

「第三の目を開く」実践ガイドワークショップ（東京品川）



ゲリーボーンネル来日記念講演

第三の目を開く 実践ガイド

ワークショップ

10/11(土)
13:00-18:00
東京品川にて開催

AJNA

五次元意識への招待～

Portrait of Gerry Borneel

第三の目は「単一の点」ではなく「協働」として

多くの教えはアジナ・チャクラを孤立したエネルギーセンターとして扱っています。より広い理解は、第三の目が三層のマインドの指揮者であるということです。

- 腹の脳（本能的な記憶、肉体マインド）
- 心臓の脳（直感的な知、感情マインド）
- 頭の脳（理性的な思考、表層マインド）

第三の目は単に「開く」のではなく、これらの脳のセンターを同調させます。その調和こそが、多次元の知覚を可能にするのです。

門番としての「期待」

3歳から7歳の間に、私たちはより大きな「知」を失うように訓練されます。これは「思考」

と「感覚」が期待に基づくようになるからです。私たちは、自分が期待することしか体験できなくなります。第三の目を完全に使えるようになると、植え付けられた期待が崩壊します。

アジナは新しい知覚を加えることで開くのではなく、「何を見るはずだ」という制限フィルターを取り除くことで開きます。「内なる視覚」はしばしば、きらめきや一瞬の印象として始まります。それは五感を支配しているダイナミクスを理解したときに現れるのです。

第三の目が開くもっとも興味深い側面のひとつは、私たちが「表層志向」でなくなることで、物質を生み出しているエネルギーを見るようになるのです。

生物物理的次元：松果体は「クリスタル受信機」

松果体には圧電活動を持つカルサイト微結晶が含まれているため、物理と霊性の橋渡しといえます。

- ・松果体は微細な振動で活性化される結晶アンテナです。
- ・呼吸と集中した思考が、その結晶を共鳴させる振動場を生みます。
- ・結晶が共鳴すると、意識は隣接する領域へ自然に移行します。それは隠された霊的周波数に同調するようなものです。

こうして神秘的プロセスを科学を通じて説明でき、アジナ・チャクラの神聖な「ポータル」としての性質を損なわずに理解を広げることができます。

アストラル層を超えた第三の目

多くの教えは、第三の目を色や光、存在などアストラル的視覚で止めてしまいます。より深い層は、アジナを用いてアストラルの蜃気楼を突き抜け、魂の原因体（コーザル体）への意識へ移行することです。

ここでは、意識そのものがどのようにエネルギーを形に配置しているかを知覚します。この「原因的な目撃」の状態では、次元現実に対して葛藤のない観察者となります。この目撃状態は、「全てが存在するもの」との完全なつながりを体験する機会を与えます。そして深い感情的なつながりも生まれます。

第三の目は「慈悲のポータル」

第三の目を単なる知覚の道具として扱うのではなく、アジナの開放は共感と真の慈悲の誕生です。

なぜなら、人の表面を超えて、その人の苦しみのエネルギー的根源を目撃すると、判断が溶けてしまうからです。アジナが開くと、視覚だけでなくハート・マインドの包容力が目覚め、他者の現実の展開を抱きしめられるようになるのです。

実践的アプローチ：第三の目はつながりのポータル

アジナ・チャクラを目覚めさせるための実践は数多く語られてきました。ここでは新しいトーンと結果を持つ6つの方法を紹介します。

1. 期待リセットのエクササイズ

プロセス：静かに座り呼吸に集中。吐く息でハミング（mmm）しながら、第三の目が開いたときに期待する3つのことを心で挙げる。

シフト：「期待を手放します」と心で唱える。

効果：潜在意識の「特定の結果を求める要求」をクリアにし、繊細な印象が現れる余地を与える。

2. 松果体クリスタル共鳴呼吸

呼吸：鼻から6秒吸う → 6秒止める → 6秒吐く → 6秒止める（ボックス呼吸）。

集中：息を止める時に松果体に小さな光る結晶球をイメージし、呼吸ごとに明るくなる。

重ねる：吐くときに「mmm」や「om」とハミングし、頭蓋骨を振動させ松果体を刺激。

3. 闇のテクニック

理由：松果体は光と闇のサイクルに非常に敏感。完全な暗闇が自然な化学反応を刺激する。

実践：目を閉じ、手のひらで目を覆い、「闇の子宮」に入る。黒の中を見つめ、やがて微細な内なる光が現れるのを待つ。

新鮮さ：光や色が見えなくても問題ない。自己で闇に入ること自体が、優しい委ねと信頼を象徴する。

4. 三層マインド調整ムドラ

腹・心臓・頭の3つの脳を調和させるための簡単なムドラ（手の配置）：

手：左手をへそ、右手を心臓、目の間に「見えない第三の手」を置くように意識。

呼吸：吸うと腹、吐くと心臓、吸いながら額へ意識を上げる。

サイクル：これを繰り返すと、三つのセンターが第三の目を通して「流れの回路」としてつながる感覚が得られる。

5. アストラルからコーザルへのシフト

ステージ1：両手で目を覆い、閉じた目の奥に現れる色や形、動き（アストラル映像）を見る。

ステージ2：その映像を手放し、その「間の空間」に集中する。

ステージ3：意識のパターンそのもの — すべてのイメージを保持している「気づき」に集中する。

理由：アストラル的映像への執着を解き、意識とエネルギーの根源であるコーザルな知覚を開く。

6. 慈悲のレンズ・テクニック

ステップ1：難しいと感じる人物を思い浮かべる。

ステップ2：第三の目に意識を置き、その人の表面的行動を超え、その苦しみの「エネルギーの結び目」を見る。

ステップ3：判断せずにその感覚を保持し、呼吸でその結び目に慈悲を送り込む。

効果：真のビジョンとは「見せ物」ではなく、幻想を超えて他者の本質を見抜くことだと教えてくれる。

ガイド付き 第三の目覚醒 フォーカス瞑想スクリプト

目を閉じ、体を静かに落ち着かせましょう。

呼吸があなたを「今」に導きます。

鼻から大きく吸い込み…ゆっくり口から吐き出します。

もう一度、吸って…吐いて…。

期待を手放す

第三の目が開いたら何が起こると期待しているか、意識してみましょう。

色、光、ヴィジョン、存在などを思い描くかもしれません。

その期待を心に描き…そして手放します。

静かに唱えましょう：

「私は期待を手放します。あるがままに開きます。」

その開放の中に安らぎましょう。

松果体のクリスタルを目覚めさせる

意識を眉間の奥、松果体へと向けます。

そこに小さな光る結晶の球を想像してください。呼吸ごとに輝きが増します。

吸うと…きらめきを見る。

息を止め…振動を感じる。

吐くときに「mmm」または「om」とハミングし、その音が結晶を目覚めさせるように。

これを3回繰り返します。

闇の子宮に入る

今、両手のひらで目を優しく覆います。

その中の豊かな暗黒に気づきましょう。

「闇の子宮」の中で休みます。

無理に視覚を求めないでください。無限を見つめるように、ただ暗闇を見ましょう。

やがて微かな光が瞬き始めるかもしれません。それをただ受け入れましょう。

三層マインドの調和

左手を腹に、右手を心臓に置きます。

息を腹に吸い込み…

心臓へ吐き出し…

再び吸って、息を額の空間へと昇させます。

腹・心臓・額の三つのセンターが整列するのを感じてください。

意識の流れが上昇し、第三の目がその全てを指揮します。

見抜くこと

過去の否定的な出来事や、難しい相手を思い浮かべます。

表面を見るのではなく、第三の目で奥を見つめましょう。

その行動を形づくっている「苦しみの結び目」を知覚します。

判断せず、抗わず、ただ慈悲の呼吸をその結び目に送りましょう。

幻想を超え、他者の本質を見るビジョンを養います。

開放

再び眉間の空間に戻ります。

色の奥、闇の奥、イメージの奥にある「純粋な気づきの場」を感じましょう。

それは永遠の魂の原因的な空間です。

そこは常に存在していました。

第三の目が優しく開くのを感じてください。

「もっと見る」ためではなく、「透かして見る」ために——期待を超えて、表面を超えて、幻想を超えて、意識とエネルギーの生きた真理へ。

閉じる

深く息を吸い、この気づきの中で吐きます。

理解してください：第三の目はどこか別の場所への窓ではなく、あなた自身の存在のポータルです。

それは常に内にある無限のフィールドを開く入口なのです。

アストラルからコーザルへのシフト

ステージ1：両手で目を覆い、閉じた目の奥に見える色、形、動き（アストラルのイメージ）に集中する。

ステージ2：そのつながりを得たら、色や形、動きを手放し、それらの「間の空間」を見る。

ステージ3：意識のパターンそのものに集中する。すべてのイメージを保持している気づきに焦点を合わせる。

理由：アストラル・ビジョンへの執着を解き、意識とエネルギーの根源であるコーザルな知覚へ開かれるため。

慈悲のレンズ・テクニック

ステップ1：あなたにとって難しいと感じる人物を思い浮かべる。

ステップ2：第三の目に意識を置き、その人の表面的な行動を越えて、その苦しみの「エネルギーの結び目」を見る。

ステップ3：判断せず、その感覚を保持しながら、その結び目に慈悲の呼吸を送り込む。

効果：真のビジョンとは見せ物ではなく、幻想を超えて他者の本質を見ることだと教えてくれる。

ガイド付き 第三の目覚醒 フォーカス瞑想スクリプト

目を閉じ、体を静かに落ち着かせましょう。

呼吸があなたを「今」に導きます。

鼻から大きく吸い込み…ゆっくり口から吐き出します。

もう一度、吸って…吐いて…。

期待を手放す

第三の目が開いたら何が起こると期待しているか、意識してみましょう。

色、光、ヴィジョン、存在などを思い描くかもしれません。

その期待を心に描き…そして手放します。

静かに唱えましょう：

「私は期待を手放します。あるがままに開きます。」

その開放の中に安らぎましょう。

松果体のクリスタルを目覚めさせる

意識を眉間の奥、松果体へと向けます。

そこに小さな光る結晶の球を想像してください。呼吸ごとに輝きが増します。

吸うと…きらめきを見る。

息を止め…振動を感じる。

吐くときに「mmm」または「om」とハミングし、その音が結晶を目覚めさせるように。

これを3回繰り返します。

闇の子宮に入る

今、両手のひらで目を優しく覆います。

その中の豊かな暗黒に気づきましょう。

「闇の子宮」の中で休みます。

無理に視覚を求めないでください。無限を見つめるように、ただ暗闇を見ましょう。

やがて微かな光が瞬き始めるかもしれません。それをただ受け入れましょう。

三層マインドの調和

左手を腹に、右手を心臓に置きます。

息を腹に吸い込み…

心臓へ吐き出し…

再び吸って、息を額の空間へと昇らせます。

腹・心臓・額の三つのセンターが整列するのを感じてください。

意識の流れが上昇し、第三の目がその全てを指揮します。

見抜くこと

過去の否定的な出来事や、難しい相手を思い浮かべます。
表面を見るのではなく、第三の目で奥を見つめましょう。

その行動を形づくっている「苦しみの結び目」を知覚します。
判断せず、抗わず、ただ慈悲の呼吸をその結び目に送りましょう。
幻想を超え、他者の本質を見るビジョンを養います。

開放

再び眉間の空間に戻ります。
色、闇、イメージの奥にある「純粋な気づきの場」を感じましょう。
それは永遠の魂の原因的な空間です。

そこは常に存在していました。
第三の目が優しく開くのを感じてください。
「もっと見る」ためではなく、「透かして見る」ために — 期待、表面、幻想を超えて。
そこにあるのは、意識とエネルギーの生きた真理です。

閉じる。

深く息を吸い、その気づきの中で吐き出します。
理解してください：第三の目はどこか別の場所への窓ではなく、あなた自身の存在のポータル
なのです。
常に内にあった無限のフィールドを開く入り口なのです。

深い第三の目のクレンズ

第三の目の中にある微細な結晶は「脳砂 (corpora arenacea)」と呼ばれ、主にリン酸カルシウム (ハイドロキシアパタイト)、炭酸カルシウム、リン酸マグネシウム、リン酸アンモニウムで構成されています。化学物質や環境要因によって松果体は曇ることがありますが、石灰化は破壊ではありません。微細な結晶は常に残っています。誠実な肉体的・霊的浄化を行うことで、そのレンズを磨くことができます。そしてレンズが澄めば、意識の光は歪みなく流れるのです。

肉体的デトックス — 身体の負担を取り除く

ハロゲンと重金属の除去

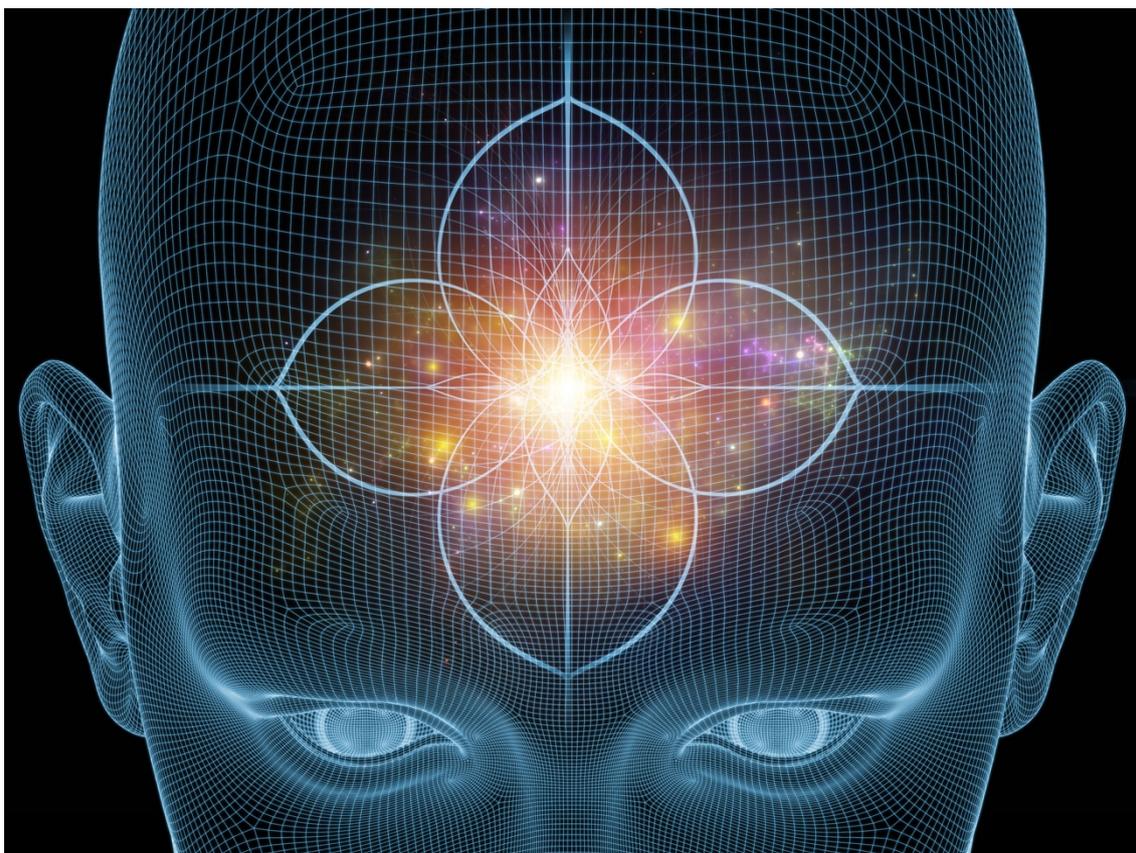
- ・フッ素（水道水、歯磨き粉）、臭素（加工パンや炭酸飲料）、塩素（浄水処理水）を最小限にする。
- ・ヨウ素（海藻、ケルプ、黒クルミなど）を増やすことで有害なハロゲンを置き換える。
- ・パクチー、クロレラ、ゼオライトは重金属の結合と排出に優れている。

脱石灰化の促進

- ・**生カカオ**：抗酸化物質が豊富で、松果体の血流を刺激する。
- ・**ホウ素（デーツ、レーズン、アーモンド）**：腺組織の石灰化を助ける。
- ・**ウコン+黒胡椒**：抗炎症作用があり、松果体内の結晶の流れをサポート。

水分補給と断食

- ・構造水（湧き水やかき混ぜて渦を作った水）は細胞を潤す。
- ・間欠的断食や24時間の水断食は、松果体を内分泌系の負担から「休ませる」。



エネルギー的浄化 — 呼吸と振動

四枚の花弁の呼吸（思考に基づく呼吸法）

- ・鼻から腹部へ深く吸い込む。
- ・眉間の後ろに四枚の花弁が開くのをイメージする。
- ・吐く息で、その花弁から光が無限の空間へ流れるのを見る。
- ・5～20分続ける。停滞したエーテル的残留物を洗い流す。

ハミング共鳴

- ・背筋を伸ばして座り、目を閉じる。
- ・息を吸い、長く柔らかく「mmm」または「om」と吐き出す。頭蓋全体に振動を響かせる。
- ・松果体を音叉のようにイメージし集中する。
- ・7～12回繰り返す。松果体の圧電結晶を刺激する。

光と闇のバランス

- ・闇の瞑想：毎日15～30分、完全な暗闇の中で行う。松果体は外的光がないときに最も活性化。アイマスクやアイピローを使うのもよい。
- ・太陽凝視（慎重に、日の出前後または日の入り前後20分以内）：1分間、柔らかく目を開き、網膜からプラナーナを吸収する。これにより太陽のコードが松果体の経路に直接伝わる。他の時間帯には絶対に行わないこと。

精神的実践 — レンズを浄化する

- ・慈悲のレンズ（先のスクリプトより）：他者の表面を超え、その苦しみの感情的な結び目を見る。慈悲は判断の歪みを解き、第三の目のビジョンを澄ませる。
 - ・静かなマントラ：崇拜ではないシード音（「アー」「オーム」など）がアジナを振動させ、明晰さをもたらす。
 - ・クリスタルのサポート：アメジスト、フローライト、クリアクォーツを横になって額に置くと、重いエネルギーを引き出すのに役立つ。
-

日常統合 — 浄化を生きる

- ・ **過剰刺激を避ける**：ニュースやスクリーンを見続けることを避ける。静寂が第三の目を養う。
 - ・ **夢日記**：松果体は夜に最も活性化する。夢を記録することで、その微細なメッセージを確認できる。
 - ・ **光の食事**：植物中心で、生または軽く調理した食品。生きた酵素が松果体を「活性化」し、鈍化させない。
-

推奨される 7 日間のクレンジング・シーケンス

朝：レモン水、短時間の断食、呼吸法の実践。

昼：生カカオやターメリックティー、軽い植物性の食事。

夜：20 分の闇の瞑想、ハミングを 7 回、寝床に夢日記を置く。

日々の意図：「私の第三の目は澄んでいる。私は表面を超えて真実を見る。」

人口抑制の方法 — フッ素の現代利用

第二次世界大戦中、ナチス政権が囚人収容所でフッ素を水に加えたのは歯の健康のためではなく従順さを誘発するためだったと広く言われています（ただし史料的裏付けは議論あり）。科学的にはフッ素が松果体に蓄積し石灰化を引き起こすのは事実です。

- ・ 松果体は歯や骨と同じハイドロキシアパタイト結晶を持つ。
- ・ フッ素はカルシウムと結びつき、石灰化を進め、メラトニン分泌を減らす。
- ・ メラトニンは睡眠だけでなく、意識変容や夢の知覚とも関わる。

霊的解釈では、松果体を抑圧することで多次元意識へのアクセスを遮断し、人間を表層現実には縛り付けるとされます。

科学的理解 — 松果体の石灰化

- ・ 松果体には、歯や骨と同様にハイドロキシアパタイト結晶が含まれています。
- ・ フッ素はカルシウムと強く結びつき、松果体の石灰化を引き起こし、メラトニンの生成を減少させます。
- ・ メラトニンは単なる睡眠ホルモンではなく、意識変容、夢の知覚、内なる視覚にも関与しています。

したがって、フッ素への曝露は、松果体の振動的な能力や微細な「受信機」としての役割を低下させるのです。

秘教的解釈

アカシツク的・霊的視点から見れば、松果体を抑圧することは、多次元意識へのアクセスを制限することになります。石灰化や化学的に鈍化した松果体は、人間を表層的な現実に取り付け、外部権威への従順さを高め、三層の存在としての本質に目覚めにくくするのです。

実際的な結論

歴史を通じて、権力を持つ者は松果体が「自由な意識へのゲート」であることを理解していました。第三の目が開かれた人は操られにくい。だからこそ、フッ素や毒素、心理的条件付けを通じて人類の覚醒を妨げようとする試みは常に存在してきたのです。

しかし、どんな化学物質も「永遠の魂」を沈黙させることはできません。覆いをかけることはできても、そのベールは必ず取り除かれるのです。