



アシュタールが教える瞑想のコツ

セルフチャネリングに適した瞑想について

セルフチャネリングに適した「深さ」を知る

セルフチャネリングにおける瞑想は、思考を完全に停止して「無」になることを目指す瞑想ではありません。

まずは、このことを理解しておいてください。

ここで目的やゴールを間違えてしまうと、せっかく深いところまで入っていったとしても、本来セルフチャネリングをするために瞑想しているのに、違うところへ到達してしまうことがあります。

深い瞑想を目指すものではありません

深い瞑想に入っていくと、思考はほとんどゼロに近い状態になっていきます。

場合によっては、そのまま眠ってしまうこともあります。

一方、セルフチャネリングでは、自分の意思でハイヤーセルフへ問いかけるという行為が必要です。

そのため、

「ハイヤーセルフへ問いかける」という意識は、残しておく必要があります。

そして、もっと大切なのが、

「何かを受け取った」という感覚を持てることです。

この感覚がなければ、コミュニケーションは成立しません。

ですから、セルフチャネリングでは、

意識は残しておく。

そして、思考はなるべく緩めて落ち着かせていく。

このバランスが大切です。

「瞑想＝無になる」というイメージを取り払う

「瞑想では無にならなければいけない」というイメージが強い方は、一度そのイメージを取り払ってください。

そうしないと、

「いつまでたっても無になれない」

「瞑想するたびに眠ってしまう」

ということになります。

セルフチャネリングで目指すところは、**浅い瞑想**です。

思考は緩やかになっている

でも、考えることはできる

**ハイヤーセルフへ問いかけることができ、何かを受け取ったときには、それを感じる
ことができる**

このような状態を目指してください。

瞑想が浅いと感じる方へ

「なかなかリラックスできない」「瞑想が浅い」と感じる方は、まず実践音源をよく聞き込んでみてください。

そして、**一度、眠ってしまうくらいまで聞き込んでみる**ことをおすすめします。

そこで、

「深い瞑想とは、どのくらいの状態なのか」

を一度体験してみてください。

そこまで深く入ることができたら、今度は、

「ここまで深くしなくてもいいんだ」

というところまで少し浅い状態へ戻していきます。

この順番の方が圧倒的に楽です。

瞑想が苦手な方は、そもそも眠れるくらいまでリラックスすることが難しいため、まずはそこまで深く入っていく練習をします。

下ろせるだけ、意識を深く下ろしていく。

そして、その深さが分かったところから、少し浅くする練習をしていきます。

深く入りすぎてしまう方へ

反対に、瞑想するとすぐに深いところまで入ってしまったたり、そのまま眠ってしまった
りする方は、もう少し浅い状態を保つ練習をします。

そのときに大切なのは、

「深く入りすぎそうだ」という兆候を逃さないことです。

「あ、深く入りすぎそうだ」と感じたら、少し思考を戻すような感覚を持ってください。

少し集中を解くような感覚でもよいでしょう。

身体を少しキュッと締めるような感覚や、少し身体を動かすような方法もあります。

深くなりすぎるところまで行かず、その手前で少し上へ戻していくようなイメージです。

ここは、人によってそれぞれのやり方があります。

何度か実践音源を聞きながら試してみると、

「こうすると私は眠らないかも」

という自分なりの感覚が、だんだん分かってきます。

そうすると、

「これくらいの深さでいいんだ」

という安心感も生まれてきます。

その感覚に合わせていってください。

浅すぎず、深すぎないところへ

瞑想が浅い方と、深く入りすぎてしまう方は、一見すると両極端のようですが、プロセスは似ています。違うのは、どの地点から始めるかということです。

瞑想が苦手で、なかなか**深く入れない方**は、まず一度、眠ってしまうくらいまで深くリラックスする練習をして、それができてきたら、そこからまた少し浅くしていく。

反対に、すぐに**深く入りすぎてしまう方**は、深く入りすぎる兆候を感じたところで、少し戻していく。

そうしながら、

思考は緩やかになっている

でも、問いかけることはできる

そして、受け取ったものを感じることができる

という状態に合わせていきます。

実践音源を聞くときにも、この「深さ」を意識しながら聞いてみてください。

眠ってしまうくらいまで深く入りそうになったら、そこで少し戻す。

浅ければ、もう少し深くリラックスしてみる。

その調整を繰り返しながら、

「これくらいの深さでいいんだ」

という、自分に合った感覚を見つけていってください。

心からの愛を込めて。

アシュタール