

# 秋分のアクシスアライメント2019 遠隔一斉瞑想セッション

9月23日(月・祝) 16:30 ~ 17:00

ご自分の場所で、ご自分にあつた形で意識を合わせセッションにご参加いただけます。

秋分の時刻に合わせ、スリス安樹子さんによるスティルネスサウンドが皆さんの静寂を響かせます。ご参加いただくお一人お一人とつながって行う遠隔セッションになります。

また今回は、半日ワークショップを開催し、その内容はフェイスブックライブでもご参加いただけます。詳細については下記よりご覧ください。



ご案内・お申し込み: レイエッセンス公式サイト <https://www.rayessence.com/> または右QRコードから

## <遠隔瞑想セッションご参加の方へ 実施要領>

- 秋分の時刻は 16:50 (日本時)、瞑想は秋分をはさんで行います。
- セッションのスタートは **16:30** です。お時間になりましたらその場で瞑想にご参加ください。
- 開始から 20 分間スティルネス・サウンド、その後 10 分間の無音時間を取り、終了は **17:00** です。
- セッション前後にメール等にてサポートいたします。

お持ちの方は、お手元に「秋分の瞑想キット」をご用意ください。

## <秋分の瞑想キットの使い方(例)>

- ・エッセンスはキャップをとり振り出して手に受け、両手になじませてお使いください。
- ・もしその他にご自分がこうしたいと感じる使い方があれば、迷わずそれに従ってください。
- ・各エッセンスはワークショップの中でとりあげワークを深めます。フェイスブックライブでご参加の方はどうぞそれにあわせてご一緒に体験ください。

### ①【独標】 セッションまでの時間に、「独標」を使います。

その日の朝から数回に渡り使うのもよいでしょう。手のひらにとり体を払う、体に手を当てる、浴槽に滴下して入るなど、その他ご自分に合ったどんな方法でもよいので「独標」を使ってリラックスする時間をとります。

### ②【剥】 「剥」を使って秋分の時刻の瞑想に入ります。

セッション開始前に「剥」を手にとり両手に馴染ませます。その後静かに目を閉じリラックスするなど、あるいはご自身の思うスタイルで、スティルネスサウンドの"音無き音"に身を任せ、ご自分の瞑想の時間を。

### ③【美神】 瞑想後、「美神」でワークをします。

セッション終了後、ご自分のタイミングで「美神」を手のひらにとりましょう。しばらく「美神」と一つになる時間をとります。また、その日の入浴に、そして就寝前にも美神を使うとよいでしょう。

## <レイエッセンス 秋分の瞑想キットについて>

この小さなボトルはそれぞれ今回の秋分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。



エッセンス	テーマ
「独標」	今このままに安心すること
「剥」	その安心の中に現れ出せるもの
「美神」	自らの源からあふれるもの