

2018 冬至のアクシスアライメント要綱

12月22日(土) 07:15～07:45 (日本時間)

今年、冬至の時刻は **07:23** 今回のセッションのスタートは朝 **07:15** です。

20 分間スティルネス・サウンド演奏、その後 10 分間の無音時間を取り、セッションは終了します。

お手元にエッセンス「冬至の瞑想キット」をご用意いただき、お時間までに「明界」を使ってセッションの準備をお済ませください。時間中はご自分の場所で静かに意識を合わせセッションにご参加ください。

※エッセンス・キットをお使いいただかなくとも瞑想に参加いただけます。

※キットの使い方は別紙をご覧ください。

<冬至のアクシスアライメント 流れ>

エッセンス①「明界」でワークをします。

エッセンス②「無力」で瞑想に入ります。

07:15 セッション開始

07:45 セッション終了

エッセンス③「自在」でワークします。

あなたの得た感覚を大切に一日をお過ごし下さい。

<会場でのご参加について>

スティルネス・サウンド演奏は THE FOOL(神奈川県大和市中央林間)で行います。

演奏会場でご参加希望の方は THE FOOL sulisthefool@gmail.com にご連絡下さい。(参加料別途)

※各会場に直接お越しの方は、セッションに引き続き 10:00 までシェア会にご参加いただけます。

<冬至の瞑想キットの使い方>

この冬至のために特別に調整した3つのエッセンス小瓶のキットです。

エッセンスは、キャップをとり振り出してお使いください。

①【明界】 瞑想前、体(個)を認識します。

「明界」を使いながら、「個」である自分の肉体に注意を向け、認識します。

エッセンスを手のひらにとり体の輪郭を撫でる、浴槽に滴下して入浴するなど。

もしその他にご自分が相応しいと感じる方法がありましたら自由にお使い下さい。

②【無力】 個である自分を手放し、瞑想に入ります。

瞑想に入るとき「無力」を手のひらにとり、なじませます。

その手を胸に当て、「**私は個である自分を手放します**」と宣言します。

後はご自由に瞑想の時間を過ごしてください。

③【自在】 瞑想後、エネルギーを大きく循環します。

「自在」を手のひらにとり、飲用するなど、自由にとります。

宇宙エネルギーを取り入れるように、ゆっくりと何度か大きく深い呼吸をし、自分を超えて大きくエネルギーを循環させます。

※この小さなボトルはそれぞれ今回の冬至のために調整されています。当日より3日を目安にお使いください。

使い切るまで何度でもワークいただけますので、セッション後もどうぞご自由にお使いください。

<冬至の瞑想キットのエッセンス>



【明界】 Boundary -Grasp That!-

ものごとの輪郭・境界を明確に捉えるために。
癒着していること、混ざり合ってしまった不明瞭な輪郭を
明確にする。注意を向けたものをしっかり観極めるために。
ごまかしやうやむやの中で道を見失わないように

境界は絶えず変化しているかもしれない。もともと境界のないものに境界を定義しているだけかもしれない。
境界は重要でなくなったとき境界を知るかもしれない。境界の無い自分を知るために境界を知る。
境界ということに関するあらゆるワークに。



【無力】 Forcelessness

無力は、ただありて在る永遠の私への扉
無力であることへの失望をやめるとき、
無力はどこまでも無限の自由へと転じ、
あらゆる制限を超越する。
すべき守るべきと思っていた全てを解き放て。

無力であることを恐れ、無力であることを嫌い、無力であることに抵抗してきたすべての人に。



【自在】 Unrestricted Being

平和を達成しそこに安住するという幻想。
平和をゴールにしたとたん自らを幻想の滝に投ずる。
何があっても何処にいても、私は不変の流れゆく変化。
天国も地獄も自在に渡り歩く私こそが平和。
私は時空を超えた永遠の平和。

私である平和の前では、自分に向けて放たれた数千の矢も花と化し地面に舞い落ちる。