



## 瞑想とは、目標に向かう活動であり 静(停止)の行動

### 瞑想について

瞑想は、現代人にとっても有効な心身バランス調整法だと感じます。  
上手く日常に取り入れることで、こころとからだ＝心身のバランスが取れて  
忙しくとも、感情に流されず、感情に翻弄されない状態で  
過ごすことが出来るようになります。

瞑想について、ご理解を深めて頂きたいこと、  
そして、瞑想を正しく行って心穏やかな時間を過ごしていきましょう。

瞑想は身体から入ると  
感情に流されず静の状態を作りやすい。

瞑想を試みた時、心の中の雑念や考え事が次々と浮かんでしまって  
なかなか集中できない・・・なんて、経験はありませんか？

それは、至極当然なこと、です。

人間の脳は、活動を静止した時、先ずさきに記憶データの整理から始めるためです。  
行動している時、様々な情報を得ています。  
その情報を一旦整理します。

深い瞑想へ向かう前段階です。

瞑想の目的は、目標に向かう活動であり、静(停止)の行動です。

私は、古神道で伝承された百日行で、  
一日2座、最終段階では一日3座の行に入っていました。  
1座が約2時間かかり、その中で3回の瞑想が組まれていたので、  
一日2座で6回、3座で9回の瞑想に入りました。  
瞑想に入るまでに、沢山の祝詞を奏上します。  
その前段階があったとしても毎回、同じクオリティーの瞑想は出来なくて、  
神霊に繋がれた瞑想は、百日行で行った221座の行で たった1回でした。  
それも221座目の行でした。  
後にも先にも。

この一回が、人生だけでなく人格までも 変える威力を持っているのを  
心・身体・感情の全てで受け止めた体験をしました。

瞑想には 段階があって、  
雑念の整理も、その一段階に入っていると私は感じています。  
ひたすら続けるしかありません。

続けて続けて続けて。  
ある日、ちょっとした心の隙間から気付きが見えて。  
また  
続けて続けて続けて  
そうしたら、またある日、ちょっとした気づきが見えて。

その繰り返しです。

究極なお話しをしてしまうと。  
「瞑想は続けることに意味がある」

誘導瞑想は、邪念や妄想に惑わされることなく  
目的の方向へ誘導によって 安全に進めて行くことが出来ます。

瞑想の目的は、  
その先、現実(生活)の変化です。

幸せを感じる  
幸せが増える

これは、瞑想によって雑念(感情)が昇華されて(気付きは昇華です)  
昇華されると、心が変わっていきますので、現実に変化が起こります。  
決して、自己啓発だったり、マインドフルネスの手法とは異なります。

瞑想の本来の目的である、鎮魂(ちんこん)です。

自然の中で過ごすと、「あ～気持ちいい～」と感ずます。  
これは、心が感ずているのではなくて、身体表面から感ず取っています。

「気持ちいい」

この感ずをキャッチした脳は、開放を行います。  
瞑想も誘導瞑想も、脳の情報が整理されて鎮まると同じ状況が起ります。  
何度も繰り返す行うことで 気付きが一瞬で起るようになります。

誘導瞑想は、その過程を見守っていくための技術を要します。  
へたしたら、洗脳になってしまいますから(笑)

一言でご理解頂ける説明は難しいので、  
まずは、誘導瞑想を体験して頂きたいと思ひます！！

これまで、美礼の誘導瞑想を体験されたり、これまでの音源をお求めくださった方にも  
改めて誘導瞑想への意識を持って頂けると嬉しいです。

さらに、瞑想を深めていくと様々な効果が現れてきます。  
それはまた、次の機会に。

沢山の歡びに満たされますように。  
開運成就のシャーマン Tomoco  
(美礼 天座 天神 龍神)