分がどんどん大きくなっていきます。光はあまりにも暖かく、あまりにも巨大です。

あなたは光です。自分が光の外側まで、いっぱい広がっていくのを感じます。光には境界線があります。前に進みましょう。境界線に向かって近づいてください。遠くに暗闇がは

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

じまっているのが見えます。進み続けてください。光が何となく終わっている場所にたちます。光の端から、広漠とした広がりを見わたします。はかりしれない深みが目の前に広がっています。深みがより暗さを増していきます。

今、あなたの目の前に暗闇のちょうど中心があります。あなたはこの広大な暗闇の中心の深みをのぞき込むことができます。あなたは光だからです。この暗い^{ヴォイド}虚空の中心に、あなたの質問の答えが形を表すよう、あなたの神、女神に求めてください。

まず、あなた自身の最も近い過去世について、何でも聞いてみましょう。

遠くの方で、答えが形を作りはじめます。答えはだんだんリアルになってきます。あなたが理解できる形でイメージとなって答えが表れます。そのイメージの意味が思考となって聞こえてきます。

—長い間をおく（1分）—

答えのイメージが薄れていきます。そこで得られた答えを覚えておきましょう。

—間をおく—

次に、あなたのすぐ近い未来の、避けることのできない出来事を聞いてください。虚空の中に答えが浮かびはじめます。イメージの意味が思考となって響いてきます。

—長い間をおく（1分）—

イメージが薄れはじめます。得られた答えを覚えておきましょう。

—間をおく—

あなたの健康に関することを何でも聞いてください。虚空の中に答えが浮かびはじめます。イメージの意味が想念となって響いてきます。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

—長い間をおく（1分）—

イメージが薄れはじめます。今体験したことを覚えておきましょう

あなたの意識をあなたの中心に、つまり光の一番輝いているポイントにもどします。もう一度、ハチの羽音が耳に響きはじめます。驚くべき音を体験してください。ハチのバイブレーションが、あなたの全身を包みます。自分が六角形の部屋にもどっていくのを感じます。部屋の中を、ハチの巣箱の入り口に向かってもどっていきます。巣箱の外からは太陽の光が射し込んでいます。その光があなたの目をつらぬき、一時的にあなたはものを見ることができなくなります。自分が太陽の光の下に出ていくのを感じてください。

意識があなたの肉体にもどっていきます。膝をつき、小さなミツバチの巣箱の入り口に顔を近づけている自分を感じてください。立ち上がって、一歩後ろに下がってください。樹を、そして空を見上げましょう。振り向いて、またもと来た場所へと帰っていきます。波打つ、背の高い草の中を……。

—終わり—

瞑想の中に出てくる^{キー}鍵となる要素

風に吹かれている草原	ハチの羽音
大きな樹	六角形の部屋
ミツバチの巣箱	目もくらむ光
ハチ	暗闇の虚空
ハチミツの香り	

●鍵となる要素の解説

風に吹かれている草原

草原はゆったりと休んでいるあなたの意識、心を表します。思考や課題などに支配されていない状態です。セミトランスの状態です。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

大きな樹

ハチの巣箱をそっと守っている樹は「生命の樹」です。物理的肉体の垂直に流れる大地のエネルギーの幹と、エーテル体の水平に流れるチャクラのエネルギーの枝との双方を象徴しています。

ミツバチの巣箱

この世界のあなたの物理的肉体の象徴です。この場所で、あなたの意識が感覚を受け取っていきます。

ハチ

常に入ってきては出ていくフィーリングを伴う思考の象徴です。ハチがあなたの前で踊ることとは、ひとつの思考が意識の端から飛び込んできて、あなたの注意をひくことを意味します。

ハチミツの香り

人生体験に対する私たちの感謝の気持ちを表しています。地球上のすべての生命の中心にあるのが、この感謝の持つ甘さとやさしさです。

ハチの羽音

ハチのたてる音と波動はサウンドカレントを表しています。サウンドカレントとは、物理的宇宙において、現実世界のイリュージョンを作り出すとき、意識とエネルギーがぶつかって生まれる波動です。

六角形の部屋

このイメージは、シナプスで連結されているあなたの脳の神経回路を象徴しています。ひとつの部屋を選んでその中に入っていきますが、これは内なる師、インナーティーチャーに向かって意識を進めていくことを意味しています。六角形の部屋は、感覚によって情報が蓄えられている、アカシャ自身の基本的な構造を示しています。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

目もくらむ光

光はあなたのオーバーソウルを表しています。意識が六角形状の^{ポータル}出入口を通して光に向かって進んでいくとき、あなたの内なる視力が主導権を握りはじめるのです。

暗闇の虚空

純粹なる暗黒の中心を持った虚空は、前意識の領域を象徴します。虚空を見ることは、鏡を通して見る行為と同じです。鏡の表面はあなたの深い潜在意識を映し出します。

レッスン 28

第 28 週—過去世の情報を使い、今世に効果的な変化をもたらす

Using Past Life Information to Affect Present Life Changes

このレッスンのテーマ Theme

過去世の情報を有効に使う。

情報を知ることにより、今世の否定的な状況を変化させる。

過去世から繰り返される内的葛藤のパターンを見分ける

魂はこの次元に、好奇心を満たすために転生します。結合した魂のハーモニクスが人間としてどのように振る舞うのかを知りたいのです。このために魂のそれぞれの転生は、すべてに共通するテーマを持っているように見えます。この共通テーマを持つ転生は人生に似たような状況を繰り返しもたらし、魂の人格／自我がドラマチックな変化を起こすことを難しくします。最も些細な変化でさえ、何回もの転生が必要となるのです。

もし魂が指導者、リーダーになるという傾向を持っている場合、性別や社会的な地位がどうであろうと、ほとんど常にリーダーの役割を果たします。例を挙げると、ある転生では社会的な立場がしっかりしている家族の出身なら、地方の支配者や、地域のリーダーになります。また同じ魂が別の転生では、あまり恵まれない境遇に生まれて、ギャングのリーダーになるのです。

牢獄には初犯の人はほとんどいません。通常の魂は自分の傾向性にそって生きながら、似たようなマインドを持っている人たちを探し求めます。そのためにたとえ遠くの土地に移住することになろうとも。

ふたつの理由が、人間が変化を起こすことを難しくしています。

- ①ダイアード感覚意識は安全でなじみ深いものを求めます。そして、繰り返しの行動や状況を通して予測できる明日を作りあげるために資源を費やします。
- ②魂の自然な状態は一定で不変です。トライアードの魂は永遠に一定なのです。ダイアード感覚意識は徐々に進化し常に変化しているにもかかわらず、変化を好みません。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

例外的に変化を起こすときには、以下の2種類の方法をとります。

- ①平均的な人が、通常はインスピレーションか啓示を受けて、自分自身が大いなる叡智から最高の自己を生きていないということに気づいたときに変化する。
- ②非常に深遠なトラウマを受け、自分の有限性を観察したとき変化する。

前記のふたつのような例外的変化は、人生を180度変え、その転生の人生環境は中断し大きく崩壊します。このように人生が突然大きく変化すると、本人は当惑し、古いパターンと新しい枠組みの間を行ったり来たりすることになります。

アカシックレコードのセッションはこのような変化を特定するのに、最も役立つ方法です。最初にその人の過去世からのパターンを認識できます。強制された変化によって人生の完全な崩壊を経験するためだけに堅実な道を歩いているのか、共同で見ている夢から目覚めるために変化するということを最初から決定してきたのかを識別できるのです。

「人生の崩壊や中断がもたらした変化は永続しない」ということを覚えておくことは重要です。通常その人が古い課題を持ち越してきていて、強制された変化で舞い上がったほころぎが収まる頃に、再度また古いテーマを構築します。

永続する変化は、創造における生命の構造の中で自分がどこにいるのかという深い叡智が表面化してきたときに起こります。アカシックレコードのセッションでは、似たような変化を起こした過去世からその転生に関する情報を知ることにより、今世の停滞している状況のプロセスを早めることができます。

未解決の過去世の問題は今世の内的葛藤と組み合わせたときに表面化し、今世に影響を与えます。アカシックレコードの読み手は、まず、未解決の問題の起源を見せてほしいと求めましょう。次にその問題と対になる、今世の内的葛藤を見せてもらいます。このようにして効果的に過去世の影響を変えることが可能です。

すべての内的葛藤は、継続し続けるダイアードに属しています。そして組み合わせになっている過去世からの課題がさらに劇的にその葛藤を大きくするという力動の中に私たちはいるのです。私たちがかなり大きなストレスにさらされたとき、現在のダイアードの過去世の肉体条件に関するDNAの傾向がまず表面化します。そして、ダイアードの元の原因が明

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

らかになったあとすぐに、トライアードに刻まれた肉体の機能不全の影響が今世に解き放たれます。

組み合わされた過去からの影響が明らかになると、すべての遺伝的な歪みはバランスを取り戻したり、食い止めたりすることができます。極端な場合、治癒することさえ可能です。遺伝的な病気を治すには時間が必要であり、自分の遺伝形質をきちんと捉えた上で、一貫して勤勉に取り組む必要があります。症状が軽減してきたら、病気に影響するような行動は慎んでください。

時間軸／転生の順番は非直線的 Time-Line

ダイアードの時間軸はより明確です。というのは、ダイアードの感覚意識はほとんどの場合、現在の転生の祖先につながっているからです。通常、転生と転生の間の期間は 30 年です。

アカシックレコードの読み手は、クライアントの人生の書を使い、**過去世の繰り返される内的葛藤のパターンを見分けることができます**。このテクニックは、クライアント本人と実際に話すことから始められます。会話によりクライアントとの間に意志の疎通ができて信頼関係が築かれ、本人の深い潜在意識に存在する情報への回路が開くからです。^{チャンネル}あるいは、意識の流れとつながることができます。読み手は意識を保ったチャンネルとして、最初に浮かんだ情報をためらいなく正確かどうかにも気にせずに伝えます。考えが質問と無関係のように見えても、クライアントとその情報に関して話しあいましょう。

トライアードの時間軸が明らかにする過去世の課題は、ダイアードにくらべて少し間接的です。トライアードの転生は、過去から未来に直線時間にそって並んでいるわけではありません。**魂が観察したことを統合できるように、転生の順番は非直線的**です。

アカシックレコードは自動的に現在、過去、未来の情報を最も近い過去世から前にさかのぼる順番で記録します。直前の過去世が見つからない場合、テーマは変えずに間接的な道を使ってクライアントのアカシックレコードに入ってください。たとえば、クライアントが過去世で自分が獲得した特定の才能について質問をしたとします。通常、才能は直前のダイアードの過去世を見ます。その人のアカシックレコードに質問に対応する明確な答えがないときには、同じ特定の才能を持っていた人と関わったことのある転生があるかどうかたずねてみ

ましょう。

《推奨される手順／アカシャに入る自分のやり方を確立する》

「アカシャに入りやすい人格」はない。自分のペースでリラックスすることが大切

他のスピリチュアルな練習と同様、体験が自然に現れるのを待ちましょう。無理強いして自分を強要しても、目的地に速く到達するわけでも、より深い段階にいけるわけでもありません。リラックスすることが鍵になります。

私たちは、「成功するためにはストレスが大切だ」と信じている文化に生きています。ですから、他のワークと比べてリラックスする部分が一番難しいと感じる人がいるでしょう。自分のペースでリラックスしてください。アカシャに入りやすい人格というものはありません。結局は、どれだけ自分の大いなる境界線を知りたいと思っているかが問題なのです。意図に焦点を絞ってください。

アカシックレコードにおいて、意図は結果と同じです。

人生の書にはいる方法とアカシックレコードにつながる方法とは、基本的に同じです。双方とも同じ手順を含んでいます。忘れないでください。このプロセスはあなたをあらゆるまで連れていくためのものです。一度でもレコードに入れたなら、それが人生の書かアカシャかに関係なく、もうこの行程を繰り返す必要はありません。これらの手順を省略したあとで、つながるのが難しくなったなら、自信がもどるまでまた行程にもどってください。

これからご紹介する呼吸法、リラックス、瞑想のテクニックは、この順番にしたがって行ってください。

準備

●ユニティへと向かう意図に焦点を絞り、メンタル体と感情体を浄化します。

マインドを^{ホールネス}全体性につながる思考とフィーリングに合わせます。

①レコードから得たい情報を決定します。

②質問のリストを含めた、レコードに入ったときの概要を書きます。初めのうちは、過去、

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

現在、未来のどれかに意識の焦点を絞るとよいでしょう。経験を積んでからは、楽にそれらを混合することができるようになります。

- ③レコードを訪れる前に概要を書いておき、終わった後は得た答えの記録をつけること。ひとつのセッションの答えがまた次の質問を導くことがあります。いつも聞くのを忘れてしまう質問があれば、それに気づいておきましょう。その部分にブロックがあるのかもしれませんが。

●片鼻呼吸

- ①必ず深くリラックスし、息を深く吐いてから呼吸法をはじめてください。
- ②吸う息が、後頭部の頭蓋骨と首の骨が連結しているあたりから入ってきて、鼻孔または口から出ていくように想像します。

リラクゼーション

●物理的肉体の姿勢・位置に注意を向けましょう。

- ①ゆっくりとできる心地よい環境を整えます。
- ②膝の下と、腰と首の下にクッションなどをあてがいます。
- ③適当な膝掛けか毛布で身体を覆うとよいでしょう。レコードを訪れている間、身体が冷えることがあるからです。

●徐々に身体をリラックスさせるリラクゼーション（138、144、146ページ参照）のテクニックを使います。

- ①まず、自分自身にリラックスすることを許可します。
- ②呼吸を使うリラクゼーションの場合、決められた呼吸の代わりに片鼻呼吸は使用しないでください。

瞑想

●内側へ向かうように構成された旅は、意識を集合意識内の適切な場所に導いてくれます。

- ①適切な瞑想を使う。アカシックレコードを訪れたいのであれば、アカシックレコード用の瞑想を使ってください。人生の書に入るための瞑想と、アカシックレコードに入るための瞑想がありますが、各々の瞑想の要素を混ぜあわせないようにします。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

- ②瞑想の中の鍵となる要素を使って、自分独自の瞑想の脚本を作るのも大変興味深いです。
- ③瞑想をするとき音楽は流しません。どうしても何か音がほしいのなら、一定のテーマを繰り返すようなものを選ぶとよいでしょう。たとえば単調なドラムなど。盛り上がるのがあるような音や音楽は避けてください。

ほとんどの人は数週間でアカシックレコードに入れるようになる

自分にぴったりの、瞑想に向くリラクゼーションのテクニックを見つけたら、それにこだわってみてください。テクニックをより成功させるには、自分の生活スタイルを考慮して、適切な時と場所を選ぶことが重要です。自分の環境に適したやり方を行う必要があります。日常生活の中で実行できるものでなくてはなりません。

練習している最中にいろいろとじゃまが入るようなら、結果は満足のいくものにはならないでしょう。実行することがエネルギー的にも時間的にも重荷になってしまうようだと、続けるのがいやになってしまいます。途中であきらめてしまう場合、多くの人がそれにかかる労力よりも体験として得るものが少ないと感じるからです。残念ながら、ワークをはじめた初心者の段階のとき、私たちのほとんどがこのように感じるのです。

アカシックレコードに入れるようになるまでにどの程度時間がかかるのでしょうか。はつきりとレコードに入るのだと意図して練習する場合、ほとんどの人が数週間でできるようになります。大変重要なことですが、明確な結果が自分で決めた一定の期間を過ぎても得られない場合、短い間でもかまいませんから練習をひと休みしてください。そして、またアカシックレコードへの興味がわき上がってきたら、練習を再開しましょう。

アカシックレコードに入るのを妨げるような食べ物、睡眠、そのほかの習慣は一切ありません。肉を食べてもかまいませんし、アルコールも大丈夫です。格別な香りのエスプレッソを楽しみながら、たばこを吸ってもいいのです。

ただ、深くリラックスし意図を集中できるように、バランスをとることが非常に重要です。すべてのスピリチュアルな探究の道に言えることですが、バランスを崩せばすぐにその影響が現れます。あなたの食、睡眠、あるいは運動の習慣を確認してください。それらのうちの

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

いずれかに自分がコントロールされているように感じたら、その習慣を変えていく必要があります。少しずつでいいのです。あせることはありません。急激に変えた習慣は、えてして長続きしません。

人生の書に入るための花の瞑想 Meditation Script - The Flower

リラックスしてください。呼吸に意識を向けます。息を吸うたびに、空気中の最も質の高い酸素だけを選んで吸い込みましょう。酸素の分子が小さな光の粒となって漂っています。その光の粒があなたの肺をすばらしい癒しとやすらぎで満たしていきます。息を吐きましょう。喉をとおして光を脳に向かって送ってください。光の輝きが脳にふれると、脳は柔らかくなりはじめます。ギュッと握りしめた拳のようだったあなたの脳は、今ゆっくりと開かれた手のようです。脳がリラックスして、やわらかくなっているのを感じて。

もう一度息を吸ってください。光り輝く癒しの光の粒で肺を満たしましょう。あなたの肺は今輝いています。息を吐いてください。喉をとおして頭まで光を送ります。あなたの脳は柔らかい輝く光をいっぱいに浴びています。脳がどんどん柔らかくなっていきます。柔らかくなっていくのを感じてください。柔らかくなったあなたの脳はゆったりと頭の土台にもたれかかり、休んでいます。柔らかくなったエネルギーは脳と首の境目、脳の基底部にまで広がっていきます。脳幹が柔らかくなったのを感じてください。後頭部がゆったりと落ち着いて柔らかくなっています。

脳から伝わってきた柔らかさが、今度は背骨に広がっていきます。背骨がすばらしいヒーリングの光で輝きはじめるにつれて、身体中のすべての筋肉が柔らかくなっていくのを感じましょう。

—間をおく—

イマジネーションを使って、あなたの正面に、美しく紅葉した木を思い描いてください。葉っぱは輝く黄色です。秋の涼やかな風が葉とたわむれているのを眺めてください。木の一番上にある一枚の葉っぱが、やさしい風と綱引きをしています。その黄色い葉が、木から自由になり、大地に向かって旅立つのを見ていましょう。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

風に吹かれて、葉っぱが前に後ろに、前に後ろにゆっくりと舞い降りていくのを眺めています。冬の間、ゆっくりと休む場所に向かって。春、そして夏、葉っぱは木のために働きました。でも、もう休んでいいのです。涼しい風に乗って、軽やかに漂っています。前に後ろに……前に後ろに、行ったり来たりゆれながら……。大地に舞い降りました。葉っぱが地面にたどり着くと同時に、あなたの肉体にゆったりとくつろぐように伝えてください。葉っぱがゆっくりと地面に休息するのを見ていると、くつろぎの深い波があなたの全身に広がっていきます。

もう一度、木の一番上を見上げてください。もう一枚の葉っぱがまた自由を得て木から離れます。前に後ろに、前に後ろに、やさしくゆれながら、大地への旅をはじめます。この葉っぱはとてもゆっくりと舞い降りていきます。とてもゆっくりと……。さわやかな風に乗って、前に後ろにゆれながら。前に……後ろに……。すでに大地に休んでいる葉のそばに舞い降りるのを見えています。その葉が地面に降りたとき、次のくつろぎの波が、またあなたの全身に広がっていきます。

もう一度、木の一番上を見上げてみましょう。木の上の最後の葉っぱが木から離れて自由を得ます。やさしく、前に後ろに、前に後ろにゆれながら落ちていきます。涼しく、やさしい風が、前に後ろに葉っぱをゆらします。風に乗って、葉っぱは舞い降りていきます。前に後ろに、前に……後ろに……。葉が大地にふれると同時に、あなたの肉体にゆったりと完全にリラックスするように伝えてください。

—間をおく—

前方を見てください。すばらしい並木道が前に続き、あなたを招いています。道の両側には、さまざまな家が立ち並んでいます。それは1800年代なかばの、どこかの通りのように見えます。電柱ありません。舗装もされていません。散歩をしているあなたの気を散らすような音楽も、はでな広告もありません。ゆったりとした散歩を楽しむ人のために、道の両脇には、平らな石のしきつめられた舗道が作られています。道沿いの庭や花は、手入れがとても行き届いています。ここに住んでいる人々は、自分たちの家と、とても深いところでつながっているのでしょう。散歩を楽しんでください。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

歩きながら、歩数を数えてください。左、右、左、右、左、右、左、右、左、右、左、右。歩いていきましょう。歩き続けて……。歩いてゆくと、前方左に、開かれた門が見えてきます。それは、裏庭へと通じています。家の持ち主はとても親切で、だれかが偶然通りかかり、庭を見に来てくれるのを純粋に喜んでくれます。庭に続く門に近づいていきましょう。

通りぬけるために、もう少し門をあけると、ギーッときしんだ音が響きます。豊かな緑にあふれ、さまざまな石が配置されています。なんとすばらしい庭でしょう。心のこもった手入れがゆきとどいているのです。持ち主はきっと、すばらしい妖精たち、ブラウニーやノームたちと深いつながりがあるのでしょう。妖精たちは、植物や石たちの意識の間で遊び戯れています。目の焦点を少しぼかしてください。彼らの姿をちらっと捉えることができます。

—間をおく (15 秒) —

ここは本当に魔法の場所です。しばらくこの庭を散策してください。さまざまな色と形を体験してみましょう。植物の葉や石を覆っている苔、地面に落ちている枝を見てください。耳を傾けましょう。水の流れるような音が刈り込まれた植え込みのうしろから、音楽のように聞こえてきます。背の高い植え込みを通りぬけてください。水が植え込みの間を流れています。その流れに沿って歩いていきましょう。美しい花をたくさんつけている緑豊かな植物のそばを通り過ぎていきます。

すると、ああ、目の前にすばらしい池が姿を現しました。その庭の池の水面には、ピンクや白、ラベンダー色の睡蓮の花が姿を映しています。クリスタルのように澄んだ池の底は砂地になっています。その上を、そこを住みかとする鮮やかなオレンジや白の金魚が泳いでいます。岸から岸へと泳ぐ金魚の数を数えてみましょう。

—間をおく—

太陽は水面でダンスを踊りながら三角形のきらめく光を生み出しています。その光が目に入るたびに、この庭に住む楽しい存在たちの姿が見えてきます。茂みの中で、妖精たちが遊んでいます。ブラウニーが石の周りでダンスをしています。ガーゼのような羽のトンボたち

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

は羽を休めるための場所から場所へと飛びながら、時々空中で停止しています。黄色と黒の小さな蜜蜂は、花から花へと飛びまわり、蜜をせっせと集めています。黄緑色の蛙が水面にバシャンとジャンプしました。水の輪が水面に広がっていきます。

池の水面の小さな三角の波の上に、太陽がその光を降り注ぎながら、動いていくのを見てください。庭の午後はゆっくりと夕暮れへと近づいていきます。反射する太陽の光があなたの目に届くたびに、この魔法の場所のすべてが、はっきりと見えるようになってきます。

水グモが池の岸の上で、鶴のような長い脚を使ってダンスをしています。目には見えない木の上にいる蛙と、がま蛙のさびついたような声が、コオロギたちの奏でる夜のメロディに重なっていきます。

輝く水の周りの生命の活動をずっと眺めていると、あなたの身体と心が健やかさで満たされていくのを感じます。この池にすべてが集まってきたように見えます。水面の下に住んでいるものも、水面に生きているものも、水面に姿を映しているものも、そして、水を越えた存在たちも。

池の岸辺に近くに咲いている睡蓮の花に意識を向けてください。花を支える緑のガクまで水滴のビーズが曲線をなして続いています。花がすぐ目の前にくるように近づいてください。膝をついて、あなたの指先でやわらかくカラフルな花びらにふれましょう。あなたが触れたとたん、花は魔法のように、成長を始めます。

睡蓮はどんどん大きくなっていきます。睡蓮のエッセンスが、あなたの周りの大気をみだし、ラベンダーの香りがただよいはじめます。香りを呼吸してください。花からの贈りものが、あなたを満たしていきます。花が成長するにつれて、香りはさらに強く、色はさらにあざやかになっていきます。

今、花はとても大きくなりました。もうあなたが乗っても大丈夫です。睡蓮の葉のひとつに降りてみましょう。葉は、岸と花そのものをつなぐ橋のように続いています。花のふちまで、移動しましょう。葉はあなたが歩いても平気です。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

振り向いて、夕暮れの太陽の最後の光を見てください。光線があなたの目の奥深くまで貫きます。花に向き直ってください。手を伸ばして、花びらの端を手を感じましょう。花びらの一枚を下に引っ張ります。身体を持ちあげ、思い切り花びらの中へと入りましょう。すると、身体が花の中心へとすべっていきます。静かな花の隠れ家で休んでください。

手で目を覆いましょう。身体がくつろいでいくにしたがい、あなたの視力が戻ってくるのを感じます。あなたはリラックスします。今までよりも1000倍も深くリラックスしています。あなたはハートと共にいます。あなたのハートは完全に開き、信頼し、許可しています。

あなたの睡蓮は、太陽が庭の木々の向こうに沈むにつれ、だんだん花びらを閉じていきます。真冬の冷たい夜にあなたを包み暖めてくれる毛布のように、花びらはすっぽりとあなたを包みます。池のあるこの美しい世界から最後の陽の光が去るのと同時に、あなたは自分下へと引っ張られていくのを感じます。何かがそっと、あなたを睡蓮の花の中心へと引っ張っていきます。あなたは、花の中心から根に向かって茎を降りていきます。茎は細く、茎の壁があなたの身体をしめつけます。

さらに深く降りていくにつれ、自分の考えを集めていきましょう。茎の幅がせまいので、あなたの中の最も深い質問が意識の上へと押し上げられます。その質問を意識してください。身体の奥深くにその質問を感じましょう。

突然、茎のプレッシャーから自由になりました。気がつくやうに、あなたは大きな部屋にいます。なんとすばらしい場所でしょう。あなたが今まで知っていたすべてのもので満たされています。時間をとって見回してください。この場所もまた、庭や池と同じように魔法に満ちています。その部屋の真ん中に、すばらしいアンティークの家具があります。その家具を調べてみましょう。目の前にある家具をゆっくりと注意深く調べてください。

—間をおく（5秒）—

家具の後ろに黒い鏡があります。鏡の奥深くをのぞいてみましょう。鏡の中の空間は、永遠に続いているようです。けれども、鏡の奥、はるか遠くにあるその中心に、あなたは興味

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

をひかれます。するとそこに小さい、ぼんやりとしたイメージが現れます。……（間をおく）……それはあなたの質問に対する答えです。イメージがあなたに近づいてきて、鏡の表面全体をみたくします。

答えがどんどん大きくなるのを見ていてください。細かい部分が立体になっていきます。

—間をおく—

あなたが聞いた最も内面の奥深い質問に対して、鏡のイメージが実に簡単に答えをくれることに気づいてください。今度は同じ内容の質問を、別の形で問いかけてみましょう。イメージが変化するのを見ていてください。あなたの五感がイメージにどのように反応するのかも意識しましょう。

—間をおく—

今体験したばかりのことを覚えておいてください。あなたの質問への答えが、薄れてきます。……（軽く間をおく）……鏡は今、空っぽです。違う質問をしてください。

—間をおく—

鏡の奥、はるか遠くでイメージが姿を現すのを見ていましょう。イメージが近づいてきます。これがあなたの質問への答えです。さらに細かい情報が加わり、鏡の表面を満たします。

—間をおく—

今体験したばかりのことを覚えておいてください。あなたの質問への答えが、薄れてきます。……（軽く間をおく）……鏡は今、空っぽです。違う質問をしてください。

—間をおく—

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

鏡の奥、はるか遠くで、イメージが姿を現すのを見ていきましょう。イメージが近づいてきます。これがあなたの質問への答えです。さらに細かい情報が加わり、鏡の表面を満たします。

—間をおく—

今体験したばかりのことを覚えておいてください。あなたの質問への答えが、薄れてきます。……（軽く間をおく）……鏡は今、空っぽです。

—間をおく—

上に向かう動きが、あなたの集中力の邪魔をします。今あなたは、そうっと上に引き上げられていきます。鏡から離れ、花の根元にある部屋の外へ出ていきます。細い茎を通るとき、前後、左右からの圧迫を感じます。腕を上へ上げましょう。まるで今から、水の中へ飛び込むように。肉体を流線型にしましょう。肉体が滑らかに、そして細くなっていくのを感じて。上に身体を伸ばしていきます。

輝く光が、あなたの真上に輝いています。身体を伸ばしましょう。それと同時に頭上の光に、引き上げられていくような気がします。上を見上げて……光があなたの視力をうばいます。目の内側で、光が目奥を燃やすのを感じてください。

—間をおく—

上昇する動きが止まりました。あなたは、花びらの底で休んでいます。視力が戻ってきました。周りを見回してください。朝、昇ってくる太陽の光に応じて、花びらが開きました。手をのばして、花の中心から出て、水面の葉に降りましょう。岸にもどると、睡蓮は再び普通の大きさにもどっていきます。……（軽く間をおく）……庭の門に続く道を見つけてください。……（軽く間をおく）……門を通りぬけましょう。……（軽く間をおく）……自分の身体を感じてください。足の先を動かします。手の指を動かしましょう。身体と完全につながってください。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

—終わり—

瞑想の中に出てくる^{キー}鍵となる要素
太字のものは引き金になる要素です。

ビクトリア朝の街	ラベンダーの香り
庭の門	花の中心
魔法の庭へ続く小道	花の茎
水の流れる音	水の底の大きな部屋
池	アンティークの家具
反射する太陽の光	黒い鏡
睡蓮の花	

●鍵になる要素の解説

ビクトリア朝の街

ビクトリア朝の街は、技術が爆発的に発達する前に、あなたの意識をつれもどします。人々は時間を家族や共同体のためにゆっくり使い、その地域で起きていることしか知らなかった時代です。

庭の門

きしむ門は、物理次元とエーテル界の平行宇宙をつなぐ出入り口です。ギーッときしむ音は、両方の王国を分ける、少しいらだったエネルギー場を象徴しています。

魔法の庭へ続く小道

まがりくねった小道は、庭の不思議を見つけるための、静かで純真な探求の道です。また、エーテル界の前意識の状態にはいり、通りぬける私たちの旅の象徴でもあります。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

水の流れる音

水の音は、身体にとっても安心感を与える音です。小川の水が流れおちたり、渦をまいたりするときに生まれるマイナスイオンは、細胞のマインドを活性化します。

池

池は感情体を表します。まわりの庭はメンタル体です。鉱物や植物、動物は、メンタル体のさまざまな意識の形体を象徴しています。休息する場所まで水の流れに沿っていきませんが、これは感情体の流れに沿って移動しているのです。小川が池に流れ込む場所は、感情体とメンタル体が出合う場所を表します。このつながっている場所はとてもデリケートで、自己否定や外部からの屈辱により、つないでいる組織が破壊されます。感情体とメンタル体をつなぐ「ひも（超ひも理論でいうもの）」が裂けるのです。ほとんどのひも状組織がダメージを受けると、お互いに関わることができなくなり、深遠な混乱をひきおこします。

反射する太陽の光

反射し、きらめく太陽の光は、オーバーソウルの特徴の本質です。この光に視力を奪われたとき、日常的な物理的視力の代わりに、「見る」ということの高次元の側面につながるのです。物理的な視力は、多くの期待と、課せられた幻想に満ちています。

睡蓮の花

花は肉体とエーテル体とがはじめてふれあう場所を象徴しています。睡蓮の花はよくクラウンチャクラにたとえられます。クラウンチャクラで休息するとき、私たちの理解は、高次の感覚意識へと変容します。

ラベンダーの香り

ラベンダーの香りは庭のすべての存在の「内なる深い信頼」に働きかけます。ラベンダーの香りを身につけると、自分の人に対する信頼、そして、人の自分に対する信頼が変化することに気づくでしょう。この香りは上位のチャクラを活性化します。特に第三の目のチャクラに働きかけます。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

花の中心

花の中心は完全な身体／マインドの表現です。

花の茎

茎の締めつけられるような感覚は、脳の細胞意識の狭いエネルギー回路を象徴しています。狭いという感覚はもちろん象徴的なものです。私たちの感覚意識を、意識的に主要な細胞意識へと移動させたとき、人生の書へ入ることが可能になります。

水の底の大きな部屋

地下の部屋は「内なる師」の存在する場所です。今世の避けられない出来事、およびすべての未来世、過去世をこの部屋から見ることができます。

アンティークの家具

アンティークの家具は、潜在意識の祭壇を象徴します。

黒い鏡

潜在意識への入り口です。そこをとおして、アカシャを見ることができます。

レッスン 29

第 29 週—自己催眠を使い、潜在意識をリプログラミングする

Reprogramming Your Subconsciousness with Using Self-hypnosis

このレッスンのテーマ Theme

ここではこれまでのレッスンで鍵となるポイントについて確認するとともに、自己催眠を使い、潜在意識にあるアカシャにアクセスするのを妨げるブロックを解放する。

アカシックレコードに入るために必要な「自由なマインド」を手に入れる

レッスン 24

- 基本の各現実には、それぞれアカシャとアカシックレコードのネットワークが存在する。魂は自らの情報をレコードに入力することにより、アカシャのすべてのレベルとつながっている。
- 大変ユニークなことに、地球のロゴスを形成している 12 の魂は、それぞれがアカシックレコードに記録されている 12 の宇宙から来ている。12 のロゴスそれぞれは、トライアードがダイアード形態に宿る「人間」タイプの存在を有するシステム出身である。
- 地球のロゴスを形成している 12 の魂は各々、光に似たハーモニクスを持つ光線を多次元的に放射している。その光線は、地球次元に転生しようとする魂を引き寄せる。
- トライアードは地球のシステムに入るとき、特定の出入り口となるロゴスを通過する。出入り口となる各々のロゴス特有のハーモニクスは、トライアードが通過するとき、それぞれのトライアードのエーテル体内に本来ある、特定の特徴を刺激する。12 の特徴を復習すること。
- 片鼻呼吸法と組み合わせたアカシャの曼荼羅の使い方を復習する。

レッスン 25

- 人生の書とアカシックレコードの違いを復習する。
- ダイアードとトライアードの情報の入力について。
- 時間軸——過去と未来について。
- 五感のひとつを他から分離する。
- リラクゼーションと瞑想法のテクニックの復習。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

レッスン 26

- アカシックレコードや人生の書に入ることを邪魔するものは何か？
- 前意識状態とはどういうものか？
- アカシックレコードの情報を解釈するには。
- アカシックレコードの本質（基本的な性質）とは？
- 想像から完全な体験へ。
- 妨げるもの（ブロック）。
- 各々の個人的なやり方を開発する。
- アカシックレコードの瞑想法の復習。

レッスン 27

- 各個人は胸腺をとおして肉体に入った直後から、自動的にアカシックレコードとつながり、その転生の間ずっと情報を入力し続ける。
- 過去世に過度に自己同一化するとは？
- アカシャに個人が記録を入力すると、すぐにすべての魂に完了した情報として伝わる。
- リラクゼーションと瞑想の復習。

レッスン 28

- 魂は好奇心を満足させるために、この次元に転生する。結合した魂の全体としてのハーモニクスが、人間としてどのように振る舞うのかを体験したい。
- 人間が変化することを困難にするふたつの理由。
- ダイアードの時間軸はより明確である。転生するダイアード意識は、ほとんどの場合現在の転生と同じ家系の中で生まれかわる。
- トライアードの転生の旅は過去から未来へ続く直線時間通りではない。これは魂が観察したものを統合していくためである。
- 準備、リラクゼーション、瞑想の原稿作り。
- 瞑想

「自我」と「魂意識」を隔てているものを取り外す／積極的にプログラムしなおす

アカシックレコードに入るには、葛藤と裁きから自由なマインドが必要です。つまり、アカシヤに参入している間は、自己の内的葛藤を一時的に保留するか、内的葛藤をすべて手放すかのどちらかを選ばなければなりません。私たちは常にアカシックレコードと情報のやり取りを行い、90日間先までの予知情報を受け取っているのです。葛藤をすべて手放すほうがベストです。

実際に内的葛藤を活性化し続けているのは「自我」であることを真に理解すれば、内的葛藤を手放すことは相対的に簡単です。トライアードの魂意識がダイアード感覚意識よりも優位にたつという叡智が欠けているために、自我はガイドとしての内的葛藤を必要とします。葛藤は非常に現実的なフィーリングをもたらします。**私たちは、内的葛藤とぐるぐる回るループ状の思考パターンとの組み合わせを自己のアイデンティティとみなし、このアイデンティティをガイドとして生きているのです。**自我の束縛を超えて生きていくためには、自我と魂意識の叡智の導きを隔てている、深い部分にあるプログラム（訳注 刷り込まれた、思考や言動などのパターン）に取りくまなくてはなりません。

創造の仕組みの中での私たちの真の場所をさらに理解するには、私たちの内側にあるプログラムを最優先で変えていく必要があるのです。

たとえ話をしましょう。あなたのコンピュータのアプリケーションドライバがお互いにコンフリクト（訳注 コンピュータ内のふたつ以上の動作機能がお互いに干渉して、うまく動作しない状態を指す）を起こしているとしましょう。すると処理速度は遅くなり、何度もクラッシュ（訳注 コンピュータのプログラムが異常終了をすることを指す）を繰り返すことさえあります。人間の場合、こういったかたちの機能不全は、人生をばらばらの部分に分けてしまいます。ですからコンフリクトを起こしている部分を分離し、システム全体がクラッシュするのを防がなくてはなりません。

これに対処するにはいくつかの方法があります。数か月かかるやり方もあれば、内的葛藤を掘り起こすために、何年も取り組まねばならない場合もあります。私たちの内側で葛藤しているプログラムは、催眠にかけられるように何度も繰り返された訓練の結果形成されました。**したがって、最終的にすべての内的葛藤を解放する最も効果的な方法は、積極的にプロ**

グラムしなおすこと——自己催眠によるリプログラミング、つまり既存のプログラムを新しく別のプログラムに置き換えることです。

内なる変容を引き起こす自己催眠の誘導 Self Hypnosis Introduction

私たちはすべて催眠の影響下にあります。個人や文化そのものから催眠をかけられているのです。幼少時の繰り返される学習から教育をとおして記憶させられる事実まで、文化が含むすべてのものは、「社会が私たちにかかる潜在意識への催眠」です。

私たちがある行動を学習し、外部からの承認を得るために同じ行動を繰り返すとき、私たちは自己催眠をかけているのです。私たちが取りこむ催眠は、通常父母から受け取った肯定的、または否定的な「自己価値」をサポートする内容のものです。父母の次は、兄弟姉妹、それから拡大家族のメンバーの枠組みをとり入れてしまいます。

宗教は敬虔な信者を作り出すために催眠を使います。献身的な信者は、疑問を一切いなくことなく教義の神話を真実として受け入れることだけを求められます。たとえその教義を支える事実の土台が何もなくとも、です。

内なる変容を引き起こすための枠組みがなければ、受け取ったすべてのサブリミナルな（訳注 潜在意識や、意識と潜在意識の境界領域に刺激を与える）暗示の影響から脱するのに、ひとつの転生を費やすことさえあります。サブリミナルな暗示は、家族や友人、社会などからの繰り返されるメッセージとして私たちの心に入りこんできます。中でも最も強力な催眠は電子媒体によるものです。

私たちが平均的な存在であることを超えて、五感を通してこの世界の全体性を実際に知ろうとするなら、**私たちの意識を侵略している否定的なプログラミングを取り外す必要があります**。取り外すには、プログラミングが形成されたときとまったく同じ方法を使います。それが催眠です。

自己催眠は、焦点を絞って集中した高次の意識状態——トランス状態（変性意識状態）で自然に行われます。指示に従おうとする自らの意欲^{ウィリングネス}、または、肯定的な結果をもたらすメッセージを受け入れ「リプログラミング」を可能にする被暗示性が伴うときに、自己催眠が起

きるのです。

推奨される手順を始めるにあたって

アカシックレコードを学ぶセクションでは、アカシックレコードに意識的に入ることができ意識内のマインドの場所に、感覚意識を移動させていきます。このやり方は、アカシャへの参入を起こすためではなく、正しい環境を整えることによって、普段は超意識や潜在意識に入る情報を顕在意識が使用できるようにするためのものです。

初めに、何かを起こそうと試みないでください。自分が欲しいものを手に入れるために何かをしようとすることは、人間にとって自然なことです。けれども自己催眠は、ただ自然に起きるがままにすることがとても大切です。催眠状態が自然に深くなっていくのにまかせるのです。そのような状態を起こそうとすると、あなたの努力が邪魔をしてしまいます。

自己催眠を使っている間は、過程を分析しようとする態度は脇に置いてください。特定のフィーリングや催眠状態を示す症状を探そうとすると、プロセスが止まってしまいます。自然の展開に任せられるようになるまでには数回のセッションを必要としましょう。私たち全員が、各々独自の形で催眠を体験します。そのために、催眠状態にはいったことを明確に示す一般的なサインを述べることは不可能です。

自己催眠は技術であることを忘れないでください。練習を重ねれば、効果はどんどん深まりますし、よりパワフルになるでしょう。

時間／誘導に入りやすくなる時間帯を使う Time

催眠のプロセスを速く進めようと、あせらないでください。あるときは滑らかに速く進み、またあるときは余計な時間がかかるように思えるでしょう。一回ごとのこのような違いは、いくつかの要因で起こります。例を挙げると、そのときの気分であったり、摂取した食物やどれくらい休息をとったかなどで変化するのです。練習のスケジュール計画を立てるとよいでしょう。自分の忙しさや、どれくらい練習に使えるのかを考えて、1回のセッションは10分から30分の間で設定してください。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

人から最も邪魔されにくい時間帯を選んで練習しましょう。毎日同じ時間帯に練習すると、身体にリズムが出来上がります。リラックスしたり、誘導に入りやすくなるのです。場所もなじみのある場所を使うと、より深い催眠状態に入れます。

環境／なじみの深い慣れた場所で行うこと Environment

最初の数回の練習は、なじみの深い慣れた場所を選んで行ってください。同じ場所で行うと、そこに瞑想のエネルギーが生まれ、誘導に速く入れるようになります。ほとんどの人は横になるほうがやりやすいと感じます。身体を楽にして、気になるものはできるだけ排除してください。自分のベッドでは練習しないでください。眠ってしまうからです。

自己催眠を練習するとき、目を覚ましていなければならないことを知って驚く人がいます。「催眠」は「睡眠」とはまったく違います。

目を覚ましているのが難しい場合、「練習する間は目を覚ましている」という暗示を自分にかけてください。これは興味深いやり方です。

座ったままでも、横になって練習するときでも、足を組んだり、その他の身体部分を交差させないでください。しばらく同じ姿勢を続けなければならないので、足を組んでいると、心地が悪くなります。後々、自己催眠に慣れてくると、ショッピングモールの真ん中にいてさえ練習できるようになります。

催眠誘導／安らかな自然に囲まれた自分をイメージする Hypnotic Induction - Relaxation

リラクゼーションには、前のレッスンで紹介したものを使用してください。

催眠誘導でのあなたの最初の課題は、できるだけリラックスすることです。身体が物理的にリラックスすると、マインドがそれに従います。真に深くリラックスする能力は、ほとんどの人が発達させようとしてこなかったものです。時間をたっぷりとってください。あせる必要はありません。

自己催眠をかけるとき、リラクゼーションにかかる時間は、人によって数秒から 30 分ぐらいまでの差があります。この部分は誘導の中でも重要です。繰り返しますが決してあせら

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

ないでください。だんだん慣れてくるにつれて技術が上がってくると、深いリラクゼーションを体験していることに気づきます。そして、その状態まで非常に短い時間で到達できるようになります。

深いリラックスした状態を作りだすための非常によく使われる方法は、ヤコブソンの「漸進的リラクゼーション法」です。これは、主に筋肉群を順番に緊張させていくもので、足の先からはじまり、両足のすね、腿、腰、下腹部、胸、肩、腕、手、指、それから首にうつり、顔から頭蓋を緊張させていきます。数秒、筋肉群を緊張させ、次にその部分を身体から落とすかのように力を抜きます。同じ筋肉群を3回ずつ緊張させます。

緊張を解くときは、それぞれの筋肉群にリラックスするように指令します。

人によってはカウントダウンを行う前に、自分自身が安らかな自然に囲まれた場所にいるのを想像すると、マインドがリラックスするようです。たとえば、森の中を歩きながら、木々の香りをかいだり、風の音を聞いたりしているのを想像します。あるいは、海岸を歩きながら、足元の砂を感じたり、足首を洗う海の水や、波の音を感じるなどです。

脳とマインドがつかんでいる思考を手放す Brain/Mind

身体がリラックスしたあとは、脳とマインドの番です。目の周りの筋肉を収縮させることから始めてください。3回力をいれますが、だんだん圧力を上げます。次に目を閉じて、マインドからストレスと不安を解放しはじめましょう。まず、朝起きてから、練習を始めるまでの時間に起きた主な出来事をすばやく振り返ります。

次に脳とマインドがぎゅっと握りしめたこぶしだとイメージします。握りこぶしにさらに力を入れたあと、手のひらを開くように緊張を解放します。リラックスの波が、あなたの頭蓋骨の前方から後方に向かって広がり移動するのを感じてください。脳が頭蓋の内側にゆったりと下がり沈んでいくのをイメージします。これを3回繰り返します。脳とマインドがつかんでいる思考を手放すのを感じます。あなたの脳がリラックスしていくにつれ、あなたの意識を直接とらえていた思考が離れていきます。

マインドがリラックスしていくとき、ふたたび思考がしのびよってきて、気を散らすかも

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

しれません。そのようなときには、その思考を無理やり排除しないでください。ただ単に客観的に観察し、あなたの意識から滑り落ちていくのにまかせます。

身体とマインドがリラックスしたあとは、すこし時間をとって、自分がとても深く完全にリラックスしたことを認め、感謝します。

NOTE 眼球を後頭部のほうに、そっと回転させ、舌を上口蓋に軽く触れると、トランス状態をさらに引き出すことができます。

催眠誘導の実践 Script Suggestion

あなたは、10 段の階段の一番上に立っています。階段の下には、かすかに明かりのともった部屋があり、すばらしい椅子が置いてあります。ゆっくりとくつろぎリラックスできる、あなたのための椅子です。その部屋の様子を、上から下までできるだけ詳しく思い描いてください。思いつくままに細かいところまで創造しましょう。どんな香りがしていますか？特別な色や素材が使われていますか？

—短い間（3 秒）—

これから階段を降りていきます。一段一段数えながら降りていきましょう。まず 10 からスタートです。階段を降りながら、頭に数字をひとつひとつ思い描いてください。

10、9、8、……、数を数えながら、あなたは完全にリラックスしながらも、深く、目覚めた状態へと漂っていくのを感じます。

7、6、5、……、ひとつひとつの数字を数えていくたびに、一段一段下の部屋へと近づいていきます。一段降りるたびに、その数字を見ましょう。階段を降りていく足の感覚を感じてください。

4、3、2……、数を数え続けながら、下まで降りましょう。

1……。しっかりとした場所に降り立ちます。あなたは幸せで、リラックスしています。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

椅子のほうへ歩いて行って、座り心地の良い椅子にくつろいでください。息を吸ったり吐いたりするたびに、あなたは目覚めていながら、深くリラックスしていくのを感じます。マインドは完全に働き、肯定的な暗示を受け入れます。

また 10 から 1 と数えて、さらに深くリラックスしましょう。頭の中で数字を見ながら、10、9、8、……、とゆつくり数えていきましょう。あなたは、深くリラックスしています。今までに感じたことがないぐらいに……。7、6、5、……、あなたのすべてが完全にくつろいで、すばらしい体験を受け入れようとしています。4、3、2……、深くリラックスします。1……。リラックスしましょう。

私は、「恐れに自分の人生をガイドしてもらふ必要性」を手放します。もう「恐れ」が、私の思考やフィーリングを導くことはありません。私は恐れを魂意識のガイドと入れ替えます。

—短い間（3 秒）—

私は、穏やかに、葛藤しているすべての思考とフィーリングを手放します。そして代わりに、内なるユニティ、歓びと明晰性を受け入れます。

—短い間（3 秒）—

私の思考とフィーリングはひとつになり、私に明晰性と人生の体験に関する真の理解をもたらします。

—短い間（3 秒）—

私の顕在意識と潜在意識はお互いに楽にコミュニケーションをとっています。人生のテーマや目的に関するイメージは自由にお互いの間を行き来しています。

—短い間（3 秒）—

私のアカシックレコードの詳細は簡単に開きます。私が体験するアカシックレコードのイ

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

メージ、音、感覚、そして思考の流れがもたらすすべての情報を、私は理解し、保持することができます。

—短い間（3秒）—

私は愛する人たちに、彼らの人生の助けになるアカシックレコードからの情報を提供することができます。私はいつでも、彼らが何を必要としているかを尊重し彼らにとってすぐに役立つ情報のみを提供します。

—短い間（3秒）—

もう一度呼吸に意識を向けてください。深く息を吸い込んでリラックスしましょう。息を吐きながら、ゆっくり休んでいた場所から立ち上がり、階段に向かって歩いていきます。ちょっと立ち止まって、目の前の階段と階段の上をしっかりと見てください。階段の上には美しい窓があり、きれいな中庭に面しています。窓に向かって階段を上りながら、数を数えていきます。

1……、一段目の頑丈な階段を感じます。あなたは幸せでリラックスしています。

2、3、4、……、最上段につくまで、数を数えながら階段を上がりつづけましょう。

5、6、7、……、一段ずつ上がりながら、上に向かって近づいていきます。数えていく数字を見ながら、階段を踏む足を感じます。数を数えていくたびに、あなたはエネルギーに満ち、リラックスしていきます。

8、9、10、……、あなたは完全に自分の存在を感じます。はっきりと目覚め、生き生きとしたエネルギーに満ちています。そして、人生の瞬間、瞬間を最大限に、目的を持って生きていくことを^{コミットして}決めていきます。

—終わり—

階段の上まで行ったら、目を開けるまで少し時間をとりましょう。身体を起こすのも、ゆっくり時間をとってからにしてください。

自己催眠で配慮すること Concerns 古い記憶や葛藤の原因を思い出そうとしてはいけない

アカシックレコードに入るのを妨げている障害をはずすための自己催眠は、過去世からの課題やそれと結びついた今世の内的葛藤のすべてと取り組むには不十分かもしれません。望む結果が得られない場合でも、あなたが催眠にかからなかったことを意味するわけではありません。単純にさらに練習する必要があることを示しているだけです。通常平均5回のセッションが必要です。

横になって練習した場合には、起き上がる時に注意してください。速く立ち上がりすぎると血圧が急激に下がり、めまいがしたり、気を失ったりすることがあります（これは催眠とは関係ありません。身体が水平から垂直に変化するときに起きる力学的なものです）。

いつものことですが、あなたの健康状態に関して医学的な配慮が必要な場合、新しいことをはじめる前には、かかりつけの医師やセラピストと相談してください。自己催眠は主治医のアドバイスや専門のセラピーの代わりになるものではありません。自己催眠を行って症状がよくなり、もう薬が必要でないと感じて、医師と相談せずに勝手に薬をやめてはいけません。

自己催眠を利用して、古い記憶をよみがえらせようとはしないでください。これは専門のセラピストにまかせたほうがよい領域です。自己催眠によってかえって問題がもっと大きくなってしまう可能性があるからです。効果的に葛藤を手放すのに、内的葛藤の原因を思い出さる必要はありません。

自己催眠の原稿に、慢性的な痛みなど身体の問題を軽減するための暗示を加える人もいます。痛みをなくすための指示は入れないでください。もし入れるときは、最後に「放棄の言葉」を付け加えます。たとえば以下のような暗示を加えてください。

「私の腰は気持ちよく、現在の状態が癒されるか悪化するまで、すべての痛みが一時的に消えます」

どこかに痛みがあるなら、それは理由があって存在しているのです。痛みを単に取り去ってしまうと、気づかないうちに、状態がさらに悪化するか、取り返しのつかないダメージを与えてしまうことになりかねません。

自分の声で録音することについて Self Recording Tips

自分自身の声を好きではない人がいます。録音するときに、手で自分の耳を覆いながら声を出してみましょう。声を再生したときに、どのような音になるのか感覚がつかめます。以下の点に気をつけて、録音を行います。

- 暗示を使うとき、必ず自分が達成したい目標に合った原稿を作ること。
- 声のトーンは、落ち着いた自信に満ちたものにすること。
- 原稿を読むスピードとペースに関しては、焦らないこと。ゆっくりと進めてかまわないし、むしろそのほうが好ましい。
- 声の抑揚は、単調でもなく、また抑揚をつけすぎるのも避けること。
- 声への感情移入は、少なすぎると冷たくなり、いれすぎるとこっけいになる。
- 総合的に、リラクゼーションを創りだすためのものであることを理解すること。
- 目を覚ます段階にはいったら、声にエネルギーを加える。
- 練習が肝腎。

注意事項 Warnings

音楽をかけるときは、リラックスできるものを使用してください。録音に使う場合、完全に個人使用のものであれば、著作権を侵害することにはなりません。しかし自分が録音したものを、売るなり人に配る場合には、そのための版權を買わない限り、音楽を使つてはいけません。録音するとき、バックグラウンドのノイズに注意してください。再生したときに聞こえます。人によっては、ある種のホワイトノイズは、より催眠を強化することがありますが、逆に邪魔だと感じる人もいます。

繰り返します。自己催眠は専門の医療関係者——医師やヒプノセラピスト、代替医療施術者などの診療やセラピーの代わりになるものではありません。

慢性的なうつ病、双極性障害、統合失調症やその他精神疾患があるとの診断を受けている

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

場合、この原稿やその他の原稿を使用して、催眠や自己催眠のセッションを行ってもよいかどうか、始める前に必ず主治医と相談してください。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

レッスン 30

第 30 週—潜在意識から直接チャネリングするためにアカシャを活用する

Using the Akasha to Channel Directly from the Subconscious Mind

このレッスンのテーマ Theme

無意識の領域から目覚めている時間の現実へと情報が流れるように、
アカシャの使い方についての基本的な理解を得る。

「世界が私に何を伝えようとしているのか」を大いなる叡智によって知る

私たちは、現実を維持するために、顕在意識を使っています。でも、制限され、制約に適応した知性が動かす顕在意識より、潜在意識という創造力の広大な貯水池のほうが、ずっとはるかに優れているのです。親からは生き残りの戦略として完全に現在を生きるように、今この“現実、に直接影響している物事だけに集中するように教わります。時間に属さない気づき（予知）など、情報を得るための別の方法は、単なる想像やあいまいなものとして脇に置かれます。

顕在意識全体が潜在意識のチャネルを通して再びつながると、私たちの感覚意識は、叡智—Knowing の“意識の流れ、”に向かって開かれます。この状態になると、単にダイアード感覚意識に情報を求め、思考の印象によってそれを受け取ることができます。それはとてもはっきりした内なる質疑応答のようです。同じ情報を、ヒーラーは共感的に、アカシックリーダーは直感的に受け取ることができます。

ダイアード感覚意識とは人類の広大な集合意識の一部です。一方、トライアードの魂意識はダイアードの集合意識にも、ソウルグループの集合意識にもつながっています。潜在意識を通してダイアードの集合意識と“意識の流れ、”によるコミュニケーションを発達させるとき、できるだけ葛藤を取り除いておくことが大切です。この地球において、私たちの人間としての側面は一瞬一瞬の体験を個人的なものとして学んでいながら人生体験を積み重ねて、心身に大きな進化をもたらします。一方、魂はこれ以上学ぶことはありません。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

魂は数百回、転生を繰り返しながら学びを深めていくことで、「古い魂（オールドソウル）」となるという人々がいます。魂が何回も転生を繰り返し、人間としての細部を観察する能力が上がるのは確かですが、このようなダイアード的な情報は、トライアードの魂の本質にとっては重要ではありません。すでに永遠に不変の存在であるからです。

魂は生き残りの知識の賢さを一種の叡智^{ノウイング}として人格／自我に保持します。魂はダイアード感覚意識^{セルフアウェアネス}を自己認知（自己に気づいている状態）から自己覚知（無私の状態）へと移行させます。いったんダイアードが生き残ることのみに執着することを手放したら、優勢である魂に気づき、ダイアードの集合意識、魂の集合意識とひとつに整合します。魂の人格／自我は自己覚知まで、比較的安定します。覚醒を達成したら人格／自我は再び魂意識全体に完全に統合されます。ダイアードの自己覚知によって、トライアードの人格／自我はすべての過去世の未解決の影響を完全に手放し、進化するダイアード感覚意識と永遠に一定の魂意識というふたつの現実をつなぐ架け橋としての役割を超えて拡大していくことができます。加えるべきこととして、自己覚知はどの転生、あるいはすべての転生において起こり得ます。その結果、ダイアードとトライアードの人格／自我に統合が起こります。覚醒は、一度きりです。

意識の流れ、によるコミュニケーションを発達させる

ほとんどの人は、人生に関するリハーサル、つまり想定できる未来の状況において有利になるための内なる会話をしているか、自分が不当もしくは不公平に扱われていることに対して自分を正当化しようと自己憐憫に執着しているかのどちらかです。潜在意識への明晰なチャンネルを開くには、人生に関するリハーサルと自己憐憫をやめなければなりません。今までは、“他の”流れを脇へよけて、このふたつを最優先にしてきました。この“他の”流れやチャンネルはそれでもなお、あなたに向けて情報を発信し続けていますが、あなたはただそれに注意を払っていないだけなのです。

人生に関するリハーサルや自己憐憫をやめるための唯一の方法は、すべてに対して正しくあろうとする「必要性」を捨てることです。これは、核となる価値観を捨てることや家族や友達、文化などから受けた知識の基盤を捨てることを意味しません。こういった要素はあなたの世界の現実において適切に機能するために必要です。**正しくあろうとする「必要性」を捨てるのです。**そして、「正しくあろうとする必要性を捨てること」それ自体に対してさえ、

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

正しくあろうとする必要性を捨てるのです。地球でのかけがえのない人生についての拡大した叡智と、それを観察する永遠の意識を優先させることで、穏やかに自分自身の中心にいてください。

自分自身に対して「知ること」を許す

例 人間関係において、相手とのやり取りや状況を個人的に捉えるかわりに、「この人（または、集団）の行動は、彼らが彼ら自身をどう見ているかに関する拡大した^{ノウイング}叡智を、どのように私に伝えているか」、そして「そのノウイングを彼らの人生観の拡大を促すようにどのように相手に伝えるか」と問うてみましょう。自分自身に対しては、身体の不具合やネガティブな思考が生じたときに、「私は具合が悪い（病気だ）」とか「これはなぜいつも私に起こるのか」と考えるかわりに、声に出して、「肉体とマインドへの影響を解放するために、私は自分がこれ（病気・個人的な苦難）の起源（origin）を知ることが許す」と言いましょう。

これを行うときに、「原因 (cause)」という言葉を使わないようにしてください。たとえば、「問題の原因を示してください」などのように。「原因」を使っても、最終的には起源 (origin) にたどり着きますが、その前に思考や印象を通じて、たくさんの原因が羅列された長いリストにつきあわされることになります。

真の観察者の立場を取ることが最も重要です。つまり、観察を個人的に捉えないようにするのはです。ただあなたが、恋愛関係にあるときには、これは非常に難しくなります。親密さはより深いレベルでの個人的な関わりを意味するからです。その人との関係へのあなたのコミットメントが、他のどのコミットメントよりも重要になります。しかし、そこまでの明確な決意がない状況では、恋愛関係や仕事上の関係においても、観察者の役割を実践することができません。また家族、友達、組織などその他すべての人間関係においても、潜在意識からの意識の流れを受け取れるような「観察者」になることができます。

まだ内的葛藤を解放している過程であり、親しさやコミットメントを恐れる傾向があるなら、このスピリチュアルな観察者の立場が逆にその傾向を助長していないか気をつけていてください。人は拒絶からくる多層的な感情を避けるためならなんでもします。観察者の立場

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

をとるなら、最終的により拡大した視点から人生を体験できます。深い潜在意識の叡智と魂の超意識との神聖なる共同作業が、あなたが起きている時の顕在意識で行われるのです。

《推奨される手順／「自分の中心」に戻ると、あなたの意識の流れが変わる！》

すべてを個人的に受けとめてしまう生き方から、「世界自身が私に何を伝えようとしているのか」を、大いなる叡智によって知る生き方へと移していきましょう。この移行を儀式化する方法を見つけてください。大変な状況に遭遇したとき、自動的に頭の中で再生できる「儀式化した思考」のリストを作ります。

例を挙げます。怒りをあらわにしている人のそばにいて、その人が自分の怒りをあなたに投影し、八つ当たりをしているとします。そのとき、相手の怒りを個人的に捉えるかわりに、意識を観察者のポジションに移動させて、心の中で以下のような言葉を発します。

「この人は、怒りのもとになっている自分の傷ついた気持ちに気づいていない。内面の苦しさが大きすぎるから、感情の痛みを捨てようとしているのだ」あるいは、「この人が怒りを投影してくるのは、自分の内側の傷と向かい合おうとしていないからだ。私は彼／彼女の怒りの原因ではない。源は相手自身にある」

否定的なことだけでなく、肯定的な体験も個人的に捉えないようにする必要があります。たとえば、誰かがあなたを誉めてくれたとしましょう。称賛の理由が何であれ、あなたは、観察者である中心から外れないことが大切です。たとえば、次のように自分に語りかけます。

「この人が私を認めてくれた。だが、彼／彼女は、自分自身を認めている範囲でのみ、私のことも承認することができる」あるいは、「このほめ言葉は、私に関する相手の個人的な体験である」

過去を振り返って、自分が中心からずれてしまった肯定的、あるいは否定的な体験の脚本を思い返してください。その状況に当てはまる言葉を一語で表します。そして、バランスを取り戻すための「内なる一言」を見つけてみましょう。例を参考にしてください。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

怒り 「この人が怒りを投影してくるのは、自分の内側の傷口に向かい合おうとしていないからだ。私は彼／彼女の怒りの原因ではない。源は相手自身である」

称賛 「彼／彼女は、自分自身を認めている範囲でのみ、私のことも承認することができる」

この中心に戻るためのテクニックを使い始めると、はっきりとした意識の流れの対話に気づきはじめます。それは、あなた自身の顕在意識と潜在意識との対話だけではなく、あなたが接している相手の意識の流れとも交流できるようになるのです。

自己催眠の実践 Self-Hypnosis Script

次に紹介する原稿の部分、あなた自身のために録音してください。

催眠に入る指示 Instruction

背中と首を安定させた状態で、ゆっくりと楽に座ります。床に足を平らにぴったりとつけ、手は膝の上に置きましょう。あなたの前方に、目の焦点を合わせるための一点を決めます。キャンドルの炎でも、何か見つめやすいはっきりした物を目の前に置いてかまいません。たとえば、絵の中の一点や、花瓶の中の特定の花などです。

目を半眼にひらいて、決めた点を見つめます。まわりがぼやけるか気にならなくなるまで、見続けてください。大体5分ぐらいかかるでしょう。この状態になったら準備完了です。

この誘導には4つの段階があります。はじめの誘導部分、催眠を深める部分、後催眠の部分、そして、終了部分です。

最初の部分は10から1と逆に数えていきます。1という数字が聞こえたら、あなたのまぶたが閉じます。まぶたはストンと落ちるように閉じます。腕を肩の高さにずっと保っておくと、腕は重く、疲れてきます。そして、力を抜いて体側にパタッと落とすと、とても楽でよい気持ちになるでしょう。そんな風に腕を落とす感覚でまぶたを落とすのです。

ステージの準備 Setting the Stage

催眠を深める段階で、あなたは外の庭に行きます。10段の石の階段を降りたあと、小川

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

の脇のベンチに座ります。小川は小さな池に流れ込んでいます。背の高いにかこまれた池には、たくさんのカラフルな魚が泳いでいます。池に浮かんだ木の上には、小さな亀たちが日光浴をしています。日の光をあびて、蓮の花は輝き、鳥たちがさえずっています。

催眠誘導の実践 Script Suggestion

私は今、皆が同意した時空から離れていきます。

10、9、8……私のまぶたが重くなってきました……7、6、5……まぶたが本当に疲れてきました。本当に重くなってきました……4、3、2……まぶたが本当に重い……1。

まぶたが閉じると、内なるヴィジョンが庭に向かって開きます。私は今10段の階段の一番上に立っています。その階段は短い小道をとおって、ゆっくり休めるベンチへと続いています。ベンチに向かって階段を一段一段数えながら下りていきます。

10、9、8……私の足の下は階段は頑丈でしっかりとしています。……7、6、5……池と庭は実に平和で穏やかです。……4、3、2、1。

今私は、ベンチに続く短い小道を歩いています。足もとから、小石と大地がこすれあう音が聞こえてきます。ベンチに着きました。池に向かってベンチに座ります。すべてが平和で調和しています。

ここは私のサンクチュアリ、聖域、私の潜在意識の中の大いなる叡智の中心です。私はここで、人生の叡智を知ります。叡智は明瞭で理解しやすいメッセージや象徴、イメージとしてやってきます。この聖域の中心に座っている私の理解を妨げるものは何もありません。私は自分の肉体の感覚意識の今世とすべての過去世に関する「すべて」を自由に知ることができます。

この場所の深遠な美の中に座っていると、パワフルな叡智が流れる液体のように、私の顕在意識につないでくれます。私は、ただこの休息と調和の場所を思い出すだけで、自由に潜在意識と意識的なコミュニケーションをとることができます。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

私は今、周りを見回して、この叡智の場所のすばらしいものたちをゆつくりと詳しく見ています。それは私が知るために存在しています。これから私は、心に浮かぶ質問を問いかけて……、答えはすばやく完全にやってきます。時間をゆつくりとりましょう。

(5 分間質問の時間をとります)

私が合意した時間と空間に再び戻るときがきました。1、2、3……私はリフレッシュし、叡智と完全につながっています。……4、5、6……私はリフレッシュし、生き生きとしています……7、8、9……。私はさわやかに完全に目覚めています。完全にリフレッシュしています。

アカシックレコードに入るための誘導瞑想テキスト 1 叡智の神殿の瞑想 Meditation: The Temple of Knowledge

リラックスしてください。呼吸に意識を向けましょう。呼吸をするたびに、あなたの身体が広がったり縮んだりするのを感じて……。息を吸うたびに、空気中の最も質の高い酸素だけを選んで吸い込みましょう。酸素の分子が小さな光の粒となって漂っています。その光の粒が、あなたの肺を、すばらしい癒しとやすらぎで満たしていきます。……息を吐きましょう。

のどをとおして光を脳に向かって送ってください。光の輝きが脳にふれると、脳は柔らかくなりはじめます。ギュッと握りしめた拳のようだったあなたの脳は、今はゆつくりと開かれた手のようです。もう一度吸って……。光り輝く癒しの光の粒で肺を満たしましょう。あなたの肺は、今輝いています。光を上を送って……。喉をとおして頭まで。あなたの脳は柔らかい輝く光をいっぱいに浴びています。脳がどんどん柔らかくなっていきます。柔らかくなっていくのを感じてください。柔らかくなったあなたの脳はゆつたりと頭の土台にもたれかかり、休んでいます。

脳がリラックスして、柔らかくなっていくのを感じてください。脳の基底部からつながっている脳幹の部分までが柔らかくなっていきます。脳と首の境目まで……。脳幹が柔らかくなったのを感じて。脳の後ろの部分がゆつたりと落ち着いて柔らかくなっています。リラックスして……。あなたは完全にくつろいでいます。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

脳から伝わってきた柔らかさが、今度は背骨に広がっていきます。あなたの脳から出る暖かい光は、すべての神経を流れていきます。筋肉は柔らかくなり、歓びをもって光に応えていきます。

—間をおく—

のどをすっきりと通しましょう。……（軽く間をおく）……では深いため息をついてください。もう一度ため息をつきます。もう一度……。もう一度のどをクリアにします。

—間をおく—

リラックスしましょう。

—間をおく—

イメージーションで心の中に古代のエジプトを思い描いてください。巨大な石柱がそびえています。彫像が並んでいます。偉大なピラミッド。今あなたは秘密の庭園の入り口に立っています。その庭園の中心には、つややかに磨かれたオベリスク、記念の尖塔が建っています。オベリスクの周りを、植物が三重の輪で取り囲んでいます。一番内側の輪は、オベリスクの土台に触れんばかりに植えられています。次の輪は最初の輪から 30 メートルくらい離れています。さらに、二番目の輪から 30 メートル離れたところに一番外側の輪があります。あなたの立っているところから、記念碑の正面まで、三重の輪を貫いて一本の道が続いています。

オベリスクに向かって歩いていってください。オベリスクの正面、頭の少し上のところに黄金の板が埋め込まれています。太陽の光が黄金の面に反射しています。この板に何か文字が彫りつけてあることに気づきます。太陽の光が反射して、あなたの目をまっすぐに貫きます。まぶしい光をとおして、その文字を読んでみましょう。

では目を閉じてください。そして、彫られたメッセージをあなたのヴィジョンの中で見て

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

ください。目を開けます。メッセージは消えています。

右を向いてオベリスクの周りを歩いてみましょう。後ろに回ると裏側にも一本の道が伸びています。その道は上に上る階段に向かって続いています。階段一段一段の両側には、高さ15メートルあまりの柱がそびえています。柱の一番上には、それぞれ違った動物の姿が彫られています。この動物たちは、ここを通り抜けようとする者から、この場所を守っているのです。動物たちは石のようです。感覚は持ち合わせてはいません。ただ彼らはここにくる者たちの「意図」だけに気づくことができるのです。では階段を上りはじめてください。

階段は33段あります。上りながら、数を数えていきましょう。1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、11、12、13、14、15、16、17。ひと休みします。

見上げると階段の上には腰ぐらいの高さの祭壇が見えます。祭壇の後ろには、大きな長方形の窓があります。高さが8メートルぐらいの大きな窓です。さらに、窓の7メートルほど上には一對の翼がその大いなる羽を広げ、その先は一番上の階段の両脇の柱にたつぷりと届いています。翼の中心には円があり、その中には正三角形が組み合わされた六芒星（ダビデの星）が見えます。星の真ん中には、ラピスブルーの円があります。その円の中には、口に出して語られることのない、神、女神、創造主の名前が彫られているのです。

さらに、階段を上り続けましょう。18、19、20、21、22、23、24、25、26、27、28、29、30、31、32、33。最後の階段を上がると、もうあなたの正面は祭壇です。その後ろには窓があり、永遠に向かって開いています。ハートの中心を開いて……。あなたの前にここを訪れたすべての人、そして、あなたのあとにここを訪れるすべての人を、開いたハートの中に受け入れましょう。人間の意識を世界の幻想から解放しようとしたすべての人、この場所の知恵を守ってきたすべてのライトワーカーたちを受け入れます。そして、星の中央の円に彫られている、神または女神の名前を、心でそっとつぶやいてください。

両手を祭壇の上に置いて、あなたの質問に対する答えが、今のあなたにわかる形で窓の中に明らかになるように求めてください。

では質問しましょう。窓の中央にかすかに答えが形を表します。そのイメージが大きくな

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

るのを見てください。答えが窓の暗闇を満たしていきます。あなたはその答えの意味がわかります。あなた自身が答える声を聞いてください。

—長い間をおく（1分）—

別の質問をします。窓の中心、深いところからあなたに向かって答えがパッと現れます。答えが窓を満たします。あなたは窓の中のビジュアルな象徴を解釈します。視覚的なイメージがあなたの別の感覚をも刺激します。

—長い間をおく（1分）—

別の質問をしましょう。答えが現れます。

—長い間をおく（1分）—

別の質問をしましょう。答えが現れます。

—長い間をおく（1分）—

祭壇から手を離しましょう。心の中で、もう一度、神、女神の名前を穏やかにつぶやきます。振り向いて、階段を下りはじめます。33、32、31、30、29、28、27、26、25、24、23、22、21、20、19、18。ひと休みします。

柱の上の彫刻が前とは変化していることに気づいてください。つねにあなたの期待にそって、イメージは変化し続けています。続けて下りて……。17、16、15、14、13、12、11、10、9、8、7、6、5、4、3、2、1。秘密の庭園に向かってもどってください。オベリスクを回って、正面にまた帰ってきました。

黄金の板に反射した太陽の光が、再びあなたの目を射貫きます。光の中で、板に彫られている文字を読んでください。振り向いて、植え込みの輪を通り過ぎ、最後の輪を抜けて続く道を帰っていきます。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

—間をおく—

意識をあなたの肉体にもどします。指やつま先を少し動かしてください。目を開けましょう。

—終わり—

瞑想の中に出てくる鍵となる要素（太字は引き金になる要素） Key Elements

秘密の庭園	虚空に開く窓
円の中心にそびえるオベリスク	祭壇と窓の上の翼
オベリスクに反射する太陽の光	翼の中心の円
33 段の上り階段	六芒星（ダビデの星）
階段ごとの柱	神／女神、創造主の名前
祭壇	

●鍵となる要素の解説

秘密の庭園

秘密の庭園はあなたの、内なる自己を表します。円を描いて植えられている植物ですが、庭のどこに位置しているのか、どういう種類のものか、数、植物の間のスペースなどであなたの内なる自己の本質を少し垣間見ることができます。庭にある建物や置物などは、核となっているあなたの信念を象徴しています。自然に存在しているもの、たとえば、石や砂利などに彫られている象形文字はユニティの瞬間の象徴です。

円の中心にそびえるオベリスク

石のオベリスクはあなたのオーバーソウルを表します。オベリスクに埋め込まれた黄金の板は、オーバーソウルのパーソナリティの部分、あなたの魂意識です。

オベリスクに反射する太陽の光

反射している光は叡智と慈愛と共感の光です。その光に目を射貫かれることに

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

よって、自分のオーバーソウルである魂の意識とダイアードの感覚意識が結ばれます。黄金の板に彫られているメッセージは毎回違うでしょう。「創造」を旅するあなたに伝えられるこのメッセージは、あなただけがその意味を知ることができます。

33 段の上り階段

33 段の階段はエーテル体の第三の目を表します。エーテル体の第三の目は、中央の柱の 8 番目のチャクラに位置していて、物理的肉体のクラウンチャクラと呼応しています。

階段ごとの柱

実際に現れている現実の二元性の象徴です。柱の上の動物は、それぞれの階段が表す原理とその反対の原理を表しています。

祭壇

祭壇は神殿のハートの部分です。神殿はあなたの聖域、サンクチュアリを表します。

虚空に開く窓

長方形の窓は、神殿から見た、ホログラフィックで立体的なアカシックレコードの表面を表します。

祭壇と窓の上の翼

完全な姿をした大きな一对の翼は、最後の階段の二元性の象徴である二本の柱をつなぎます。そして、二元性——マスタリー（すでに知られているもの）とミステリー（いまだ知られざるもの）、光と闇、行うことと存在すること、女性性と男性性の統合を求めます。翼は二元性にバランスをもたらそうとする格闘からの解放を象徴しています。

翼の中心の円

翼の中心の円は完全・完了を象徴しています。

六星（ダビデの星）

上向きの三角形と下向きの三角形が重なった形、ダビデの星は、二元性というこの幻想の

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

現実におけるマスターとミステリーの合一を表しています。創造主の国における聖なる結婚です。

神／女神、創造主の名前

ダビデの星の中心に書かれている、言葉にされることのない創造主の名前は、始まりは終わりであり、終わりが始まりであることを示し、永遠である「創造」の本質を表しています。あなたの奥深いところで、この名前をつぶやくことによって、源とつながることができます。

The Knowing Way
Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

Memo

レッスン 31

第 31 週—アカシックの時間枠を移動する

Moving Between Akashic Time Frames

このレッスンのテーマ Theme

アカシックレコードにおいて、私たちの意識が時間の枠をどのように移動するのかについて基本的な理解を得る。

あなたの知りたい過去世が「どの時間枠につながっているのか」を感じとる

すでに理解しているように、マクロの視点から見れば、すべては同時に起きています。これは時間枠（時代や転生）同士の関係性や、^{タイムライン}時間軸に沿った現実に取り組むときにはとても重要な概念であることは自明ですが、もっと精妙な視点から見るときも、とても重要です。というのは、**私たちはいくつかの転生を通じて、まったく同じ癖、同じ態度を持続けてしまっているからです。私たちの人格は転生から次の転生に移ってもほとんど変化しません。**ですからオーバーソウルの位置から、それぞれの転生を区別する能力が必要になります。

完全にアカシックレコードに入ったとき、私たちはどのようなテーマのどのような質問も尋ねることができます。しかも過去、現在、未来のどの時間の枠に関して聞いてもかまわないのです。また答えが転生の時間軸を超えるものも、アカシャに尋ねることができます。ある転生の出来事と反応が、^{イベント レスポンス}別の転生の出来事と反応に影響を与えているときなどです。私たちの現在のどの瞬間も、このように過去世からの影響を受けているように見えます。でも、実はそうではありません。過去世から持ち越した課題のバランスがとれれば、他の転生はその影響からは自由になります。そしてアカシックレコードからは、その課題が特定のひとつの転生のみに関係していることが読み取れるのです。

今世のひとつ前、直近の過去世を明らかにしてくださいと質問したとしましょう。でも受け取った答えが、明らかに別の転生の出来事／反応だったとしたら、別の時間軸につながったのだということがわかります。このような場合の一連のイメージは、**通常は特定の出来事**というよりは、**反応のほうにつながっていることが明らかになります。**

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

例を挙げましょう。暴力に対するあなたのレスポンス—反応は、いくつかの転生を通じて一貫しています。でも暴力に関する出来事は変化します。ある出来事は、家族内の虐待という暴力であったり、別の出来事は戦争であったりしますが、暴力に対するあなたの反応は一定です。暴力に関する核となる課題のバランスがとれると——この課題は通常、自分の無力感や犠牲者感ですが——他の転生での出来事が、たとえ自分が犠牲者の立場に立たされるような場合でも、犠牲という形では体験しなくなるのです。外から見ると同じ状況や出来事でも、本人はそう解釈しなくなります。

クライアントのアカシックレコードにつながると、過去世の影響に気がつきます。前述したような事例が読み取れたときには、クライアントには特定の傾向がその転生でバランスがとれたことを喜んで報告してあげましょう。もう過去世の影響に時を超えて振り回されることはないのだと。

まだ影響されている場合には、正確にどの転生が原因で影響が始まったのかを明らかにすることができます。影響が始まった時点のことを明かすだけで、未解決の過去世の課題にバランスをもたらすには十分なのです。これは無意識的にバランスをとるにはむしろ好ましい方法です。

過去世の影響の例

ある個人が異性に対し、いくつかの転生で残酷な行為をしたとします。今世でその人は公私ともに、人間関係において常に傷ついたり、屈辱的な体験をしたりしています。このような体験が時とともに過去世にバランスをもたらすのです。

時間の枠 Time Frames

レムリアやアトランティスなどの古い過去世は未来の出来事のように見える

クライアントとワークする場合には、時間枠を移動するときには実際の時間を無駄にせず、速やかに移動することが大切です。これは、答えにではなく質問に焦点をあて続けることで可能になります。質問が一連の過去世へとあなたを連れていくなら、時間を移動しながらそれぞれの転生から関係する情報を伝えることができます。あなたが答えに焦点をあてることをやめれば、質問への答えをもたらす意識の流れが自然に開くでしょう。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

忘れないでください。答えが正確かどうかエネルギーを投資してはいけません。単に質問の答えとしてやってくるイメージ、思考や言葉を報告することがあなたの仕事です。あなたが、自分自身や友人、クライアントのためにアカシックレコードにつながると、これが真実であることが理解できるでしょう。

時間の枠組みに歪みが生じたとき、たとえばふたつ以上の転生が交じり合おうとしているときは、バランスをとることを要求している「未解決の課題」が影響しています。この場合、クライアントに転生にまたがった影響についての情報を与えることが重要です。

解決方法は、それがクライアントからの質問の直接的な答えになっていなくても、影響の起源を見つめることです。ひょっとしたら、未解決の課題の大元の原因は、現在こうむっている影響に比べれば些細でとるにたりないことのように見えるかもしれません。このような小さな出来事／反応が、現在、深遠な影響を及ぼしていることをクライアントに理解してもらうには、ちょっと工夫が必要でしょう。初めの課題は小さくても、バランスをとらないまま放っておくと、数転生のちには大変な量になり得るのです。雪の坂道を転がり落ちる雪の玉のように、前に進むほどサイズが大きくなっていきます。

どの時間枠につながっているのかは、歴史的な事件や文化的様子で理解できます。時代がはっきりしないときには、今の人格ではっきり理解できるような形でどの時代なのかがわかる情報をくださいと言いましょう。こうすると、現在の知識でいつの出来事かを感じることができます。

非常に古い時代の過去世、たとえばレムリアやアトレーシア（アトランティス）は、未来の出来事のように見えます。その頃の時間枠は現代の私たちが理解している時間概念の理解とはまったく別のものです。その過去世が大体いつ頃のもののなのかを理解するために、現在の地球時間からみてどれくらい前のことかとアカシャに聞いてみるができます。

《推奨される手順／自己催眠と片鼻呼吸を続ける》

自己催眠のテクニックを継続してください。また片鼻呼吸をする時間を最低 40 分までふやしましょう。

The Knowing Way
Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

Memo

レッスン 32

第 32 週—アカシャを使って平行自己を統合する

Using the Akasha to Unite Probable Selves

このレッスンのテーマ Theme

存在しうる平行自己 (parallel probable selves) を認識し、
ワークするための基本的な理解。

いくつもの平行自己は、「創造」を観察するために存在している

繰り返しますが、マクロな視点から見れば時間は始まりと終わりのある糸玉です。糸はほどけて直線状になっているのではなく巻き取られた玉のようになっています。時間が球体であるという圧倒されるような視点に付け加えて、その玉にはさらに平行して巻きついている糸があるという広大な概念が存在します。その平行する糸は私たちのオーバーソールの一側面であり、私たちが認知しうるすべての視点と枠組みから、この「創造」を確実に観察できるようにしているのです（後に挙げる例を参考にしてください）。

アカシックレコードにつながったとき、あなたは現在のあなたの「優勢な現実」——つまり今のあなたが自分だと認識している現実と直接関係する枠組みと自動的につながります。あなた自身が問いかけない限りは、「起き得る平行現実」に関する情報は与えられません。

例 以前にアカシックレコードにつながったとき、あなたは中国、漢の時代に男性として生きていた転生を見たとしましょう。そのときのあなたは、漢の武帝おおかえの占い師でした。レコードには、武帝とあなたが共に転生していたのは、このときが初めてだったと記されています。

けれどもあなたはなぜか、この転生よりも前に、彼を知っていたような気がするのです。そこでさらにレコードをチェックすると、その転生は最初であるだけでなく、二人が一緒であった唯一の転生だったことがわかります。しかしながら、どうしてもあなたには腑に落

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

ちません。そこであなたは「平行現実」へと導かれていきます。

漢の武帝である魂と、同じように共にすごした「起き得る平行自己」が存在しているかどうかを知ろうとするわけです。アカシャは平行転生で、あなたと武帝が兄弟であったことを明らかにしてくれます。これはふたりがお互いに深い信頼で結ばれていたことを示します。また夫婦であった平行現実もあります。これはふたりの間の深い親密性と、忠誠心を表しています。また、別の平行現実ではふたりは戦場で出会っていました。お互い同士、深く尊敬しあっていることが、この平行自己から理解できるのです。

平行現実を認識する Identifying Parallel Realities

起き得る平行する現実に関する情報は、夢を見ているときのような連続性の中で提示されます。それはまるで、提示された情報をはっきりと理解するためには努力をしなければならぬかのように感じられるかもしれません。情報は十分に現実的に見える、あるいは感じられるにもかかわらず、あなたには疑問が残るのです。このようなとき、提示された情報に対して投資してはいけません。提示された情報を日記に書いておくことを忘れないでください。情報は保持しておくことができずにすぐに失われてしまうからです。

いくつもの平行自己が、違う時間枠の中に存在するように思えるかもしれません。これは、さまざまな「他の」現実の集合的進化と意識の発達の違いによるものであり、それぞれの平行自己が実際に異なった時間に存在しているためではありません。私たちは平行する現実において、似たような出来事に対して似たような反応をしており、ある特定の能力を共有してさえいます。そして、すべての平行自己はあなたのものであるかのようなある種のフィーリングを持ちます。にもかかわらず、あなたが平行する現実を見るときには、主観の現実を直接見るときに感じるなじみのある感情はなく、ただその^{タイムライン}時間軸を観察しているだけのように感じることでしょう。

《推奨される手順／リラクゼーションテクニックの継続と「感謝」の時間をもつ》

自分に最も合うリラクゼーションテクニックをひとつ選んで、それを継続して行ってください。いったん肉体とマインドがリラックスしたら、あなたが今非常に深く完全にリラックスしている事実を認め、感謝するための時間をとりましょう。

(追記 眼球をやさしく上向きに動かして後頭部を見るようにイメージします。同時に、舌先で軽く口蓋に触れます。このようにするとトランスにはいりやすくなります)

リラクゼーションのテクニック 1 ——あなたのすべての平行自己を統合する Relaxation Technique Script #1

あなたは、10 段の階段の一番上に立っています。階段の下には、かすかに明かりのともった部屋があり、すばらしい椅子が置いてあります。ゆっくりとくつろぎリラックスできる、あなたのための椅子です。その部屋の様子を、上から下までできるだけ詳しく思い描いてください。思いつくままに細かいところまで創造しましょう。どんな香りがしていますか？特別な色や素材が使われていますか？

—短い間（3 秒）—

これから階段を降りていきます。一段一段数えながら降りていきましょう。まず 10 からスタートです。階段を降りながら、頭に数字をひとつひとつ思い描いてください。

10、9、8、……、数を数えながら、あなたは完全にリラックスしながらも、深く、目覚めた状態へと漂っていくのを感じます。

7、6、5、……、ひとつひとつの数字を数えていくたびに、一段一段下の部屋へと近づいていきます。一段降りるたびに、その数字を見ましょう。階段を降りていく足の感覚を感じてください。

4、3、2……、数を数え続けながら、下まで降りましょう。

1……。しっかりとした場所に降り立ちます。あなたは幸せで、リラックスしています。

椅子のほうへ歩いて行って、座り心地の良い椅子にくつろいでください。息を吸ったり吐いたりするたびに、あなたは目覚めていながら、深くリラックスしていくのを感じます。マインドは完全に働き、肯定的な暗示を受け入れます。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

また 10 から 1 と数えて、さらに深くリラックスしましょう。頭の中で数字を見ながら、10、9、8、……、とゆっくり数えていきましょう。あなたは、深くリラックスしています。今までに感じたことがないぐらいに……。7、6、5、……、あなたのすべてが完全にくつろいで、すばらしい体験を受け入れようとしています。4、3、2……、深くリラックスします。1……。リラックスしましょう。

物理的現実が、ハーモニクスของさまざまな傾向によって分けられているとしても、私たちはオーバーソウルにおいてつながっています。オーバーソウルは創造の広大さにおける重要な観察のポイントとして、私たちのすべてを知っています。

—短い間（3秒）—

すべての平行自己は、私に適切な導きを与えます。

すべての平行自己は、特に、私に害を与える物事から、私が遠ざかるように警告します。

そして、私も平行自己に同じように導きと警告を与えます。

—短い間（3秒）—

私は今、オーバーソウルを通して私のすべての平行自己と共有する能力と感覚を統合します。私たちは皆、時を前に向かって進みながら、お互いを完全にサポートします。

—短い間（3秒）—

もう一度呼吸に意識を向けてください。深く息を吸い込んでリラックスしましょう。息を吐きながら、ゆっくり休んでいた場所から立ち上がり、階段に向かって歩いていきます。ちょっと立ち止まって、目の前の階段と階段の上をしっかりと見てください。階段の上には美しい窓があり、きれいな中庭に面しています。窓に向かって階段を上りながら、数を数えていきます。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

1 ……、一段目の頑丈な階段を感じます。あなたは幸せでリラックスしています。

2、3、4、……、最上段につくまで、数を数えながら階段を上がりつづけましょう。

5、6、7、……、一段ずつ上がりながら、上に向かって近づいていきます。数えていく数字をマインドで見ながら、階段を踏む足を感じます。数を数えていくたびに、あなたはエネルギーに満ち、リラックスしていきます。

8、9、10、……、あなたは完全に自分の存在を感じます。はっきりと目覚め、生き生きとしたエネルギーに満ちています。そして、人生の瞬間、瞬間を最大限に、目的を持って生きていくことをコミットしています。

—終わり—

The Knowing Way
Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

Memo

レッスン 33

第 33 週—リーディングにおける時間軸への影響

Timeline Polution

このレッスンのテーマ Theme

リーディングにおける時間軸への影響を理解する。

時間軸汚染／未来を知るとエネルギーに変化を起こし、時間軸が崩壊する

これから起きる未来の出来事をあらかじめ見ると、その出来事に対する自分の反応に変化が起こります。これは「時間軸汚染」のひとつの形です。これから起きる差し迫った出来事に関する知識がまったくなければ、実際にその出来事が起きたとき、その時点のあなたの人格が、ある状況をもたらします。あなたの反応がもたらす状況は、自己覚知から覚醒へ向かう自然な行程の中で、あなたがどこにいるかによって決まるのです。

私たちは自己覚知への過程を「未来を予知する本質の部分」を発達させることで、早めることが可能です。地平線の向こうにある出来事を見通す力は、私たちに拡大した大いなる意識をもたらしてくれます。けれども、**未来を知るとは時間軸のエネルギーに変化を起こします。未来そのものに影響を与え、時間軸が崩壊するのです。**ただ幸運なことに、現在の私たちの時間に関する理解度から見ると、この崩壊はとるにたりないことのように見えます。時間軸の崩壊は現実なのですが。

迫り来る出来事を知り、それに対する感情のエネルギーが大量に生まれると、最終的にその出来事が起きるスピードが速くなります。つまりこういった場合はほとんど、**恐れが出来事を前倒しにするのです。**訓練を積んだ神秘家は、知り得た未来のどのような出来事に関しても、自分の力で意図的にその出来事が起きるのを早めることができます。彼らは何が起きるかをあらかじめ知っているので、それが最も大いなる結果をもたらすように意図し、反応することができるからです。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

警告しておきますが、あなたが何か起きる時期を変えると、その出来事に関連するすべての出来事のタイミングを変えることになります。真の神秘家は起きる時期に影響を及ぼすことなく、すべての出来事をあらかじめ知ることができます。このことは、神秘家がどのような出来事に対しても可能な限り最も偉大なる観点を持っていることを裏づけるものです。

私たちが未来や過去を見ると、そこに現在の私たちの「反応の印象 response impressions」を残します。そして、その「反応の印象」は、実際にそのときの体験にわずかな変化をもたらします。通常このことはほとんど問題になりません。なぜなら、私たちがとてもゆっくりとした速さで進んでいるからです。しかしながら、あなたが急速に内的葛藤を手放しているなら、この変化した「あなた」は、未来や過去の「あなた」に対してより大きな影響を与えます。実際にこのような反応の印象は、あなたがとても尊敬し影響を受ける人物の意見と同じくらい、未来と過去のあなた自身に影響を及ぼします。このたとえを心にとめておきましょう。

このような「印象」がどれだけ強いインパクトを与えるのか想像がつくと思います。ですから反応の印象が生じたときに明確にわかるように、**私たちは瞬間・瞬間を非常に意識的に過ごさなければなりません**。師と呼ばれる人たちが、「今、この瞬間以外に生きる場所はない」と強く注意を促すとき、この時間軸汚染のことを話しているのです。

けれども、過去や未来を明確に見通す光の下で得られるものに比べれば、時間軸の汚染がもたらす影響はたいしたことではありません。未知なるものに対してもはや恐れを抱かなくなると、「人生に対してどのような反応を返すか」という私たちの能力は、飛躍的に高まることでしょう。

少し時間をとって、時間軸の汚染が私たちにどのような影響を与えるのかを、観想してみましょう。

《推奨される手順／身体を完全にくつろがせる》

リラクゼーションのテクニック2——緊張とリリース Relaxation Technique Script #2

下半身のすべての筋肉を緊張させてください。つま先から腰まで同時に緊張させ、5つ数える間、緊張を保ちます。5、4、3、2、1、はい緩めてください。下半身のすべての筋肉と腱にリラックスするように指令を出します。

もう一度繰り返します。つま先から腰まで下半身のすべての筋肉を同時に緊張させ、5つ数えます。5、4、3、2、1、はい緩めてください。

もう一度、下半身のすべての筋肉、つま先から腰までを同時に緊張させ、5つ数えます。これを数回繰り返しましょう。最後にもう一度緊張させます。5、4、3、2、1、はい、手放しましょう。ゆったりとリラックスします。目覚めていてください。

—間をおく（5秒）—

上半身のすべての筋肉を緊張させてください。腰から頭まで同時に緊張させ、5つ数える間、緊張を保ちます。5、4、3、2、1、はい緩めてください。上半身のすべての筋肉と腱にリラックスするように指令を出します。

もう一度繰り返します。腰から頭まで、上半身のすべての筋肉を同時に緊張させ、5つ数えます。5、4、3、2、1、はい緩めてください。上半身のすべての筋肉と腱にリラックスするように指令を出します。

繰り返します。腰から頭まで、上半身のすべての筋肉を同時に緊張させ、5つ数えます。5、4、3、2、1、はい緩めてください。上半身のすべての筋肉と腱にリラックスするように指令します。あなたははっきりと目覚めています。

—間をおく—

上半身と下半身のすべての筋肉を同時に緊張させます、5つ数える間、緊張を保ちます。5、4、3、2、1、はい緩めてください。あなたの全身の筋肉と腱にリラックスするよう指令を出します。

もう一度、上半身と下半身のすべての筋肉を同時に緊張させてください。5つ数える間、

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

緊張を保って……、5、4、3、2、1、……、はい手放してください。全身の筋肉と腱にリラックスするように指令します。

もう一度繰り返します。上半身と下半身のすべての筋肉を同時に緊張させてください。5つ数える間、緊張を保って……、5、4、3、2、1、……、はい、緩めましょう。全身の筋肉と腱にリラックスするよう指令します。

—間をおく—

リラックスしましょう。完全にリラックスします。肉体に感じる感覚に気づいていてください。身体のどこかがまだ緊張しているようなら、そこに癒しとくつろぎの思い、そして暖かさを送ってください。身体の緊張を、心でマッサージします。ゆっくりと時間をとってください。

—間をおく—

呼吸に意識を向けてください。ゆっくりと深い呼吸をしましょう。息を吸いながら、肺の下の方から、真ん中、上と順に息を満たしていきます。

ゆっくりと息を吐きながら、今度は下の方から空にしていきます。最後に肺の上部の息を出します。

次に息を吸うとき、空気中の最も素晴らしい酸素の分子が身体の中に入ってくるのをイメージします。あなたの目の前には、最高に純粋な酸素の分子だけが漂っています。酸素の分子は小さな光の粒子に見えます。

息を吸いましょう。その光の粒子が、鼻から入って気道をおり、肺に入っていきます。

酸素の分子の一粒・一粒から発する暖かい光の輝きを感じてください。その光であなたのどがリラックスしていきます。あなたの肺はさらに広がります。

息を吐きながら、吐く息とともに身体の中の純粋でないものが出ていくのを思い描いてください。この呼吸のサイクルを繰り返します。

—この呼吸を 15 分間繰り返します—

—終わり—

リラクゼーションテクニック 3——舞い落ちる木の葉の瞑想

Relaxation Technique Script #3

楽にしてください。ゆっくりと身体を動かして、自分が一番楽な姿勢をみつけます。深い呼吸を3回してください。ため息をつくように深く息を吐き出します。肉体が完全にリラックスします。

イマジネーションを使って、あなたの正面に、美しく紅葉した木を思い描いてください。葉はあざやかに紅葉しています。今までに見たこともないようなカラフルな木です。本当に心地のよい秋の日です。空は澄みきっていて、太陽は美しく輝いています。吹く風が、夏の終わりをつづけています。

木の上を見上げてください。一番上の枝の葉をやさしい風がゆらしています。輝く葉が、枝から自由になり、大地に向かって旅立つのを眺めましょう。

木の葉が、前に後ろに、風にのってゆらりゆらりと舞い降りていきます。冬の間、ゆっくりと休める場所を目指して、大地に近づいていきます。春から夏にかけて、葉は木のために一生懸命つくしました。でももう休んでいいのです。涼しい風にゆられて、木の葉は軽やかに漂います。前に後ろに……、前に後ろに……行ったり来たり、ゆれながら舞い降りていきます。木の葉が大地に触れた瞬間、深くうつろぎの波があなたの全身に広がっていきます。

—間をおく（5秒）—

太陽の光は暖かく、風はさわやかです。あなたは一番お気に入りの秋の服に身を包んでいます。この美しい木を眺めているのは、とても気持ちよく、楽しくなってきます。本当に美しい……。

もう一度、木の一番上を見上げてください。もう一枚、別の木の葉が枝を離れました。やさしく前に後ろにゆれながら、大地に向かって旅が始まります。前に後ろに……、前に後ろに……、とてもゆっくりと舞い降りていきます。とても、とてもゆっくりと、涼しい風に揺られて漂いながら……、前に後ろに……、前に後ろに……。その葉が、すでに大地で休んでいる木の葉と一緒にしようとしているのを見てください。木の葉が大地にふれた瞬間、すば

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

らしいくつろぎの波が全身に広がっていきます。あなたの身体が完全にリラックスしているのを感じましょう。あなたはリラックスしています……。完全にリラックスしています。あなたは完全にくつろいでいながら、はっきりと目覚めています。

—間をおく—

もう一度、木の上を見上げてください。別の木の葉がさらに一枚、自由を得て、木から離れて落ちていくのを眺めましょう。ゆっくりと、涼しい風にのって、前に後ろに、前に後ろに、漂いながら落ちていきます。前に後ろに、前に……。後ろに……。大地に向かって舞い降りていくのを見えています。

リラックスの時です。完全にリラックスしましょう。木の葉が大地にふれた瞬間、あなたの身体に完全にくつろぐように伝えます。あなたの意識は、とてもはっきりと目覚めています。

—終わり—

レッスン 34

第 34 週—クライアントの「未解決の過去世の問題（カルマ）」のバランスをとる

Balancing Unresolved Past Life Issues (Karma) for Clients

このレッスンのテーマ Theme

クライアントの「未解決の過去世の問題」のバランスをとり、
完了させるための基本的な方法を理解する。

問題や葛藤が始まった「起源の瞬間」を知る

アカシックレコードから情報を得られても、現在の状況に直接、明確な恩恵を何ももたらさないのであれば、レコードに入る真の理由はありません。過去や未来が見えることは、存在しうる平行自己を垣間見ると同様ほとんど価値はなく、のぞき見的な好奇心を満たすだけにすぎなくなってしまうでしょう。ですから、アカシャの最も有効な使い方は、短期間で持続的な変化を自分や人にもたらすことです。

そのために認識しておくべき重要な事柄は

- 過去世の問題と内的葛藤を見つけ出すテクニック
- 未解決の過去世によって強化された、「失敗した」という感覚とつながっている葛藤。この感覚が、自分の人生の目的を生きていない感じを生み出す。

(例)

- 過去世から続く、家族との間の一体感や拒絶の問題
- 過去世から続く、遺伝、栄養、環境に関わる健康状態についての問題

セクション 1 で行った個人への取り組みは、他の人々が過去世から持ち越した影響や内的葛藤を自分自身で理解するのを助けるときの概略となります。特にクライアントに働きかける場合、未解決の過去世の問題と、それに関連した内的葛藤を見つけ出す有効な第一のテクニックは、クライアントに「**自分が嫌いな他の人の特性**」を直感で 5 つ、項目を挙げてもら

うことです。もちろん、これは自分自身に取り組む場合にも当てはまります。

例

◎直感的なリスト

1. 傲慢さ
2. 怠惰
3. コントロール（支配的）
4. 勇気のなさ（臆病さ）
5. モラル基準の低さ

◎優先順位をつけたリスト

1. モラル基準の低さ
2. コントロール（支配的）
3. 怠惰
4. 勇気のなさ（臆病さ）
5. 傲慢さ

直感のリストは「過去世」に関係し、優先順位をつけたリストは「内的葛藤」に関係します。また、内的葛藤に対応していない他の未解決な過去世の問題を抱えている場合もありますし、その逆もあります。そこまで行きつくには、さらにリストを書きつづけます。1回目との違いは、2回目の直感のリストでは、あなたの嫌いな他者の特性、あるいは他者の行動をさらに10個挙げ、そのうちの6個だけを選んで優先順位をつけたリストに書きます。優先順位をつけたリストに挙げずに残ったものが、内的葛藤に対応していない未解決な過去世からの問題ということになります。

リストができたら、その問題や葛藤に関して、質問をしてみましょう。いくつもの転生をさかのぼり、未解決の問題の起源に行き着くまでには、長い時間がかかる場合があります。ですから、問題や葛藤が始まった起源の瞬間を見られるように頼んだほうがよいでしょう。

起源の「瞬間」を見たり聞いたりすることができたら、バランスをとるために、その特定の問題が表面化している他の転生を見せてくれるように頼みます。運が良ければ、今世へと

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

連れてこられるかもしれません。もしも、その始まりとなる起源の瞬間とつながるいくつもの転生を見せられたら、その未解決の問題に関して、どの転生が一番重要か尋ねてください。それは今世ではないかもしれません。クライアントもしくはあなた自身のどちらの場合でも、**起源の瞬間を見つけてそれを表面化できれば、未解決の問題はバランスを取り戻し始めます。**「なぜ、どのようにしてこの問題が生まれたのか」を知らないことが、未解決の問題をそのまま持ち越している現状を作っているからです。

魂と転生のテーマを知る Themes

クライアントがいくつもの転生で、「自己の向上」や「成功」などの同じテーマに取り組んでいる場合、未解決の問題が重複してお互いに強化しあっているのに気づくかもしれません。

例 どんなに成功しても、「こんなにいいことは長続きしない」また「これにはどんな終わりが待っているのだろう」などと考えて、失敗するのではないかという切迫した感覚を感じる人がいます。このような場合、クライアントに（もしくはあなた自身で）自分の基本となる成功の定義を書いてもらうとよいでしょう。これはその人自身、あるいはあなたの個人的な成功の定義になります。

この場合、失敗を定義づけることに焦点をあててはいけません。指針になる成功の定義ができたなら、その現在の成功の定義が実際に現実化していたときの転生の出来事を見か、聞くことができるように頼みます。今世の意識が過去世で成功していたときとつながることで、失敗するのではないかという切迫したエネルギーを手放すことができます。そして、それらの過去世とつながったら、成功に関する現在の内的葛藤にフォーカスします。

成功することに関して今世であなたに否定的な影響を与えたと思う人たちの名前をリストにします（直接の知り合いではない人の名前もあるかもしれませんが、この場合は出てくる名前を書いていきます）。リストの人たちがあなたの過去世でも同じような役割をしてきたかをレコードに聞きます。そして、あなたも相手に同じような内的葛藤を与えたことがあるか尋ねます。一度情報を得たら、関連するすべての未解決の問題と内的葛藤がバランスを取り戻します。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

これは、ひとつの未解決の問題と内的葛藤の両方の側面、それをあなたに与えた人とあなたがそれを与えた人のすべてを祝福するやり方として、とても単純な方法です。過去のすべての瞬間が、あなたを今、ここへと導いてくれました。過去のその瞬間が、あなたを今、ここに導いてくれたことを認識することで祝福します。すべての裁きと恨みを解き放ちましょう。今、あなたはすべての物語を知っているのですから。Let it be……あるがままに。

さまざまな役割を担いあう「家族」について Family

このワークの最も難しい側面のひとつは、今世での愛する人たち——家族の問題に取り組む場合です。私たちは皆、同じグループの魂と、何度も何度も人生を旅します。そして、考えられる限りのすべての関係をお互いの間で体験しています。もし、あなたが現在、家族が愛する人との間に深刻な問題があるとしたら、その問題の起源を見るか聞けるようにアカシックレコードに頼みます。それから、同じような問題と葛藤が起こった転生を見せてくれるように頼みましょう。

同じような状況になった過去世がないようであれば、今世の内的葛藤を見せてくれるように頼みます。人間関係に問題をもたらしている原因となっている内的葛藤は、その葛藤を生かしておくために存在しているエネルギーに比べるととても小さなものかもしれません。あるいは、トラウマを覆い隠すために抑圧された記憶がある場合には、その葛藤はとても大きいかもしれません。

葛藤が大きい場合——精神的、肉体的な虐待、放置されたなどの場合には、専門家に相談してください。抑圧した記憶を自分で対処しようとししないでください。近い家族の間のことであればなおさらです。もし、記憶が抑えられているのであれば、その出来事が起きた時点であなたには耐えられない問題だったからか、年上の家族の誰か、または複数の人々によって、その記憶が消されるようなことを言われていたからです。

このワークを自分自身、またはクライアントに対して行うとき、**他者や自分を責めないことが大切です。私たちは皆、お互いの人生において、(肯定的な) 支援をしたり、(否定的な) 行為をするという役割があるのです。**一度情報を得たら、(第一に) 自分を許し、それから (第

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

二に) 相手を許します。自分を許すことができなければ、相手を真に許すことはできません(自分にはないものを、相手に与えることはできないのです)。これを完全にバランスさせるには、何度かのセッションが必要になるかもしれません。

注釈

あなたが家族との関係が薄く、侮辱されたことがあったり、侮辱をしたことがあった場合、彼らがあなたと同じソウルグループのメンバーかどうかを知ることが重要になります。答えを得ようとしているとき、家族とつながっているのはいやだと思ふあなたの願望を投影しないように気をつけてください。

あなたにすばらしい家族がいて、どのくらい前からこの良い関係が続いているのか知りたい場合、あなたの家族全員が今と同じように家族だったときのことを見せてくれるように頼みます。それについての情報を得られたら、そのあとで家族のメンバーのそれぞれと他にどのような転生があったかを見ていきます。

ほとんどの病気の根源は、過去世からの問題と内的葛藤にある Health

アカシックレコードの最も価値のある利用法のひとつは、人々の肉体的疾患を癒す助けになることです。ほとんどのすべての病気の根源は、過去世からの未解決な問題と内的葛藤にあります。未解決の問題や内的葛藤の起源を特定し受け入れることで、ストレス性の病気はすぐに回復するというのは事実です。

未解決の問題が内的葛藤と直接ペアに組み合わさっている場合、ヒーリングには時間がかかる可能性があります。これは、クライアント（またはあなた自身）がどれだけその問題や葛藤に依存し、それによって人生を導いてきたかによります。自己の純真無垢^{イノセンス}さや自主独立性を失うと、私たちは自分の過去世からの未解決の問題や今世での内的葛藤をガイドにして、何をすればよいのか選ぶとします。この状態からストレスが生じると、肉体の遺伝的に弱い部分が悪くなり、症状が肉体または感情体に表れます。

急速な早さですべての病気を癒そうと急ぎすぎていないかどうか注意してください。突然病気が消えると、遺伝子的に弱い傾向がある他の部分に影響する可能性があるからです。これは、個人とその人の遺伝的要因によって異なります。

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

未解決の過去世からの問題はエピジェネティクスと関係し、**内的葛藤は遺伝子異常に関係しています**。抱えている問題や葛藤の起源を見つけだすことで、ほとんどの健康上の問題は消えていきます。もし、クライアントが特定の健康問題を抱えている場合、遺伝子とエピジェネティクスの両方が関連した起源を見つけだすことが重要です。上述した手順に従って問題と葛藤を解決してください。

また、クライアントの家族の中でクライアントを今の状況に留めておきたい、つまり健康になってほしくないと思っている人がいるかどうか聞いてください。時には、病気の家族を看病してあげることで自分がとても必要とされているという気持ちを感じてしまう人もいます。

また、健康の問題の要因になっている可能性のある食事や習慣があるかどうか聞いてください。問題や葛藤を避けるために、食べたり、お酒を飲んだりする人がいます。クライアントが、未解決の問題や葛藤にえさをやり続けるのなら、セッションを行っても健康上の持続的な効果は得られません。

回復不可能なダメージ Irreversible Damage

通常、魂は妊娠期間の最後の3か月間に子宮に入ります。魂が子宮に入る時期が早ければ早いほど、過去世でのあらゆる異常が、発育中の新しい肉体に大きな影響を与えやすくなります。

例 私のクライアントで、彼の母親が妊娠初期の3か月以内の段階で、自分の新しい肉体に入った人がいました。そのクライアントは、1800年代の半ばの過去世で、南北戦争の連合軍陸軍砲兵将校を務めていました。彼の右足の膝下は、戦争の爆撃で吹き飛んでいました。彼は優秀な兵士で、致命的な怪我をしながらも仲間と一緒に戦い続けました。後に、彼は何度か壊疽を起こし、結局その傷が原因で亡くなりました。彼の足は、皮膚が死に、感染症を起こしたため腰のあたりまで切断されました。敗血症を引き起こしたのです。戦場から去っていれば、生き残れていたかもしれません。

転生と転生の間は50年ほどの十分な地球時間が経っていましたので、彼の魂が妊娠後期に肉体に入っていれば、体への影響は最小限に抑えられたでしょう。その場合、足に痣がで

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

きていたかもしれませんし、右足の発育が悪かったかもしれませんが、影響は非常に少なかったはずです。

しかし、今世の彼の右足は、膝下から奇形になっていました。足は普通の半分くらいの長さで、足の指は2本しかなく、通常の足の膝下のあたりの位置から死んだように垂れ下がっていました。過去世で彼は自分の傷を呪っていたために、今世で同じ問題を前向きに解消することを選んだのです。彼は義足の扱いがとても自然だったので、奇形のことを知らなければ、誰も義足には気がつかないほどでした。

《推奨される手順／もう一度「内的葛藤」について振り返る》

内的葛藤に対して頑張って取り組んできたということを念頭においた上で、「内的葛藤の課題」(Sec1)に戻ってください。残された内的葛藤を5つ、直感的にリストアップする練習問題をもう一度やってみてください。次にそのリストに順位をつけておいておきます。

自分のやり方でアカシックレコードに入ってください。これは完全なアカシック体験でない軽いものでも結構です。内的葛藤のリストの一番目の項目を思い出してください。そして、その内的葛藤が過去世からの未解決な問題とペアになっているか尋ねます。情報が浮かび上がるのを受け入れてください。次に、ペアの過去の未解決の問題と葛藤が、今世のテーマとつながりがあるかどうか聞きます。また、この未解決の問題と葛藤が、家族の誰かとつながりがあるかどうか聞いてください。最後に、これらの問題や葛藤が、慢性的な肉体の問題、感情や肉体の癖や習慣となって表れているのかどうかを尋ねます。

答えを書き留めておいて、リストに挙げた次の項目に移ります。

The Knowing Way
Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

Memo

巻末資料ー 1

Week24

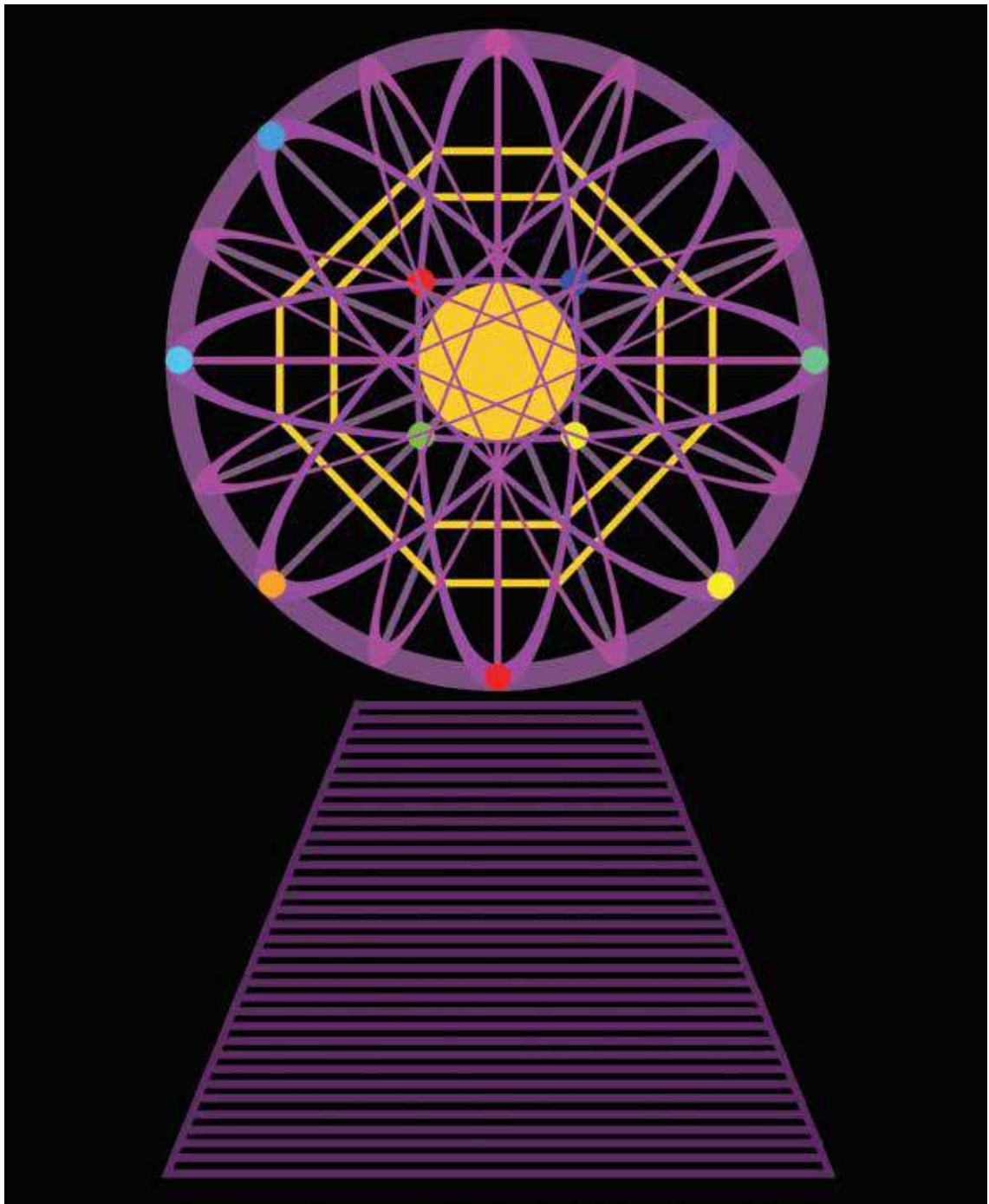
アカシャ曼荼羅瞑想

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

アカシャ曼荼羅瞑想図

ロゴス（円形のグリッド）と地球のセレスティアル存在（中央の金色の円）、そしてアカシャの二重八角形の主要各部屋を視覚的に表したもの。アカシャ曼荼羅瞑想で使います。曼荼羅の中心に八角星形があり、中央の空間は瞑想の焦点になります。円形の曼荼羅お下に 33 段の階段が描かれています。

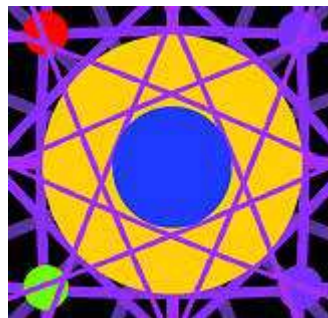


The Knowing Way

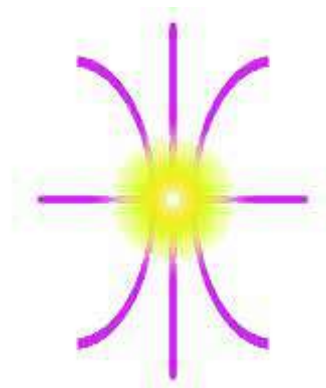
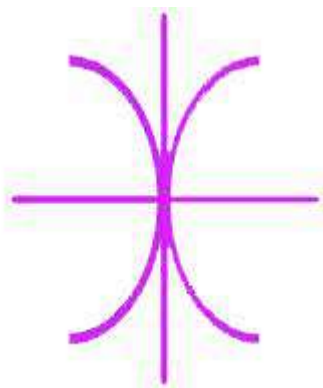
Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

アカシャ曼荼羅の細部

アカシックレコードへの入口（曼荼羅の中心）



八角星形の中心に描いた半円



アカシャ曼荼羅

157 ページにあるアカシャ曼荼羅は、推奨される手順で学んだ片鼻呼吸法（セクション 2）を行う際に非常にパワフルな道具です。この曼荼羅は、ロゴス（円形のグリッド）、地球のセレスティアル存在（中央の金色の円）、そしてアカシャの二重八角形の主要各部屋を視覚的に表したものです。曼荼羅の中心に八角星形があり、中央の空間は瞑想の焦点になります。円形の曼荼羅の下に 3 3 段の上り階段が描かれています。この曼荼羅を使う前にきちんと準備することは重要です。指示通りに行ってください。完全に顕在意識を保ったままアカシックレコードにつながりたい場合、集中力が非常に大切です。

準備：

曼荼羅を半開きの目で見えるように置きます。床に座っている場合、膝と同じぐらいの高さに置きましょう。クッションなどを利用するなど工夫してください。椅子に座っている場合、テーブルの上にスタンドを置いてそれに立て掛けると良いでしょう。半開きの目で見えるように曼荼羅が動かないようにしてください。曼荼羅が顔面に平行に設置されていなければなりません。

第 1 ステップ：

片鼻呼吸法を 20 分間行います。呼吸法を行っているとき、しっかりと身体の中にいてください。左右の鼻孔を交互に通る吸気と呼気を意識します。目を閉じて行ってください。

第 2 ステップ：

目を閉じたまま、数分間休みましょう。片鼻呼吸法によって発生したエネルギーが体内に完全に統合されていくのを許します。

第 3 ステップ：

背骨を引き上げながら姿勢を整えます。手のひらを上に向け腿のつけねに置きましょう。目を開けて曼荼羅の下にある階段に視線を移し、一番下の段から上の段まで段を数えていきます。各段に集中しながらすべての段をきちんと数えましょう。

次に階段のすぐ上にある赤い円に焦点を当てます。集中して赤い円から曼荼羅の中心にある金色の円へと向かう線に沿って進みます。

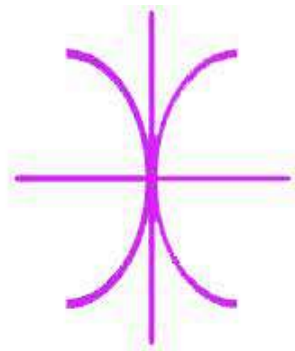
The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

アカシックレコードに入るための意図を意識しながら、金色の円の中心点を瞬きせずに見つめます。
金色の円の中心をじっと見ながら、自分の質問の答えを知りたいという強い気持ちを感じましょう。

第4ステップ：

曼荼羅を見続けながら、想像で以下の線を曼荼羅の中心に描きます。



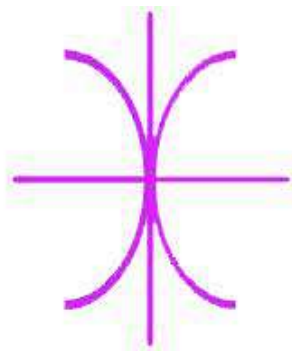
八角星形の中央にこう見えるはずです。

第5ステップ：

目を閉じます。

八角星形の中心に描いた半円が中心に向かって折り返りはじめる（*訳注参照）のを想像します。

目の奥まで眩しい光が差しこんできます：



半円が中に折り返るにつれ、さらに多くの光が目の奥の視神経を通して顕在意識へ浸透していきます。

*訳注 半円の扉が左右に開く二枚扉のドアのようなイメージです。扉が手前に開くか向こう側に開くかについては、ご自身がイメージしやすい方で構いません。半円が折返りはじめるという

The Knowing Way

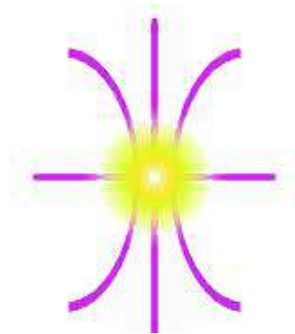
Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

のは、左右の扉（半円）が次第に開いていくイメージです。扉が左右に開けば開くほど、扉の向こうから差し込んでくる眩い光は強く大きくなり、次の第6ステップでは、扉が完全に開き、扉そのものを表す半円や十字も光に呑み込まれ消えていきます。

第6ステップ：

目を開け、曼荼羅を見つめます。

前のステップ（第5ステップ）を繰り返します。ただし、今回は半円が十字から光る眩しい光に飲み込まれるように想像します。光がもっと眩しくなり、十字が消えていくのを許します。（前ページ＊訳注参照）



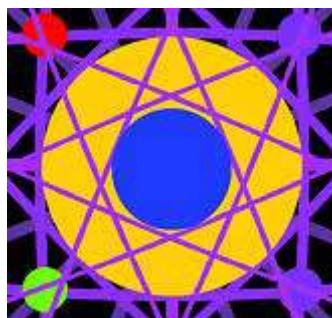
第7ステップ：

自分の前にバラ色の光の柱があるのを想像してください。

光の柱の中へと踏み出します。

自分がロゴスの曼荼羅のイメージに向かって引き上げられているのを感じます。

八角星形の中心は今、濃い瑠璃色の円になっています。



バラ色の柱を上昇し続け、濃い瑠璃色の円に頭頂が触れると、頭頂に僅かな圧力を感じます。

てくれるようにアカシックマスターに頼んでください。)

The Knowing Way

Santa Fe, New Mexico and Tokyo, Japan

第8ステップ：

瑠璃色の円を通り過ぎたとたん、視力が突然鋭くなります。

目の前に曼荼羅の金色の八角形があります。

八角形の中央はつややかに光っている黒です。その奥にとっても細かい光の点があります。その点を見つめながら、自分の質問を聞いてください。

答えがどんなかたちであれ、受け入れてください。突然の感覚、一連の像(イメージ)、小さいながらもはっきりとした声、答えであるという強い確信として表れるかもしれません。

(注：好きなだけそこにいて、好きなだけ質問を聞いてください。答えが来ない、あるいは答えが理解できないとき、自分の今の顕在意識にとってはっきりと分かりやすい表現で情報を見せてくれるようにアカシックマスターに頼んでください。)

第9ステップ：

目を開き、曼荼羅を見つめます。今見たことをすべて覚えておいてください。まだ完全に理解できなくても受け取った答えを書き留めましょう。