

**セミナーでやっていない
エネルギーワークの方法解説資料
(セミナー特典)**

乾浴（けんよく）とは

レイキには乾浴という方法があり、ヒーリングの前後に自分自身の波動調整できます。

水を浸かって身を清めることを沐浴といますが、水を使わずに身を清めることができます。

また、間違ったことが起こらないように自身を戒め、身を清める意味もあります。

【方法】

- （１）右手を左肩に当て、右腰の方へ斜めに素早く撫で下ろします。
- （２）左手を右肩に当て、左腰の方へ斜めに素早く撫で下ろします。
- （３）（１）を繰り返します。
- （４）左手の平を前に向けて、右手の平で左肩から指先へ素早く撫で下ろします。
- （５）右手の平を前に向けて、左手の平で右肩から指先へ素早く撫で下ろします。
- （６）（４）を繰り返します。

この技法は瞑想をする前や神社仏閣に参詣する際にも心身を清める技法として活用することができます。

感情解放のエネルギーワーク

①感情的な問題を受け入れる。

大きな怒りや悲しみを抱えていることを具体的に自覚していく。こうしたネガティブな感情は、その存在を自覚することによって放出することが可能になる。ネガティブな感情を永遠に抑え込んでいると、ポジティブな感情まで抑圧してしまうという弊害もあります。

②ネガティブな感情を発散する

ネガティブな感情を抱えている負のエネルギーを取り出し、そこから遠ざかっているイメージを持ちます。

③3つ目のステップは、感情的の癒し（エネルギー補充）です。

ネガティブな感情を取り払うことには成功したら、新しいエネルギーの波があなたに押し寄せているイメージを持つ。センタリングから癒しのエネルギーを補充してもOKです。

今まで負担となっていた感情が抜けることで、そのスペースに新鮮なエネルギー感情が流れ込むのです。

ハイヤーセルフ

ハイヤーセルフとは、**自分の魂の中の「高次元の自分自身」**のことです。

ハイヤーセルフを守護霊のように考える方もいますが、正しく言うと**守護霊ではなく、あなたの“魂の中の潜在意識に存在するもの”**です。

つまり魂の一部ですので、**肉体が寿命を迎え、何度輪廻転生を繰り返しても、ハイヤーセルフは決して変わらない**のです。

輪廻転生とは、命あるものが生き物として無限に生まれ変わり続けることを言います。

肉体だけが変わり、魂はそのまま残ります。

そのため、魂そのものであるハイヤーセルフも変化することはないのです。

また、終えた生の潜在的な記憶や経験は魂に蓄積されますので、輪廻転生を繰り返しながら、**より高次元の魂になるべく学びを重ねている**とされています。

つまり、今の人生と肉体も、ハイヤーセルフがさらなる魂の進化のために選んだものなのです。

ハイヤーセルフは今世でやるべきこと、クリアすべきことを感覚的に理解していますので、**ゴールを目指すためにあなたを支え導いてくれている**のです。

ハイヤーセルフ

ハイヤーセルフは、いつもあなたの幸せと大成のために**正しく清い道を歩ませようとサポート**してくれています。

あなたにとってのターニングポイントが訪れた時、どんなかたちでメッセージが送られてくるのかというと、ヒントとなるのが「直感」です。

「ピンときたほうを選んだら良い方向へ転んだ」

「いつもの電車を変えたら大切な人と出会った」

このような経験や突然、素晴らしいアイデアが舞い降りてきたことはないでしょうか？

時に直感のメッセージは小さくさりげないのもので、毎日を忙しく過ごしていると、うっかり見逃してしまうこともあります。

あなた自身の魂である「**ハイヤーセルフ**」**その声に耳を傾け、直感を享受すること**が幸せな人生を過ごすために重要になってきます。

ハイヤーセルフとのつながりのワーク

一日の終わりにも空中に大光明を書きます。
そして合掌し、ハイヤーセルフからの愛と光を感じながら、
アフアメーションを唱えます。

【アフアメーション】

今日1日、私はハイヤーセルフの導きがあったことを心から感謝します。
私は全てにおいて成長し、愛と癒しの光に包まれて過ごすことができます。

レイキシャワー

- レイキシャワー をすると、エネルギーラインにもレイキが流れますので、メインのエネルギーラインがすっきりとクリアーになって、気の流れもよくなるのです。
- また、この中心線に沿ったエネルギーラインの沿って、メインになる7つのチャクラも点在しています。ですので、レイキシャワー をすることによって、オーラについての汚れを落とすだけでなく、エネルギーラインというパイプもきれいにして、さらに主要な7つのチャクラの活性もできるのです。

レイキシャワー

- レイキシャワーで使うレイキのシンボルは、勅令か大光明にしましょう。
レイキでは一回シンボルを書く間に三回マントラを唱えます。
この時に目の前の空間にシンボルを作っていただくのもいいですし、どちらかの手のひらの上にシンボルを書いて、それを頭上に持ち上げるようにして移動させます。
- 持ち上げたシンボルは上げた手を下ろしても、そこにありつつけるのでずっと手を上に上げっぱなしにする必要はありません。また、レイキのシンボルのエネルギーは、例えば手の平や目の前の空間に書いたとしても、まるで映画のプロジェクターでスクリーンに映像を映し出すようにして離れた場所に投影して置くこともできます。
- これを応用すると、例えば部屋の天井の中央部分にあるライトにシンボルのエネルギーを作って、ライトから部屋中に広がる光とともに、部屋いっぱいにレイキが広がる、というようなちょっとした応用のやり方もできます。

レイキシャワー

- 一つ目のレイキシャワーのやり方。
お風呂に入った時、風呂桶にお湯を入れます。そしてその風呂桶に入っているお湯に向けてシンボルを作って、それをそのままかぶる、というやり方です。
- 二つ目はのレイキシャワー のやり方。
シャワーヘッドへシンボルを作って、シャワーヘッドから注がれるお湯とレイキがひとつになって浴びる事ができるというやり方です。
- 三つ目のレイキシャワーのやり方。
部屋の天井にある照明器具に、向かってシンボルを描きます。すると、その照明から放たれる光とともにレイキが部屋いっぱいに広がるというやり方です。

浄心呼吸法



- 発霊法とセットになっているのが、この**浄心呼吸法**です。
- 浄心呼吸法というのは、とにかく**穏やかな状態に心身を整える**ものです。
静かに穏やかな呼吸をします。
腹式呼吸がお勧めですが、特にこだわる必要もありません。
無理に長い息をしようと努力したり、呼気と吸気の間で止めるなどという操作も不要です。
- 目は、自然と閉じるか半眼になります。
なぜなら、**自分の呼吸（内面）に意識を向けるようになる**からです。
外界を注視していないのであれば、目が開いていてもかまいません。この状態で**手の平を上に向けて膝の上などに置くと、自然と手の平に氣（靈氣）を感じる**ようになります。
この時間は、慣れてくれば数秒です。
- たとえ何も感じないとしても、**1～2分**くらいこの状態を続け、心身がリラックスしていると感じたら、次の発霊法へ移行します。

発霊法（はつれいほう）



- 浄心呼吸法の状態のまま、手だけを**合掌**します。
この時、**手や指の力を抜いて、ふんわりと合わせる**のがコツです。
- タイでは、この合掌を「ワイ」と呼んで、挨拶の時の動作として行います。
この時、蓮の花の蕾（つぼみ）のように、手の平の中央部がゆったりと膨らんでいるのが美しいとされます。
発霊法での合掌も、力を抜けば自然とこの形になります。
- もし、電車の中など他人の目があって合唱することが気になる場合は、手を胸の前ではなく、**膝の上に置いて合掌するやり方**でもOKです。