



購入特典
いまここでワンネスを感じるワーク

＊空の声を聞く＊

(真のわたし)

このたびは「わたし」が生きる意味がわかる **ワンネスの教科書** をご購入くださり、ありがとうございます。購入特典「真我とワンネスと調和するための空のワーク」をお届けします。本書で紹介しているワークと合わせてやっていただくことで、より身近にワンネスを感じていただけるワークです。ぜひ楽しんで取り組んでみてくださいね。

01

このワークは

日中でも夜間でも行っていただくことができます。ふうと深く息を吐きだして、ゆったりと深呼吸します。5秒くらいかけて、ゆっくりと吐き出すことを意識しましょう。ふだん無意識にしている呼吸ですが、意識をむけるだけでも、「自分に意識をむける」「自分のいまの状態に気づける（これはいわゆるマインドフルな状態）」ようになりますよ。

02

つぎに

空を眺めてみましょう。あなたが今世、生まれた場所は地球です。ですが、そのまえから魂として存在しています。その魂としてのあなたが生まれた場所は宇宙です。意識してみましょう。朝・昼・夜。刻一刻と、変化する空のようす。空を見上げるとき、じつは、あなたは魂の故郷を見上げているのです。

03

どんな気持ちを感じますか？

どんな言葉が浮かびますか？ひょっとしたら、ワンネスの教科書を手にとったことのある方なら、こう感じたことがあるかたもいらっしゃるかもしれませんね。「空をみるのがとにかく好き」「空をずっと飛びたいと思っていた」「空にはなぜだか分からないけれどなつかしさをを感じる」

04

もし

これまでそうはっきり意識したことがなくても、これらの言葉を読んで、胸がきゅんしたり、そうだ、という感じがしたり、心の奥底にあるのかもしれない、と気づいたら。それは、たとえ言葉にならなくとも、あなたの真の自己（魂としてのあなた）が、本当はあなたがどこから来たのか、ふるさとは空の彼方にあるのだということを、教えてくれているのです。

05

その繊細な感覚を

無視したり、否定しないでください。それどころかそれは、とてもとても大切なあなたの核、宝物です。その想いや感覚は、あなたの本質が感じていることであり、あなたの本質とはあなたの靈魂ですから、あなたの魂が感じていること、ということなのです。魂としてのあなたを、全身で、感じきりましょう。

THANK YOU!



購入特典
いまここでワンネスを感じるワーク

＊星の声を聞く＊

(ワンネスと一体のわたし)

このたびは「わたし」が生きる意味がわかる **ワンネスの教科書** をご購入くださり、ありがとうございます。購入特典「真我とワンネスと調和するための星のワーク」をお届けします。本書で紹介しているワークと合わせてやっていただくことで、より身近にワンネスを感じていただけるワークです。ぜひ楽しんで取り組んでみてくださいね。

01

このワークは

星のみえる夜に行ってもよいし、目をつむって、昼間に行ってもよいでしょう。ふうと息を吐きだして、ゆったりと深呼吸します。5秒くらいかけて、ゆっくりと吐き出すことを意識しましょう。ふだん無意識にしている呼吸ですが、意識をむけるだけでも、「自分に意識をむける」「自分のいまの状態に気づける（これはいわゆるマインドフルな状態）」ようになりますよ。

02

つぎに

星を眺めるか、宇宙を思い描きましょう。どんな気持ちを感じますか？どんな言葉が浮かびますか？この書籍を手にとったかたなら、こう感じたことがあるかもしれませんね。「わたしは、なんのために生まれたのだろう」「わたしの故郷は、地球ではない気がする」「わたしは周りの人々からして明らかに異質だ」あるいは「帰りたい、わたしが属するところに戻りたい」

03

そうだとしても

おかしいことではないのです。というのも、今世あなたが生まれた場所は地球ですが、そのまえからあなたは魂として存在しています。魂としてのあなたが生まれた場所は、宇宙です。星々のなかで、生まれ、成長してきたあなたは、あるとき地上の人間の肉体のなかへ転生することにきめたのです。ですから、あなたの故郷は宇宙です。

04

そして

あなたは星々のあいだを、旅してきたのでしょう。そう、意識して、もういちど星々を眺めてみましょう。星々を見上げるとき、じつはあなたは魂の故郷を見上げているのです。星々とのつながりを感じているとき、あなたは、あなたの故郷、あなたの仲間、あなたの本質とがひとつであること。その、つながりを感じているのです。たとえ、言葉にできなくとも。

05

星々は

あなたに語り掛けているのです。「ようやく気づいてくれましたね、わたしたちは一つなのですよ」と。

THANK YOU!