

## マカバ呼吸瞑想法

呼吸は鼻のみでします。最初はお腹から自然に息を吸い始めて、次に横隔膜、最後は胸へと息を吸い込みます。

吐く時は胸を固定してお腹の力を抜くか、お腹をしっかりと固定して胸の力を抜いて、ゆっくり空気を解き放ち吐ききります。

一番大切なポイントは規則的な呼吸になることです。呼気と吸気は同じ長さになります。目安は呼気7秒・吸気7秒です。

### 1) 1回目の呼吸

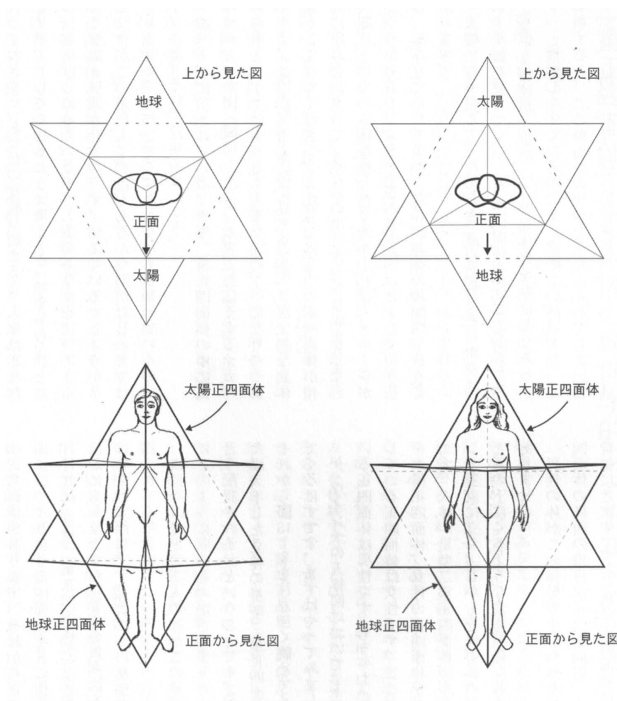
息を吸う時

両手の親指と人差し指で輪を作ります。手のひらは上向きです。

あなたは星形四面体の中に入っています。実際の今のあなたがスッポリと入る実寸大の星形四面体をあなたのまわりに感じましょう。

上の太陽四面体が眩しい白い光で輝いています。稲光や稲妻の輝く光の色です。

あなたの頭頂の太陽四面体の頂点から地球四面体の下の頂点までを貫く呼吸管を意識します。呼吸管の直径は親指と中指でできる円のサイズです。呼吸管の上は太陽四面体の頂点に、下は地球四面体の頂点まで伸びています。呼吸管の上下の端にはクリスタルの頭部がついていて、それぞれの四面体の頂点にぴったりと収まっています。このクリスタルの頂点には無限に小さい孔があいていて、そこを通過してプラナが呼吸管に入ってきます。



息を吐く時

下の地球四面体が眩しい白い光に輝いています。

あなたのハートは愛で満ちあふれています。

あなたの胸のあたりにある地球四面体の底辺の面に意識を向けます。両目も上へ向けます。

その底辺の面が地球四面体の中を通過して、脈打つエネルギーとともに地球に向けて降りていきます。両目も同時に下へ降りていきます。地球四面体の下の頂点から地球の中心に向けてネガティブなエネルギーをすべて押し出します。

さあ、あなたのハートを開いて、すべての生命への愛を感じながら息を吸います。息を吸いきったところで、途切れずに吐き始めましょう。吐ききったら5秒ほど息を止めます。

## 2) 2回目の呼吸

両手の親指と中指で輪を作ります。

地球四面体が同じように地球へ向けてネガティブなエネルギーを押し出します。

## 3) 3回目の呼吸

両手の親指と薬指で輪を作ります。

地球四面体が同じように地球へ向けてネガティブなエネルギーを押し出します。

## 4) 4回目の呼吸

両手の親指と小指で輪を作ります。

地球四面体が同じように地球へ向けてネガティブなエネルギーを押し出します。

## 5) 5回目の呼吸

両手の親指と人差し指で輪を作ります。

地球四面体が同じように地球へ向けてネガティブなエネルギーを押し出します。

## 6) 6回目の呼吸

両手の親指と中指で輪を作ります。

地球四面体が同じように地球へ向けてネガティブなエネルギーを押し出します。

## 7) 7回目の呼吸

まず、愛に満ちているのを感じます。

両手の親指に人差し指と中指をつけて輪を作ります。

息を吸い始めると呼吸管の中を白く輝くプラナーの光が上下から流れ込んできて、へその高さで白い光のプラナーの球が現れ、一瞬にしてグレープフルーツ大の球体になります。息を吸うほど球体の密度が濃くなり、ゆっくりと大きくなっていきます。

息を吐く時もプラナー球は大きくなります。息を吐ききった時にはカボチャくらいの大きさになっています。吐ききったら、もう息を止めずに次に呼吸に移ります。

## 8) 8回目の呼吸

愛が真実で満ちあふれているのを感じます。

プラナー球の生命エネルギー密度がどんどん増していき、大きくなっていきます。

息を吸いきると、プラナー球は最大の大きさになります。

そのままの大きさを保って、息を吐きます。

#### 9) 9回目の呼吸

愛が美で満ちあふれているのを感じます。  
息を吸うと、プラナー球はもっと明るく、強く輝きます。  
息を吐くと、さらに眩しく輝きます。

#### 10) 10回目の呼吸

愛が信頼で満ちあふれているのを感じます。  
息を吸い始めると、プラナー球の密度は最高に達します。  
息を半分吸ったところで、プラナー球は発火して太陽の黄金色に変化します。  
プラナーの黄金太陽は燦然と光輝き、最高の密度に達します。

唇をすばめて勢いよく息を吐きます。  
同時に、黄金太陽は膨らみ始めます。  
2秒後、力を抜いて残りの空気をすべて唇から吐き出すと、黄金太陽は両手を広げたダビンチの球体の大きさになります。  
あなたの体は光輝く金色の大きな球体にスッポリ包まれます。  
最初の小さなプラナー球はもとの場所にそのまま残っています。

#### 11) 11回目の呼吸

愛が調和（ハーモニー）で満ちあふれているのを感じます。  
太陽四面体と地球四面体のイメージを手放して、上下の極から入ってきたプラナーがへその小さな黄金太陽に入り、そこから外側の大きな球になるのを感じます。小さな黄金太陽は最高に高密度で明るく輝いています。

最初の鼻呼吸に戻って呼吸します。

#### 12) 12回目の呼吸

愛が平和で満ちあふれているのを感じます。  
鼻呼吸をしながら、へその黄金太陽とまわりの大きな金色の球体を感じます。

#### 13) 13回目の呼吸

愛が神への尊敬で満ちあふれているのを感じます。  
鼻呼吸をしながら、へその黄金太陽とまわりの大きな金色の球体を感じます。

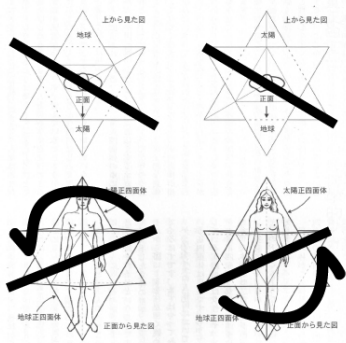
#### 14) 14回目の呼吸

神との深い結びつきを感じます。  
手のひらを上に向けたまま、男性は右手に上に左手を、女性は左手の上に右手を重ねます。両手の親指が互いにわずかに触れ合うようにします。  
へそにあった小さな黄金太陽を胸骨の下から指3本分くらい上にあるキリスト意識のチャクラへ移動させます。  
するとまわりの大きな金色の球体も上へ移動します。  
呼吸管を上下するエネルギーの流れが胸骨のチャクラで出会って大きな球体へと広がっていくのを意識しながら、深く規則正しい鼻呼吸をします。

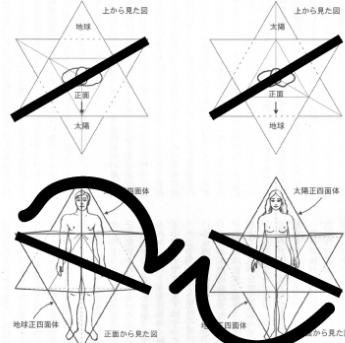
### 15) 15回目の呼吸

あなたの星形四面体は、脊椎のように上下を軸とする中性の肉体そのもの、左上から右下を軸とする男性的で電気的な性質を持つ「思考」そのものが時計回りに回っている星形四面体、右上から左下を軸とする女性的で磁気的な性質を持つ「感情体」そのものが反時計回りに回っている星形四面体の3つが重なっています。

男性的で電気的な「思考」



女性的で磁気的な「感情体」



すべての生命に無条件の愛を注ぎながら、頭の中で回転している星形四面体に「同一速度」と命じます。

両手をお椀のように組み、親指同士を軽く触れます。

ゆっくりと深く鼻から吸います。

唇を小さくすぼめて息を吹き出すと、2つの星形四面体は一瞬で光速の3分の1のスピードになります。

### 16) 16回目の呼吸

すべての生命に無条件の愛を注ぎながら、息を鼻から吸う時、頭の中で「34対21」と星形四面体に命じます。(感情の星形四面体が21回転、思考の星形四面体が34回転を同時に行います)

唇を小さくすぼめて息を吹き出すと、2つの星形四面体は一瞬にして光速の3分の2のスピードになります。

すると、体内の脊椎基底部の高さにある原初の8細胞から平らな円盤がポンとはじけ出るように生まれ、一気に拡大して直径17メートルの大きさになります。そして星形二重四面体を取り囲む球体のエネルギーとその円盤のエネルギーが、体のまわりに空飛ぶ円盤型のエネルギー母体であるマカバを作り出します。

### 17) 17回目の呼吸

すべての生命に無条件の愛を注ぎながら、息を鼻から吸う時に「光速の10分の9」と命じます。唇を小さくすぼめて息を吹き出します。マカバの回転が安定してきます。