

# ガーディアンズ 瞑想会



10年以上前のことですが、私はフト「瞑想をしたい!」と思ったのですが、瞑想を教えてくれるところが見つからず、瞑想のやり方もわからず、座ってただ目を閉じていただけでした。

瞑想を教えてくれるところは、何らかの宗教に関係していたり、ヨガや気功などある霊的ワークの一部としての瞑想法だったりして、純粹にただ「瞑想」を教えてくれるところは見つかりませんでした。

その後、運よく何人かの先生たちから学んだことを通じて、自分なりの瞑想のコツがわかってきたようになりました。

そしてある日、瞑想しているときに非物質的な存在から、「瞑想を教えて欲しい人がいるから、教えたら?」と提案がありました。そこで、ささやかな自分の体験をシェアしたいと思い、瞑想会を開くことにいたしました。

人生には外側の世界と内側の世界があります。物質的な世界と心の世界とも言えましょう。「心を亡くす」と書いて「忙しい」と言いますが、忙しい現代人はついつい心の世界が長期不在になってしまうものです。しかし、それでは日々心はかき乱されたままで、心の平和とは縁遠くなってしまいます。

はるか5000年前の遺跡に瞑想する人々の絵が発見されており、文明社会の発祥とほぼ同時期に社会的なストレスを解消する手法として、瞑想は自然発生的に誕生したと考えられています。

ガーディアンズでは、瞑想は単に、意識を内側に向けて、本質的自己としばらく時間をともにすることだと考えています。

瞑想をして内側の世界にしばらくの時間を過ごしていると、やがて、自分の内部から「導き」のインスピレーションや声が訪れるようになります。そうすると、外側の意見に振り回されることも少なくなり、ストレスが減り、心の平和や満たされた感覚が強まってきます。一人でも多くの方がそうなることをガーディアンズ達はサポートしたいのだと思っています。

瞑想は一人でもできますが、他の人達とするのもまた味わい深いものです。

ガーディアンズ瞑想会では、瞑想のごく基本的な注意点や簡単なコツ、瞑想のバリエーションを紹介して、自分とともにいる時間をより有意義なものにしていきたいと思っています。

**開催日時: 2019年1月13日(日) 14:00~16:00 開場 13:30 定員 12名**

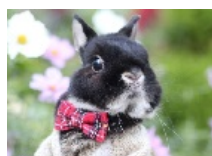
**料金: ¥2,500円(税込)**

**会場: 中央区勝どき六丁目**  
地下鉄大江戸線 勝どき駅 徒歩10分  
詳しい道順はご予約時にお知らせします。

※身体を使ったワークもありますのでリラックスできる服装でお越しください。着替えをご持参いただいても構いません。

## 内容

- ① 瞑想について、Q & A
- ② 準備のワーク
- ③ 本日の瞑想
- ④ シェアリング、まとめ



## プロフィール

ガーディアンズ 太田智子 (おたとともこ)

1969年5月生まれ

世界的なアカシック・リーダーのゲリー・ポーンネル氏に師事、アカシック・リーダーレベルIV認定(最高位)、ノウイング・プラクティショナー上級認定。2007年から都内にてアカシック・リーディングとアニマル・コミュニケーションの個人セッションをしています。



お問い合わせ & お申込み先: Guardians-ガーディアンズ ホームページ <http://www.guardians999.com/>  
メール: [guardians999@gmail.com](mailto:guardians999@gmail.com) 電話: 03-6659-9140

