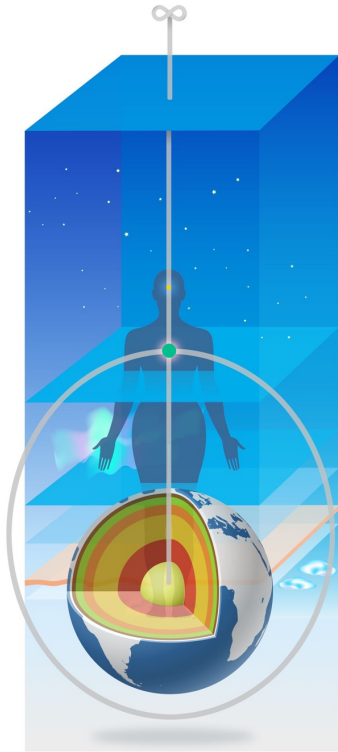


瞑想

クォンタムポーズ

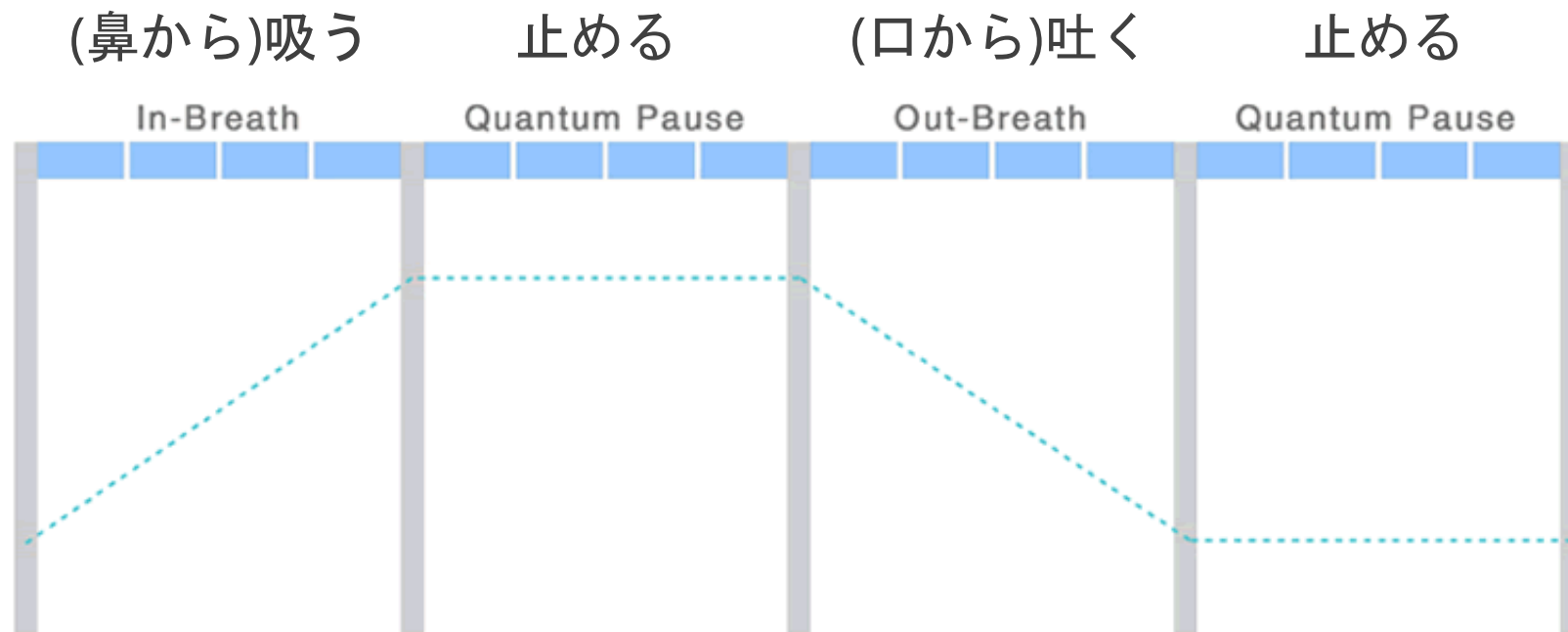
WMSGJ



Quantum Pause

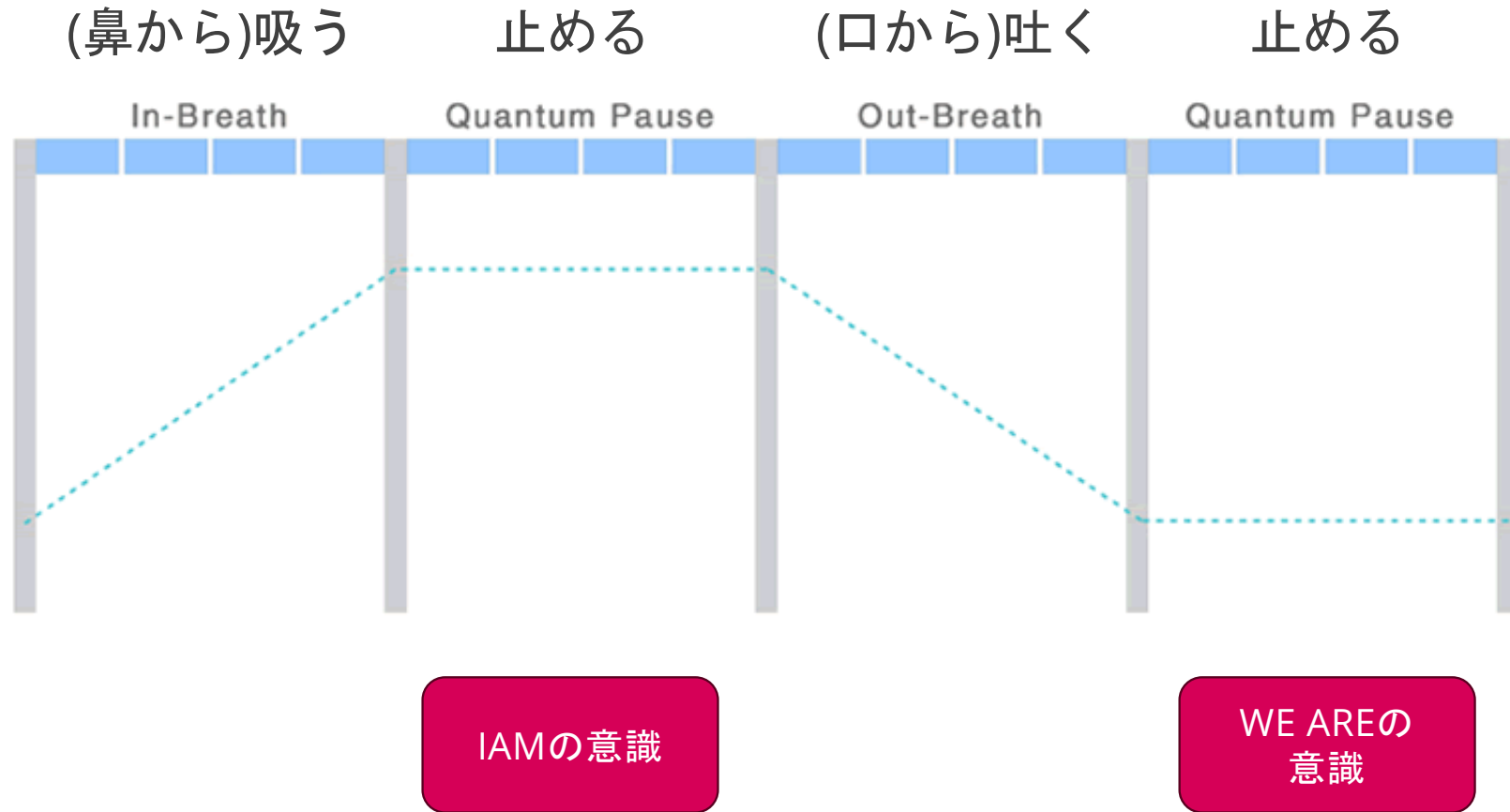
Music:
~

クオントムポーズの詳細



吸う、止める、吐く、止めるそれぞれで1, 2, 3, 4・・・と同じカウントを行う。
カウントは3~6のいずれかを目安に、自分が心地よいと思うものを採用する。
もしパニックの感覚が生じた時は、カウント数を少なくすると良い。
慣れるに従い、これらパニックの感覚は減少、消失する。

クオントムポーズの詳細



クオントムポーズの詳細

(鼻から)吸う

止める

(口から)吐く

止める

In-Breath

Quantum Pause

Out-Breath

Quantum Pause

2秒から4秒間、鼻から息を吸う。自分が快適に感じるのなら何秒でもOK。

肺がいっぱいになったら、息を止める。止めている間、時間が一時停止したかのように感じ、「I AM」のフィーリングでそのスペースを満たす。

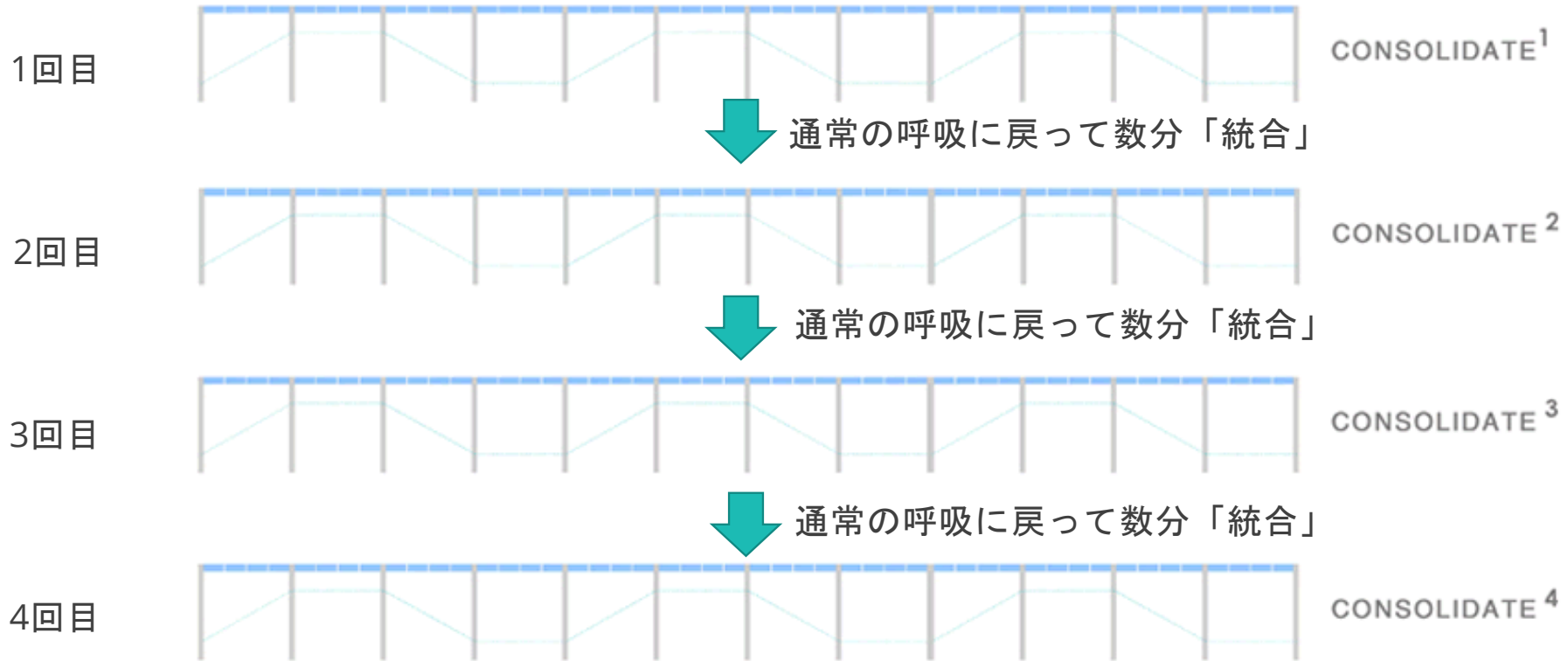
「I AM」とは、意識の主権的な側面であり、人間の人格ではなく、無限の意識、ワンの意識です。深い静寂の中にある、唯一なるものです。

同じ秒数かけて息を吐く。

肺の中が空っぽになったら、息を止め、「WE ARE」のフィーリングを維持します。

「WE ARE」とは全てと繋がっていると言う感覚です。一瞬前に自分が保持していた「I AM」のフィーリングを全てのものとしてシェアすることです。(ネルダ博士は、この時に美德の一つを思い浮かべている)

クオンタムポーズの詳細



「吸う」「止める」「吐く」「止める」のサイクルを数回行い、通常の呼吸に戻る。
通常の呼吸は「統合期間」と呼ばれ、浮かび上がった意識の表面の泡にフォーカスし、注意を向け、それに6つのハートの美德を向けます。

より詳しい内容は、下記URLまで

<https://wingmakersstudygroup.jp/wingmakers/quantum-pause/>