

地震の後、あなたの磁場を調節する瞑想

脳の左右の磁気は、この瞑想で再調整されます。



背をまっすぐに伸ばして座ってください。

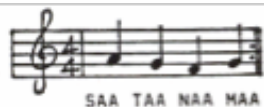
左腕が地面と平行になるように前方に伸ばし手の平を上向ける。左手カップのように丸めて、肘を曲げ、左耳を覆います。

右腕をまっすぐ横方向、外側へ伸ばしてください。拳を作り、巻貝ムドラー（図参照）で、耳のそばにくるように肘を曲げてください。

両目は、鼻の頭に焦点を合わせます。

以下のメロディーのマントラ SAA TAA NAA MAA に合わせて、左手を側頭葉に軽くたたくようにあてる。

11分～31分間瞑想をしてください。

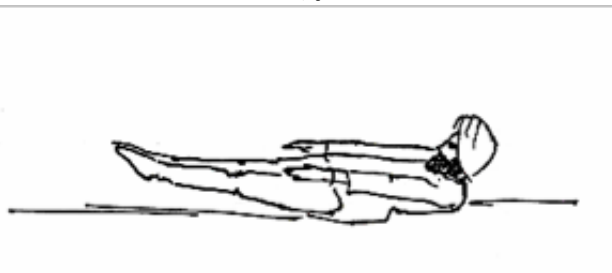


巻貝のムド

ラEMERGENCY TREATMENT FOR EMOTIONAL FREAKOUT

感情的になり自分を見失ったような状態の時にできる救急のトリートメント

これは、連続した1つのセットのエクササイズです。



- 1) ストレッチポーズ（臍の下に力をいれる）：
仰向けになり、頭、足、手を床から15cm上げてください。
つま先を見て、3分間火の呼吸をします。
- 2) 仰向けになり、5分の間リラックスのポーズに戻ります。
- 3) ①のストレッチポーズを繰り返してください。
- 4) 仰向けになり、5分の間リラックスのポーズに戻ります。
- 5) ストレッチポーズを繰り返してください。
- 6) 仰向けになり、5分の間リラックスのポーズに戻ります。
- 7) リズミカルな呼吸による40～50回の腹筋運動。
- 8) 3分間、手と足で（四つんばいで赤ちゃんの）床の上を歩き回ってください。

9) 仰向けになり、リラックスします。

MEDITATION FOR ROUGH TIMES AHEAD

将来の辛い時期に先駆けてする瞑想

11/5/80 #198

この瞑想は将来の苦しい時期の為にあります。第4、第5、第6番目のハスの花（チャクラ）を開けることは非常に効果的です。ヘビを想像してください。あなたの鼻はヘビの口、そして、あなたの体の内側はヘビの体です。

この瞑想は、赤血球と白血球のバランスをとります。それはコントロールするのが最も難しいことですが、バランスを取ることによって全体的な健康を守ります。



脊柱をまっすぐにしてイージーポーズで座ります。右手は、宣誓する時のように右ひじを曲げて体の近くで緩めて手の平を上げて前に向ける。人差し指と中指をまっすぐに、上方指して立て、手のひらに薬指と小指の2本の指を曲げ、その上に親指で押さえて握ってください。左手も同じムドラーで指を伸ばし、その指先がハートセンターに触れるようにします。通常、乳首と乳首の間に線を引き、それに鼻からの垂直な線を下に落とし交差する点がハートセンター（チャクラ）の位置です。あなたの回りの電磁場（オーラ）によく働くようにできるだけまっすぐいっばいに指を伸ばしてください。

第3の目から、指があるハートセンターまでの間、ゆっくり、瞑想的に、意識して鼻から呼吸をしてください。この呼吸は必ずあなたのすべてに働きかけるようにしてください、そしてそれを感じてください。目は、閉じるか、鼻の頭を見てください。

11分間この瞑想を行います。終わりに、息を吸い込んで、深く息を吐き出します、これを3回行います。そして、リラックスしてください。

この瞑想を1日1回40日間続けます。

MEDITATION TO DO WHEN NOTHING ELSE WORKS

何もかもがうまくいかない時にする瞑想 9/29/75

あなたが行き詰まっているとき、どうするべきかわからないとき、何もかもがうまくいかないときこの瞑想をします！



手はヴィーナロックの逆に指を組みます。手のひらを上に向け、指先は上に伸ばし、親指はのばし、みぞおちの位置で保ってください。両目は、1/10開きます。

Guru Gaitri Mantra:

"Gobinday, Mukanday, Udaaray, Apaaray, Hareeng, Kareeng, Nirnaamay, Akaamay."

このマントラを繰り返してください。

音の流れが一つになるように、できるだけ速いスピードで（一定に）唱えます。

最初は11分間から始めて、31分間まで続けます。

注：これは、特に「惑星の灰色の期間に備えて、精神的なバランスをもたらすために」与えられる5つの瞑想録のうちの1つです。

MEDITATION WHEN YOU DON'T KNOW WHAT TO DO

あなたが何をすべきかわからない時にする瞑想 3/2/79

あなたがどうすべきかわからないとき、この瞑想をためしてください。単純ですが正しく行えばとても強力で効果的です。脳の両方の領域を調整して、あなたに強い洞察力を与え、3つの体（身体、精神、魂）を支配し、スピリチュアルな現象の神秘を調和します。単純に見えますが、この瞑想は多くの問題を解決します。GYAN MUDRA KRIYAと呼ばれています。



脊柱をまっすぐにして正座します、または、椅子に座ってください。体の脇に腕を緩めて下げてください。両肘を曲げて、胸の高さで両手が重なるようにします。手を組み手の指は、リラックスして伸ばします。手のひらを交差して、両手のひらは胸の方に向けます。親指は交差して、反対の手のひらの中にあります。指先は無理のない角度で上に向けます。(左右の手の位置は、この運動のために交換可能です。) 第3の目を見てください、そして、鼻の頭に視線を持ってきてください。

鼻で息を吸って、鼻で息を吐いて。すぐに、口で息を吸って、口で息を吐いて。

次に、鼻で息を吸って、そして、口で息を吐いて。

最後に、口で息を吸って、そして、鼻で息を吐いて。

これを連続して行います。すべての呼吸は深く、完全で、強力でなければなりません。

口で呼吸するとき、口笛を吹くかのように、小さく唇をすぼめてください。

最初は11分間このkriyaを練習し始め、徐々に30分間まで増やしてください。

MEDITATION TO HANDLE A GRAVE SITUATION

深刻で重大な状況を取り扱う瞑想 10/29/79

問題を解決する為の単純で古くからある瞑想です。あなたがどんな変化を経験するかについて観察してください。精神療法でありながらも楽しい瞑想です。

呼吸を吐き出すことで、身体に一番効果的な調整をします。理論では、呼吸を吐いてpranaがないとき、pranicが他の身体を通り始め、どれだけの酸素があなたの細胞に必要なのかを計算し組み合わせます。

とても深刻で重大な状況にあるなら、5分間のこの瞑想があなたの助けとなるでしょう。



足を組んで座ってください。手のひらを胸につけ、指は伸ばして指先同士を向け、4本指はくっつけます。腕も手もリラックスして力を入れないようにしてください。

両目は、9/10を閉じてください。5秒の間深く吸い込んでください。5秒の間息を完全に吐き出して、15秒間呼吸を止めます。

11分間から始めて、ゆっくり31分間までできるようにしてください。

MEDITATION TO PREPARE FOR AN EARTHQUAKE

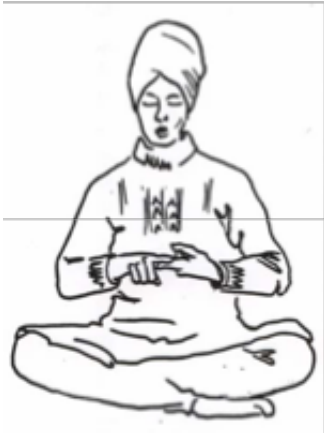
2/16/76 地震に備える瞑想

この瞑想は、地球の変化（地震、気候、津波、自然現象）に備えて、それらの変化を予知できるように敏感にします。

それ以外に得られる効果；

- a) 心身の若々しさを維持すること
- b) 健康とヒーリングの能力を得る

- c)精神力を豊かにして、気分が落ち込まないようにする
- d)疲労を排除して、エネルギーの安定した流れを与える
- e)直観力をあらゆる場合でも敏感にする



脊柱まっすぐに座ってください。人差し指をまっすぐ伸ばし手を握り、それをみぞおちの高さにしてください。右手てのひらを下向き、左手てのひらを上に向けます。右の人さし指を第1、第2関節の間に、左の人さし指の上に正確に交差するように置きます。鼻で深く、ゆっくり15秒間吸ってください。すぼめた口（口笛を吹かない）で、人さし指の先端に向けて、力強く、完全に、息を吐き出してください。決して速い呼吸でしないでください。指先が冷たくなっているか、振動しているのを感じてください。

あくびか伸びをするかもしれませんが、呼吸は続けてください。呼吸によって運ばれるあなた自身のpranaを瞑想してください。最長で11分間続けてください。瞑想の終わりに、指を組んでストレッチをしてください。

The Effects of Breath Frequency

呼吸の回数による効果

意識的にゆっくりした呼吸を繰り返すと大きな効果があります。
通常、男性は毎分16-18サイクルで呼吸します。女性は、毎分18-20サイクルで呼吸します。

毎分8サイクルの呼吸 リラックスします。ストレスが軽減し、精神的な気づきが増します。副交感神経に影響を与え、治癒力が増えます。

毎分4サイクルの呼吸 精神的にポジティブになります。研ぎ澄まされた感覚、視界の明るさ、体の感度が増します。下垂体と松果体が、瞑想で強化され調和される。

毎分1つのサイクルの呼吸

吸う呼吸 20秒間

息を止める20秒間

吐く呼吸 20秒間

右脳、左脳を最適化し（最高の効率が得られるようにする）不安、怖れ、心配を静めます。自分自身の存在と精神状態をオープンにします。直感を発達させます。脳全体が、特に前頭葉が働くようにします。