

制限を使わず、喜びやワクワク、豊かさを体感しながら思う存分想像してみてください。想像は、まさしく創造なので、イメージをしているとそれに見合った周波数を引き寄せ始め、あなたは今までとは全く違う自分で存在することになります。

4. 十分に体感することができたら、新たなエネルギーで構成された光のまま、あなたの身体に戻って来ましょう。そして新しいあなたの波動が馴染むよう、深い呼吸を数回繰り返し、ゆっくり目を開けてください。

ステップ4は、肉体を脱いだ後に生まれ変わるものではなく、いつでもあなたがそうしたい時に、新しい自分になるためのワークです。こんなことで、本当に生まれ変わることができるのでしょうか？ すでにお話したように、僕たちは、毎瞬新しい自分で存在し、前後はつながっていないのです。こうして高い次元で新たな周波数を引き寄せ続けることで、あなたの波動は確実に変わることになります。すると、ものの見方や捉え方が変わり、言動が変わり、そして現実が変わることになります。すでに今までと同じ自分ではありません。文字通り生まれ変わることになります。

ステップ5 統合のワーク

僕には、レムリアで神官をしていた時の記憶があります。その頃、僕は、神聖幾何学であるオクタヒドロン（正八面体）を使って波動を高く保つことを習慣にしていました。高次からのメッセージを正確に受信し、人々に伝える役割があつたからです。

そして今、このシステムを多くの人が日常で使えるよう簡略化してお伝えしているのが、「統合」というメソッドです。

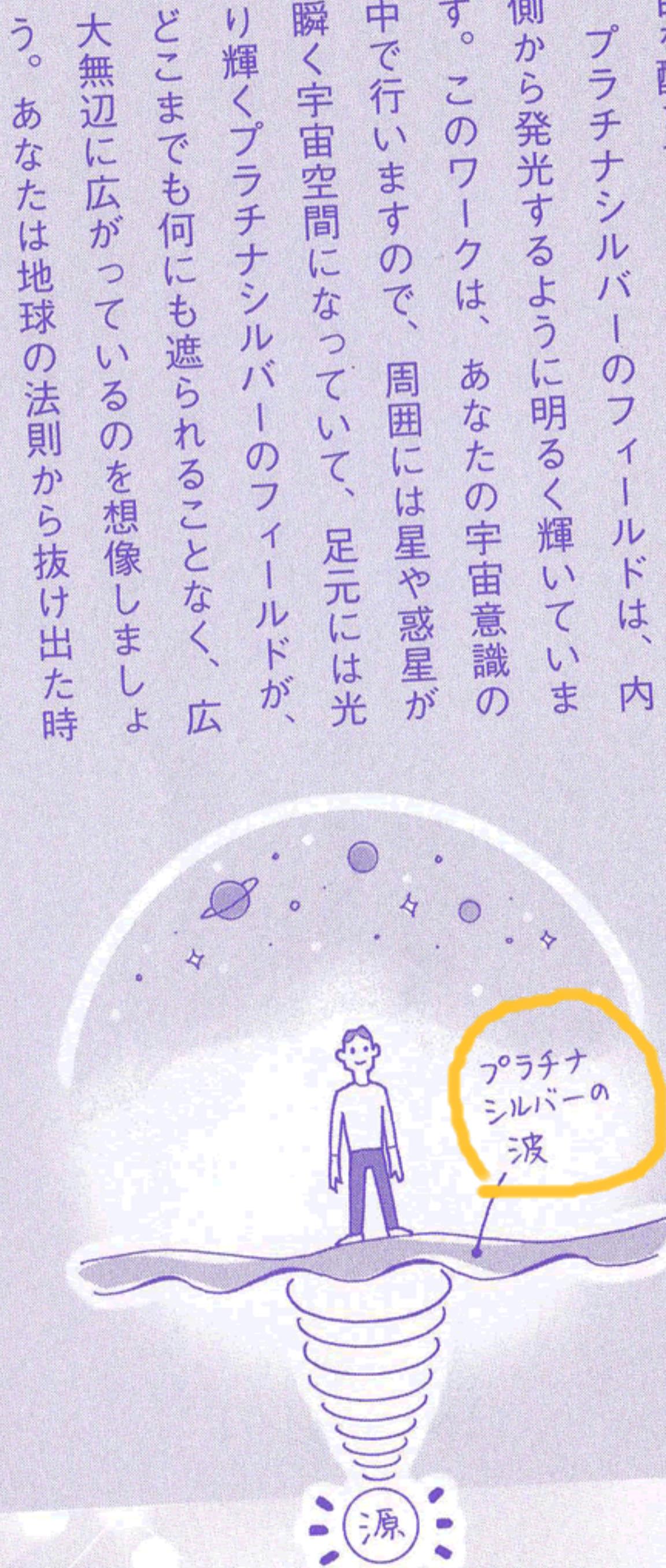
統合は1つだけではなく、さまざまな方法を通して行うことができます。

本書でご紹介するのは、「螺旋」のエネルギーを使ったものです。

螺旋は、宇宙の根本的な構造であり、その形はさまざまどころで見ることができます。銀河や惑星の公転軌道、そして僕たちのDNAも螺旋構造をしています。

螺旋は回転の方向によつて、エネルギーを抜いたり入れたりする作用を持っているので、これを応用することで統合することができるのです。

僕たちは波動を落として地球に降りて来たということを前の章でお伝えしました



◎螺旋のエネルギーを使った統合のワーク

1. 地球の大気層を覆つようにできているプラチナシルバーに光り輝くフィールドをイメージしてください。このフィールドは、地球の観念や概念、そして制限から外れた磁場であり、どの惑星でも目醒めようとすると意識たちが出てきた時に発生する、目を醒ますための環境なのです。

プラチナシルバーのフィールドは、内側から発光するように明るく輝いています。このワークは、あなたの宇宙意識の中で行いますので、周囲には星や惑星が瞬く宇宙空間になつていて、足元には光り輝くプラチナシルバーのフィールドがありどこまでも何にも遮られることなく、広大無辺に広がっているのを想像します。あなたは地球の法則から抜け出た時

が、その際に、螺旋を描きながらやつて来ています。つまり、僕たちは波動を落とすため、源（上）から地球を見た時、右回転の螺旋を描きながら地球に降りて来て、左回転の螺旋を描きながら再び源へと上がっていくのです。

それでは、螺旋のエネルギーを使った統合のワークをご説明します。

Point

単純に巨大なオクタヒドロン（正八面体）をイメージするのもおすすめです。



Point

何か嫌なことがあったとき、ムカッとしたとき、不安になったとき、恐怖がわいてきたときなど、ネガティブといわれる感情がわいてきたときに、それを手放すと意図します。

空間で、雄大な宇宙意識のフィールドの「中央」に立っているのです。

2. 足元からは幅広の光でできた渦がウォータースライダーのように螺旋を描いて流れおり、その光の渦は源へとつながっています。

3. それがイメージできたら、胸に手を当てて、「目を醒ますために、この地球の周波数を手放します」と口に出すか、心の中で宣言します。

4. イメージの力を使って、その周波数を自分の好きな「形・材質・大きさ・重さ」にしていきます。

たとえば、不安をゴツゴツした岩のような形で、材質は鉄で、大きさは月くらいの大きさで、重さは100億トンというように、その時に浮かぶもので構いません。こうして、目には見えないエネルギーを「扱えるもの」に変えていくのです。これをバイブレーションビルディングと言います。

その中でも特に大切なのは、硬さと重さです。鉄でも大理石でも、あるいは地球にはない硬い素材でも良いでしょう。そうなると重さも想像できないくらいかもしれません。とにかく何世紀も塗り固めながら使ってきた周波数ですから、リアルに想像できる限りの硬さと重さにしてみてください。

これが、バイブレーションを大きく外していくコツなのです。

5. さて、周波数を「もの」に変えることができたら、それを両手で抱え、硬さと重量感を想像してみてください。そして、その硬さと重量感をしっかりと体感できたら、両手を使って押し出すように前に出し、自分との間に隙間を意識してください。

これを足元から発生している螺旋の流れに乗せると、すごい勢いで右回転しながら源に吸い込まれていきます。それを最後までしつかり見届けたら、一度深呼吸をしましよう。

6. こうして蓋になっていた大きなバイブレーションを手放すと、その下に押し込まれていたバイブレーションの残りが、潜在意識の領域にブワッと浮き上がるようになります。自分の背後に潜在意識が漆黒の宇宙空間のように拡がり、そこにバイブレーションの残りが隕石のような形で、ものすごい数、浮かんでいるのを見てください。



- さい。一つひとつが硬くて重たいことも、しつかり意識しましょう。
- 潜在意識の扉は普段閉じているので、まずは潜在意識の扉を開くことを意図し、自分自身が2枚扉になつているのをイメージし、前方へパカンと観音開きをするように開きます。
- 扉を開くと、その奥、つまり自分の背後に潜在意識が拡がっていますので、そこに浮かんでいるたくさんの隕石状のバイブルーエーションの残りを、後ろから前にシュッと一気に一つの塊にして集めてきてください。すると目の前に、見上げんばかりの巨大な塊ができあがります。材質は、やはり硬くて重たいものです。それを両手で抱えて、しっかりと体感します。
- そうしたら、足元の螺旋の流れにスッと乗せら
7. と、すごいスピードで右回転しながら源に吸い込まれていきます。光の螺旋は伸縮自在なので、どんな大きなものも扱うことができるのです。
 8. 最後まで見届けたら、一度深呼吸してください。
 7. あなたが手放した地球のバイブルーエーションは源で浄化され、統合された本来の高いエネルギーの光になつて戻ってきます。壮大な量の光が、すごい勢いで左回転しながら戻つてくるのを見てください。その光が足元に集まつてくると、そこからの光が足元に集まつてくると、そこから突き上げるような上昇気流が発生しますので、深呼吸しながらその上昇気流に乗つて、足元に拡がるプラチナシルバーのフィールドごと、気持ちのいいところまでグングン上がつていってください。
 8. 新しい開けた時空間に出ることができたら、その広大な宇宙空間の拡がりや、自

扉を開くと、その奥、つまり自分の背後に潜在意識が拡がっていますので、そこに浮かんでいるたくさんの隕石状のバイブルーエーションの残りを、後ろから前にシュッと一気に一つの塊にして集めてきてください。すると目の前に、見上げんばかりの巨大な塊ができあがります。材質は、やはり硬くて重たいものです。それを両手で抱えて、しっかりと体感します。

そうしたら、足元の螺旋の流れにスッと乗せら

Point

目を開けるとき、「新しい次元、新しいわたしで目を開ける」と心の中で唱えながら目を開けると、より効果的です。

由で軽やかな空気感を感じてください。十分感じることができたら、足元から光の根が伸び始め、新しいフィールドにグググッと根づいていくのをイメージすることで、グラウンディングしてください。

そして、一度大きく深呼吸して新しい時空間に馴染んだら、ゆっくりと目を開けましょう。

ウォータースライダーのような光の螺旋は、天の河のエネルギーでできているとイメージしてみてください。各惑星には、自分の所属する銀河のエネルギーを通して源につながる「スター・システム」が存在します。僕たち地球人は「天の河銀河」に属しているので、ミルキーウェイを使うのです。

また統合で重要なのは、バイブレーションを手放して波動を上げることで新しい次元に到達したら、必ずグラウンディングしておくことです。これをしないと、波動が安定せずにアップダウンしてしまうからです。着実に目を醒ましていくためにも、グラウンドィングすることを忘れないでください。

統合に慣れてきて、もし日常で、心地よくないフィーリングが出てきたら、それがいちいち、どんな感情かなどと分析せずに（眠ってしまいます）、いきなり潜在意識の扉を開くように観音開きして、シンプルに重たい鉄の塊が、いくつも身体の中から出していくのをイメージするのも良いでしょう。その硬さと重量感を意識して、「天の河スパイ럴（天の河銀河のエネルギーでできた光の螺旋）」に手放してしまいましょう。

スパイ럴は強力な河の流れなので、どんなものでも、あつという間に源まで送り届けます。そして統合されて戻ってくる、もともとのあなたの高いエッセンスの光を受けます。そして上昇していくください。

また、もし螺旋を描きながら源に吸い込まれていくイメージがうまくできなければ、手を使って、くるくるくるくる、ストン！ というように回転させて弾くような動きをつけてみるのも良いでしょう。とにかく、子どもが遊ぶように無邪気に取り組んでみてください。これから時代は、簡単にやればやるほど、結果は大きくなるのですから。

ちなみにワークは、必ずしも目を閉じる必要はありません。目を閉じたほうが、視覚的な刺激が遮断され、自分に集中しやすいというだけです。リアル感と集中力を増

すために、身体の動きをつけていますが、これも必ずしもいりません。なので、慣れてきたら、電車の中でもどこでも行うことができるようになります。

大切なのは、地球の周波数を捉えたときに統合することです。なぜなら、今それが出てきているのは、「今それを手放してくださいね！」といって出てきているのですから。そうして「統合を習慣」にできたとき、あなたは確実に変化を感じることができるようになるでしょう。

これらのワークを通して、あなたは着々と目を醒まし、自分がハイヤーセルフそのものになっていくステップを踏んでいくことになるのです。一生懸命になるのではなく、楽しみながら取り組んでみてください。

第6章 調和 本当の自分に繋がるエクスター