

「集中法」～神様を感じる集中法～

鼻で息を吸い吐く。

(肉体の条件が人それぞれ違うので、自分の楽だと思いう呼吸の深さで 結構です。)

その息に意識を集中する。

徐々にその息を鎮めて行く。

その息が止まってしまう寸前位の所で小さな息をする。

小さな息をしながら、心と体の動きも鎮める。

(ここまでは、呼吸に意識がある。)

次にその状態で今度は意識を肉体に向ける。

(肉体全体を感じ中心をへそあたりに持ってくる。)

肉体を感じたら

(肉体の細胞を一つ一つ感じる様に)

今度は少し大きく息を吸い、息を吐く時に自分の「気」が内側(へそのあたり)から肉体の外に向かって広げて行く。

呼吸に合わせ、どんどん「気」を外に広げて行く。

(自分が無くなる。)

次のステップです。

上記の状態からスタートして下さい。

今、あなたは海の中にいます。水中でフワリと浮かんでいます。

(具体的にあなたの肉体で、水温などを感じて下さい。魚が泳いでる 様子など、自由に想像してその状態を感じて下さい。)

自分は今確かに海の中にいる事を体感して下さい。

同じようなやり方で、宇宙や伊勢神宮など色々な場所で練習をして下さい。

上記、「集中法」を毎日行って下さい。

そして、「集中法」をやる前とやった後の自分の感覚の違いを体感して下さい。

毎日の生活の中で「安全な場所」で感じるという事に、出来る限り時間を費やして下さい。

注意点と追加説明

「集中法」の中で「想像して下さい」という箇所がございますが、想像することが神様を見る方向ではありません。人間は集中力が散漫な生き物です。より集中し易くする為に、敢えて「状況を想像」することにより、必要の無い情報を省く為の行為です。ご理解下さい。

この「集中法」は瞑想や座禅をする行為とは異なります。リラクゼーションを心身に催（もよお）す行為ではありません。圧倒的な揺るぎのない「集中力」を身につける技法です。

この「集中法」は健康法としても非常に優れた技法です。「呼吸」の大小太細を瞬時に変え、更には「意識」の位置を变幻自在に変えながら「集中力」を維持し続け、研磨する究極の「進化」した技法なのです。

はじめは、全ての肯定を20分〜30分かけて実践して下さい。慣れてくると、徐々に時間を短縮して下さい。ちなみに大川知乃は、2秒程でこの「集中法」を行います。

一生をかけて、訓練をして頂ける代物です。