

はじめての デジタル・メディテーション



digital Meditation



Guide Book

目次

1. デジタル・メディテーションの世界へようこそ	3
2. 実践！ デジタルメディテーション	7
① プレメディテーション	7
② グランドメディテーション	14
③ デジタル・メディテーション	21
3. Q & A	26
4. お清めサウンド はらいことば 祓詞	36

1

デジタル・メディテーションの 世界へようこそ

情報に翻弄され、混乱する現代人を本来あるべき姿へと整え、スムーズな生き方へと導く、メンテナンスプログラム「d.M（デジタル・メディテーション）」。

多忙を極める現代人でも、日本に古くから伝わる瞑想を安全に、簡単に実践できるよう特殊なデジタル周波数で環境と意識を整えます。このデジタルのサポートによって、実践するみなさんは、早い段階で「深い意識」を体験することができます。

ベースとなる瞑想法は、平安から幕末まで神祇伯として宮中祭祀を司ってきた白川伯王家「白川伯家神道」において、1000年以上も門外不出とされてきた、自在に「創造」を起こすための「秘技」の一つです。

この「黒点」に象徴されるのは、「宇宙創造の源」となる一点、「空^{くう}」。

無と有、創造と破壊、プラスとマイナス、生死、善悪、自己と他者など、事象が二つに別れる前の「一点」、ゼロポイントです。

まさに「自分自身も、宇宙さえも生まれていない状態」、すべてを生み出す要素がそこにあり、そこからすべてを生み出す一点、これが「空」なのです。

「d.M」は、この一点にアクセスし、今、この瞬間にも起きている「宇宙の創造」を体感することで、「創造の力」を養っていきます。

d.Mで使う「特別なデジタル周波数・SIZIMA（しじま）」は、白川伯家神道の「秘伝の祝詞」を中心につくられました。

はらいことば
「祓詞」と呼ばれる4つの祝詞から構成されるそれは、人類の重ねてきたあらゆる罪穢れ、邪気や災い、脳内の鬱滞した情報を一掃し、「空」の意識をもたらすものと伝えられています。

その言葉の一音一音を周波数情報へと変換し、何度も重ねることで作られた響き「SIZIMA（しじま）」が、実践者の意識を誘導。初心者の方でも、長年修練されてきた方のような深い意識体験が可能になりました。

この「SIZIMA」の響きや、実際の「空の意識状態」を、アプリやワークショップで日々体験していくうち、「全体」と「自分（個）」が意識の中で繋がってきます。

すると、

マイナスの出来事に不必要に捉われすぎたり、
プラスの出来事が起きると今度はそれに固執して逆に不安になる、
などの心の振れ幅が、小さくなる

自分の資質に気づくようになり、
世の中における自分の役割が、自然とクローズアップされ、
それを使命として生きるようになる

自分の苦手とするところを補う情報や人が自然に現れたり、
苦手だった人との関係にも不思議な変化が起きる

全体の大きな流れにいつのまにか同調し、
自分で思っている以上の働きや成果が生まれるようになる

自分の存在に対する迷いが消えて、
精神的にも経済的にも安心して毎日を過ごせるようになる

ふと思ったことが、スピーディーに現実になる

自分だけでなく、家族や同僚、上司など周囲の人に変化が起きる

これまでに感じたことのなかった清々しさが通り抜けていく

などの実体験が起きてきます。

古来、宮中でも限られた人にしか知らされなかったこの修練法を、誰もが実践できる形で公開させていただいている理由は、このように全体と意識を一つにしながら現実を創造する力を自在に発揮できる人を増やしたいからです。

そのような人々が集う世界では、一人ひとりが持てる才能をあふれんばかりに発揮し、平和で自由で豊かな社会が自然に創造されていくでしょう。

それこそが d.M の目指す未来、新しい社会です。

私たちの意識には、世界を変える力があります。

意識が変われば個人の現実を変えるなど、たやすいことです。

「輝く未来」は、私たち一人ひとりの「輝く意識」から生まれます。

ご一緒に、意識のお掃除を、はじめましょう！



2.

実践！

デジタルメディテーション

1

プレメディテーション

Pre Meditation

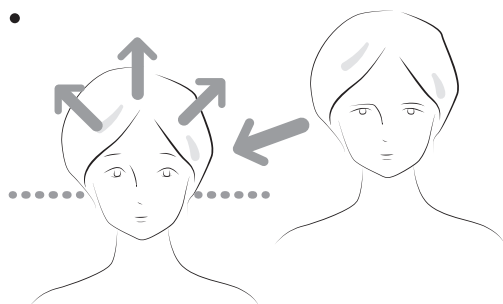
d.Mに入る前の準備として「プレメディテーション」を行います。これそのものが、心身にとっても良い効果をもたらします。無理のない動きのため、高齢者の方でも安心して行うことができます。自宅でも可能な限り、d.M前に取り入れてください。プレメディテーションの直前・直後は食事を控え、始める前には手と口を清めておくことをおすすめします。

- ・滞った気血をスムーズに流すための関節運動をベースに組み立てられたこの運動は、体内のめぐりを促し、体全体を柔らかくします。
- ・15～20分かけて全ての運動を行なってください。これを6ヶ月続けると、より良い効果が得られるでしょう。
- ・この実践で体が整ってくることで繊細さが備わり、瞑想に入りやすくなり、デジタルの周波数とも共鳴しやすくなります。

Let's Start

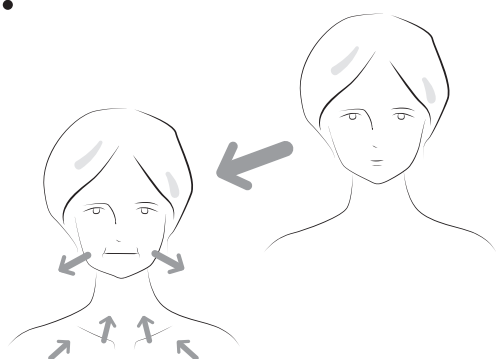


1.



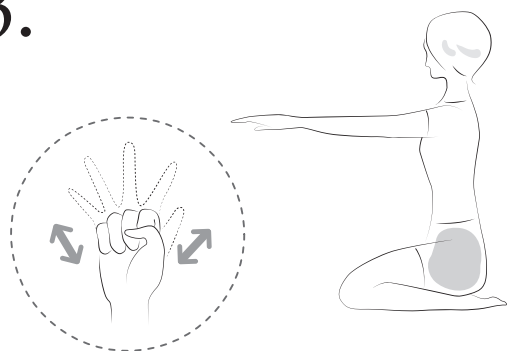
鼻より上、額、頭皮の運動
10回

2.



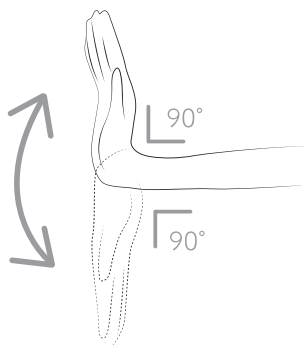
口のまわりの顔面筋を
中心に 10 回

3.



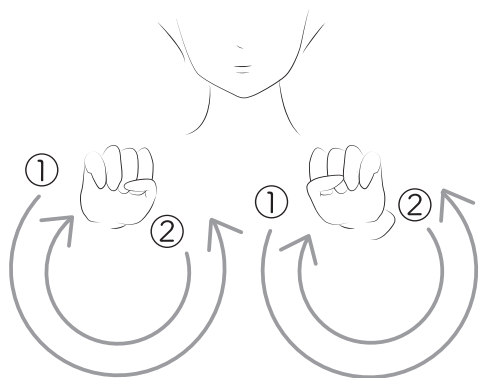
両手を水平に伸ばし、
手のひらを下にした開閉を
10 回

4.



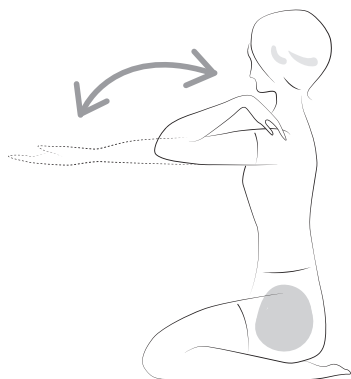
手首の上下運動
10回

5.



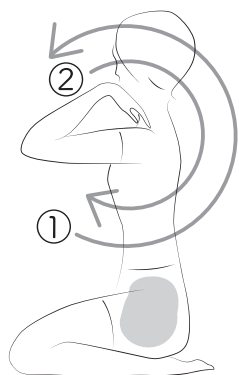
両手首の回転運動
10回

6.



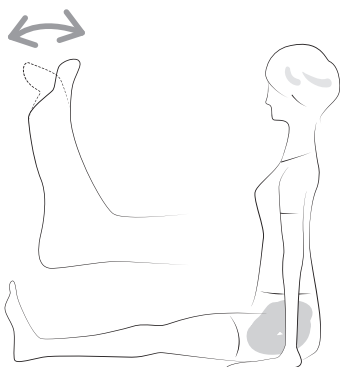
指先を肩につけてから、
手のひらを上にして
うでを水平に伸ばす屈曲伸展
10回

7.



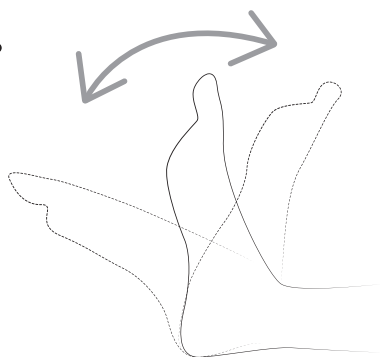
指先を肩につけたまま
うでの回転運動
内10回、外10回

8.



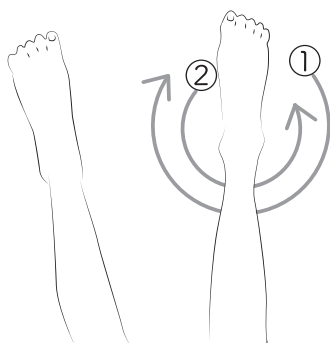
足指は前後屈曲とともに
グーパー
10回

9.



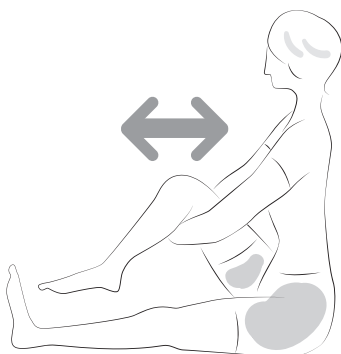
足首の前後屈曲、伸展
10回

10.



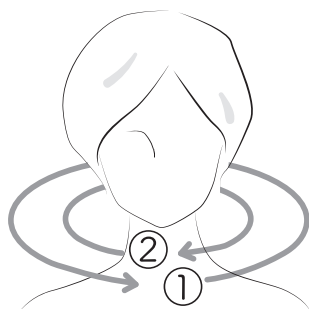
足首の回転、右10回左10回
(各右まわし5回、
左まわし5回)

11.



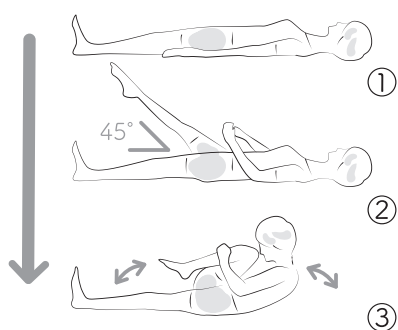
ひざを胸につける運動
左右各10回

12.



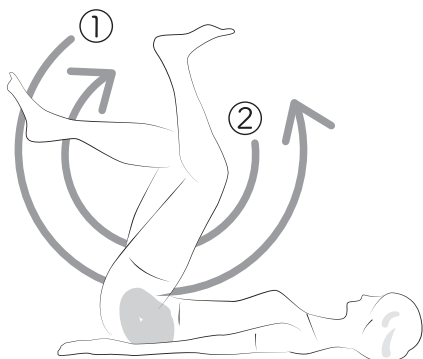
首の回転、右、左まわし
各5回

13.



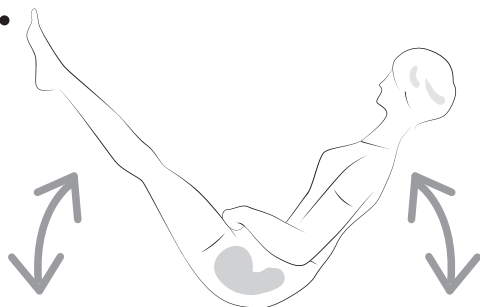
- ① 仰向けになり
 - ② 脚を床から持ち上げながら
 - ③ 膝と鼻を近づけるよう徐々に頭を起こし、ゆっくり元に戻る。
- 左右各10回繰り返す。

14.



- 足の自転車回転
- 前後各10回

15.



- 仰向きで息を止めた
- V字バランス
- 1回

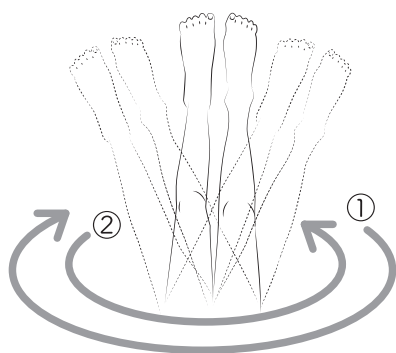
16.

うつ向きでV字バランス
1回



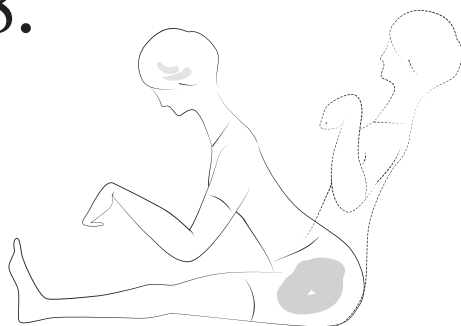
17.

足腰の回転
左右各5回
(空中で楕円形に)



18.

ボートこぎ運動、
前屈時は肘が伸びる
前後各10回

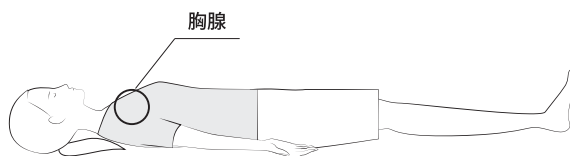
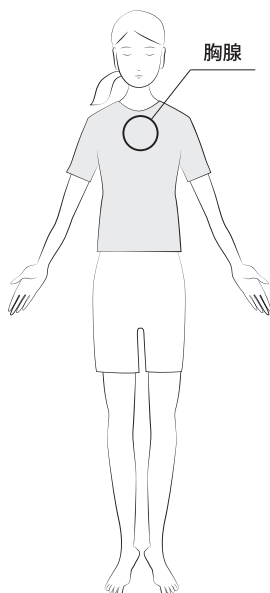


2

グランドメディテーション

Grand Meditation

「グランドメディテーション」の「グランド」は、「大地 (ground)」、また「胸腺 (gland thymus)」の2つを意味を重ねています。インド四千年の歴史の中で伝えられてきた胸腺に意識を向ける瞑想法を、現代版に改定したこの瞑想法は、大地と一体になるトレーニングであると同時に、健康を促進するものでもあります。全ての免疫細胞をつくる臓器「胸腺」に意識を向けることで、年齢とともに衰えてしまうその機能を活性化させ、免疫を高め、からだを若々しく保ちます。



基本の形

グランド瞑想法は、仰向けで寝たままのポーズで、目を閉じて行います。

インドヨガでは、「死体のポーズ」の後で仰向けに寝たまま行います。

また、胸腺は胸の中間、喉の下あたりに位置します。

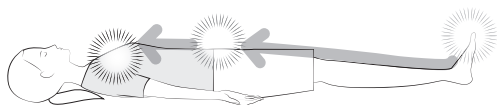
体の各部位から胸腺へむけて、順番に意識を向けていきます。



グランドメディテーションは、女性と男性で意識を向けていく順番が異なります。

順番に意識を向けていく際は、体の各部位を知覚していくようなイメージで行います。

1.

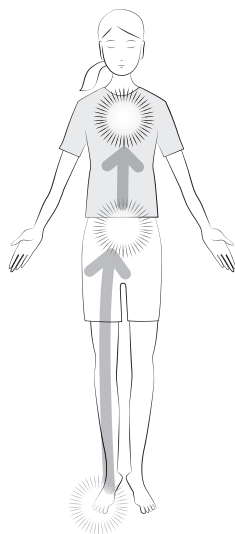


女性

右足の爪先から

右足の爪先から、指、足の甲、足の前面、お腹を通して、胸腺まで意識を移動させる。

次に、左足の爪先から、指、足の甲、足の前面、お腹を通して、胸腺まで意識を移動させる。



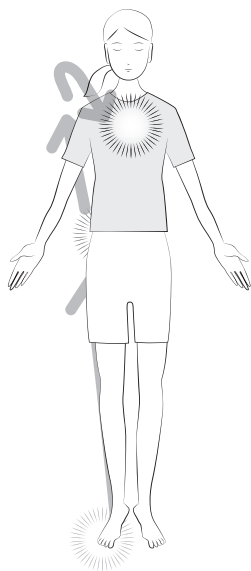
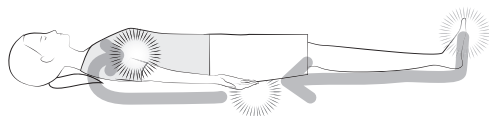
男性

左足の爪先から

左足の爪先から、指、足の甲、足の前面、お腹を通して、胸腺まで意識を移動させる。

次に、右足の爪先から、指、足の甲、足の前面、お腹を通して、胸腺まで意識を移動させる。

2.

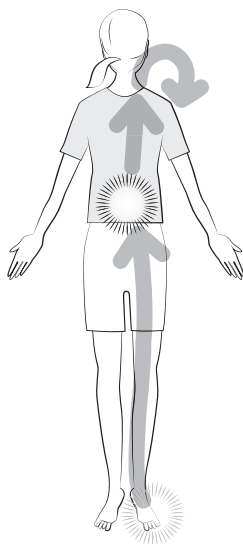


女性

右足の指の裏から

右足の指の裏から、足の裏、ふくらはぎ、右のお尻、背中を通して肩まできたら前面へまわり、胸腺まで意識を持っていく。

次に、左足の指の裏から、足の裏、ふくらはぎ、左のお尻、背中を通して肩まできたら前面へまわり、胸腺まで意識を持っていく。



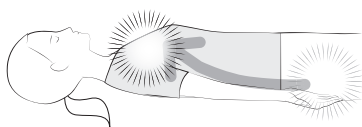
男性

左足の指の裏から

左足の指の裏から、足の裏、ふくらはぎ、左のお尻、背中を通して肩まできたら前面へまわり、胸腺まで意識を持っていく。

次に、右足の指の裏から、足の裏、ふくらはぎ、右のお尻、背中を通して肩まできたら前面へまわり、胸腺まで意識を持っていく。

3.



女性

右手の平から

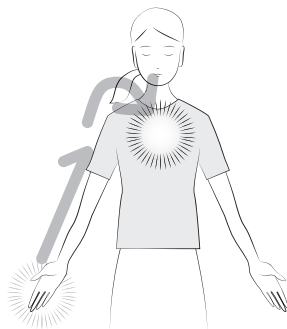
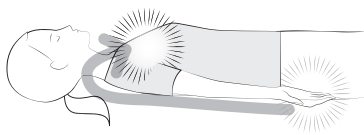
右手の平から、腕の内側を通して
胸腺に意識を持っていく。

男性

左手の平から

左手の平から、腕の内側を通して
胸腺に意識を持っていく。

4.



女性

右手の甲から

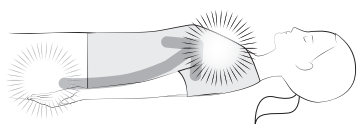
右手の甲から腕の外側を通して、
肩の裏面まできたら前面へまわ
り、胸腺に意識を持っていく。

男性

左手の甲から

左手の甲から、腕の外側を通して、
肩の裏面まできたら前面へまわり、
胸腺に意識を持っていく。

5.



女性

左手の平から

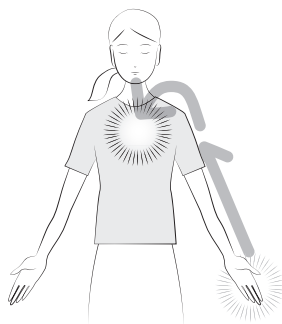
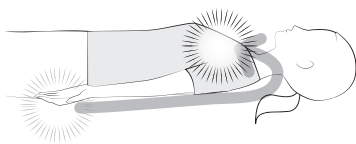
左手の平から、腕の内側を通して
胸腺に意識を持っていく。

男性

右手の平から

右手の平から、腕の内側を通して
胸腺に意識を持っていく。

6.



女性

左手の甲から

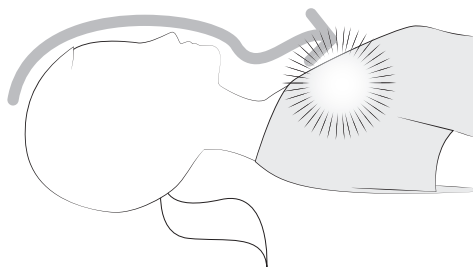
左手の甲から腕の外側を通して、
肩の裏面まできたら前面へまわ
り、胸腺に意識を持っていく。

男性

右手の甲から

右手の甲から、腕の外側を通っ
て、肩の裏面まできたら前面へま
わり、胸腺に意識を持っていく。

7.



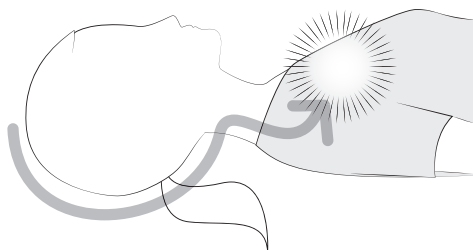
男女共通

前頭部額から

頭頂部から、額、目、耳、鼻、口を通して胸腺へ意識を持っていく。

.....

8.

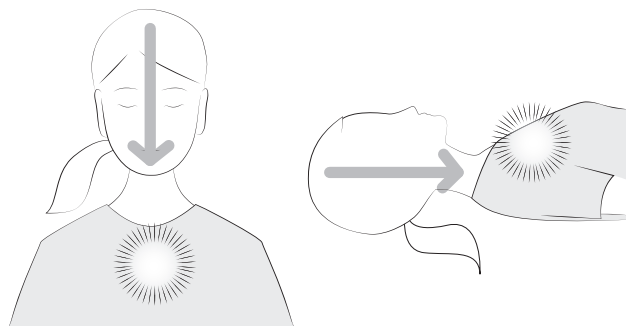


男女共通

頭頂から後頭部へ

頭頂部から後頭部、頸椎(けいつい)を通して、胸腺へ意識を持っていく。

9.



男女共通

大脳皮質から

頭の内部の大脳皮質(脳の表面上部)から脳を中心、喉を通して、胸腺に意識を集める。

.....

10.

最後に瞑想を行う

胸腺に意識を集中したまま、5分間、瞑想する。

終了したら、意識をパツパツと体の各部位へと元に戻すように、これまでの手順を全て逆戻りする。

3

デジタル・メディテーション digital Meditation

<意識を「空」へと導く> として古くから日本に伝わる特定の言語情報を周波数情報へと変換し、これを幾重にも重ねた「響き」、「SIZIMA（しじま）」を流しながら d.M を行います。

ワークショップやアプリで、この SIZIMA の周波数を受けながら行う d.M は、継続するうち、その響きを聞いただけで深い意識に入れるようになります。

たとえば受験勉強の際に、いつも同じアロマの香りを使っていると試験のときにその香りをそっと嗅ぐだけで、普段学習していた状況が甦って覚えたことがスラスラ呼び起こされる、というようなことがあります。あるいは、昔、デートのときに流れていた曲を聞くと、そのときの情景や感情がありありと甦ってくるようなことも・・・

このように何かの行動・感情などを、特定の香り、音や言葉、シンボル、身体に触れる感覚など、五感のいずれかと結びつけておくことで、それをきっかけに脳の記憶された状態と繋がる「アンカーの設定」という方法があります。

まさに SIZIMA が、この「アンカー」の役割を果たし、その響きを聴くだけで、d.M の意識状態がよみがえってくるのです。

すると、すぐに深い意識に到達できるため、スタート地点が前回よりも

戻ってしまうということがなく、重ねれば重ねるほど深まっていくという
メリットがあります。

ワークショップは常にこの周波数を使いながら瞑想を行いますが、ご自
宅でもぜひ、アプリを使って SIZIMA 周波数を受けながら実践なさってく
ださい。

それでは、d.M に入りましょう。

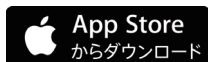
Let's Start



／ アプリをご用意ください ／

お清めサウンド デジタル・メディテーション

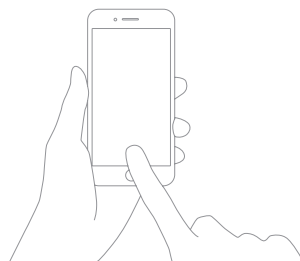
〔無料体験版〕 ※時間制限あり



<https://apple.co/2ESmBXF>



<https://bit.ly/2H67agt>



有料版のフルバージョンは、
無料版をインストール後、「アプリ内課金」でご利用いただけます。

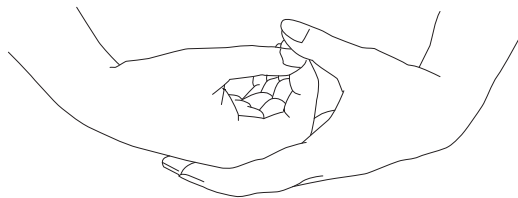
1. 正座か、椅子に座り、足を床につけて、
背筋はなるべくまっすぐに保ちます。
(椅子は座りやすいものを選んでください)



2. 一礼して始めます。



3. 右手親指と人差し指で「太陽」を表す球をつくり、
左手をお皿のようにした「月」の中におさめるようにして、
両手を丹田の下(おへその下の、手を置いて楽な位置)に
るように置きます(図)。
伝承において、この修行法には、自分自身が地球と一体化
し、さらにその自分と一体化した地球と、太陽・月の3つが
「三位一体となる」という意味があり、この手はそれを象徴
しています。



4.

数を心の中で数えながら、呼吸を整えます。
息を吸いながら「いち・にー・さん・しー・ごー」、
息を止めて「ろく・しち・はち・きゅう」、
鼻から息を細く長くゆっくりと、
楽に吐き切ります「じゅう・じゅういち……」。
吐く息とともに全身の力を抜いていきます。
これを三回繰り返します。
一定の速度で数えるように心がけます。

5.

伝統的な方法ではここで、
「私(われ)は、天之御中主神(あめのみなかぬし)の御末の
御子(みすえのみこ)なり。遊離(ゆうり)の五魂、わが中府
(ちゅうふ)に鎮(しず)まりませせ」
と心の中で唱えて、瞑想に入ります(中府:お腹の真ん中の
こと)。
唱えられる方は、唱えてください。

6.

伝統的な方法では、継続して約29分間行いますが、毎日の
d.Mは、できる範囲の長さで構いません(アプリは3分~29
分まで好きな時間に設定できます)。
アプリの画面に現れる黒点または鎮魂石をぼんやりと眺
めてください。
自然にまぶたが落ちてくるので、その「半眼」の状態を保っ
てください。
難しく感じられる場合は、目を開いて行っても構いません。

7.

設定した時間が経過すると、黒点が消えます。
一礼して終了します。

d.M の背景にある 伝統的修行法

d.M で行なっている「黒点を見つめる」という一種の瞑想法。
これは平安から幕末まで、神祇伯を務めた白川伯王家に伝わる
「白川伯家神道」の修練法の一つで「自修鎮魂^{じしゅうちんこん}」と呼ばれる
ものです。

この黒点に象徴されるのは、「宇宙の創造」の一点。

無と有、創造と破壊、プラスとマイナス、生死、善悪、自己と
他者など、あらゆる事象が二つに別れる前、すべてがそこにあつ
て、自分自身も、宇宙さえも生まれていない、ゼロ・空の状態。

「d.M」は、「ここから全てが生まれる」という「空」にアクセ
スすることで、今、この瞬間にも起きている「宇宙の創造」を
体感し、私たちが本来持っている「創造する力」を取り戻し、
それを現実の生活でも使いこなすことを目的としているので
す。

3.

よくあるご質問 Q&A

Q 毎日、長い時間はできません。

伝統的な自修鎮魂では、29 分行いますが、長時間、週に一度だけ行うより、たとえ5分でも、毎日できる時間、継続して実践されることをおすすめします。休日等、時間のあるときに、29 分の d.M にもチャレンジしてみてください。

また、d.M しないときにもアプリで周波数を発信したり、下記サイトでさらに進化した SIZIMA、「TAKION（多氣音）」を購入いただき、流していただくこともおすすめです。

<https://logosound-labo.bandcamp.com/track/takion>

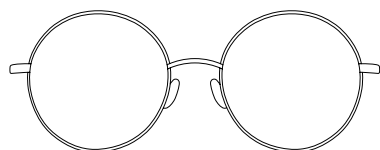
TAKION は、SIZIMA の周波数を一瞬の間にすべて再生する技術が使われています。SIZIMA が一瞬一瞬連続再生されているような音源のため、「空」へと導くための情報量が桁違いで再生されるとお考えください。



Q 半眼でなければダメですか？

目を完全に開いていると、深い意識に入っていくことが難しいため、多くの瞑想は、完全に目を閉じて行います。しかしこうすると「自分の世界」に閉じこもってしまいます。

「半眼」にする理由は、同時に存在している自分の内側と外側、その二つを統合するためです。「半眼」には、現実意識をとどめながら、深い潜在意識にも入っていくという効果があるのです。



半眼にしようと頑張ると、目に逆に力が入ってしまいます。ただ鎮魂石を「リラックスして」見ていると、まぶたがやわらかく、勝手に落ちてくるので、その状態を保つだけでよいのです。つらい場合は、目を開いていただいても結構です。

Q 鎮魂石だけに集中できません。

「鎮魂石だけを集中して見る」というより、見えている周辺の景色全体を見ながら、鎮魂石に「意識を置く」というような感覚で行ってください。

天井や壁を見るのと同じ感覚
などの物を見て集中するタイ
ンション）と混同されがち
ものだとお考えください。



で鎮魂石を見ます。ろうそくな
ブの瞑想（フォーカスト アテ
ンション）と混同されがち
ですが、d.M はそれとは違う

Q 雑念が出てきてしまいます。

長い間お掃除していなかった部屋に「はたき」をかけると、埃が舞って空気が淀みますね。これを掃除機で吸ったり掃いたりすると、きれいになるわけですが、d.M も同じで、心の奥底に溜まっていたものが、SIZIMA の響きと鎮魂の力で表面化され、意識できるところまで上がってきます。

そのため、一時的に d.M 中、ずっと雑念まみれ、という段階を経る場合があります。



響きを用いている分、ほかの瞑想よりも早い段階で出てきたり、一気に大量に出てきたりすることもあります。これは悪い状況ではなく、意識のお掃除のプロセスです。浄化されている過程と捉えて、無理のないよう実践を行ってください。回数を重ねて行くうち、すぐに気にならなくなってくるでしょう。

Q 途中で姿勢を崩したくなります。

苦行ではありませんので、つらくなったら動いて構いません。しかし後傾や前傾の姿勢だと余計な力が入ってしまいますので、背筋はなるべくまっすぐ保つよう意識してください。そのほうが、力が抜けて楽に座れるので、長時間姿勢を保つことができます。

Q あぐらで行ってもよいでしょうか。

からだの調子によって、正座がしづらい、椅子に座りづらいなどの場合は、あぐらで行っても構いません。あぐらの場合は、背骨が丸くなりやすいので、尾てい骨の下に高めのクッションか、二つ折りにした座布団などを当て、背筋が伸びるように工夫してください。



Q 呼吸を意識するのは最初だけでいいのですか？

人というのは動物、動く生き物なので、動いている方が、つまり呼吸を意識的に繰り返していた方が集中しやすいというところがあります。しかし、呼吸にこだわっていると、途中の階層で止まってしまうわけです。より深いところに入ろうとするなら、そこはとても静かな状態にしておく必要があるのです。実際に呼吸が止まっているように見えても発動している、という世界に入っていきます。これが静動一如の世界です。



Q いつ行ってもいいのですか？ お酒を飲んだ後に行っても 構いませんか？

明るいうちに、というのが原則ですが、どうしても時間が取れない場合は、午後 10 時～午前 4 時を避けてください。また、アルコールが入ったあとは、脳波が変化するので、d.M は控えてください。



4.

お清めサウンド

はらいことば

祓 詞

裏表紙から開いてご覧ください。



る罪を 地津罪と法別出して 許々太久の罪出む 如此出ば 天津宮の事を以て 天津金木

を本末打切て 千座の置座に置足はし 天津清麻を 本末苅断八津針に取り辟て 天津祝詞

の 太祝詞事を以て宣る 如此宣らば 天津神は 天の磐戸を押開き 國津神は 高山短山の

伊穂理を撥別て洩るる処無く聞食さむ 如此聞食ては 種々の罪は 不在と 科戸の風の天

の八重雲を 吹放ふ如く 朝夕の霧を 朝夕の風の吹拂ふ如く 大津邊に居る 大船の舳

艫の綱を解放ち 大海原へ押放つ如く 彼方や繁が本を 焼鎌の砥鎌を以て 打拂ふ如く 残

れる罪は 不在と 祓ひ清むる事を 高山短山の末より 佐久良谷に水落 瀧壺早川の瀬に

流し座す 瀬織津比咩と云ふ神 大海原に 持出給ひてむ 如此持出給ひなば 荒潮の潮の

八百道の八汐道の潮の八百會に座す 速開都比咩云ふ 神齧み吞みてむ 如此齧み吞では

吸吹戸に座す神 息吹放ち給ひてむ 如此息吹放ち給ひては 根の國の底の國に鎮り座す神

佐須良ひ 失ひ給ひてむ 如此佐須良ひ 失ひ給ひては 残れる罪は 不在者ぞと 祓ひ申し

清め申す事の由を 天津神地津神八百萬の神等に 平けく安らけく 御いさみ給ひて聞食

せと申す

大祓（中臣祓）

高天の原に神留座す 皇親神漏岐神漏美の命をもて 八百萬の神等を神集に集給ひ 神議
はかりたま 吾皇御孫の尊をもて 豊葦原の水穂の國を 安國と平けく所知食と 事依し
に議給ひて 荒振神等を 神問しに問し給ひ 神掃ひに掃ひ給ひて 語問
奉き 如此依し奉し國中に 天の磐座押放ち 天の磐戸を押開き 天の八重雲を
し磐根樹立艸の片葉をも語止しめて 天の磐座押放ち 天の磐戸を押開き 天の八重雲を
伊豆の千別に道別て 天降し依し奉き
如此依し奉し四方の國中に 大倭日高見の國を 安國と定奉て 下津磐根に宮柱太敷
たて 高天の原に千木高知て 皇御孫の尊の美頭の御舎に仕奉て 天の御陰日の御陰と 隠く
座て安國と平けく所知食す 國中に成出る天の益人等が 過ち犯けむ 雑々の罪事咎崇
り 天津罪とは 畔放ち 溝埋 樋放ち 敷蒔 串刺 生剥 逆剥 糞尿 許々太久の罪を天津罪と
法別け 国津罪とは 生の膚斷 死の膚斷 白人胡久美 己が母を犯し 己が子を犯し 母と子
と犯し 子と母と犯し 畜犯せる罪 昆虫の災ひ 高津神の災ひ 高津鳥の災ひ 畜仆し 蟲物せ

身褌祓（みそぎはらひ）

たかまのはら かむづまり 神留ます 皇御祖神 すめみおやのかみ 伊佐那岐命 いざなぎのみこと 諸神御禊の もろかみみそぎ 大み時に おおとき なりませる神 かみ
高天原に たかまのはら 八十狂津日の神 やそまがつひのかみ 大狂津日の神 おおまがつひのかみ 神直日の神 かんなほひのかみ 大直日の神 おおなほひのかみ 底津海津見の神 そこつわたつみのかみ 底筒男命 そこつつをのみこと
中津海津見の神 なかつわたつみのかみ 中筒男命 なかつつをのみこと 上津玉積の神 うわつたまつみのかみ 上筒男命 うわつつをのみこと
および祓戸の はらひど 諸神々 もろかみがみ 諸々の もろもろ 障穢を さわりけがれ 祓ひ清むることのよしを はらきよ 平けく たいら 安らけく やす
御いさみたまひて み 聞こしめせと き まをす もうす

一二三祓（ひふみのはらひ）

ひふみよいむなやこともちろらねしきるゆみ い つわぬそおたはくめかうを え 急に い さりへてのま
すあせえほれけ

祓詞（はらひのことば）

一、三種祓

一、身禊祓

一、一二三祓

一、大祓（中臣祓）

三種祓（さんしゅのはらひ）

とほかみえみため

とほかみえみため

とほかみえみため

祓^{はら}ひ^{たま}給^{きよ}ひ^{たま}清^{きよ}め^{たま}給^{たま}ふ

4.

お清めサウンド

はらいことば

祓 詞

- 一、三種祓
- 一、身禊祓
- 一、一二三祓
- 一、大祓（中臣祓）

無断転記・複製を禁じます。

Copyright© 2018 neten Inc. All Rights Reserved.

