

1) ●自己のエネルギーをマスターするエクササイズ<パートA>

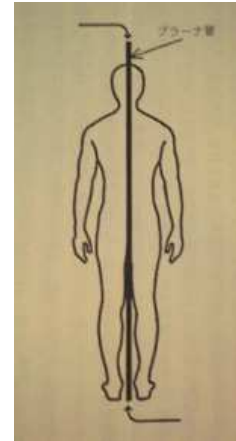
図2を参照。

- ① 大地につながっているプラナー管をとおして息を吸い上げてください。
- ② 一呼吸で、大地からプラナー管へと息を吸い上げ、体の力をぬいて、ため息のようにそれを吐き出す。
- ③ 二回目の呼吸では、頭の上から息を吸い込み、天のエネルギーを体内のプラナー管へと引き込む。
- ④ また体の力をぬいて、ため息のようにそれを吐き出す。

これをプラナー管へのエネルギーの流入をはっきりと感じとることができるまで、何度か繰り返す。

・この第一段階は、プラナーという精妙なエネルギーの流れが、大地からプラナー管をとおって上昇し、天からも同じ管に下りてくる感覚を感知しはじめることがすべてだ。

・**リラックスのための音楽**をかけるのもよい。そうすることでくつろぎ、意識が内側を向きやすくなるため、このプロセスが促進されるという意見が少なくないからだ。静寂を好む場合には、むしろ音楽はなくともよい。屋外の清澄な自然のもとで行うと、とりわけ効果的だ。



1) ●自己のエネルギーをマスターするエクササイズ<パートB>

・プラナー管にプラナーを引き入れ、それを肉体のすみずみまで循環させること
《ステップ 1》

・前と同じように、息を吸いながらプラナーを大地からプラナー管へと引き上げる。

・そのまま一瞬息をとめ、ため息とともにそれを吐き出す。

・意識は**プラナー管**に集中させる。

《ステップ 2》

・今度は息を吸いながら、プラナーを頭の上からプラナー管へと引き込む。**プラナー管**に意識を集中させ、そのまま一瞬息をとめる。

・それからあなたの意識を体全体に移して、溜めた息を一気に吐き出す。するとプラナーは、**意識の法則**（「**エネルギーは意識にしたがう**」）によって、プラナー管から肉体へと流れはじめる。エネルギーがプラナー管から肉体へと流れ出るのが感じられるまで、このプロセスを続ける。

・最初のごく微細な感覚だけだったり、プラナーの流れを感じやすい部分とそうでない部分があったりするかもしれないが、最終的にはプラナーが肉体の中を移動するはっきりした感覚が得られるようになる。

・あなたの意識がさらに澄んでくれば、プラナーが肉体以外の精妙なエネルギー諸体に流れ込むのに気づくかもしれない。プラナーが実際の肉体から外へ浸透し、広がるようにしてほしい。これは確実に「**カー**」を増大させプラナー体を発達させるのに役立つ。

・このレベルをマスターすると第三段階に進む準備が整う。



1) ●自己のエネルギーをマスターするエクササイズ<パートC>

・第三段階は、あなたが**特定の感情エネルギー場**をとおして引き込むことによってエネルギーを「**適性化**」する。この感情エネルギー場は、あなたというエネルギー体に高水準の整合性をもたらすものであり、あなたに築きうるもっとも強靱で増幅可能なエネルギー場となる。

・この感情エネルギー場の理想的条件とは、人類が「**無条件の受容**」あるいは「**無条件の愛**」と呼ぶもの。

・パートAとBをマスターしたうえで実践するのがこの段階ですから、**プラナーがプラナー管の中を流れ、それが肉体を浸してゆく感覚がはっきりと充分に知覚できるまでは、パートCを行わない。**

・ひとたびプラナーの動きを感じとることができ、次の段階に進めば、胸部中央のプラナー管の前側に位置

する**ハート・センター**に気づくだろう。**ハート・センター**に意識を向けたままで、無条件の受容、無条件の愛の感覚を喚起してほしい。

・ハート・センターすなわち**ハート・チャクラ**は、心臓と同じではなく、**胸部の中央にあるエネルギーの渦**（ヴォルテックス）であり、最近科学的な量化と測定がなされたばかりです。実に**チャクラが音と色彩を放っていることを科学的研究が示唆している**（詳しくはトム・ケニオンの著書 “Brain States” [脳の実態] に記されている）。

《 ステップ 1 》

- ・胸中央にあるハート・チャクラに意識
- ・無条件の受容、無条件の愛の感覚を喚起。それ自身を感じて、頭では考えない。

《 ステップ 2 》

・そのまま、息を吸ってプラーナを地中から上方へとプラーナ管をとおして引き上げる。その意識を感じたままプラーナ管に意識を向けて一瞬息を止める。

・吐くときに意識を肉体へと移す。すると、プラーナ管から「適正化された」プラーナが体全体に行きわたる。

《 ステップ 3 》

・意識をハート・チャクラに戻し、もう一度、無条件の愛と受容を感じたまま息を吸って、プラーナを頭の上方の空間からプラーナ管に引き入れる。無条件の愛と受容を感じつつ、プラーナ管に意識を向けて一瞬息をとめる。

息を吐くときには意識を肉体へと移す。そして、プラーナ管から「適正化された」プラーナが体じゅうに行きわたるようにする。

天のエネルギーと地のエネルギーがプラーナ管をとおってハート・チャクラ(ハート・センター)にあたり、そこから「適正化された」エネルギーが体じゅうに循環したりする。

・真の無条件の愛や受容を体験したことがないという人はこのエクササイズを保留にする。(統合のエネルギーは最難関のこの問題をクリアにします)

・無条件の愛と受容を感じる状態になれる人は実習にパートCを加える。そうすることであなたの**生命力**が強靭さを増し、自分が安定した好ましい状態にあるという感覚が高まるのを実感する。

・練習を重ねる必要がある。実践しなければならない。

・私達はあくまで自分たちの解釈から「**カー**」の発達と強化について、またそれを減少させる事柄について述べている。

・もしあなたが**アセンションへの旅を希望されるならできるだけ「カー」を強化しておく必要がある。**」

・あなた自身の新たな存在レベルというものを通じてアセンションの上昇螺旋を上がりはじめることを望むとすれば、「カー」を強める必要があると同時に自分自身を傷つけかねないやり方が存在する。

・性のエネルギーとは位置の上下という意味で、下部のチャクラから発現された「カー」のこと。生殖器をとおして表現される。

「カー」を築きあげるという観点からすると生命力を使い果たすことなく性の喜びやエクスタシーを体験できるような方法で性のエネルギーを高めることが望まれる。

・性のエネルギーを高める方法はタオ・ヨーガやタントラ・ヨーガ、クンダリーニ・ヨーガ等を参照すること

・性のエネルギーを上部のチャクラに向けて循環させるように保たないままあまりに頻繁に性行為によって性衝動を表出していると、実際に「カー」の枯渇をきたす。⇒肉体の組織や免疫系が弱体化し、エネルギーシステムとしてのあなたの体内に新たに多様なエネルギー疾患を起こすことになる。

・「カー」を枯らすことなく性の深い喜びやエクスタシーに到達する方法がタオの賢者やタントラ・ヨーガの行者によって開発されている。そうした方法の実践はあなたの生命力を強め、意識を高めることにもつながる。