

書籍「心と波動の世界」

第三章

一日七分間の心の使い方があなたの願いを叶えます

写真入り解説書 (ダイジェスト版)

本書と併用してご覧ください。

このレポートは、書籍「心と波動の世界」の第三章の
要点を抜粋したものと、新たに写真を付け加えたものです。

詳しくは本書に従って実践してください。

SE 研究所

最初の一分でする事

(紙に願い事を書き出してみる)

まず最初に、太陽のエネルギーを入れる言葉を書きます。

白いメモ用紙、もしくは専用の手帳を用紙して、この様に書きます。

「私の心、体、生活環境全てに太陽のエネルギーが入りまして、ありがとうございます」

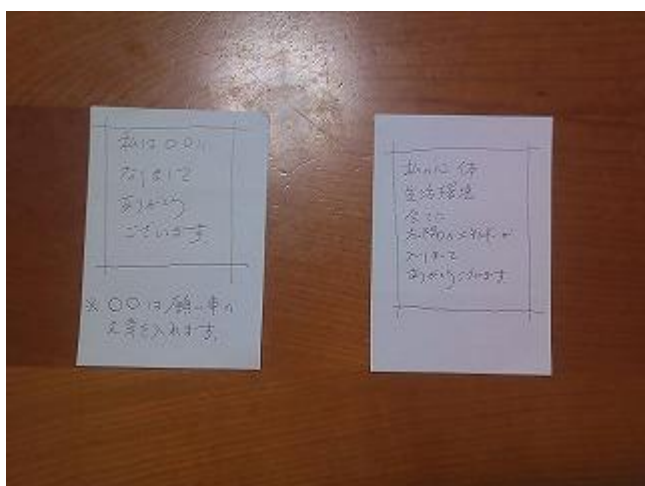
これは最初に使う定型文句です。基本としてこの様な要素に、健全なるエネルギーが入る状態を作る為に、この様な言葉をあらかじめ用意しておきます。



紙は、無地のものを使用しましょう。
ただし、特にこだわるものではありません。

次に、願い事を書きましょう。

「私は、(誰々は)〇〇になりまして、ありがとうございます」という様な書き方です。



文字は出来るだけシンプルに書きます。
主語+願い(動作)+感謝の言葉
この3つの要素で文字を組み立てます。

長い文章は頭に入りません。それは、心の中にも入らないという事でもあります。

ですから出来るだけ単純で短い言葉で、表現出来るようにします。

パッとみて、三秒以内で理解出来る内容にしましょう。

次に、先に書きました定型文と併せて、書いた文字全体を四角い線で囲います。

この線を結界とも言っております。四隅の角は、縦横の線でしっかりと交わるようにします。

横線は左から右へ、縦線は上から下へと引きます。

書いた文字は、四角い線で結ぶ事により、願いとしてのエネルギーが入りやすい状態にしていきます。

二分目とする事

(心のスモッグをとる)

太陽の世界からのエネルギー、天の世界からのエネルギーが、心に入りやすい状態を作る事が大事です。

何故ならば、その世界にすべての源があるからです。

その為には、心のスモッグを常にとり続ける必要があるのです。

では、実際にやってみましょう。

まず、軽く目を瞑ってください。

姿勢は真っすぐに、両手は両膝の上に伏せるように静かに置く様にします。

意識は、おへその下あたりの臍下丹田と呼ばれる位置に持っていきます。

頭も少し下に向けると、意識しやすくなります。



背中真っすぐというよりは、気持ち内側に向けるような感じです。

椅子、胡坐、正座でもよいですが、いずれの場合も左右のバランスよく座ります。

椅子に座る場合も、足は投げ出したり、組んだりしないようにします。

では意識を、臍下丹田辺りに持っていき、この部分に溜まっている黒い固まりを、呼吸に合わせて胸(鳩尾)までイメージで吸い上げていきましょう。

その時に、顔は気持ち下に向けて行います。

そして、次に吐く息と共に、口から黒い塊が出ていくイメージを持ちましょう。

その時には、鼻から吸って口から出すという様に心掛けてください。

大きく吸う、大きく吸い上げる、そして大きく吐く、大きく吐き出す。

それを静かにゆっくりと、行います。

時計の無い場合は、大体三回から四回の呼吸のリズムで、一分前後になるようにして下さい。

三分目でする事

(太陽のエネルギーを心の中で描く)

頭の上の遙か上空にある太陽からのエネルギーが、頭頂部を通じて、鳩尾の少し上の胸の部分に入るイメージをします。

この胸の部分に心が存在していると想像してみてください。

そして、この心というのは、独立したものではなく、常に太陽からのエネルギーが入っている場所であり、太陽の意識の分身だというように捉えてください

最初の心のスモッグを取るという事を、繰り返し行っていきますと、このイメージがとてもやり易くなります。

この方法で体全体が、ポカポカしてくる事もあります。又瞼の裏に、明るい光が出現する事もあります。体全体が柔らかい球体に包まれている感覚が生ずる事もあります。

願いを叶えるには、願う側のその人の心と、太陽の世界とのエネルギーとを結ぶ、光の筋道を作らなくてはならないのです。

言うなれば、エネルギーの出入りするパイプを、しっかりと作る事が絶対条件となります。

では今度は、膝に置いた両手の手のひらを天の方に向けましょう。

両手を自然な形で、親指と人差し指を結び、ます。それは観音様の手の様な形です。

そしてほんの気持ち、顔を上の方、天の方に向けるようにします。



背中自然にまっすぐというよりは、上に引っ張られるような感じで姿勢を保ちます。

やはり椅子、胡坐、正座でもよいですが、いずれも左右のバランスよく座ります。

椅子に座る場合も、足は投げ出したり、組んだりしないようにします。

そして軽く目を瞑り、遙か上空にある、まばゆい輝き放つ太陽を心の中で描き、その光が頭頂部を通じて、吸う息と共に入ってくるようにイメージしましょう。

そして、そのエネルギーを胸の中心まで吸い込みます。

さらに、ゆっくりと心の中で太陽の光が大きく輝いていく状態を描いていきます。

今度は吐く息と共に、心の中心から胸の外側に向けて、その光が広がっていく状態を描いていきましょう。これも、時計の無い場合は、深呼吸を三回から四回繰り返していきますと、約一分となります。

四分目でする事 (定型文に対して念ずる)

先に書いた、「私の心、体、生活環境全てに太陽のエネルギーが入りまして、ありがとうございます」と書いた紙をこの本の表紙の上に乗せます。

そして、右手を下に、その上に左手を添えるようにして重ねます。

そうしたら一分間、その文字の言葉の通りに深呼吸をしながら念じます。



背中自然に前かがみの姿勢になります。
ゆったりとした気持ちで、ゆっくりと呼吸をしながら行ってください。

遙か上空にある太陽のエネルギーを頭頂部から吸い込み、そのエネルギーが頭頂部を通じて、心の中心部に入ってくるように再度イメージし、その状態を心の中でしっかりと作り上げていきます。

そして吐く息と共に、そのエネルギーが体全体に広がるように、そして、手のひらからもそのエネルギーが出て、文字を通じて、自分自身の心、体、生活環境の全てに、太陽のエネルギーが入っていくようにと、イメージしていきましょう。

これも、一分、もしくは深呼吸で三～四回行います。

これは、是非日常の習慣にしてください。繰り返す事で、「何が」という事ではなく、その人の全体的な雰囲気調和され、身の回りも整っていきます。

これらの一連の流れは、願いというエネルギーを入れるための前段階ですが、絶対に欠かせない要素となります。この事が丁寧に継続出来るかどうかで、願いに対する結果の現れ方が違ってきます。

五分目でする事

(願いに潜むマイナス波動を取り除く)

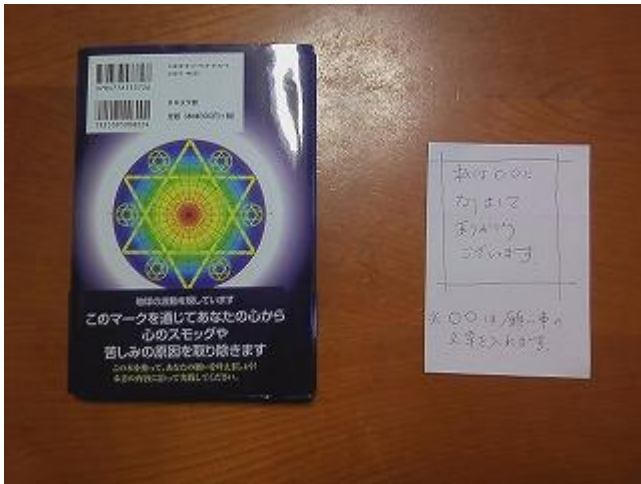
最初に書いた、願いが書かれている紙を右側に置きましょう。

左側には、この本の裏表紙を表にして置きます。

この裏表紙の図柄ですが、S E研究所では、波動改善盤というものを作っておりますが、その地上編をデザインしております。

これは、そのまま地球の中心部に吸い込まれるエネルギーの作用を表しております。

陰のエネルギーです。



いよいよ、この本が波動改善を行うための道具
となってきます。

ずっときれいに使えるように、透明のビニール
カバーをつけると良いでしょう。

ところで願い事は、今のマイナスの状態から脱却したいというものも多いと思います。

その場合、心の中に生じているマイナスの波動が、黒いスモッグ状のモノとして存在して、正常な動きの邪魔をしているものなのです。

ですからその状態を無視して、願望を描いても、それらの願いが叶うのは、相当に難しいでしょう。

仮に一時の変化は出たとしても、例えばサビびた鉄に、サビ落としをしないでメッキを塗ったとしても、それはやがて時間の経過と共に剥がれてしまうというのと、同じになってしまうのです。

いかに厚塗りをしたとしてもです。

ですから、まずはその願望の裏側に存在する、おもりの様な下に引っ張っているマイナスの波動を取り除かなくてはなりません。

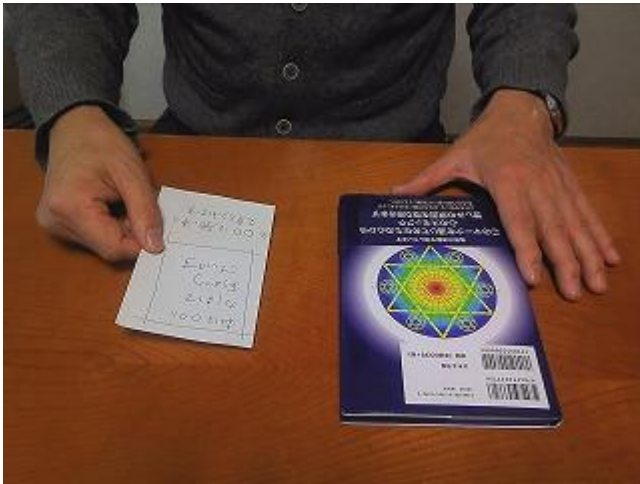
不思議にも、それらのエネルギーはその文字からも正直に、波動として出ているのです。

これは、誤魔化しようがないものなのです。

それは書いた事柄や、人の波動がそのまま文字を通じて現れているのです。

これは宇宙全体が、その様な仕組みになっているしか言いようのない、驚くべき事実なのです。

では実際にこれから行う方法に従って、マイナスを取り除きます。



紙と本を横にそれぞれ並べて置きます。
右利きの場合は、紙は右側となります。
左利きの場合は、紙は左側でも構いません。

書いた文字の上に右手をかざします。左手は、この本の裏表紙の上に乗せます。
そうしたら、右手を文字の上でゆっくりと左回転させましょう。

右手の手のひらを下に向け、指はきれいに揃えて回しましょう。
これも呼吸のリズムと合わせます。



写真の右手は、指先で左回りをさせているところ
です。
右手はそのまま本の上に置いたままです。

まず、視線も右手の方に持っていきます。

左回転の動きと共に、深呼吸をしながら、吸う息と共にマイナスの波動を、右手の上の位置まで、吸い上げる様にイメージします。

そして、息を一杯吸い上げましたら、今度は、視線を左手の方に持っていきます。

その時も右手はずっと左回りの回転をし続けます。

左回りの回転で、マイナスのエネルギーを引き出ししていきます。

そして今度は呼吸を吐き出します。

その時に、左手の下にある波動改善盤の地上編のデザインを通じて、吐く息と共に地球の海に向かって、そのマイナス波動が流れていく状態をイメージしていきます。

左手は、そのエネルギーを流す方向を示しているだけです。

これを一分、又はゆっくりと、六十回以上回転させます。

勿論これだけでマイナスの波動が、全て取れるわけではありません。

しかし、少しずつでも、マイナスが取れだしていきまると、自然と良いエネルギーが入る状態になっていきます。

やればやった分だけ、マイナスの波動は取れていきます。

六分目でする事

(願いに太陽のエネルギーを入れる)

今度は、本の表表紙の活用です。

こちらは、波動改善盤の天上編をデザインしたものです。

太陽の世界から降りてくるエネルギーを現しております。

陽のエネルギーです。

この上に、書いた文字のメモを乗せましょう。それだけで、太陽からの波動に包まれていくでしょう。

左手ですが、手のひらを観音様の様な手にします。手のひらを天に向け、親指と人差し指を結びます。

そして左手からも、太陽のエネルギーを受ける様にします。

右手を、紙の文字の上にかざします。

今度は、手のひらで一分もしくは、ゆっくりと六十回以上、右回りに回転させます。

その時に右回りの回転で、太陽のエネルギーが天の世界から降りてきて、文字を通じて入っていく状態を心の中で描きます。



写真の右手は、手のひらで右回りをさせているところです。

右手は観音様の手にして、天に向けそのままの状態を保ちます。

そして文字を通じて願い事が、光のエネルギーで包まれていく状態を、心の中で描きます。

これで願いが叶う為の、エネルギーの道筋が出来てきたとイメージして下さい。
願望や願いも、調和を目的にした事柄が条件となります。
ですから、太陽のエネルギーに加え、天上界からのエネルギーの作用が無いと叶わないのです。
その為の状態作りが、とても大事なのです。

逆に、これらの事がしっかり出来ていますと、特別に何か願う事が無くとも、その人の周辺の環境も含めて、自然な形で望んでいる良い方向に、変わっていくはずなのです。

最後の七分目でする事

(願いが書かれた文字に対して念ずる)

ここでやっと、願望を書いた紙に念ずる段階になります。
この段階を経て、初めてその人の想いが入るのです。

この本の表紙の天上編の上に、文字を書いた紙を置いたまま、右手を下にして、左手を上を重ね、軽く目を瞑り、大きく深呼吸しながら、書いた文字の言葉を心の中で、反復しながら念じます。



右手を下にして、その上に左手を重ねて静かに念じます。
言葉の内容を強く念ずる必要はありません。
再度太陽のエネルギーを入れるという気持ちで行います。

大きく息を吸うときに、少し顔を上に向けて、再度太陽のエネルギーを吸い込むようにします。
そして、吐く息の時に、顔を少し下に向けて、願いと一緒に、そのエネルギーが手のひらの下にある文字に、流れていく様にイメージしながら念じていきましょう。
これを三回繰り返します。

そして、三回目に書いてある文字が、光の玉に包まれている状態を思い描いてください。

そして、あともう一回、次の四回目で心の中に太陽を出してその中に、その光の玉に包まれた文字を、ポンと放り込みます。この太陽は、自分の胸の中から出てきた、自分自身の心の太陽です。
そうしたらその太陽が、ス〜と、遙か上空に上がって行き、天の遙か上空にある大きな太陽の中に入って一体となり、大きな光となって同化していく姿を描いていきましょう。

そうしましたら、静かに目を開けて下さい。これで七分間経ちました。

これを、日々の習慣として、繰り返し繰り返し行ってみてください。

ただし太陽の世界、天の世界の波動と合わない事柄については、願いは届かないと思ってください。
これは、天の御心にあったものに対して、願望を良い形で叶えていくための一つの方法なのです。

これらの事をやり続けることにより、あなたは常に太陽のエネルギーに包まれ、調和という作用と共に、素晴らしい人生に向かって歩める様になるでしょう。

しかし、だからといって、願う事柄に対してのルールはありません。
どんな事でもいいのです。

ただしこれによって、叶うもの、叶わない事柄の区分が、自然と分かってきます。

そして、どのように想えば、良い結果として現れてくるのかという事が、「〇〇の教えでは～」というものではなく、体験を通じて分かってきます。

それによって自然に、人格も身に付いてくる事でしょう。

そして、エゴを主体とした願望から離れて、私もあなたも、あの人もこの人も、という様に、全ての人に対して幸せになる為のエネルギーを注ぎ、そしてそこに現れる結果を楽しみにして下さい。

この行為をする事は、あなたの人生上での大きな喜びとなっていくでしょう。

SE研究所 所長 穂苅秀郎