

## ■中今パワー発揮の極意 PART 1：要点資料

今の能力を最大限に発揮するために

今、私たちは更なる進化の時を迎えています。私たちが日々頭の中で考えている思考・感情と1つにならないこと、どっぷりと人生劇場に浸からないこと、つまり、一步引いた視点で見えていくことを習慣にしておくことで、今持ちうる力を更に発揮できるようになります。かつ、エネルギーの浪費を防ぎ、進化したメンタルハウスクリーニングができるようになっていきます。人生が更に楽しくなっていきます。是非、ご一緒に進化していきましょう。

### ■ 1 ■ 本日のゴール：イントロダクション

心の持ち方を積極的・肯定的にすれば、人間として生き甲斐ある人生を過ごせる。  
 具体的には、■自分らしくいきること ■中今(なかいま)※の状態を保つ・切り替えられること

※中今の状態とは、愛・感謝の心の状態、意識が今ここにある状態、かつ、偏らない心の状態をいう。

#### ゴール1:中今の状態の次の効果の確認

中今とは、内的意識とつながる状態、大自然と一体になり、本来保有している無限の叡智を引き寄せられる状態。それは、心の平安をもたらす。  
 ・悩みや苦しみから離れられる  
 ・人を許せる自分になる。  
 ・自分のエゴや自分を取り巻く様々な“しがらみ”から解放される。

#### ゴール2:中今の状態を作るヒント&再確認

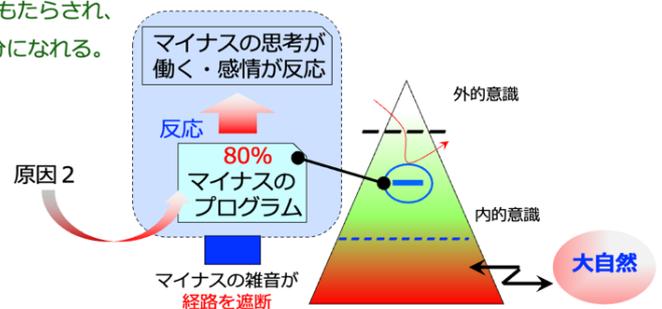
### ■ 2 ■ 中今状態は、なぜ、愛と感謝をもたらすのか？

1. 人間は、大自然の愛・無限の叡智に包まれている。この状態は、こころの平安をもたらす。

「大自然は、あなたとともにあり、本質的にはあなた自身である。  
 大自然の愛には対極がない。即ち、調和・中立の愛なので、中今の状態をもたらす。

大自然とつながらないのはなぜか？  
 中今の状態になれない 理由2

大自然とつながれば、  
 心の平安がもたらされ、  
 本当の自分になれる。



2. 大自然の愛を感じる感性・五感を磨く

日常当たり前になっていることに意識を向ける。日々、それに感謝の念を持つことにより、中今の状態をもたらす。

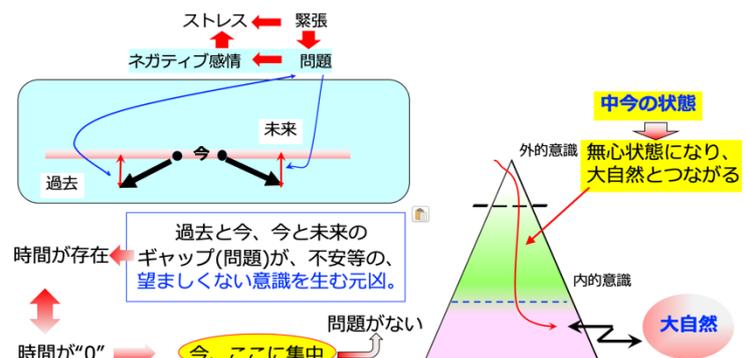
### ■ 3 ■ 「今、ここ」が苦しみをなくす

1. 大自然とつながれない原因

主には内的意識のマイナスのプログラムが反応し、ネガティブな思考、感情が生れ、苦しみや問題を作る。そのマイナス思考・感情(雑音)が大自然につながる経路を遮断してしまうため。

2. 問題の正体は、雑音！

問題や苦しみを生み出すのは、過去のマイナスの記憶や将来へのネガティブな思考・感情が恐怖や心の抵抗を作るため。  
 そこには、時間の概念が存在している。



### 3. 今・ここに集中する具体的な方法

あなたの意識をいつも、今、ここ、目の前のことにあるように意識すること。それは時間が0の状態を意味する。この繰り返しによって、「今」に焦点があってくるので過去・未来のマイナス思考・感情が自然と消えていく。

具体的な進め方・・・是非、習慣にしていきましょう！

#### 1) 自分のマイナス思考や感情に気づくこと    2) その思考、感情を観察し、受け止めること。

- ⇒ その結果、自分を煩わす思考、感情が消えていく。
- 頭のなかでああでもない、こうでもない、と考えるクセをやめよう。

但し、同じ出来事や場面で、度々ネガティブ思考、感情が出る場合、別途メンタルハウスクリーニングが必要。

#### ◆ 過去・未来を考えてはいけないのか？

物事を解決するのに必要な時だけ、「過去」と「未来」をおとずれ建設的に活用する。

### ■ 4 ■ 中今の状態になる基本視点

#### 1. 「いま、この瞬間」に焦点を当て、これを人生の真ん中に据える

思考と感情を観察することを、習慣化すること。

自問：「いま、この瞬間、私の心は平和？」 or 「私がしていることに、喜び、安らぎ、楽しさはある？」

- ⇒ NO なら
- 今、この瞬間に喜び、安らぎ、楽しさをもたらすにはどうしたらいい？と考えよう。
- いま苦しみがあるなら、まずはその苦しみを観察しよう。

#### 2. 中今の状態になり大自然とつながりやすくするために

当たり前なこと(衣食住)にも意識を向ける & 五感を磨くためにできること。

- 衣を感じ、食を味わい、住・周りをよく見渡し観察しよう。ジャッジしない。  
光、かたち、色彩を、風合い、etc. を意識して感じてみよう。
- すべてのものに息づく、「大自然」(誕生・芽生え～死～誕生～・・・)に、気づこう。
- 目に見えない「愛」の力を探してみよう。 ● 自然の美しさ、神聖さを感じよう。
- 好きなことをとことん楽しもう。

#### 3. 今、ここに集中 ⇨ 無心(無我)状態を作るメンタルトレーニング

##### 内なるボディーに意識を合わせる

アルファレベルに入り、呼吸に意識を合わせる。

体の各部分を意識する。体の臓器を意識する。 <意識するとは、ただ、そこにあるとを感じるだけ。>

- ⇒ 思考活動は止まり、「無心(無我)状態」になる。→ 波動が高まってくる。
- 「人生の状況」(脚本)の中で、自分自身を見失ったり、思考の中に自分自身を埋没させたりすることがなくなる。自分が「マイナス思考」や「マイナス感情」と一体にならない。
- ネガティブな思考や感情に支配されなくなる。

★常に意識が「今」に合うように、自分を習慣づけていくことで、ストレス減少。メンタル力アップ。

目の前の仕事がかどっていく。今持ちうる力をしっかりと発揮できるようになる。