渡邊愛子の
Basic 瞑想セミナー

株式会社ボディ・マインド・スピリット
米国チョプラセンター認定
瞑想ティーチャー　渡邊愛子

1

第１部：瞑想の全体像（渡邊愛子が少しでも触れたものに限定。実際は何百種類も存在する）

- マインドフルネス瞑想 ／ 坐禅 ／ ヨーガの瞑想 ／ 原初音瞑想
- 各瞑想のルーツ（上座部仏教／大乗仏教／インドの諸宗教／古代インド哲学）
- 各瞑想の概要（①マインドフルネス瞑想 ②坐禅 ③ヨーガの瞑想 ④原初音瞑想）
- 原初音瞑想の効果／マインドを超えた先にあるもの

第２部：瞑想の指導～瞑想体験

- 一般的なマントラを使った２０～３０分間のグループ瞑想

第３部：ストレスフリーになっていく仕組み

- BODY（身体）／　MIND（心・精神）／ SPIRIT（気づき・意識）レベル

2

All rights reserved　© Body Mind Spirit Inc.

第１部　瞑想の全体像

各瞑想のルーツ（上座部仏教／大乗仏教／インドの諸宗教／古代インド哲学）
各瞑想の概要（①マインドフルネス瞑想 ②坐禅 ③ヨーガの瞑想 ④原初音瞑想）
原初音瞑想の効果／マインドを超えた先にあるもの

3

自己紹介

Aiko Watanabe
渡邊愛子

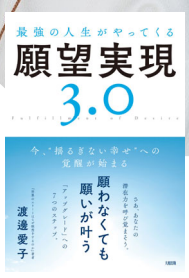
- 外資系ソフトウェア開発会社５年（プロダクト･マネージャー）
- トレンドマイクロ(株)７年（ビジネスプロセス部ディレクター）
- (株)ボディ・マインド・スピリット　代表取締役（2006年2月）
- 日本初 米国チョプラセンター認定 瞑想ティーチャー（2006年3月）
- 原初音瞑想講座（2006年～）受講者4,000名超
- 原初音瞑想講座オンライン版・DVD版 提供開始（2017年～）

2015年

2016年

2017年

2018年



2020年1月

4

All rights reserved　© Body Mind Spirit Inc.

瞑想の全体像

（…とは言っても私自身ちょっとでも触れたものだけ。実際は何百種類もあるそうです）

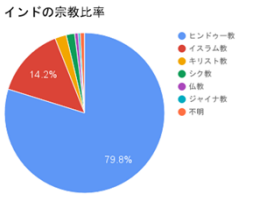
●マインドフルネス瞑想
↑ヴィパッサナー瞑想（＆サマタ瞑想）←**上座部仏教**

●坐禅
↑調身・調息・調心（数息観）←**禅**（臨済宗・曹洞宗）←**大乗仏教**

●ヨーガの瞑想
↑（本来は）輪廻からの解脱 ←**インドの諸宗教**（バラモン教、ヒンドゥー教、仏教、ジャイナ教）の**修行法**

●原初音瞑想
↑マントラ瞑想←**古代インド哲学**（ヴェーダンタ哲学【約５千年前】）
※「より良く生きる叡智」の実践

Wikipedia「上座部仏教」「大乗仏教」より



2011年の日本外務省調査。 tabinaka.co.jp よ

5

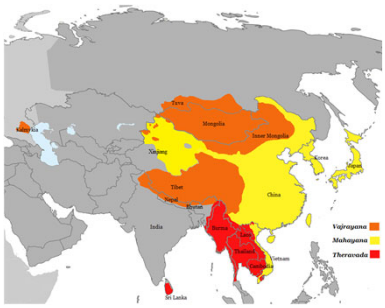
各瞑想のルーツ

● **マインドフルネス瞑想**
↑ヴィパッサナー瞑想（＆サマタ瞑想）
↑**上座部仏教**

● **坐禅**
↑調身・調息・調心（数息観）
↑禅（臨済宗・曹洞宗）
↑**大乗仏教**

● **ヨーガの瞑想**
↑輪廻からの解脱
↑**インドの諸宗教**（バラモン教、ヒンドゥー教、仏教、ジャイナ教）の**修行法**

● **原初音瞑想**
↑マントラ瞑想←**インド古代哲学**（ヴェーダンタ哲学）
※「より良く生きる叡智」の実践
（存在とは。真の自己とは。無限の可能性を体現する）



Wikipedia「上座部仏教」「大乗仏教」より

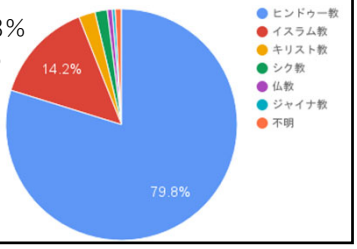
（赤）上座部仏教
（黄）大乗仏教
（橙）大乗仏教（後期密教含む）

（赤）パーリ語
（黄）中国語（漢訳）
（橙）チベット語

インド仏教＆ネパールのネワール仏教
…サンスクリット語の仏典

インドの宗教比率

ヒンドゥー教徒…79.8%
イスラム教徒…14.2%
キリスト教徒…2.3%
シク教徒…1.7%
仏教徒…0.7%
ジャイナ教徒…0.4%



2011年の日本外務省調査

6

All rights reserved © Body Mind Spirit Inc.

マインドフルネスとは

「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること」
(wikipedia、2020.6.18更新)

1960年～米国で上座部仏教の用語として
- ヴィパッサナー瞑想を取り入れたもの
- ベトナムのティク・ナット・ハン等

1979年～米国で医療行為として
- マインドフルネスに基づくストレス軽減法(MBSR)
  - マサチューセッツ大学医学部 分子生物学者 ジョン・カバットジン
  - ・８週間のプログラム
  - ・「静座瞑想」「ボディ・スキャン」「ヨーガ」を中心に、日常的な実践としてお灸法や「食べる瞑想」「歩行瞑想」も推奨される
- マインドフルネス認知療法
  - MBSRを参考にした精神障害の治療手法
  - ・８週間のプログラム
  - ・慢性的なうつ病に苦しむ患者が対象

日本経済新聞 2016年(平成28年)8月9日(火曜日)

マインドフルネス

瞑想

鍛えよ 社員の集中力

想

呼吸を意識、「今」に集中

マインドフルネス瞑想法

うつ病治療で注目

7

「マインドフルネス瞑想」とは

- 呼吸の瞑想
  - 目を閉じて、呼吸や体の動きを観察する。
  - 考えが浮かんだら、また呼吸に意識を戻す。
  - ５分～２０分が推奨。
- 歩く瞑想
  - 目を開けて、歩きながら。
  - 呼吸や足の裏の感覚、体の動きなどをよく観察しながら歩く。
  - 「左足、右足、左足、右足…」と心の中で言いながら歩く。
- 食べる瞑想
  - 静かに、会話もテレビなども無い状態でゆっくり食事をする。
  - 口に運ぶ前に食材の色・状態など観察してから。
  - 口に入れたら食感を楽しみながら、味わう。
- ボディスキャン
  - 身体の各部分の感覚をありのままに観察していく

他にも「五感」を研ぎ澄ませる実践方法など

8

All rights reserved © Body Mind Spirit Inc.

マインドフルネス瞑想で得られる効果

①ストレスが軽減する
②体の疲れがとれる
③集中力がアップする
④注意力や洞察力が高まる
⑤創造性を発揮しやすくなる

- 頭がスッキリする
- 穏やかな心になる

9

坐禅

●禅

曹洞宗（壁に面して）「只管打坐」

臨済宗（壁を背にして）

●調身・調息・調心（数息観）

●結跏趺坐／半跏趺坐

●警策

10

All rights reserved © Body Mind Spirit Inc.

ヨーガの瞑想

●実は私…

●チョプラセンターで教わったヨーガ以外は未経験。

●アーサナ（ポーズ）をとりながら「声に出す」マントラを斉唱

●チョプラセンターで教わる瞑想は：

●**結跏趺坐**も**手印**も組まない（楽な座り方で、手も楽に。）

●大多数が**椅子に座って**瞑想する

●呼吸法はオプションとして

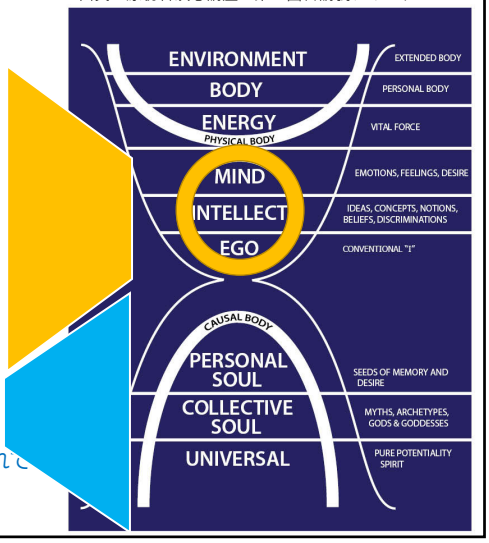
●瞑想中は「心の中で」マントラを唱える

11

「原初音瞑想」とは？

- 瞑想中に「マインド」を超えていく
- マインドとは：
  - 思考、感情、感覚、イメージ
  - 「心」と「知性」と「エゴ」で構成されている
    ※エゴとはセルフイメージ(所有・所属・役割)のこと
- マインドに留まる瞑想（脳波…α波）
  - マインドフルネス瞑想、坐禅、仏教系
    - 五感を使ったり、思考を観察するもの
  - ビジュアライゼーション他
    - イメージしたり、音を聴いたりするもの
- **マインドを超える瞑想**（脳波…Θ波、δ波）
  - 「マントラ」を使う瞑想
  - 「原初音マントラ」を使った瞑想（生まれて来た時に流れていた音を使うことにより、自分の中心から全体へと繋がる）

「生命のレイヤー」（９つの階層）
出典：原初音瞑想講座　第１回目講義テキスト



12

All rights reserved　© Body Mind Spirit Inc.

私の瞑想の先生：

Deepak Chopra M.D.
ディーパック・チョプラ

- 医師。内分泌科専攻。米国内科学会上級会員。
- チョプラ財団創立者、チョプラセンター共同創設者。
- 統合医療と個人の変容における先駆者で世界的な第一人者。
- タイム誌の「２０世紀の英雄と象徴トップ１００」に選ばれ、「代替医療の詩人・予言者」と称される。
- ８５冊を超える著書は４３言語に翻訳され、２５冊以上がニューヨークタイムズのベストセラー。
- ケロッグ経営大学院にて「ソウル・オブ・リーダーシップ」研修を提供し、個別に世界中の政界リーダーやトップ企業の経営者たちのメンタリングも行っている。

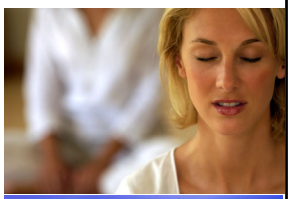
ディーパック・チョプラ
日本語サイト

13

「マントラ」とは？

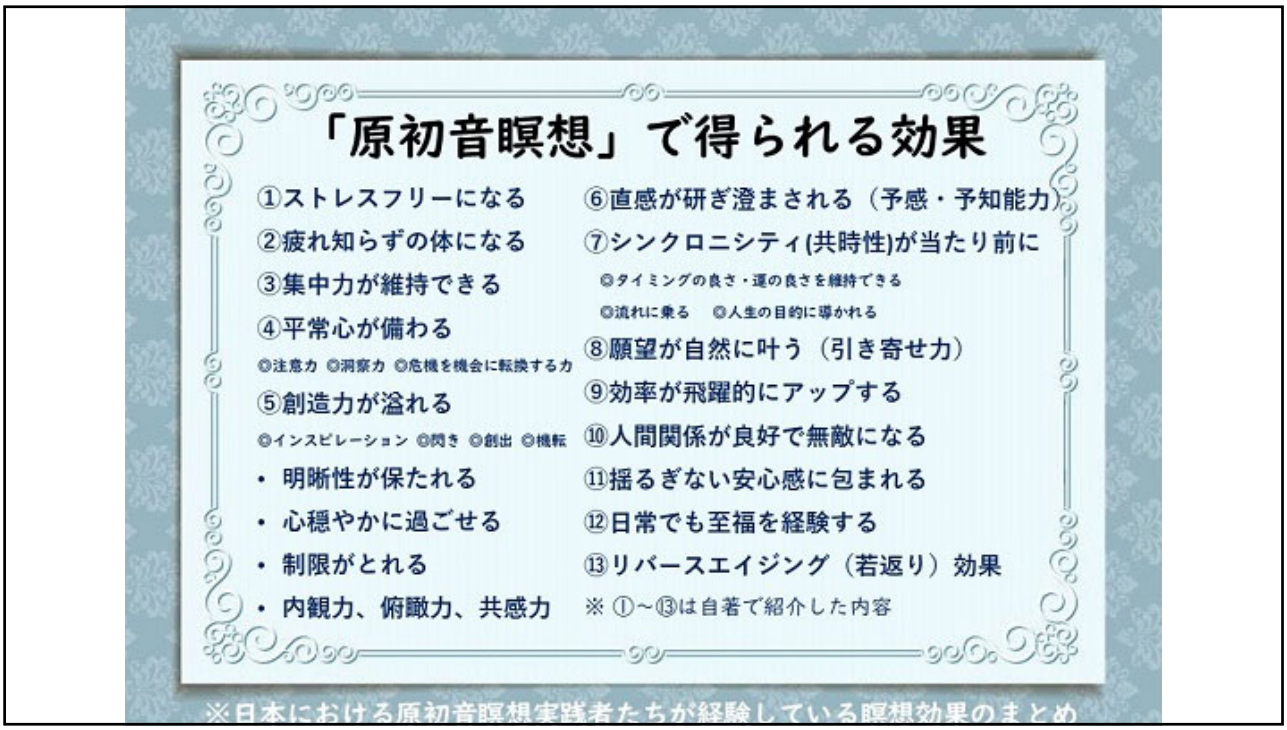
- 様々な文化や伝統でたくさんの異なるマントラが存在
  （グレゴリオ聖歌、アフリカ・チャント、ヘブライ・チャント等）
- 仏教として伝来したマントラ⇒声に出して唱える呪文（真言）
- 瞑想ツールとしてのマントラ⇒ 声に出さずに心の中で唱える
- チョプラ博士は元々「ＴＭ瞑想」を実践していた。（３０代半ば）
- 1990年代初頭、チョプラ博士が独立してチョプラセンターを設立し
  原初音瞑想（げんしょおん）（Primordial Sound Meditation）をデザイン。

  ※インド古代哲学で５千年に渡り伝承されてきた原初音のマントラを使用
  - 哲学の伝統　⇒　宗教性が皆無。
  - 自然界の音はすべて「原初音」Primordial Sound
  - インド古代の聖人たちが地球で聞こえる「宇宙の音」を認識
  - 約１００種類の原初音マントラから生年月日＋時刻(または時間帯)を元に「生まれた時に流れていた宇宙の音」を算出。
  - マインドを超える＝考えと考えの隙間（ギャップ）に滑り込む



14

All rights reserved　© Body Mind Spirit Inc.



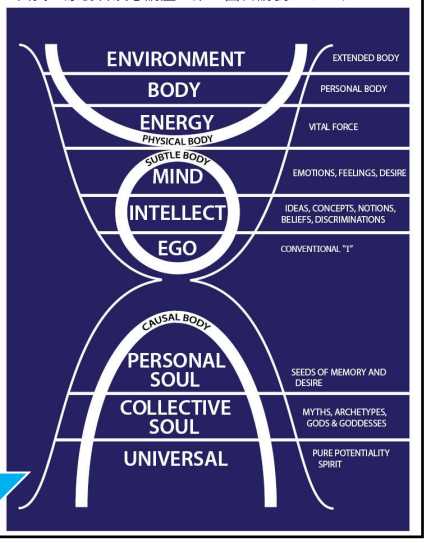
15

「マインド」を超えた先にあるのは…

PHYSICAL BODY	物理的な体	
ENVIRONMENT	環境	拡張された体（e.g. 空気、息）
BODY	身体	個としての体（水と食べたもの）
ENERGY	エネルギー	生命エネルギー（気、プラーナ）
SUBTLE BODY	**微細な体**	
MIND	心	感情、感覚、気分、願望 etc.
INTELLECT	知性	思考、概念、観念、信念、識別
EGO	エゴ	社会的な役割、所属、所有など
CAUSAL BODY	**原因となる体**	
PERSONAL SOUL	個としての魂	記憶と願望の素
COLLECTIVE SOUL	集合的な魂	神話、アーキタイプ（原型） 神・女神、ヒーロー・ヒロイン
UNIVERSAL	宇宙・普遍	純粋な潜在力、スピリット （時間・場所・因果関係を超越）

マインド

「生命のレイヤー」（９つの階層）
出典：原初音瞑想講座　第１回目講義テキスト



16

All rights reserved　© Body Mind Spirit Inc.

マインドを超えるメリット

- 「心」や「知性」や「エゴ」が様々な制限を作り出してしまっているが…
- 真の自分＝純粋な潜在力（無限の可能性＝無制限）

＝マインドを超えたところ（考えと考えの隙間：ギャップの中）に存在している。

- マントラを使った瞑想中、無意識に【純粋な潜在力】にアクセスしている。
  - ➢ 瞑想後にその性質を日常に持ち帰り、楽しみ始める。
- 【純粋な潜在力】は「純粋意識」とも呼ばれている。
  - ➢ 「無」「空」とも言われている、創造の源。
  - ➢ 全てが同時に起こってお互いに関連している場
  - ◎共時性を使いこなす、偶然をマネジメントする
  - ◎全体との共同創造 ◎引き寄せ ◎流れに乗る
  - ◎直感、予感、予知、以心伝心など超能力が使える
  - ◎俯瞰力、内観力、共感力、気づき
  - ◎現実を望ましい形に創造する能力が備わる

SUBTLE BODY	微細な体	
MIND	心	感情、感覚、気分、願望 etc.
INTELLECT	知性	考え、概念、観念、信念、識別
EGO	エゴ	社会的な役割、所属、所有など

CAUSAL BODY	原因となる体	
PERSONAL SOUL	個としての魂	記憶と願望の素
COLLECTIVE SOUL	集合的な魂	神話、アーキタイプ（原型）神・女神、ヒーロー・ヒロイン
UNIVERSAL	宇宙・普遍	純粋な潜在力、スピリット、時間・場所・因果関係を超越

17

瞑想中に「マインド」を超える仕組み(1)

- 瞑想中にマントラを「心の中で唱える」
  - ＝マントラという「音」を思い浮かべている
  - ＝音は「より静かなレベルの思考」
- マントラは声に出さずに意識の中で唱える。
  - ➢ より微細な振動周波数になり、マインドを超える
  - ➢ 神経システムを和らげる効果も（聴覚を刺激しない）
  - ※目を閉じて薄暗い環境にすると視覚の刺激も和らぐ
- マントラは「意味の無い音」が望ましい。
  - ➢ 原初音マントラは、意味がなく、作用がある音。
  - ➢ 考えと考えの隙間に滑り込ませる作用
  - ➢ 生まれた時に流れていた宇宙の音
- 原初音マントラはどんな音？
  - ➢ ３音節でできている

18

All rights reserved © Body Mind Spirit Inc.

瞑想中に「マインド」を超える仕組み(2)

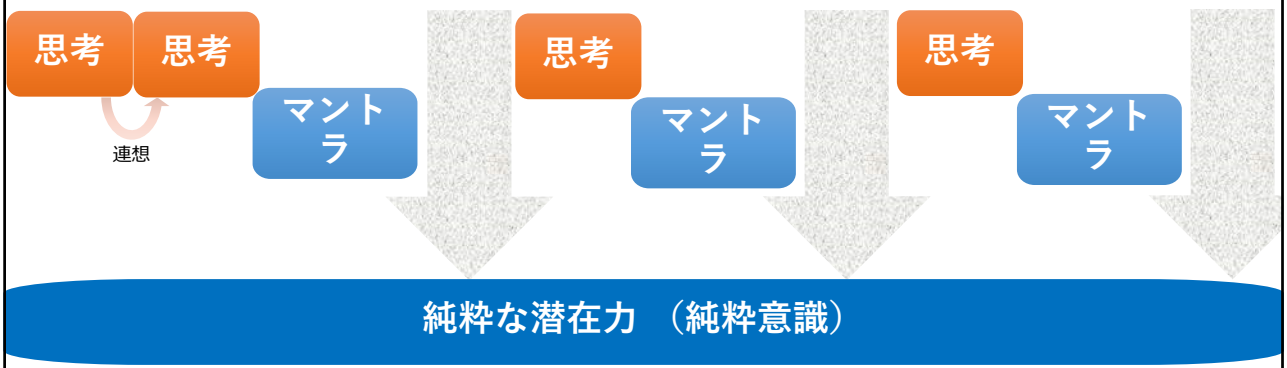
思考と思考の隙間（＝ギャップ）

※普段は考えが次から次へと続いて行くので隙間がない状態。
※思考の９５%以上が「使い古し」の考えで埋められている。

19

瞑想中に「マインド」を超える仕組み(3)

マントラを使って思考と思考の隙間に滑り込む



※思考とマントラがお互いに干渉し合い、お互いに相殺する瞬間にギャップに滑り込む

20

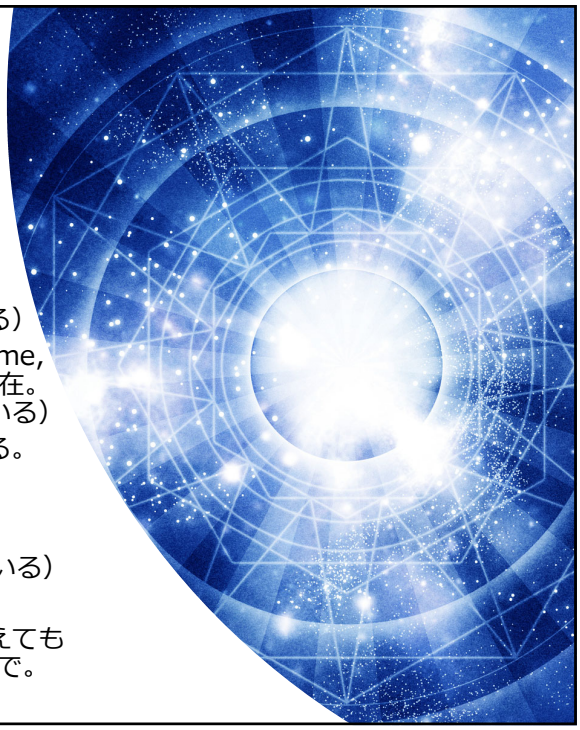
All rights reserved © Body Mind Spirit Inc.

第２部　瞑想指導～体験

マントラを使った２０～３０分間のグループ瞑想

21

一般的なマントラ
「ソーハム」と「アーハム」



- 「ソーハム」So Hum
  - 意味は…「彼は私」（彼＝「神」を暗喩している）
  - “I am that I am. The universe exists within me, as much as I exist in the universe.” （私は存在。宇宙は私の中にあり、私は宇宙の中に存在している）
  - チョプラ先生は「呼吸の原初音」だと教えている。
  - 吸う息と共に「ソー」吐く息と共に「ハムー」
- 「アーハム」Ah Hum
  - 意味は…”I am”「私は…」（私はただ存在している）
  - 「アーハム」は呼吸に合わせなくて良い
  - 好きなリズム、音程、スピード、どのように唱えてもOK。（但し速くしすぎない）優しく、楽な感じで。

22

All rights reserved　© Body Mind Spirit Inc.

一般的なマントラ瞑想で得られる効果

（20分の瞑想を１日２回、継続していった場合）

①ストレスに強くなる
②疲れにくくなる
③集中力がアップする
④落ち着いて行動できる
⑤創造力を発揮しやすい

・頭がスッキリする
・イライラしにくくなる

⑥直感を使いやすくなる
⑦シンクロニシティ(共時性)を経験する
・タイミングの良さ・運の良さを経験する
・引き寄せを経験する
⑧願望が叶いやすくなる
⑨効率が良くなる
⑩人間関係が良好になる
⑪安心感が備わる
⑫気分の良い状態を維持できる
⑬アンチエイジング効果

23

「原初音瞑想」で得られる効果

①ストレスフリーになる
②疲れ知らずの体になる
③集中力が維持できる
④平常心が備わる
◎注意力◎洞察力◎危機を機会に転換する力
⑤創造力が溢れる
◎インスピレーション◎閃き◎創出◎工夫◎機転
・明晰性が保たれる
・心穏やかに過ごせる
・制限がとれる
・内観力、俯瞰力、共感力

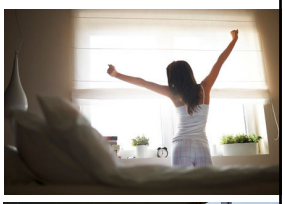
⑥直感が研ぎ澄まされる（予感・予知能力）
⑦シンクロニシティ(共時性)が当たり前に
◎タイミングの良さ・運の良さを維持できる
◎流れに乗る　◎人生の目的に導かれる
⑧願望が自然に叶う（引き寄せ力）
⑨効率が飛躍的にアップする
⑩人間関係が良好で無敵になる
⑪揺るぎない安心感に包まれる
⑫日常でも至福を経験する
⑬リバースエイジング（若返り）効果
※ ①～⑬は自著で紹介済

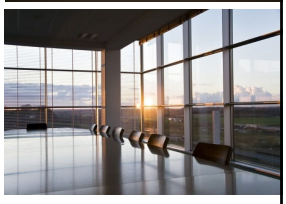
※日本における原初音瞑想実践者たちが経験している瞑想効果

24

All rights reserved　© Body Mind Spirit Inc.

瞑想するタイミング





- １回目は朝、起きてすぐが最適：
  - でも寝床でそのままだと⇒寝てしまう
  - 起床後トイレに行き、コップ１杯お水か白湯飲んでから。
  - 胃が空っぽの時が最適。

  ※胃が消化活動を行っていると瞑想していても静寂に入りにくい
- ２回目は夕方～晩にかけて：
  - 胃が空っぽの時が最適。昼食後2～3時間経った頃から瞑想圏内

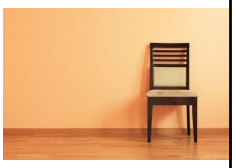
  ※食後１～２時間しか経っていない場合、落ち着かないと承知の上で瞑想。
  - 寝る直前は避ける。

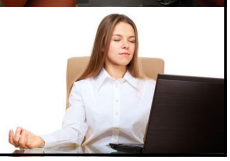
  ※マントラを使った本格的な瞑想をすると覚醒する⇒眠りが浅くなる可能性。

  ※それでも寝る前になった場合「瞑想後に入浴してから就寝すれば大丈夫」という証言多。

25

瞑想する推奨環境





- なるべく静かで、薄暗い場所で、座って。
  - ➢ 窓は閉めて（外のほうが雑音が多い）
  - ➢ カチコチ鳴る時計はどかして（長期的には電子時計等に置き換える）
  - ➢ 耳栓などは不要（雑音が鳴ってもマントラに戻るだけ）
  - ➢ 灯りは消して（視覚の刺激を和らげる。真っ暗にする必要はない）
- 理想の環境で瞑想できない時は…座ればどこでもＯＫ。
  - ➢それでも屋外は避ける（屋外しかない場合、直射日光は避ける）
  - ➢乗り物の中、カフェ、オフィス…　瞑想アプリをイヤホンで聴くなど
  - ➢雑音が多い場所で瞑想するコツは【雑音】も【思考】も同等に扱うこと

26

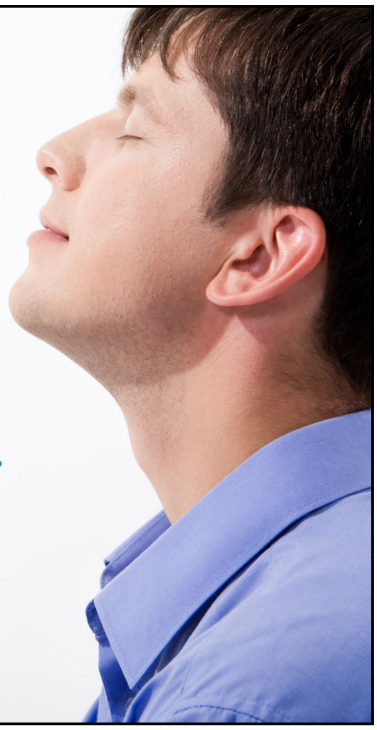
All rights reserved　© Body Mind Spirit Inc.

瞑想時の座り方、姿勢など

- 椅子でも床でもＯＫ。
  - 椅子に座った場合は両足を床につけて
  - ソファーの場合は深く沈みこまないよう背当てのクッション等
  - 床に座る場合は３０分間そのままでも楽な形に脚を置いておく
- 手のひらを上に向けて、膝か腿の上に置く。
- 目は楽な感じで瞑っておく。
- 顔を若干上向き⇒自然に体がまっすぐな状態に。
- 途中で椅子の背や壁に寄りかかってもＯＫ。
  - 頭だけはもたれかけないように（→寝てしまうから）
- 瞑想中に痒くなったら⇒掻いてもＯＫ！
  - 掻いたらまたマントラに戻りましょう。

27

瞑想が始まったら…

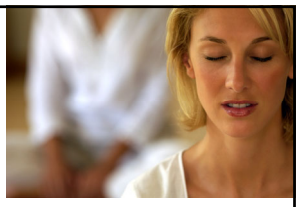


- マントラを心の中で、口も動かさずに唱える。
  - マントラの音を「言っている」感じでも「聴いている」感じでも「考えている」感じでも「イメージしている」感じでも、どれでもＯＫ。（どちらかと言えば音を聴いている感じ）
- マントラは、優しく、楽な感じで繰り返す。
- 考えていることに気が付いたら、そっとマントラに戻る。
- 呼吸は、自然で楽に
  - 口からでも鼻からでもOK。腹式呼吸とか胸式呼吸なども気にせずに。
- 「ソーハム」
  - 吸う息と共に「ソー」吐く息と共に「ハムー」
- 「アーハム」
  - 呼吸に合わせなくても良いマントラ
  - 好きなリズム、音程、スピード、いかようにでもＯＫ。

28

All rights reserved © Body Mind Spirit Inc.

瞑想中の注意点



- 瞑想中に「考えないようにしよう」と努力しない。
  - ➢考えていることに気がついたら、マントラに戻るだけ。
- マントラを一生懸命に唱えようとしない
  - ➢優し～く、楽～な感じで
- マントラと考えが同時進行していたら、マントラに一本化。
  - ➢マントラをＢＧＭにしないように。
- 「マントラが止まっている」と気がついたら、またマントラに。
  - ➢「いつまでマントラ止めていようかな…」と考えない。
- 瞑想中に何か特定の経験や状態を期待しない。
  - ➢マントラを使った瞑想は、瞑想後の日常で効果が現れる。

29

第３部　ストレスフリーになっていく仕組み

30

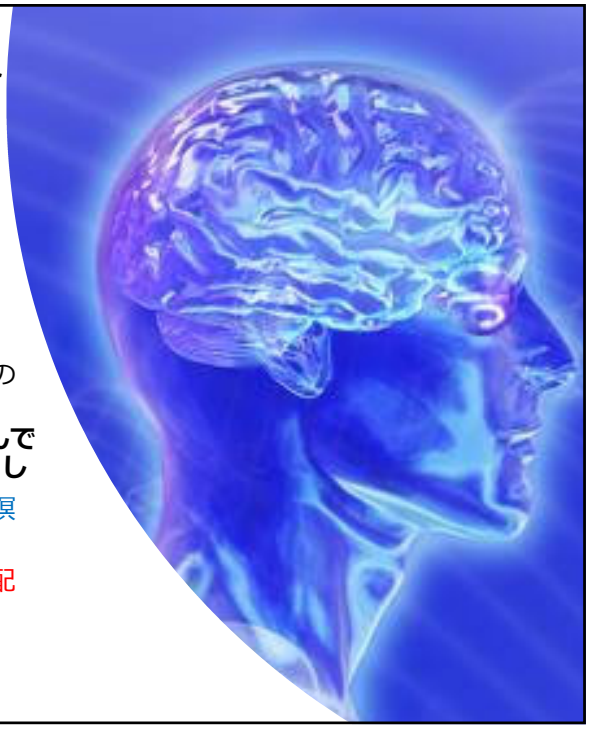
All rights reserved　© Body Mind Spirit Inc.

ストレスフリーになっていく仕組み
(1)BODY – 身体面

ストレス反応 (闘争逃走反応)		瞑想状態 (安らかな意識)
上昇する ↑	心拍数	↓低下する
上昇する ↑	血圧	↓正常化
浅く速くなる↑	呼吸	↓落ち着く
多くなる ↑	発汗	↓抑止される
増加する ↑	ストレスホルモン	↓減少する
減少する ↓	若返りホルモン	↑増加する
凝固する ↑	血小板凝固	↓さらさらに

31

ストレスフリーになっていく仕組み
(2)MIND
思考・感情・感覚・イメージ



- 瞑想で心が静まると、体が静まっていく。
- 体が静まる⇒深い安らぎを経験⇒ストレスを解放
- ストレスを解放する過程で体内活動が増加⇒脳内の活動や考えが増す。
  - **瞑想中に思考・感情・感覚・イメージが浮かんで来る ⇒ ストレスが解放されているというしるし**
- 考えと静寂を行ったり来たりすることが、自然な瞑想プロセス。
- 考えが浮かぶからといって瞑想できていないと心配する必要はない。

32

All rights reserved © Body Mind Spirit Inc.

ストレスフリーになっていく仕組み
(3)Awareness 気づき･･･俯瞰・内観

- 原初音瞑想講座 第３回目の講義「７つの意識階層」
  - 第５意識階層「宇宙意識」
    - 目撃者の状態…**俯瞰**できるようになってくる
  - 第６意識階層「神性意識」
    - 「誰もがベストを尽くしている」⇒**気づき**をもたらす
  - 第７意識階層「統一意識」
    - 鏡のレッスン（Lesson １ & ２）
      「自分が見ているものは全て自分の鏡」
    - 自分がおかれている状況や環境、関わる人々
      - ➢**内観**する…信念、観念、記憶、感情、態度、言動 etc.
      - ➢思い当たったら書き換えてみる⇒周囲が変わる
    - 自分が見ている世界を創り変える力が備わる

7つの意識階層について
第１意識階層　深い眠り
第２意識階層　夢を見ている時
第３意識階層　起きている時
第４意識階層　超越意識
第５意識階層　宇宙意識
第６意識階層　神性意識
第７意識階層　統一意識

33

グループ瞑想のススメ

- 複数人数で瞑想すると、深い静寂を経験しやすい。
- 瞑想の効果も大勢で瞑想した時のほうが大きいという研究結果。
- 一緒に瞑想すると集合意識にアクセスして「結束力」や「ポジティブなエネルギー」を生み出すのでお互いに良い影響を与え合う。
- ２人でも深くなり、多ければ多いほどパワフル。
- グループ瞑想をする「瞑想会」も各地で開催。
  - ※東京に本社がある某大手人材コンサル会社や大手電機メーカーでは、勤務時間外の会議室を利用して夕方にグループ瞑想されている。
- ２０２０年からは「オンライン瞑想会」が活発に。

34

All rights reserved　© Body Mind Spirit Inc.

瞑想ライフ支援の場
Facebook / LINE@

グループ瞑想コミュ with 原初音瞑想実践者

友達検索⇒　@aikomeisou

◎**平日の渡邊愛子の２回目の瞑想タイムをお知らせしています。**(Facebook/LINE)

・タイミングが合えば遠隔での**グループ瞑想**に。

・瞑想タイムに加えてその日の出来事や気づきのシェアをすることも。

プロフィールを見る

35

「究極の瞑想」の機能

●瞑想する
「意図と願望リスト」を見る
「3つの質問を聴く」
「4つの質問を聴く」
・瞑想誘導音声
・瞑想タイマー（1分～30分）
・瞑想完了プロセス
「曜日別 願望実現スートラ」
「意識を深めるスートラを聴く」
「お気に入りの存在を見る」

●意図と願望リスト作成編集
●瞑想日記
●瞑想履歴

●瞑想を習う
・瞑想って何？
・なぜ瞑想するの？
・瞑想の効果って？
・瞑想のやりかた
・瞑想1分コース「感謝の想起」
・瞑想5分コース「ヒーリング瞑想」
・瞑想10分コース「呼吸の瞑想」
・瞑想20分コース「マントラ瞑想」

●快眠サポート
・快眠のための昼間の過ごし方
・快眠のための夕方の過ごし方
・快眠のための就寝時間の過ごし方
・それでも寝られない時にできること
・スリーピングマントラの授与

瞑想ライフ支援アプリ
「究極の瞑想」

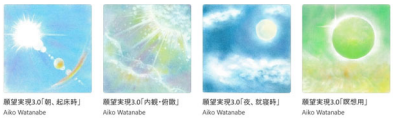
36

All rights reserved　© Body Mind Spirit Inc.

渡邊愛子 自著５冊目

「最強の人生がやってくる
願望実現3.0
今、”揺るぎない幸せ”への覚醒が始まる」

==========
読者特典（各種 音声ファイル）
==========
・朝、起床時の感謝の想起など他
・夜、就寝時の感謝の想起など他



・俯瞰サポート（他者の不可解な言動に直面した時）
・内観サポート①（不快な状況や環境や人々の中にいる時）
・内観サポート②（腹が立った・苛立った時）
・内観サポート③（体に不快な症状がある時）

・瞑想のインストラクション
・瞑想前の３つの質問
・瞑想前のグラウンディングワーク
・ ２０分間の瞑想
・意識を深めるスートラ

新刊WEBサイト
ＱＲコード

All rights reserved © Body Mind Spirit Inc.