

Voice Tuning Exercise into the Universe and Gaia

Human, Universe and Gaia as One

ボイス・チューニング(調音、調律)エクササイズ

@ 瞑想会、瞑想チャンネル・トレーニング

後藤王重 ごとうきみえ

コンシャス・チャンネル

ニューメキシコ

harmonion@gmail.com

www.harmonion.com

概要

- 自分の声（ボイス、のど）で宇宙やガイアと軸を合わせる、波長を合わせる。 ツール
不用。 簡単。 シンプル。 自分で出来る。 いつでもできる。
- チューニング（調律、調音）。 自分 = 神・光の御柱（みはしら）、宇宙、ガイアと
三位一心同体となる。

スクリプト（手順）

このスクリプトを適当にテープに録音して、聞きながらこのボイス・チューニング・エクササイズをしてもよい。 暗記したら録音を聞かずやる。 次第次第に自分オリジナルの宇宙やガイアとチューニングする方法が見えてくる。 自分オリジナルの瞑想、チャンネル、チューニング方法を発見、発明して行ってください。

- グループでやる場合、まずガイド・ティーチャー役がやり方、例を示すとよい。
- 次に皆でやる。 参加者全員がひとつとなって、宇宙、ガイアと三位一心同体となる感じを体験する。 参加者ひとりひとりも宇宙、ガイアと三位一心同体であるし、参加者

全員がひとつ存在で、宇宙、ガイアと一心同体となっている感じもする。 両方味わう、体験する。 **全てとひとつという実在感 ≡ 観音の実在感（フタラ、愛と光の念で全てに接すること）**に近い。 こういうことは頭の知識ではないので、実際体感しないとわからない。 このエクササイズは実際体感するひとつのやり方である。 あくまでひとつのやり方なので捕らわれない。 自由に！ クリエイティブに！ 自由に自分が好きな方法を発見する。 発明していく。

1. 姿勢 - できれば足を組まないほうがよい。 床に座る場合は座禅スタイルでも可。 手はナマステ・ポジションか、両膝の上に手の平を上に向ける。
2. **クラウン・チャクラ**、アンタカラナ（頭頂から30cm位上）、60cm, 1m... 体の延長チャクラから**宇宙へチューニング（調律、調音）**していく。 オーム音を腹から出す。 高いトーン。 クラウン・チャクラ・頭の天辺から響く音を、腹から出す。 高い音（Fine Vibration）を出しているが、腹から声・音が出ているので、体全体から宇宙へ響き渡る感じがする。 モーツアルト音。 モーツアルト的な音を真似て出すのもよい。 練習していると神霊たちが唱和・参加してラップ音とか出すかもしれない。 エンジョイ！ ヨギ呼吸でやる。 鼻から深呼吸の腹式呼吸。 自分の頭の天辺から、自分の出すサウンド・バイブレーションが、宇宙の中心（中神、中光）にまで響いて届いていくのを体感する。 宇宙中心（中神）から響き（バイブレーション）が返ってくるのを体感する。 宇宙から響いてくるバイブレーションを聞く、耳を澄ます。 心は完璧に静か。 自分のバイブレーション・トーンが宇宙の中心に届いていく感じを味わう。 宇宙と一体となる感じ・・・ 体感する。 頭で考えない。 フィーリングはフィーリングする。 無心無我に味わう。 堪能する。 宇宙との一体感。 Ananda。 恍惚。 愛。 私は今神秘体験をしているのだ。（いちいち自分のやっていることを疑わない練習にもなる。） 味わう。 今を。 この永遠で無限の瞬間を。 今自分は無限で永遠なのだ・・・ 宇宙エネルギー、愛、光・・・が自分の頭から流れ込み、自分の体も心も宇宙の光と愛で満ち渡る。 響き渡る。 自分が清浄になる。 光となる。 自分は今宇宙とひとつなのだ。 同じものなのだ。 一心同体・・・
3. **ファースト・チャクラ（ベース・チャクラ、脊椎の一番下あたり）**。 **ガイア・地球とチューニング**。 オーム音を腹から出す（ベース音、低いサウンド）。 ガイアと一体となる感じ。 ガイアの中心に自分の響きが届き、ガイアからも返ってくる感じ。 ガイアのエネルギーが自分のベースから体に流れ込む感じ。 グリーンのエネルギーかもしれない。 タラのエネルギー。 自然と自然の光景がまぶたの裏に浮かぶ。 エンジ

ヨイ！ 私は今ガイア、地球とひとつとなっている。 大地、母のエネルギー、ガイアの愛や Wisdom 叡智、豊かさとひとつとなっている。 母なる大地の懷に抱かれている。 ガイアが、タラがそこにいてくれるのがわかる。 ガイアが観える。 気づき、癒し、成長、学び、自然、資源、水、山、空気、日、月、星・・・すべて自分の中に入ってくる。 全て入っている。 私の中には全てが、全てが・・・入っているのだ。 心底納得。 自分の中の豊かな資源、自然を体感する。 私は今ガイア、地球とひとつ・・・。

4. 自分が神・光の御柱（みはしら、Pillar of Light）となっている。 **自分は神・光の御柱となり、宇宙、ガイアと、三位一心同体**となっている。 ひとつ。 調和。 ハーモニー。 I am **Unified, in One and in Harmony** with the Universes and Gaia.
5. **感謝を捧げる。** 自分に。宇宙に。ガイアに。家族に。 友に。全ての人に。土地に。家に。地球の全ての祭祀所に。 ポータルに。 日本に。世界に。ご神霊の皆様に。地球と宇宙の全ての生命存在（Being）たちに。 **私は全てに感謝する。** **全てに愛と光の念で接する。** 私は観音の棲み家 - **観音の器（チャンネル）**である。 合掌。
Namaste（ナーマステー）。

Namaste... Love and Light... from Kimie Goto, New Mexico