

手順の解説

「20分で気づきを生み出すゲーム」を実践する手順を解説します。

1	好転させたい現状の課題（イメージ）をひとつ決める
2	コマンドを決める
3	誘導瞑想（ザワン、無条件の愛の光とひとつになります）
4	光のボールを目の前につくる
5	好転させたい現状のイメージを光のボールに入れる
6	コマンドを3回唱える
7	20分間、感謝と祝福の光を、イメージに送り続けて観察を続ける
8	でてくるイメージを、あるがままの声も姿も認めて受け入れ続ける
9	終了後、気づいたことや、つまりが取れた感覚を体験できたら上手くできています。

1

好転させたい現状のイメージをひとつ決める

現在、前に進んでいなくて、モヤモヤしているネガティブな感情が特に強いものを、ひとつ決めてみましょう。

! **ポイント**

あなた自身の姿のイメージを思い浮かべてください。それから、現状のあなたの足止めされている雰囲気など、モヤモヤを感じるイメージを思い出してください。癒されたいと感じているあなたの現状の姿はどのような表情をしていましたか！？**表情を必ず大切にしてください。ポイントは表情！**

! **例え**

モヤモヤしている感情が特に強い出来事や現状を書き出してください	どんなモヤモヤや感情を感じていますか？感情を一言で書き出してください	←左の感情を感じているとき、どんな表情をしていますか？書き出してください	ゲーム終了後、気づきや発見はどんなことがありましたか？書き出してください
1回目 自分らしく生きれなくてしんどい	むなしい.. 苦しい 不自由な感じ	無表情 悲しそうな表情 怒ってる表情	
2回目 恋人（結婚）が出来ない（したい）..	さみしい 受け入れられていない感じ	怯えている表情 三角座りで落ち込んでる表情	

2

コマンドを決める

コマンドとは、「わたしは○○○○をすることができました。」
「○○○を受け入れることができました」など、**過去完了系**で、唱えたり、今から何をするのか？あなたの意思を明確に**意図することを**意味しています。

なぜ、コマンドをする必要があるのか？それはやりたいことを心の中で唱え、わざわざ意図させることで、いつも知らない間に無意識で働いている潜在意識に何をすればいいのかを意識付けさせることが出来るためです。潜在意識には宣言した方向へと動き出そうと協力してくれる力があります。

コマンドする時、なぜ過去完了系がいいのでしょうか？それは、すでに完了したものとして、感謝をすることで、エネルギーがその方向へ動き出すからです。まだ起こってもない未来に対して、**過去完了系でコマンド**することに違和感を感じる方もいるかもしれません。

ですが、時間の概念、秩序を抜け出し、超えてしまうと、過去や未来の時系列はあいまいなものになると考えるからです。

コマンド（宣言文）の唱え方は手順に書いてあるので参考にして下さい。ただし、コマンドの言葉は参考程度にして下さい。なぜなら、じぶんにとって最もしっかりと宣言出来る言葉を見つけて、それを唱える方がはるかに想いが宿るからです。

コマンドする時はあなたの想いをのせて、**リキまないで唱えてみましょう**。コマンドは、手順の「6」に書かれているものを参考にして下さい。

人体のプログラム

コマンドについて、もう少し詳しくみなさんに知っていただくために、まずは、わたしたちの身体も、うちゅうも、まるで正確なコンピューターのプログラムのように規則的に動いている。ということについてお話ししたいと思います。

この、ちじょうでは朝がきて、夜がきますよね。この天体の動きや重力の法則も、正確なプログラムのように規則的に動いていることがわかってと思います。

少し前に、この本書で、人体や、脳の記憶のメカニズムは、コンピューターとよく似ていると、お話ししていたことを覚えていますか！？

わたしたちの身体も呼吸をしたり、たべものを消化したり、生命を維持するためのプログラムのような働きを持っていて、自然界やうちゅうと同じように規則的に活動しています。

わたしたちが日々生きていられるのは、わたしたちが、じぶんの意識できないところで心臓が全身に血液を流してくれていたり、わたしたちが食事をすれば、胃や腸が自動的に消化するという作業を行なってくれているからですよね！？

この一連のながれは、コンピューターのように正確で、指示されたとおり自動的にはたらいてくれている、まるで人体のプログラムのようなです。

指示を送るコマンドの役割

みなさんは、コンピューターのプログラムを動かすためには、プログラムに指示を出すための大量に書かれたコード(CODE)が必要だということは知っていますか！？

コードというのは、コンピュータの中でプログラムが正常に動くように、コマンドすることが目的で、数字や文字で書かれたものです。

例えば、わたしたちのスマホも「まず最初にxを起動して、次にyを開いて、次にzを動かす..」と言うように、書かれたコードを読み取ってプログラムにコマンドさせることでアプリが起動しますよね！？

ホームページを使ってみなさんは、買い物をしたり、素早く調べ物もできたりできますよね！？それらのサイトの美しいデザインにも引き込まれると思います。でも、webサイトのデザインやプログラムを作り上げているのは、裏側でたくさんの情報が書かれたコードが書かれていて、動いているからなのです。

もし、コードの配列がほんの少しでも、間違えてしまうと、デザインが崩れたり、プログラムが正常に動かなくなってしまいます。コンピューターのプログラムを動かすために、コードはなくてはならないものなのです。

コンピュータの場合は、書き込まれた数列のコードの情報というのが、命令、指示を送るコマンドの役割となっています。

コンピューターをにんげんに置き換えた場合、思い込みや、信念、思考パターンが、コンピューターのプログラムを動かすためにコマンドするコードの情報と同じようなもので、**わたしたちにんげんもなにを信じて、なにを考えているのか！？によって動き出す人生のプログラムは変わるということではないでしょうか！？**

コマンドを変更すれば 人生が変わる

にんげんというのは、高性能なアンドロイドのようなシステムを、生まれた時から持っているとも言えるでしょう。

みなさんの人生に、納得できないことや、満たされていない出来事がループしているなら、それは、潜在意識に刻み込まれてきた、思い込み、信念、思考パターンの記憶が原因で、あなたは不満のループをなんども、なんども繰り返しているのです。

そして、それらの記憶と言うのは、今世で身に付けたもの以外にも、魂のレベル、先祖のレベルから、引き継いできた記憶の場合もあるのです。

わたしたちが人生を本気で変えたいなら、脳に指令をだしている思い込みや、信念、思考パターンを変更するようにコマンドで指示を出してください。

さらに、量子レベルで、悪因縁の連鎖が断ち切られ、大うちゅうの源の光へと変換されていく様子を、あなた自身が観察することで、あなたは量子レベルから、新しいあなたへと生まれ変わるように再構築されていくのです。

今回の「20分で気づきを生み出すゲーム」では、それらの能力を拡大させるための、初歩的な基礎を、身に付けられます！



Question ? ?



じぶんにプログラムされてる悪因縁のコマンドを
じぶんで変更する技術を、身に付けたいですか？

3

誘導瞑想（ザワン、無条件の愛の光とひとつになります）

周囲の空間を整理してから、誘導瞑想に取り組んでみましょう。

誘導瞑想に取り組むことで、あなたの意識は全体の一部として、万物創造の根源のエネルギー（ザワン）と一体になるところから始まります。

DIOの手順に取り組むためには、落ち着いた状態に取り組む必要があります。イライラしている状態や、焦っている状態、**リキんだ状態ではうまく取り組むことができません。**

気持ちを落ち着かせるためにも、まずは深呼吸から始めましょう。深呼吸をする時は、呼吸が浅い人も、深く呼吸ができる人も、**じぶんの呼吸のリズムをまず最初に感じてみてください。**うまく呼吸ができなくて浅い呼吸の人も、この場合は、浅く呼吸をしている、いつものじぶんのリズムを感じるところから始めてください。

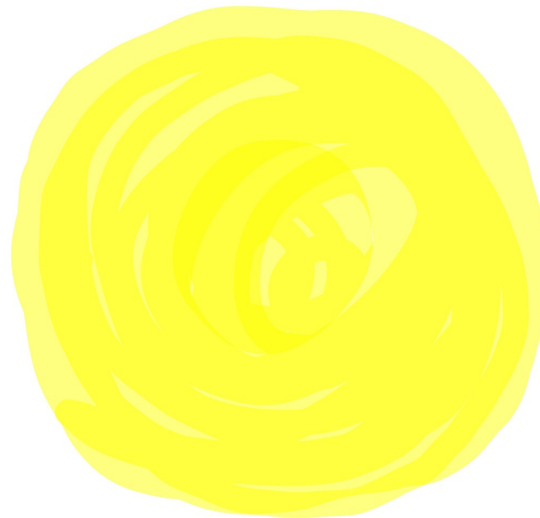
呼吸が深くても、浅くても構いません。じぶんのリズムを大切にしながら深呼吸をすることで、次第にゆったりとリラックスした気持ちが感じられるようになります。

誘導瞑想の手順にそってイメージをしていきましょう。

4

光のボールを目の前につくる

誘導瞑想によって、無条件の愛の光とひとつになったあなたが次にすることは、無条件の愛の光の中で包まれた状態で、さらに目の前に光のボールを"ポンッ"とイメージして作ってみましょう。

 **ポイント**

リキまないで、「はっきりとイメージしよう!」と思う必要もありません。なんとなくのイメージで大丈夫です。

5

好転させたい現状のイメージを光のボールに入れる

手順1の項目（課題の発見）で選択した、あなたが今日取り組む課題のイメージを、光のボールの中へと"ポンッ"と入れましょう。

 **ポイント**

光のボールの中に、あなたのイメージを入れる時、**あなたの表情はどのような表情をしていますか？また、どのような雰囲気を漂わせていますか？**これらを意識したイメージを光のボールの中に入れることが、必要な情報をセットアップするという工程になるので、とても大切ですよ！

6

コマンドを3回唱える

コマンドを過去完了形で心の中で3回唱えましょう。声に出して3回唱えることができると効果UP。

「わたしは無条件の愛と、光の中で、感謝と祝福の光を送りながら、ありのままを認めて受け入れることができました。」×3回
「成立完了しました。ありがとうございました。」×3回



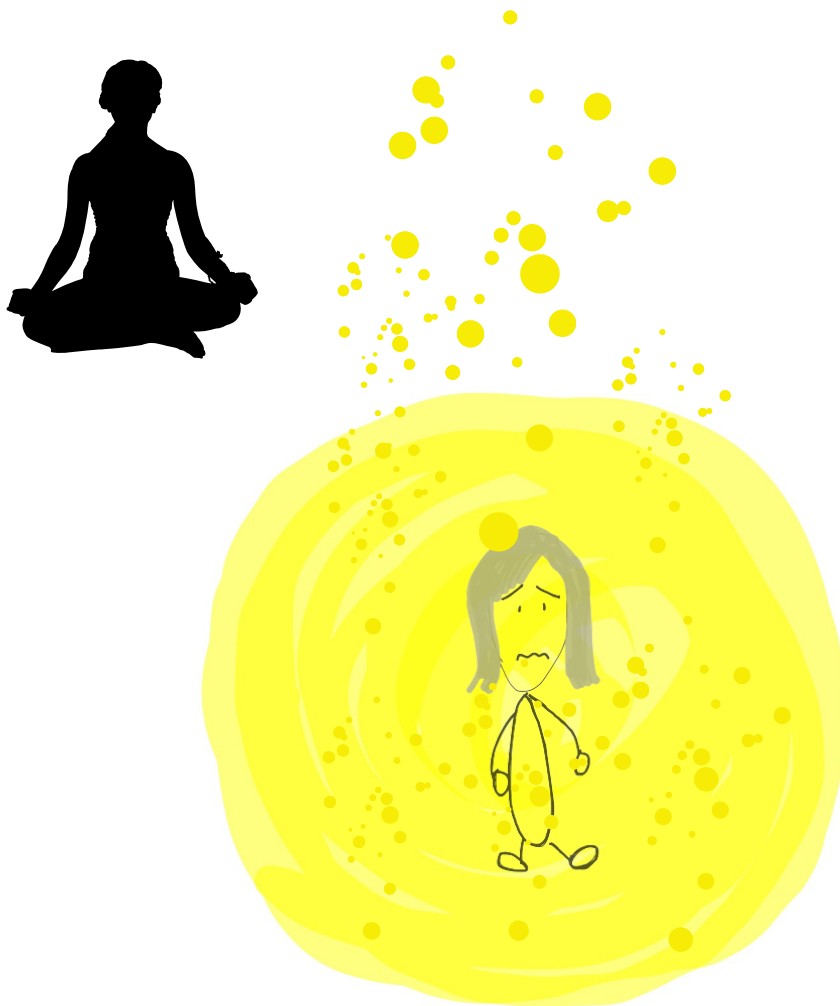
! ポイント

コマンドを3回唱える理由は、潜在意識に強く、信号として指示を送るためです。そして、3という数字は、うちゅうのパワーを集めやすい数字だからです。コマンドに対する抵抗感やブロックが強い方は、「3回唱える」ということも難しく感じるでしょう。コマンドを唱えるときは、雑に唱えるのではなく、丁寧に想いをのせるように唱えることが大切です。

7

20分間、感謝と祝福の光を、イメージに送り続けて観察を続ける

コマンドを唱え終わったら、光のボールの中に入ったあなたのイメージに感謝と祝福の光を注ぎながら、20分間、特に表情を観察しながら観察し続けましょう。

**!** ポイント

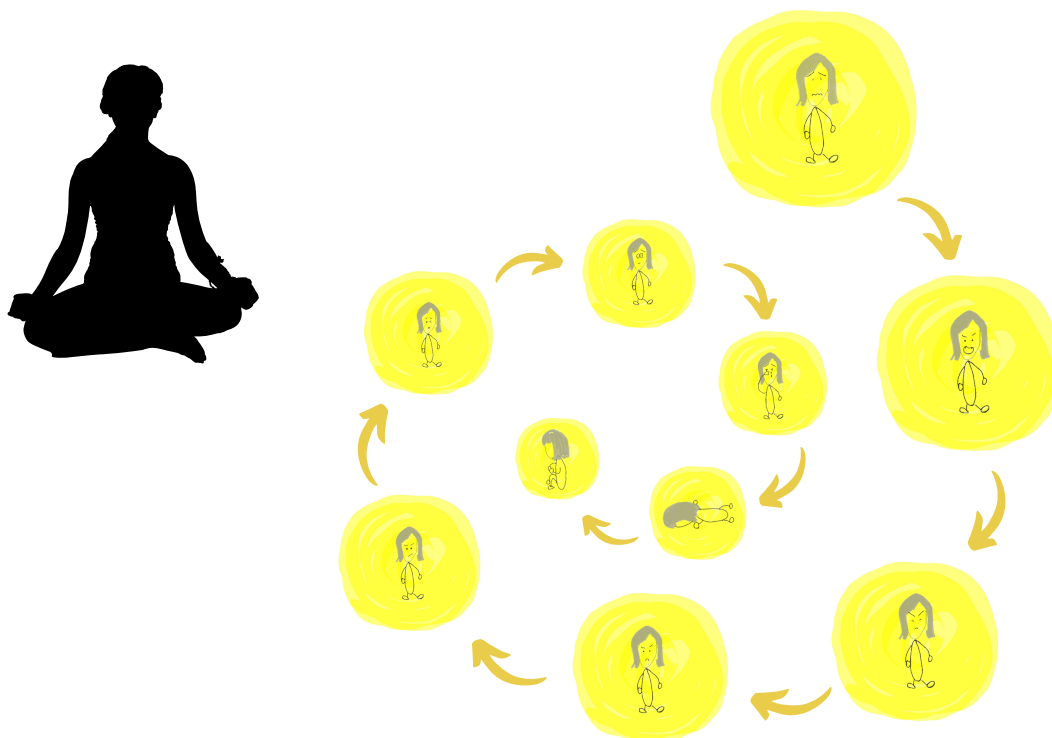
あなたが、「感謝と祝福の光」がどのようなものなのか、理解できていなかったとしても、問題ありません。大丈夫です。

万物創造の根源エネルギーは、「感謝と祝福の光」がどのようなものかということを知っているのです、あなたは、全てなるものを信頼して、疑うのをやめて、「なすべきことが、なされているのだ。」という信頼のもとに、ゆだねて観察することが大切なのです。

8

でてくるイメージを、あるがままの声も姿も認めて受け入れ続ける

目を瞑り、感謝と祝福の光を送りながら、あなたがすることは、光の中で、あるがままのあなた自身の姿のイメージを「認めて受け入れる」ただこれだけです。



! ポイント

観察を開始すると、**最初はなんにもイメージが変わらなかつたり**、頑張ってイメージを変えようと**力が入ってしまうことがあります**が、イメージを無理矢理変えようとせず、今の、目の前のイメージに感謝と祝福の光を注ぎ続け、あるがままの姿を認めて受け入れ続けることです。

すると次第に、玉ねぎの皮をめくるように、潜在意識に隠れていたあなたの本音の心の声や、気持ちが**次々とイメージとなって現れてきます**。

いろんなイメージが出てくることに、あなたは驚き、じぶんのあるがままの姿に気づいていくでしょう。しかし、それらも**全て、ただあるがままを認めて受け入れ続けてください**。

9

終了後、気づいたことや、つまりが取れた感覚を体験できたら上手くできています。

おつかれさまでした。20分のゲームが終了後、あなたはどんなことを20分の中で感じられましたか？なにかに気づいた事がありましたか？

もし、20分間取り組んでも、なにもイメージが変わらなかつたり、なにも気づくことがなかったとしても、落ち込む必要はありません。何度も繰り返し、このゲームに取り組んでみましょう！

 **ポイント**

あなたが仲間と一緒に取り組んだならば、その仲間と気づいたことをシェアし合ってみましょう。もし1人で取り組んだならば、20分の中で気づいたことをメモしておくか、どこかでアウトプットしてみましょう。アウトプットこそ最大のインプットです。

あなたへのミッションクリア条件

クリアできたら
チェックしよう！

誘導瞑想で、無条件の愛の光とひとつになる感覚になることができましたか？

じぶんのネガティブなイメージを光のボールに入れることができましたか？

コマンドを3回唱えることができましたか？

光のボールの中に入ったあなたの表情を観察することができましたか？

あなたのイメージに、感謝と祝福の光を送り続けることができましたか？

あなたのイメージを、あるがまま、認めて受け入れることができましたか？

意識がそれでも、また光のボールの中にじぶんのイメージを入れて再開させることができましたか？

リキむことなく取り組みましたか？

20分で何かに気づくことができましたか？



POINT



あきらめないで、根気よく継続して取り組み続けることで確実に変化を感じられるようになりますよ！