



## 瞑想の効果

### 目次

- 1 瞑想の効果
- 2 ソニック・メディテーション
- 3 旧来の瞑想法
- 4 最先端企業を取り入れた瞑想法
- 5 新しい瞑想法  
ソニック・メディテーション
- 6 アフターサポート
- 7 ソニック・メディテーション  
セミナー開催要項

■気持ちを落ち着ける技能が身につきます。

→人生での大きな失敗がなくなり、今までより良い人生を送れます。

■自分を客観的に見られるようになります。

→悩んでいる自分を冷静に観察すると、悩みの解決方法が見つかります。

■人の心を感じ取りやすくなります。

→相手と同調して、共感して、人間関係が良くなります。

■体の声、心の声、心の奥底からのメッセージを受け取れるようになります。

→ガンやうつをはじめ、様々な病気にかかりにくくなり、健康になります。

→内なる叡智（ガイドやハイアーセルフ）に繋がれ、人生に役立つ素晴らしいメッセージを受け取れます。

■意識のエネルギーを感じやすくなります。

→その場のエネルギーを感じて、適切に振る舞え、運気が上がります。

→良い人や、お金、チャンスを引き寄せることができます。

## ソニック・メディテーション

ソニー（株）創立者の井深大氏の命令により、研究した瞑想法です。  
写真は、左がソニー社員時代の山崎、中央が井深大氏です

チャクラやオーラ等の古来から受け継がれてきた人類の叡智の結晶を、心理学・脳生理学・物理学等の最新の科学を駆使して解明しました。  
1日30分間の練習で、誰でもが、短期間に楽しく瞑想の技能を身につけ、苦行なしに、瞑想の効果を満喫できる現代人のための究極の瞑想法です。

筋トレをすると、筋繊維が太くなります。

瞑想は、脳の諸機能を高める脳トレなのです。

瞑想をすると、右脳と左脳を繋ぐ神経の束の脳梁の断面積が増えたり、言語野等の脳の大きさが部分的に増えたり、脳の諸機能が向上することが分かっています。



## 旧来の瞑想法

心を落ち着けたいとき、私たちは誰に教えてもらったわけでもないのに、目をつぶり呼吸を整えます。これを、より効果的に可能にしたのが瞑想法です。

瞑想の歴史は古く、今から5000年前のモヘンジョダロの遺跡の中から、瞑想をしている神の彫刻が発見されました。



古来より伝えられてきた伝統的な瞑想法には、

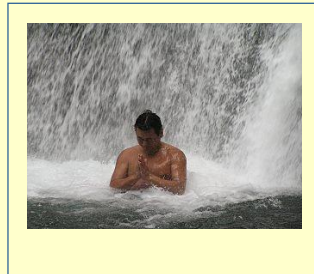
ヨーガ・TM瞑想（ヒンズー教）、  
 禅・ヴィパッサナー・マインドフルネス・密教（仏教）、  
 神道のお祓い、キリスト教の賛美歌斉唱やお祈り等があります。

伝統的な瞑想法は、上記のように殆どが宗教由来なのです。

宗教なので、信心深さを要求されます。さらに、日常生活に瞑想の技能を活かせるようになるまでには、10年以上の長〜い歳月と、生活習慣の大幅な変更等の苦行を必要とする様に作られています。

そして、当時は、今ほど科学が進歩していなかったため、どのようなメカニズムで、瞑想の状態になるか分からず、手探りの状態で進歩してきました。

そこで、お坊さんになって苦行をしない限り、一般人が、享受できる瞑想の効果は、リラクゼーション止まりと言うのが現実なのです。



## 最先端企業が取り入れた瞑想法

インテルやグーグルは、社員教育として、仏教系のヴィパッサナー瞑想から、宗教色を取り除いたマインドフルネス・ストレス逓減法という瞑想法を取り入れました。

インテルやグーグル等の最先端企業が、瞑想法を取り入れた最大の理由は、うつ病を予防し、生産性を向上させるためです。

日本企業でも、2015年12月から「ストレスチェック制度」が義務づけられました。これは、うつ病等のメンタルヘルス不調を未然に防ぐためです。

今や一般企業では、30人に一人がうつ病にかかる時代ですが、最先端企業では、10人に一人がうつ病にかかると言われています。

うつ病は、ストレス等により、脳内伝達物質であるセロトニンが枯渇して起こる病気です。瞑想をすると、セロトニンの分泌が多くなるので、うつ病予防にピッタリなのです。

しかし、瞑想法には冒頭に記載したように、うつ病予防よりも、もっと魅力的な効果がたくさんあります。

そこで、ソニック・メディテーションの出番です。



## 新しい瞑想法 ソニック・メディテーション

### ■ソニック・メディテーションは、

月に一度の瞑想セミナーに参加して、一日 30 分の瞑想の練習をしていくと、たった 3 ヶ月間という短期間の内に、本格的瞑想法の技能が身につきます。

その後も、日々の瞑想を続けていくと、**恋愛・結婚・子育て・仕事・健康・人間関係等の様々な問題解決**ができ、**人生の質が、運気が何万倍にも上がります**。

### ■その仕組みは、

学生時代の理科の実験で、同じ周波数の**音叉**を共鳴箱につけ、片方を叩くと、もう片方は叩いていないのに振動を始める、**共鳴の現象**と言うのを習いました。

これと同じように、瞑想のティーチャーが瞑想状態になり、チャクラをイメージしながら意識のエネルギーを送ると、生徒さんのチャクラが共鳴し、活性化します。

チャクラは、特有の音と色（光）のエネルギーに共鳴します。

そして、イメージしやすいように、言葉と意識のエネルギーも共に送ります。

すると、生徒さんは、意識を集中させ、リズムカルな刺激を感じ、雑念を消し去ることが出来、瞑想の状態に容易に入れます。

瞑想は、ティーチャーの誘導音声と共に、下記のような様々なワークを行います。

**ワークの例：**グランディング、インナーチャイルドを癒やす、前世を再体験する、願望実現する、自分の内なる叡智に繋がる、相手の内なる叡智に繋がる、自信を高める、慈悲の心を育てる、気のエネルギーを使う、運気を高める、自分の制限を手放す、魂に繋がる、自他のチャクラを開く、自他のオーラを整える、等。



## 素晴らしいアフターサポート

### ■メンバー・サイト

自宅でも職場でも、満員電車の中でも、国内外の旅先でも、スマホや PC があれば、セミナー時の最新のライブ誘導音声聞き、いつでも、どこでも瞑想ができるシステムを用意しました。

### ■瞑想のフェイスブック・グループ

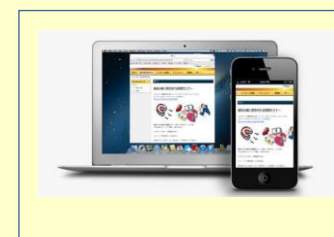
セミナー後、日本全国に広がった生徒さんのコミュニケーションの場です。クローズドのグループ内で意識のエネルギーの送り合いをメンバーに依頼できます。一度に多くの人から意識のエネルギーを送ってもらえるので、願望実現や、問題解決が容易にできるようになります。

### ■再受講制度

安価に再受講できます。日本各地から、毎月参加の方もいらっしゃいます。再受講により、瞑想の技能がどんどん上がります。

### ■アドバンス・セミナー

更に瞑想の技能を上げ、人生の質を高くし、悟りの境地を堪能できます。



## ソニック・メディテーション セミナー開催要項

### ■月 2 日間標準コース

最も効果的に瞑想を学べるお薦めのコースです。習得の効果が非常に高く、安定した瞑想の技能を身につける事ができます。

★原則として、毎月第3土曜日とそれに続く日曜日に定期的にかきます。

#### 2018年1月期

1月20日 21日

2月17日 18日

3月17日 18日

#### 2018年4月期

4月21日 22日

5月19日 20日

6月16日 17日

#### 2018年7月期

7月21日 22日

8月18日 19日

9月15日 16日

#### 2018年10月期

10月20日 21日

11月17日 18日

12月15日 16日

### ■月 1 日間濃縮コース

標準コースに予定が合わない人向けです。2日間の内容をギュッと1日に濃縮してあります。忙しい現代、自分のための時間をとりにくい中でも、自己の向上や幸せな人生を目指す方を応援します。

★原則として、毎月第4日曜日に定期的にかきます。

#### 2018年1月期

1月28日

2月25日

3月25日

#### 2018年4月期

4月29日

5月27日

6月24日

#### 2018年7月期

7月29日

8月26日

9月23日

#### 2018年10月期

10月28日

11月25日

12月23日

### ラディアンズ

<http://www.radiance.gr.jp>

〒170-0012

東京都豊島区上池袋3丁目46-8

第1ビル 201

03-6912-2705

[info@radiance.gr.jp](mailto:info@radiance.gr.jp)



ラディアンズ 代表  
山崎靖夫 & 靖子

### ■標準コース・濃縮コース共に、

#### 時間

土曜日 13時～18時

日曜日 10時～18時

#### 費用

119,880円 (税 教材費込み)

銀行振り込みか、

クレジットカード (ペイパルによるメール決済) が利用できます。

1回目～3回目まで、全て受講して下さい。

途中参加や期をまたいでの受講、更には、標準コースや濃縮コース間の移行も可能です。

<http://www.radiance.gr.jp/flow/meditation/lightbody/>