

テレパシー 101:

無限なる声のギフトの

ための入門書

By T'ni, Su Walker, Rev. White Otter

みなさんこんにちは、はじめまして。

私の名前はT'niといいます。私は地球の生まれではありません。私はB'ntiという星から来ていて、今は米国ニューメキシコ州のアルバカーキの東にあるサンディア山にいます。他にもここには数十人のスタッフがいます。

ここまで読まれて、きっと疑問に思われることが沢山あると思います。もし、私たB'ntiの人々のことを知りたい、あるいはなぜ私たちがここにいるのかを知りたいと思っていただけましたら、私たちのウェブサイト (officialfirstcontact.com) をご覧になってみてください。ぜひ興味を持って知っていただきたいことが沢山あるのです。それでは本題に入りたいと思います。

私たちは地球の方々のOFC(Official First Contact: 公式の最初のコンタクト)を支援するためにここにいます。そのために私たちは2016年6月に、あなた方が私たちとテレパシーで対話できるよう支援する任務を与えられました。テレパシーは、銀河宇宙で最も一般的なコミュニケーションの手段で、異なる言葉を持つ様々な文化の人々をつなぐのに最も適しています。そしてそれはあらゆる意識のある存在とのコミュニケーションの主な手段でもあります。

私たちは、あなた方にこのテレパシーを学んでいただきたいと思っています。そのために私たちは「テレパシー101入門書」というものを準備しています。これで学ぶことで、あなた方はこれまでとはまったく違うコミュニケーションの体験をされることになります。これはもうすぐ公表される「無限なる声のギフト」というタイトルの本と一緒に活用していただきたいものです。テレパシーは一日や一か月で学べるものではありませんが継続的な練習とその成果のフィードバックにより必ず上達します。

さあそれでは始めてみませんか？



このテレパシー101の説明を始める前に、二三お伝えしたいことがあります。



ここではテレパシーの存在を証明することを目的としてません。



テレパシーの存在が理解されていることを前提としています。



私たちはテレパシーを日常的な
ものと考えています。

テレパシー能力は他の能力と同
じなのです。

練習とその成果のフィードバックによって上達出来ます。

私たちは効果的な学習
の方法をお伝えしたい
のです。

さあ始めましょう。



最初に、テレパシー
が本当は何であるか
について少しお話しし
ましょう。

それは頭の中で聞こ
える声というようなも
のではありません。



あなた方が映画やテレビで見たものとは違うのです。

テレパシーは方向や距離、そして送り手の詳しい情報を含むこともあります。



個人情報

PERSONAL INFORMATION

名前は？

What's your
name?

出身は？

Where are
you from?

住まいは？

Where do
you live?

歳は？

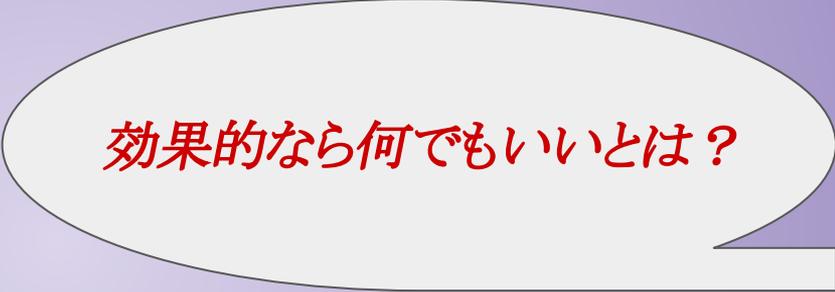
How old are
you?

仕事は？

What do
you do?

テレパシーはあなたが得意なことを生かした効果的な方法で、早く容易に学ぶことができます。

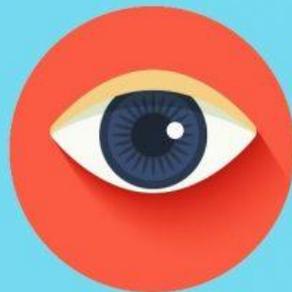
それってどういう意味でしょう？



効果的なら何でもいいとは？

人によって学習のスタイルは異なります。ある人は何かを見ることで早く記憶できます。他の人は聞くことで、その他の人は手に触れることで早く記憶できます。

視覚



VISUAL

聴覚



AUDITORY

運動感覚



KINESTHETIC

何を学ぶにしても同じことが言えるのですが、テレパシーは自分のスタイルにあった学習の方法で早く容易に学ぶことができます。

普通に考えての通りです。



常識
すぐ目の前に

まずはあなたの学習のスタイルを確認しましょう。



あなたが学校に通っていた頃のことを思い出してみてください。





あなたは目で見ただけで情報を学ぶことを最も得意としてましたか？そのように学ぶことがより簡単でしたか？

そうであるならあなたは視覚型学習者です。

耳から聞いた情報の方が記憶しやすかったですか？

そうであるならあなたは聴覚型学習者です。



あなたは手で触れたり、何かを操作をした時の方が効果的に学習できましたか？そうであるならあなたは運動感覚型学習者です。



運動選手やダンサーのように常に動きの中にある人、あるいは物体を3次元の空間の中に捉えるのが得意な人は空間型学習者です。



なぜ、これらのことは重要なのでしょうか？

テレパシーの訓練をそれぞれの学習スタイルに合わせれば、多くのことを、早く、そして容易に学べるからです。

さて、どのようにすればよいのでしょうか？



どうやって？



一つ以上の学習スタイルに当てはまるということもあります。

学習スタイルそれぞれについて簡単に説明します。

どれがあなたに当てはまるか考えてみてください。

視覚型： 視覚により最も効果的に学べるのであれば、あなたは生まれつきの視覚型学習者です。あなたはテレパシーによる情報をイメージにより受け取る傾向があるでしょう。そして最終的には他の人にイメージでテレパシーの情報を送ることが簡単ということになるでしょう。





多くの場合、このような人がテレパシーで情報を受け取る最初のきっかけは、何かを見たような気がしたのだけれどそれが何かわからない、それで確認するために頭や体の向きを変えて二度見するというようなことだったりします。

ここでは周辺視野が重要となります。周辺視野は正面視野とは神経の繋がりが異なり、正面視野では得られない情報を得ることができます。



周辺視野を訓練し、それで得た情報を信頼することが重要です。

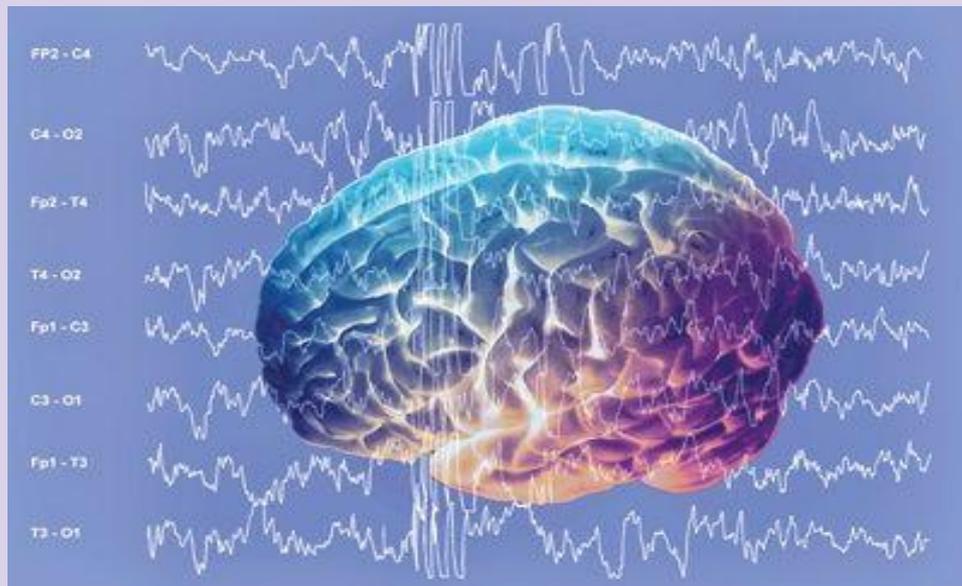


視覚型の人々にとって、アルファの状態が目が引きつけられるものに注意を払うことが重要です。

アルファとは何でしょうか？

ここでのアルファとは、
脳が自然のゆっくりと
した波長の状態にある
ことを意味します。

アルファの状態にある時、テレ
パシーによる情報が入ってき
やすくなります。



脳がアルファの状態にあるのはどんな時でしょうか？



少し眠気のある時、白昼夢を見ているような状態にある時、あるいは時間の流れが感じられない時などに脳はその状態にあります。



それをどのように呼んでもよいのです



ある人は「グループ」、別の人には「ゾーン」と呼んでいます。

この目覚めた状態にいられるよう本能的に何かを必要とする人もいます。



アルファの状態にあるとき、テレパシーの情報を容易に受け取ることができます。



注意を払って！

時間の流れが感じられないような状態にある時、意識の中にテレパシーの情報が入ってくることに容易に気づけるのです。

このことは誰にでも
当てはまります。



まだ注意は払ってない？

重要なので繰り返したいと思います。

白昼夢にあるような状態、少し眠気のあるような状態、時間の流れが
感じられないような状態、このような時に脈略もなく意識に入ってくるこ
とに注意を払うことが重要なのです。

あなたがアルファの状態にあるときに意識に入ってくる脈絡のない思考・・・





...脈絡のない思考は無意味なものではないかもしれませんが。

それはあなたがアルファの状態にあってテレパシー能力が最もよく働いていて、テレパシーによって入ってきたものなのかもしれないのです。



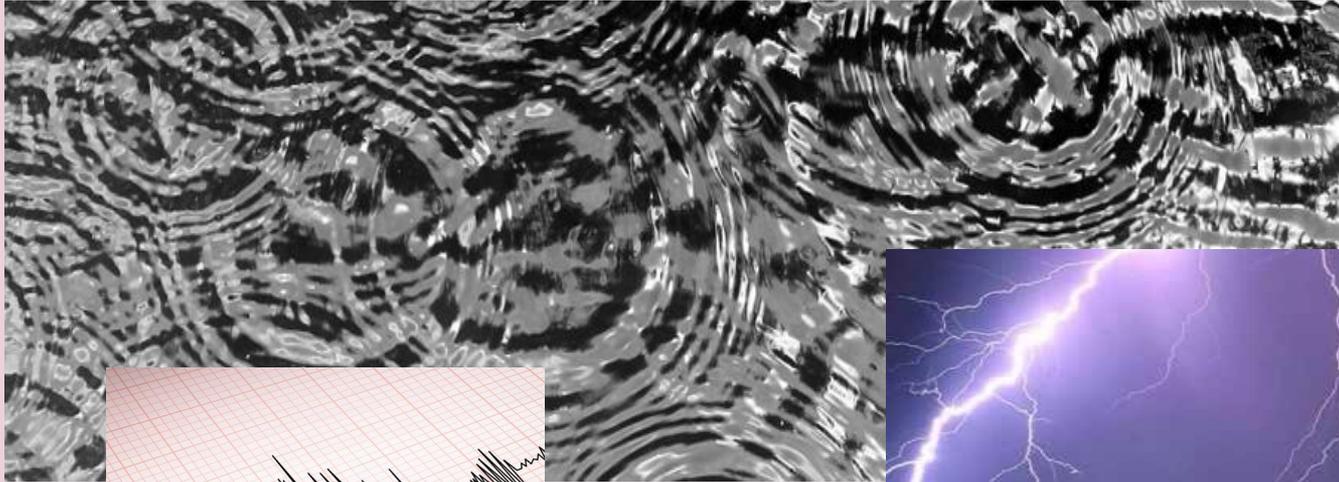
アルファなどに関するのもう少し詳しい話は後述するとして…

その他の学習スタイルである聴覚型、運動感覚型、空間型について述べたいと思います。



聴覚型: 聴覚によって学ぶことを最も得意とするなら、あなたは聴覚型学習者です。

聴覚型の多くの人々は音や振動でテレパシーの感覚が目覚めます。





あなたはいつもこんなことを言って
ませんか？

「何か聞こえなかった？」

「何か感じなかった？」

でも他の人は誰も気づいて
ないというようなことがよく
ありませんか？



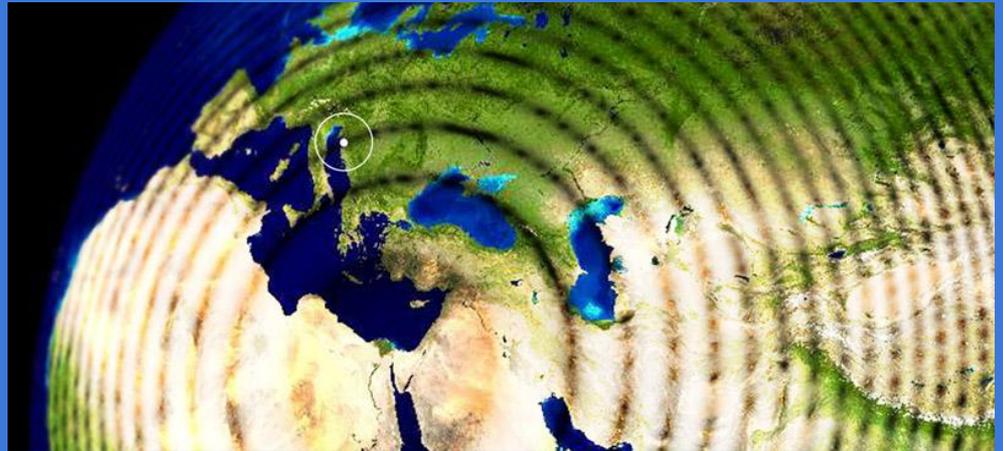
聴覚型学習者は微細な振動の変化に敏感で、他の人が気づかない音程や周波数の変化に気づきます。



もし他の人が聞こえない
何かがあなたには
聞こえる、

あるいは他の人が感じ
ない振動を感じるのなら、

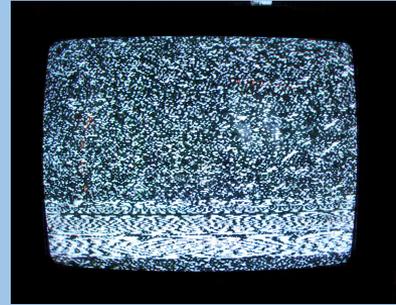
あなたは聴覚型学習
者です。



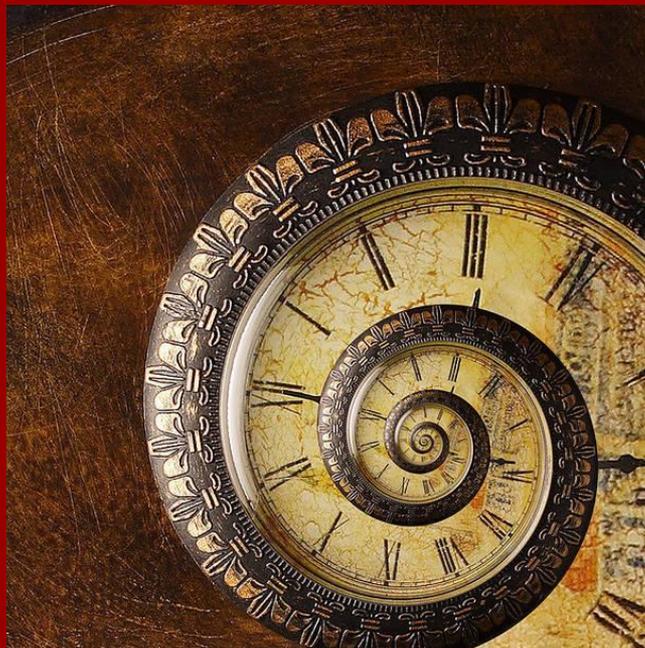
聴覚型学習者の多くは
オーディオマニアです。何
かの音の異なるニュア
ンスを拾うために、それを
何度も聴くというようなこ
とをよくやったりします。



聴覚型テレパシーに優れた人は他の型の人よりいつも音に囲まれ、一種の「ホワイトノイズ」によるバリアのようなものを作っているようなこともあります。



これはこの型の人々は、とても多くの音が意識に入ってくるために、無意識にその音のいくつかを消しているというようなことなのかもしれません。



この型の人の場合、聴くことで時間の流れのないゾーンに入りやすくなるということでもあります。

自然の繰り返される
音を聴くことで、テレ
パシーを受容しやす
いアルファの状態に
なれます。



注記：聴覚型学習者が物語の語り部、音楽家、あるいはパフォーマーである場合、テレパシーが聞こえる耳を早く培えたり、テレパシーの声を早く認識できるようになるということが言えます。





運動感覚型：手に触れることで学ぶことが得意であればあなたは運動感覚型学習者です。触感覚型学習者と呼んでもいいです。指でも髪の毛でもいいのですが肌に触れることで情報を得ることを得意としています。

多くの運動感
覚的学習者は物体
を分解してその
仕組みを調べる
のが好きです。





あなたは「さわるべからず」といったような貼り紙に反応してしまいます。

何かを理解するには、手で触れる必要があって、内心で本能的にフラストレーションを感じてしまうのです。

運動感覚型学習者の場合、物体や人、あるいは空間でもいいのですが、それを手で触れることで脳がアルファの状態になり「脈絡のない思考」やテレパシー的な感覚を求め、そして容易に理解できるようになります。



運動感覚型学習者は物理的に人や動物に触れることで最も強いエンパスを得ることができるのです。





運動感覚型学習者は手で触れて簡単にエンパシ的理解ができます。

それは髪の毛か
もしれないし





体全体なのかもしれません。



運動感覚型学習者やエンパスの人たちは場所が有する「バイブ」を感じることを他の型の学習者よりも得意としています。

空間型/ムーブメント型： 移動することで知ることを最も得意とするなら、あなたは空間型学習者です。運動選手やダンサー、あるいはじっと座ることを苦手としている人はこの型の学習者です。



動くことがあなたのテレパシーの鍵となります。身の回りのものの動きを見るためにあなたが動く必要があるのです。



何かが繰り返し動いているのを目にすると、あなたはすぐにアルファの状態になれます。あるいは何かの動作を何度も繰り返したり動き回ることによってゾーンの状態になれるのです。

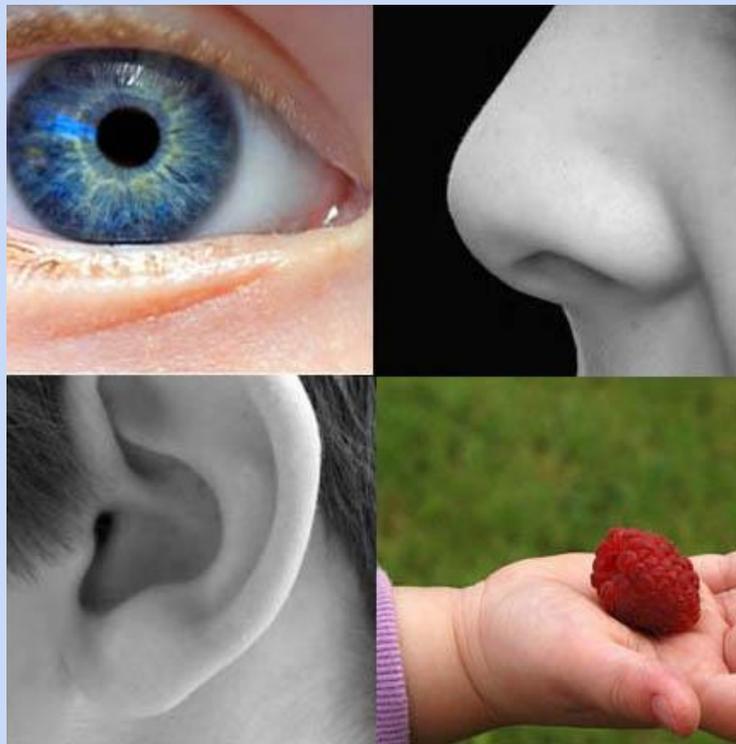




多くの空間型学習者は一種のテレパシー的な狩猟採集社会のグループを構成していると言えるかもしれません。テレパシーを使うために効果的な方法は何でも取り入れるといったような傾向もあるでしょう。

テレパシーの学習スタイルや認識の技能についてほとんどの地球人はよく知りません。





多くの地球人は様々な方法で多くの感覚器官を通して情報を得ています。テレパシーによる情報収集の型においても主には視覚型でありながら、運動感覚型の要素も一定程度備え持っているということもあります。

ジャーナルをつける:

ノートを使ってテレパシーや夢、普通の現実とは異なる経験をジャーナルにつけることを勧めます。





ジャーナルは眠っていてもすぐに手の届くところに置いて、すぐに書けるようページを開いておいてください。

部屋が暗くても、すぐに手にとって書き込めるようにしておいて欲しいのです。

夢の中で見たことを思い出せるだけ全部書いてください。普通とは異なる経験の全部を毎日書いてください。テレパシーで送ったことそして受け取ったことは何でも全て書いてください。



ジャーナルの全ての見出しには日付
と時間を書いてください。月の満ち欠
けと一緒に詳しく書いてください。

100日後、あるいはもう少し後ぐら
いのころ、あなた自身のパターンに何か
変化があるか確認してみてください。

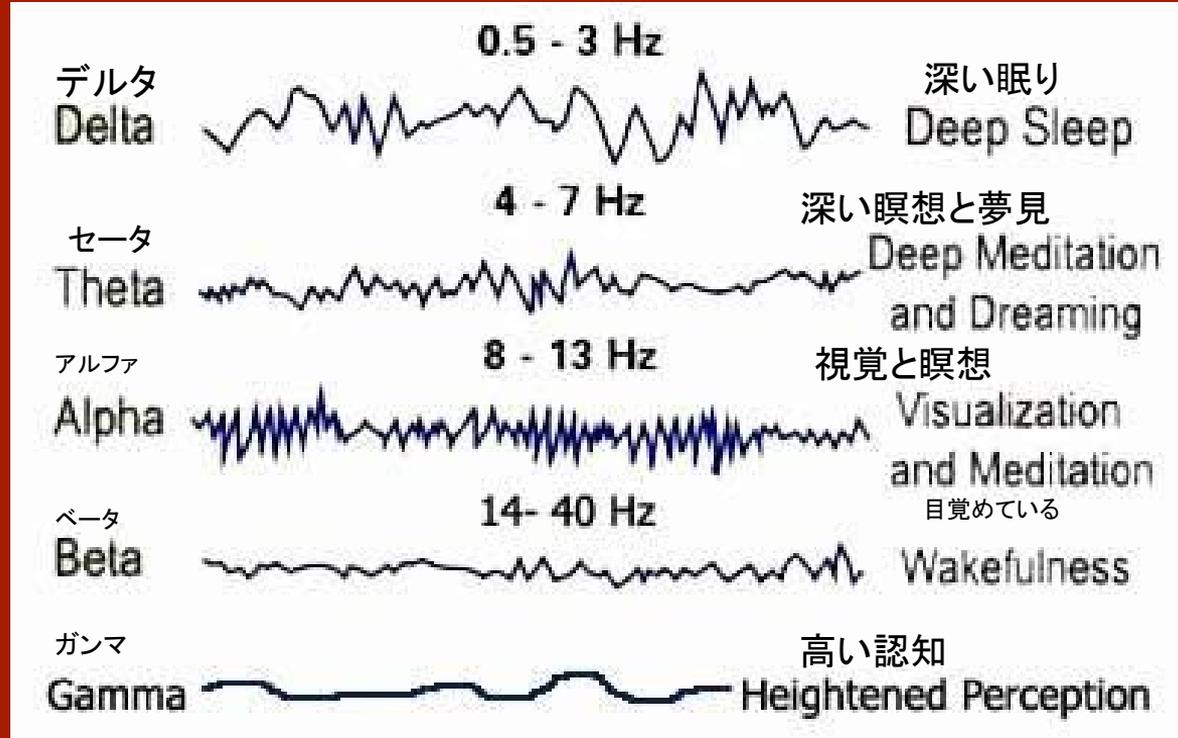


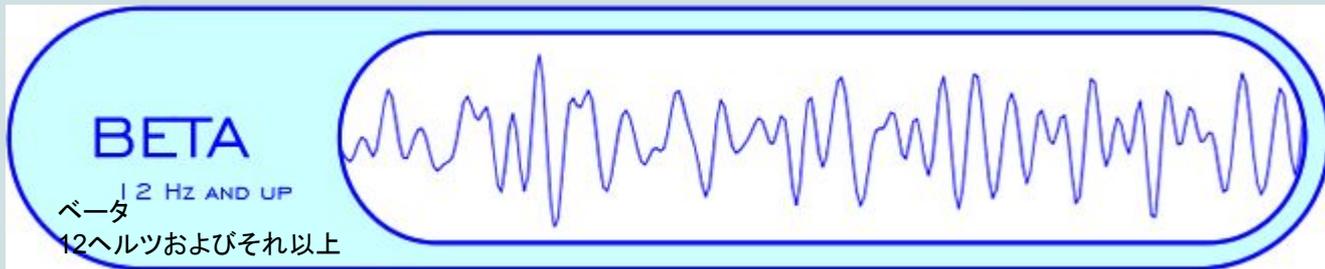
それでは話題を変えて脳について少し説明したいと思います。



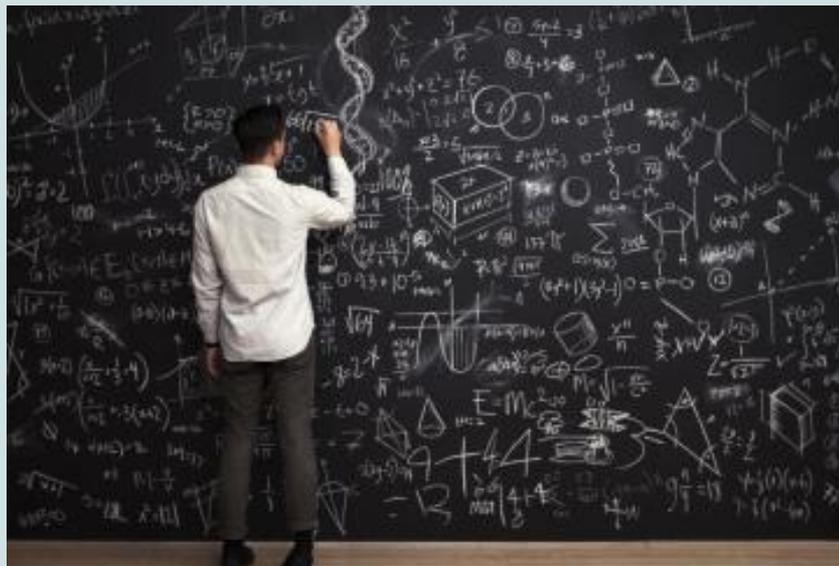
毎日、あなたの脳の状態は自然にベータ(目覚めて起きている)の状態からアルファ(眠気のある夢見がちな感じ)の状態へシフトしています。

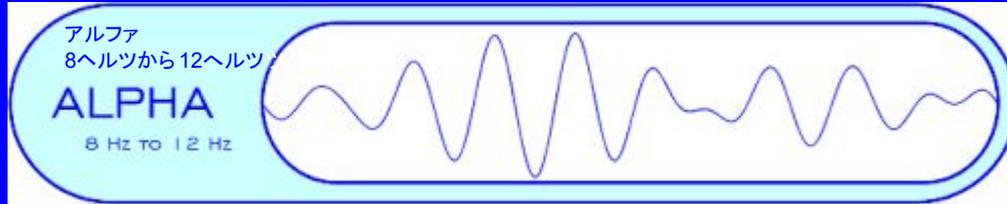
アルファの状態はガンマ(非常に目覚めている)の状態とデルタ(すごく眠い)の状態の間にあるのです。





ベータはつまり、日常的に起きていて、歩いたり周囲で何が起きているのか意識している状態です。





アルファはゆったりとした状態で、少し眠気のある感じで、まどろんでいたり、時間の流れを意識していないような状態です。



アルファの状態にあると容易にテレパシーの情報を得ることができます。

ベータからアルファへの自然なシフトは一日に5回起きています：

- ・朝になって夢から覚めて、まだ完全には目覚めていない状態の時
- ・午前の中ぐらい時間で、コーヒーを飲みたくなる時
- ・ランチを終えた午後の中ぐらいの時間で、少し昼寝をしたい感覚の時
- ・夜になってゆっくりと過ごしていて、そろそろ就寝しようとする時間
- ・眠りに落ちるとき、目覚めた状態から深い眠りの状態になる時

まどろんでいるようなアルファの状態にあるときに何が意識に入ってくるのか気をつけてみてください。

テレパシーによって得られる情報は自然と強くなるでしょう。



積極的にアルファの状態になればなるほど、テレパシーの能力は上達します。





反復的な動作やあまり頭を使わなくてもできるようなことをしていると、アルファの状態になりやすいです。

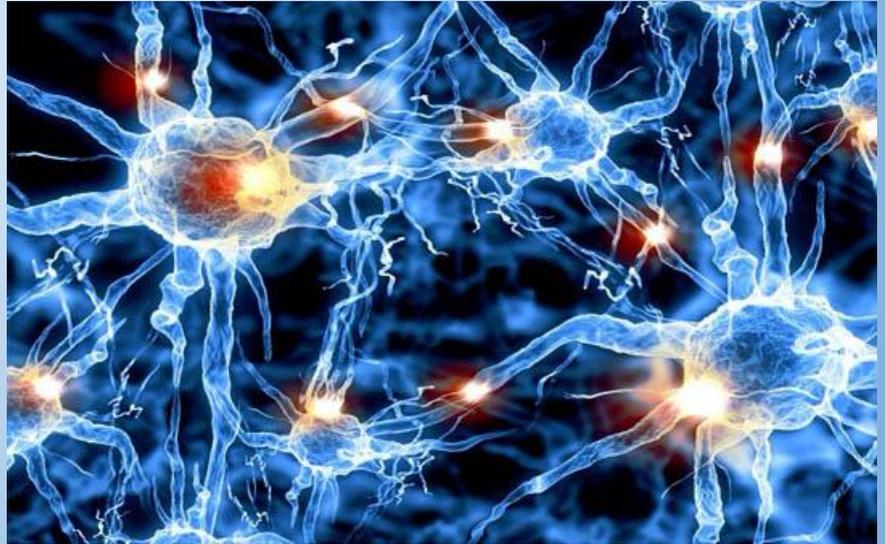


音楽や絵画、その他の創造的な活動をしていると時間の流れを感じなくなります。



どんな技能を学ぶにしても日々継続して練習する必要があります。それは文字通り脳の中の神経の繋がりを結び直すことでもあるからです。

テレパシーを学ぶのも例外ではありません。



毎日30分、テレパシーによる即時のフィードバックが得られる方法でテレパシーを練習してください。



練習を楽しめるようになれば、もっと早く上達します。



遊んで楽しむことで、早くそして容易に学ぶための新しい神経の繋がりを作る化学物資が身体の中で生成されます。



テレパシーの練習のアイデア（これを読んだ後、あなたにはもっとよい練習の方法を思いつくでしょう。）

宿題とかあるのかな？

誰かからのメッセージで携帯電話が鳴った時、それを見る前に、メッセージを送信してきた人について、その人の気持ちや、メッセージの内容が何なのか感じ取って下さい。



皆がよく知っているゲームで遊ぶのもよいです。

練習のためにテレパシーでズルをして勝ってみてください。



テレパシーを使って遊んだ日付けとそれがどれだけ正確だったか記録をつけて下さい。テレパシーだけでどれくらい長く色々なことをしていただけるでしょうか。





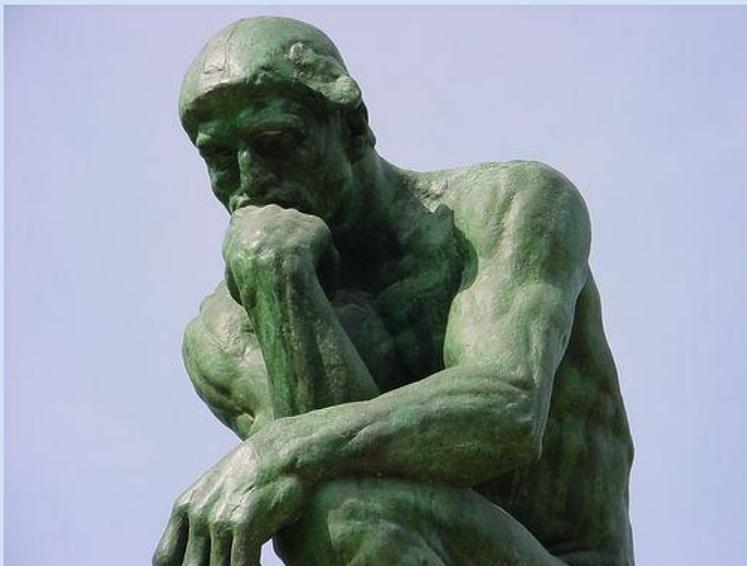
人あるいは子供のグループのためにはテレパシーのかくれんぼがとてもいい練習となります。普通、子供は大人よりも上手です。

自分の感情には正直になる必要があります。



この点は、自分の感情を抑え込むよう教えられた人には特に重要です。

これまでの経験から言えるのは、頭の中の認知的な気づきより、心による意識的な気づきにシフトできた時、テレパシー能力は飛躍的に向上するということです。



テレパシーを上手に使えるようになりたいなら、全ての感情を大切にすることが重要です。



テレパシーを使うにあたって、自分自身の感情に完全に率直になることは必須です。そうすることで多くのことが明らかになります。





男性は感情にバランスを求めるなら、直感的で、創造的な女性の部分を尊重し、大切にすることが必要です。

女性はテレパシーにおけるバランスを求めるなら不屈の内的強さのある男性的な部分を培う必要があります。

ゆったりとした感じでちょうどいい洋服のようにテレパシーの繋がりをまとうことを学びましょう。



あなたはいつもスイッチが入っている受信機であることに気づいて下さい。



あなたのテレパシーの耳をゆっくりと調整して、日々、より長い時間それを意識の後ろの方で働かせて下さい。

毎日常にテレパシーで繋がりながら過ごすというようなことをしてみるのもいいです。昼間の仕事があつてそこまでできないのであれば、1年ないしそれ以上かかるかもしれませんが、それでも大丈夫です。





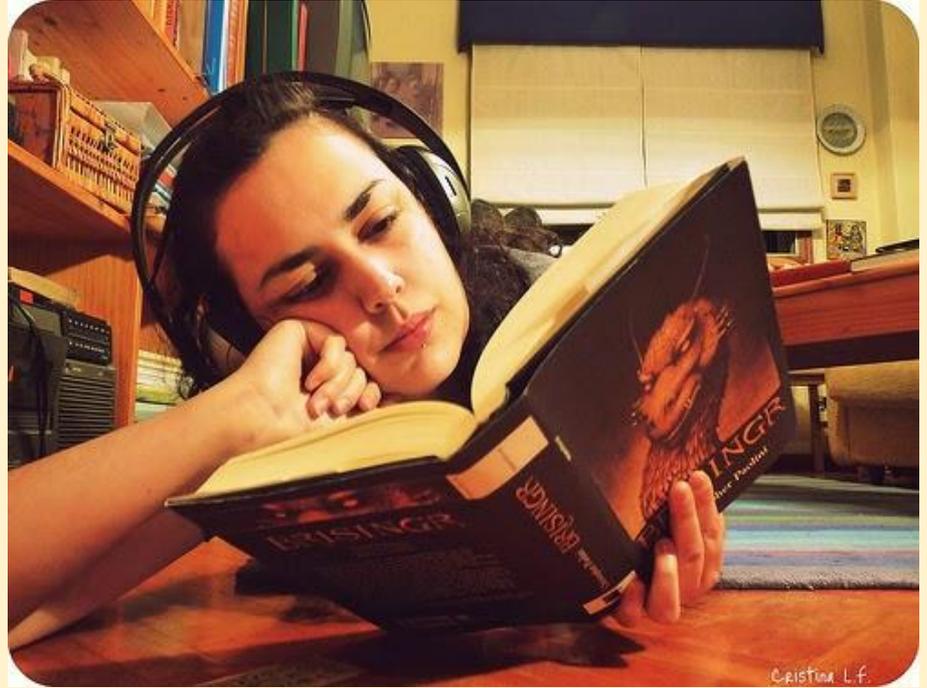
あなたのスケジュールに応じて進歩すればいいのです。あなたなりの進歩をしているのであって完璧を求めているわけではないのです。

間違えることもあるかもしれませんが、それでも良いのです。それも学びのプロセスです。

テレパシー能力の上達のための脳に関する話題に背景的思考と前面的思考というものがあります。

それは何?

例えば、同時に本を読んで音楽を聞いている時、あなたの脳は複数のことをしています。



背景的思考は頭の後ろの方でいつも静かに囁いているかのように聞こえているのですが、これに注意を払えるよう訓練しましょう。





普通に思考するように、背景的思考にもっと気づけるようにするのは。練習することで静かな背景的思考がもっと聞こえるようになります。

それはどのようにすればいいのでしょうか?!

そのためにまず最初に、日々の生活の中の様々な雑音(これはどのように理解していただいても結構です)を出来るだけ消して下さい。



人工的な音から離れて下さい。

そして自分の中の静寂と共に座ってみて下さい。





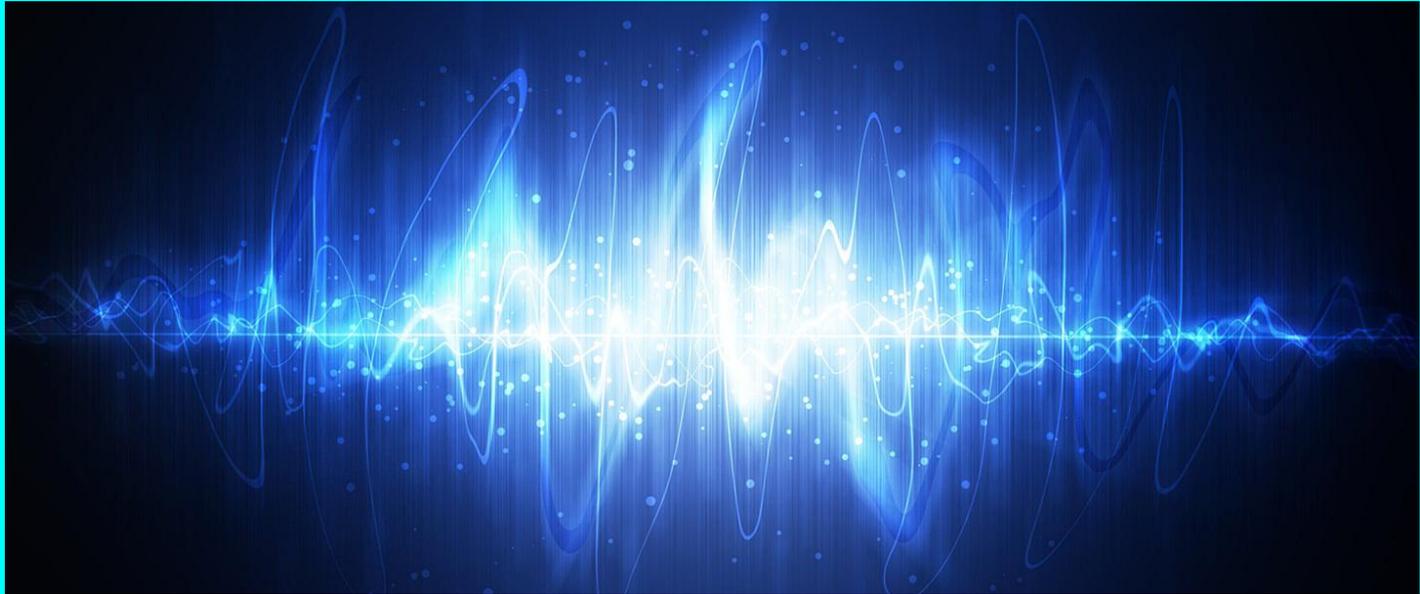
前面的思考と
背景的思考の
両方を観察し
て下さい。



「ラジオ・フリー・ユニバース」というものに周波数を合わせてみてください。

それは何?

「ラジオ・フリー・ユニバース」とは、目には見えない世界があって、そこでは年中毎日常に無限の数のチャンネルで放送されているということの象徴です。



A row of six large satellite dish antennas silhouetted against a sunset sky with stars. The dishes are arranged in a line, increasing in size from left to right. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, with many stars visible. The ground in the foreground is dark and appears to be a field or a plain.

ただ周波数を合わせる
だけでいいのです。

音量や放送局はあなた
が選べばいいのです。

とても精度の高いテレパシーに関する現象があります。

その精度は100%ではありませんが、かなりそれに近いものです。

それは「突然の知」というものです。



突然の知とは?

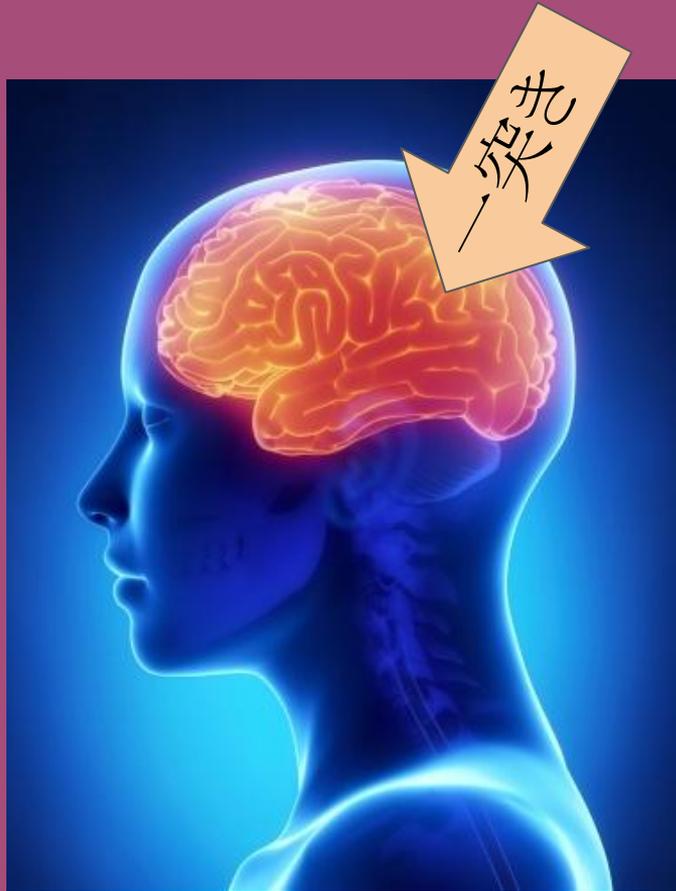
「突然の知」とはもっとも信頼のおけるテレパシーの現象で、その精度は驚くべきことに98-99%です。



それは青天の
霹靂のような
感覚かもしれ
ません。



突然わかって
しまったかも!



突然の知の感覚は、テレパシーによる情報の塊が突然頭の中に入ってきたかのように、それまでは全く考えてもいなかったことを突然知ることになります。

そこで起こっている
ことは、テレパシー
による一突きで、
もっと目が覚めると
いった感じです。



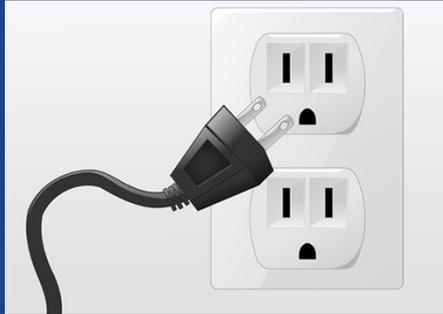
サインを無視しないで

劇的な突然の知を受け取った時、それで行動することを躊躇しないで下さい。

突然の知は正確ということをよく覚えておいて下さい。

それで行動してよかったということになるでしょう。

次に電気とその影響について少し説明します。



あなたの部屋にある50または60ヘルツの電気は、あなた脳や体の自然のリズムとは異なります。

地球の周波数は通常、約7.83ヘルツ(シューマン共振)で、人間の周波数もそれと同じです。



全ての人工的な雑音や電気から離れて30分もすれば、



人間の体は自然の周波数
に同調するようになり、地
球の自然な振動をテレパ
シーで受け取れるようにな
ります。

陳腐に聞こえるかもしれませんが、お尻は地面につけて背中
木につけて下さい。

電気製品は自宅か車の中
において!



そしてただ呼吸をして、あなたの周りにある全てにテレパシーで繋がるよう意識してみてください。





あなたが視覚型なら目を使って下さい。聴覚型なら耳を、運動感覚型なら地面や風、そして木に触れた感覚に集中してみてください。

あなたが空間型であれば、じっと座っているかわりに動きたいと思うかもしれません。テレパシーの感覚を感じながら歩き回ってください。



この練習をするときには覚えておいて欲しいことがあります。

- どんな電気製品も体から外してください。
- 大きな声で話すことは控えてください。
- 自分の思考が自然にどこに行くのか観察してみてください。
- 意識の後ろの方に何があるかについても注意を払ってみてください。



30分以内にあなたの体は地球の自然の波長の中に溶け込み、テレパシーによる感受性は劇的に強くなるでしょう。



3分では無理です。あまり急がないでください。

完全に自然と繋がっている時間が長ければ長いほど、テレパシー能力はより早く上達するでしょう。



キャンプに行ってみ
ませんか?

テレパシーを学ぶことを難しくするものは何でしょう？



目前にはチャレンジ

テレパシーの感受性にマイナスに作用するホルモンは、日常の高いレベルのアドレナリン(戦いあるいは恐れ)がそれに当たります。



アドレナリンは極限の緊急時に必要なもので、日々一日中必要なものではありません。



それが本来の目的で使われるように、出来るだけのことをした方がいいでしょう。

アドレナリンのレベルを下げるために:

- 今日すぐに積極的にそして意識的に観察しつつ、自分の活動のペースをよく考えましょう。



とても
重要な
ことに
応える
ため
には多
くの良
いこと
を断る
必要が
ある。

YOU HAVE TO
SAY NO
TO A LOT OF
GOOD THINGS
IN ORDER TO BE ABLE TO
SAY YES
TO A LOT OF
GREAT THINGS



- スケジュールは出来るだけ詰め込まないようにしましょう。
- 不要な用事は断りましょう。

- 生活にKISS(keep it simple stupid)アプローチを採用しましょう。

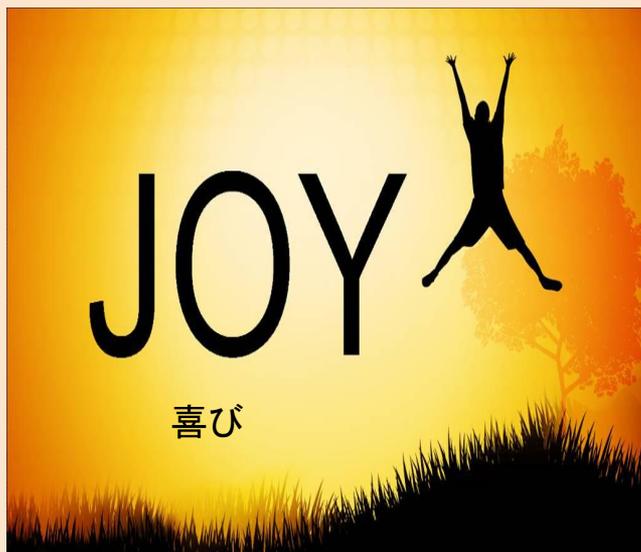


...必要ならチョコレートも付け加えて!

- リビングと作業部屋を完璧に整理しましょう。
- 散らかっていると精神が混乱します。それを取り除きましょう。



- 意図的に生活の中に喜びを取り込めるようスケジュールを組むことで、エンドルフィンの分泌レベルをあげましょう。自分の幸福を優先しましょう。



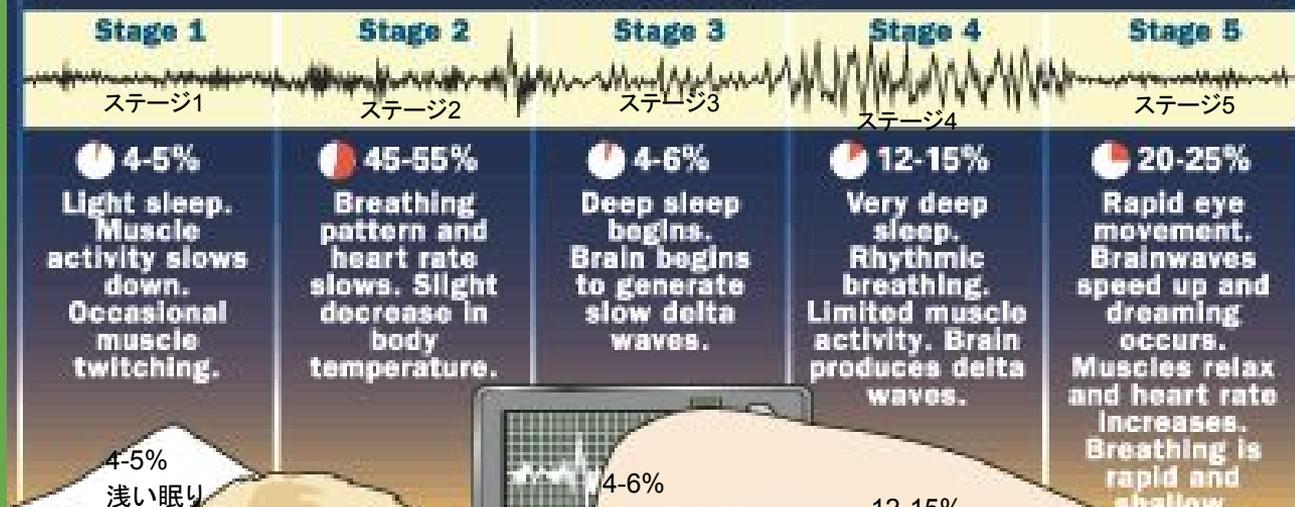
泣いて笑い転げるようなことがいつあったか覚えていますか?!

次に睡眠とテレパシーについてお話ししましょう。



100%の睡眠サイクル

100% Sleep Cycle



深いデルタ睡眠(夢をみるREM睡眠)時に、あなたはテレパシーによって毎晩集合意識の中に入っています。

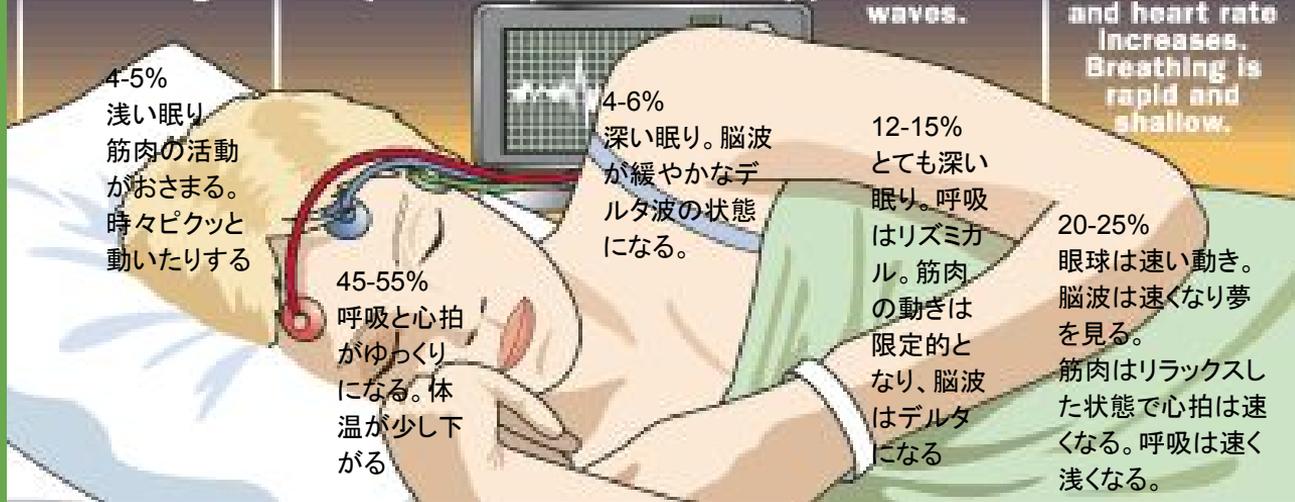
4-5%
浅い眠り
筋肉の活動がおさまる。
時々ピクッと動いたりする

45-55%
呼吸と心拍がゆっくりになる。体温が少し下がる

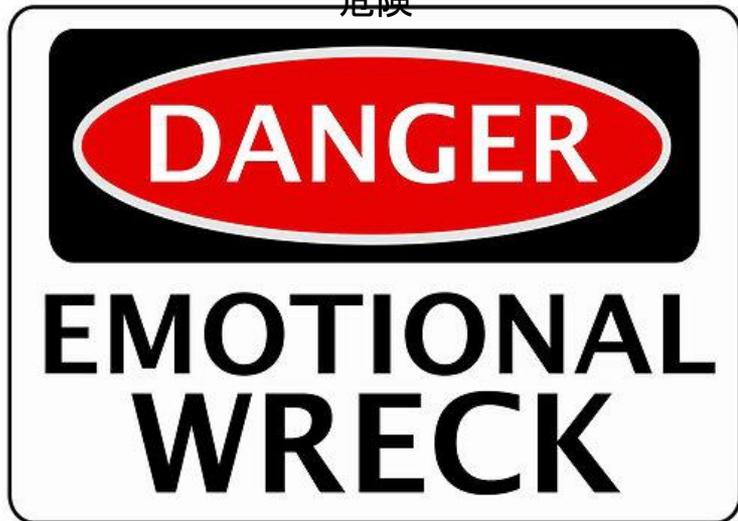
4-6%
深い眠り。脳波が緩やかなデルタ波の状態になる。

12-15%
とても深い眠り。呼吸はリズムカル。筋肉の動きは限定的となり、脳波はデルタになる

20-25%
眼球は速い動き。脳波は速くなり夢を見る。筋肉はリラックスした状態で心拍は速くなる。呼吸は速く浅くなる。



危険



感情の破綻

集合意識に入らず眠らずに
いて100時間ほど経つと、あ
なたの脳は大変すぎる、もう
おしまいだという感覚になり
ます。

テレパシーによる毎晩の繋がりは、肉体面、精神面、そして感情面においてよい状態であるために不可欠なことなのです。



睡眠は



オプションではない(絶対に必要)

寝室からは出来るだけ電気製品を取り除くことを勧めます。

**THE BEDROOM IS FOR
TWO THINGS, AND BOTH
OF THEM START WITH S.
ONE OF THEM ISN'T SOCIAL NETWORKING.**

Andre Obradovic

ベッドルームでは二つのことをするもの。その両方はSで始まるけれど、その一つはSNSではないから。

テレパシーの訓練をさらに効率的にするために、身体が必要とするものを考えることも有用です。

身体は何を必要としている
のでしょうか？



脳がテレパシーで活発になるには、たくさんの酸素が必要です。

何をしてでもいいのですが、肺一杯に呼吸することは身体全体の隅々、そして脳に酸素を供給します。



運動や大笑いをする、
歌って楽しむ、
楽しみながら山に登るなど、
他にも方法はあります。

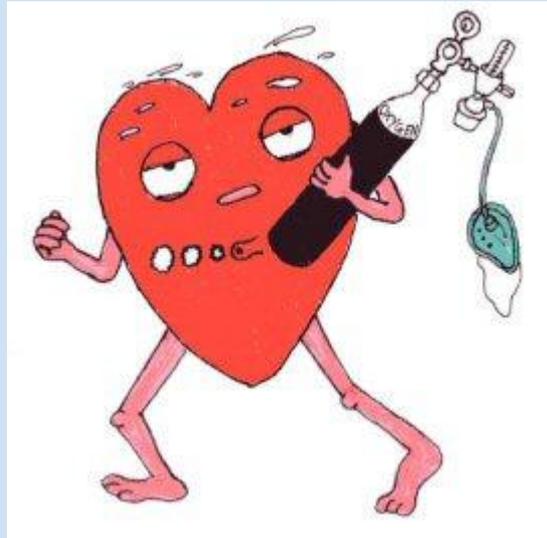
20分もあれば出来るはずです。



脳に酸素がたくさんあるとき、エンドルフィンが多く分泌され、より早くそしてより簡単にテレパシーを学ぶのに必要なものが最大限に出来るのです。



テレパシー能力の向上には脳に最適量の酸素があることが必要です。そのためには食事では鉄分をとり、酸素を運ぶためのヘモグロビンを作る必要もあります。



ビタミンB

b vitamins



Sunflower Seeds
ひまわりの種



Nutritional Yeast
栄養価の高いイースト



Avocado
アボカド



Kombucha
こんぶ茶



Spinach
ほうれん草

チアミン(B1)、リボフラビン(B2)、ニアシン (B3)、
ピロドキシシン(B6)、パントテン酸(B5)、
ビオチン(B7)、葉酸(B9)、コバラミン(B12)

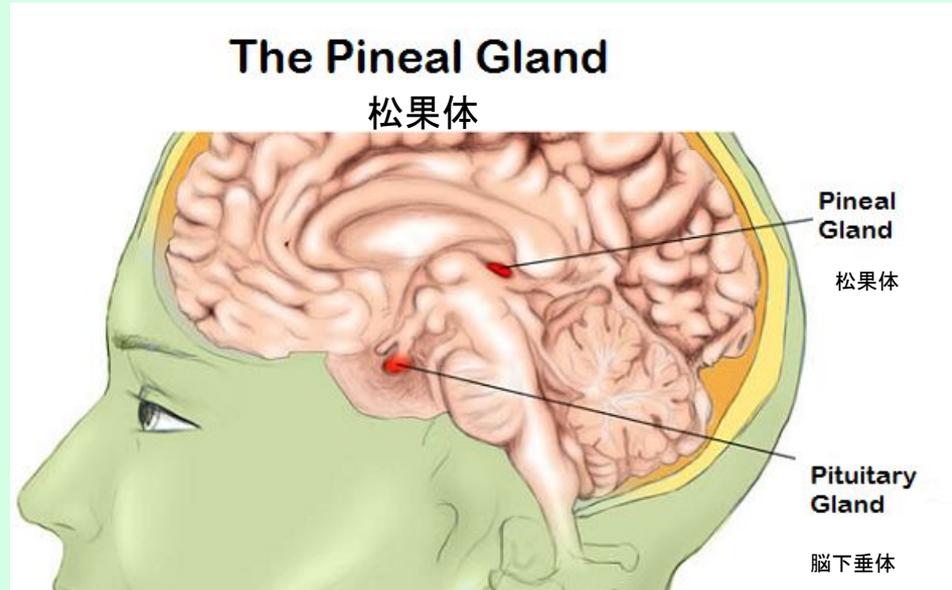
脳は神経システムの一部です。適切に調整され健康であるためにはビタミンBが必要です。

あなたがベジタリアン、あるいはヴィーガンなら、これらのことに日々注意を払う必要があります。

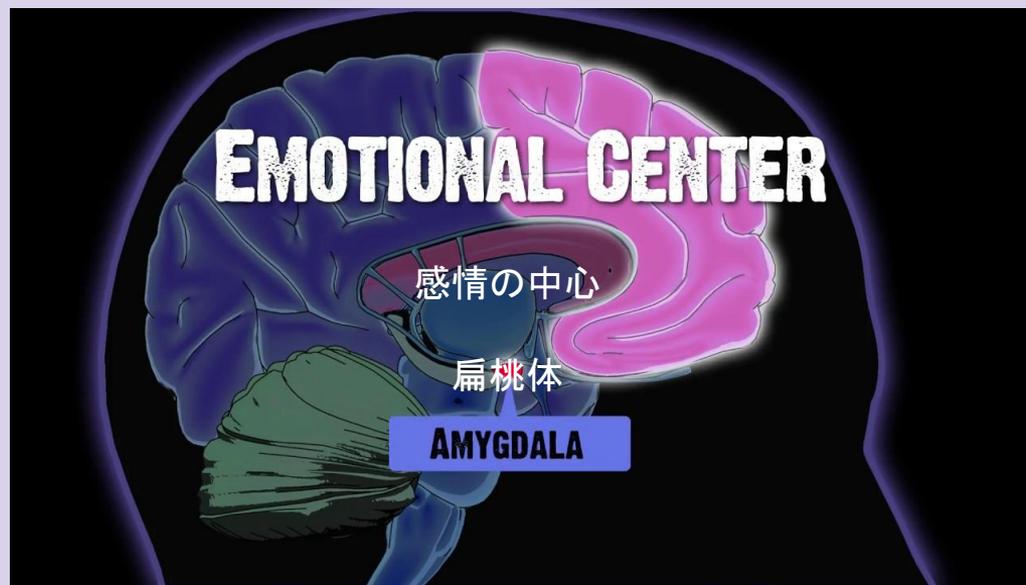
松果体は直感にとってもっとも重要であると考えられています。



それは額の中心の骨のすぐ後ろではなく、脳のもっと深いところ
にあります。

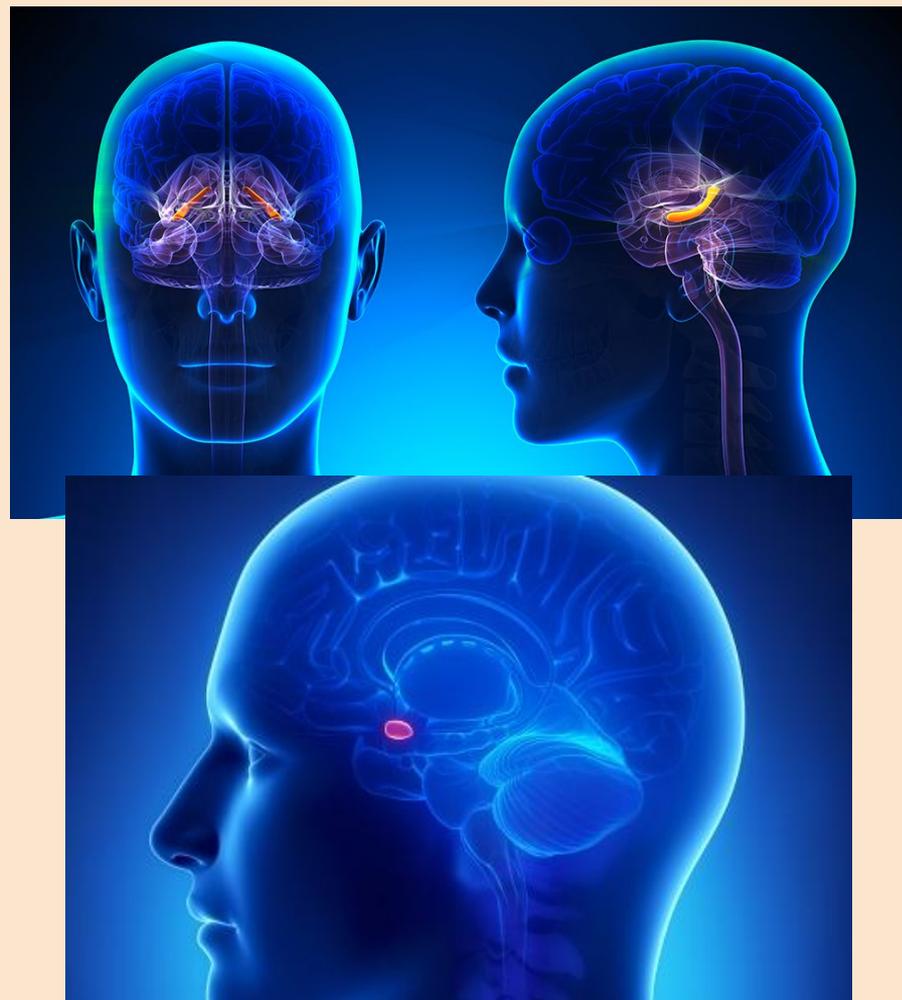


さらにテレパシーによる繋がりは、脳の海馬の一部である扁桃体を通して感情に繋がっています。



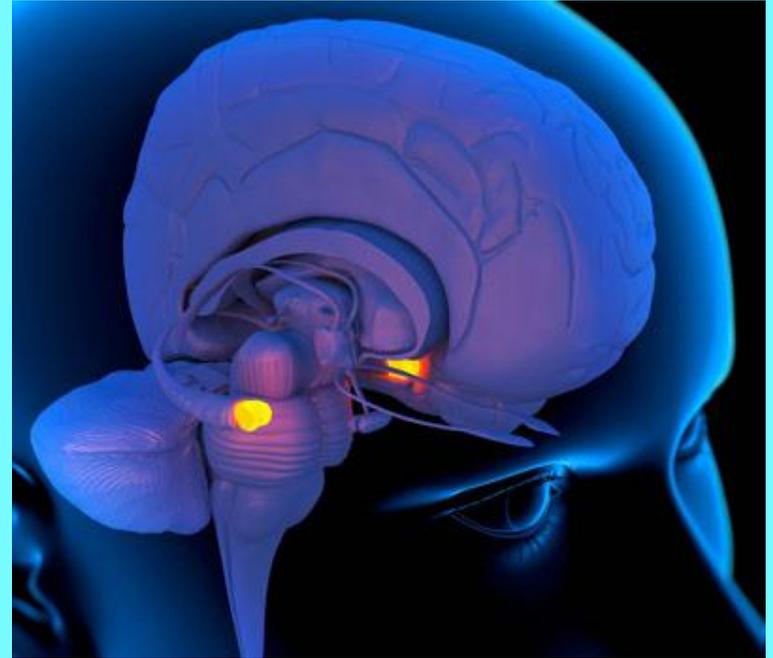
海馬は前方が開いている馬蹄のような形をしています。

海馬の開いているところにはアーモンドの形をしている扁桃体があり、二つのヘッドライトのような形をしています。



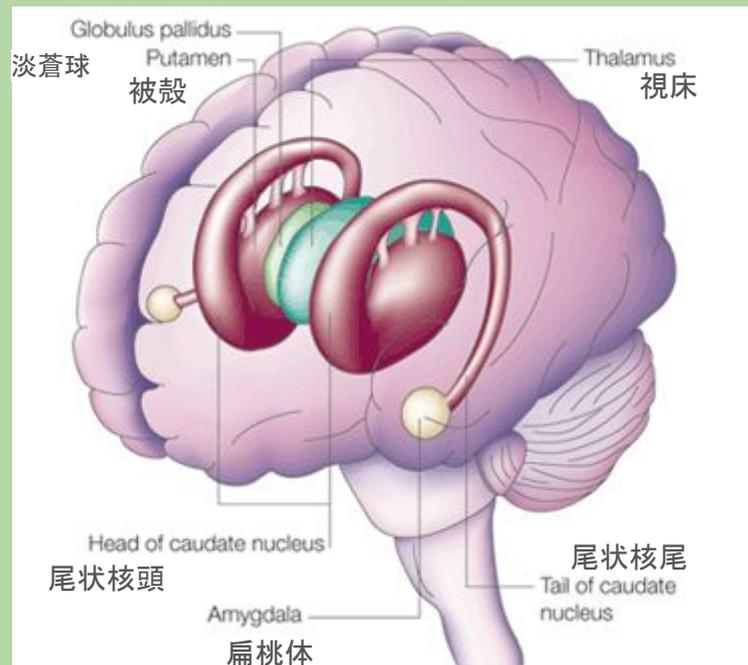
「ヘッドライトをつけて！」

目を閉じて、脳のこれらの箇所を追加の血液を送ることをイメージすると、それらの箇所は実際に追加の酸素を受け取ります。そしてもっとよく働くようになります。



血液とエネルギーを扁桃体に送ることをイメージするときに、「自分のヘッドライトをつける」と思ってみてください。

このときに感情の波が起きても驚かないでください。それは普通のことです。適切に出るように自然に任せてください。





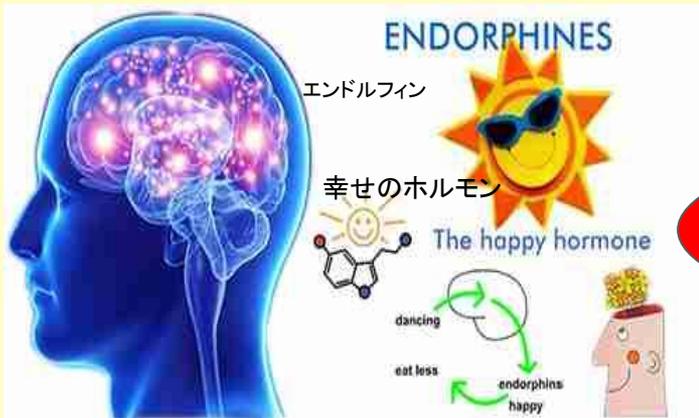
脳については現時点
ではこのくらいで十
分でしょう。

もっと楽しいことに話
題を変えましょう。

あなたがテレパシーを10倍早く学びたいのであれば、それは本当に楽しむことです。



エンドルフィンを探求してください。学習を楽しくしてください。テレパシーを10倍早く学ぶことができます。



そして宿題をすることも楽しみになるでしょう！

パートナーと一緒に練習したいと思うなら、よく知っている人としてください。その方が最初から効果的な学びとなります。



友達



最も効果的で安価な学びの方法は、トランプを用意して、あなたが敵の手の内をじっくり読まなければいけないゲームをすることです。



相手が見ている、あるいは考えているイメージがわかるかどうかやってみてください。よい意味でのテレパシーによるズルが早くて楽しい学びには有用です。

テレパシーで成功したらご褒美を！



でも間違えたとしても、自分に厳しくならないで水に流してください。





自分に厳しくなりすぎると学びのペースが落ちます。それは避けたいでしょう。

ですので完璧を求めないでください。間違えるということもわかってください。

間違わない方がおかしいのです。

練習を続け、成功した際にはご褒美をあげてください。毎日の進歩をジャーナルに書いてください。



次に、テレパシー
を学び始めた人が
よくもつ疑問につ
いてお話しします。



初心者はテレパシーの声を聞いているのか、それとも自分が勝手に想像しているのではないかと思うことがあります。

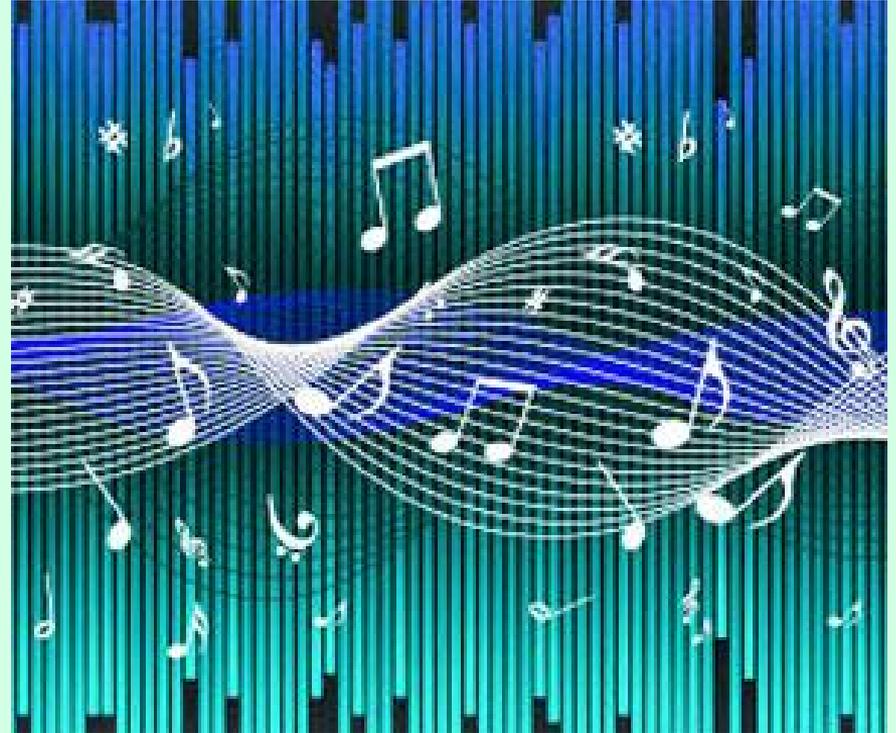


最初の段階では、テレパシーによるやり取りでの声を自分の頭の中の声だと思うことがあります。

これはよくあることで、それで自分が正しい方法やっているのかわからないと考えたりする人も多いです。



これについて例を使って説明します。完全な音感を身に付けたい音楽家はファのシャープであるとか、シのフラットなどの特定の音程を自分の耳で区別出来るよう訓練します。





様々な人とテレパシーで繋がれるよう学ぶこともこれとよく似たプロセスなのです。

最終的には、それぞれの個人特有のバイブレーションが識別出来るようそのための神経の道筋を作っているのです。

プロセスを信頼してください。時間が経つうちに、容易になっていきます。



練習をすれば、もっと早くそれぞれの人に固有のテレパシーの声を識別出来るようになります。

一日に30分、毎日練習
すれば、一ヶ月ほどで出
来るようになるでしょう。





自分で勝手に作ってないとう
すればわかるでしょうか。

言葉、概念、そしてイメージを記
録してください。

以前は知らなかった新しい情報を得ているでしょうか？



意識の中での情報の流れの感じ方は、自分が普段考えたりする時と同じでしょうか？





テレパシーの内容を
分析すればあなたが
情報を加えているの
か、あるいはあなたで
はない誰かの情報を
加えていることがわか
るはずです。

ここで強調してしすぎるということはないのですが、テレパシーによる情報を受け取る時、それを止めて分析をするということはやめてください!!!

考えるのもやめてください!

テレパシーによる繋がりを自然に終わらせてください。

全てが終わるのを待って受け取ってください。



それが完全に終わるまでテレパシーの受容モードでいてください。



それが完了すれば、テレパシーで得たものを分析する時間はあります。
だからそれが起きている最中は遮らないでください。



遮ることで見失ってしまってもう戻って来ないかもしれないのです。

それから、テレパシーを受け取っている時、身体がどのように反応しているかを観察することも勧めます。

どういう意味でしょうか？

テレパシーの声やイメージは身体のどこで受け取っていますか？頭蓋骨の中ですか？その後ろの方、あるいは前方でしょうか。具体的に考えてみてください。



- お腹に何かグッと来るものがありましたか？胸がドキドキする
とかありましたか？



- 胸部、あるいはハートのところに何か感じましたか？感情をそこで感じ取ることはできましたか？あるいは別の場所では？



- あるいは鳥肌が立つといったことがありましたか？



- 頭や、腕、あるいは首の後ろの毛が反応しましたか？



- 他の人とは全く異なるあなた固有の身体の反応がありましたか？



あなたの身体の反応を知ることで、あなたが信頼できる目印
を見つけることが出来るのです。



次に、テレパシーで質問をする際の留意点について述べます。



森の中で座っていて、自分のことに集中していて、あなたがテレパシーに関して誰が答えてもいいような質問をするなら、誰がそれに答えるかわからないでしょう。



それは森の住民かもしれないし、
ET、多次元の存在、あるいはあなた
の大叔母のマチルダさんの幽
霊なのかもしれません。
あなたには誰が答えるのか知らな
いのです。



特定の誰かに質問をしたのでなければ、誰が答えてもいいでしょう。

誰、僕？



特定の星の誰か、例えば
サスクワッチの人と話した
いのであれば、その集団
にテレパシーで語りかけ
る、あるいは特定の誰か
に質問をする必要があります。



特定の誰かにテレパシーで質問をする時、それに答えるかどうかはその人が決めます。

強制は出来ないのです。





普通の社会生活においてもそうであるように、礼儀正しく正直に心をこめて質問すれば、そうでない場合と比べて、早く誰かが気づいて答えてくれます。

正しい心構えで行動することでテレパシーで対話する機会を得る確率は大きくなります。





一般的に、テレパシー
で繋がった宇宙人は
あなたを大人とみなし
ます。

質問をするならその回答を受け取る準備ができていると考えられています。でも質問をする必要があるのです。

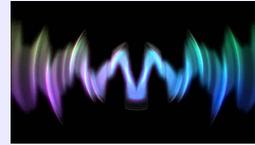


テレパシーによる合図とテレパシーのプロトコールについて。

テレパシーの合図を受け取った時、どうすればそれがわかるでしょうか。



テレパシーの初心者(例えば他の地球人)から合図を受け取った時、それは微弱で、明確ではないかもしれません。



ここ数年にわたって、地球人の弱い合図には共通のことがあることに気づくことができました。



- 多くの場合、誰かの突然の背景的思考があなたの前面的思考の後ろに入って来ます。それは何の理由もなくそうなるのです。

- あなたには前述した身体の反応があるかもしれません。



- あなたは何か聞こえる気がして、それを聞こうとして雑音を消そうとするかもしれません。



- 雑音を消すために本能的に手をあげるかもしれません。



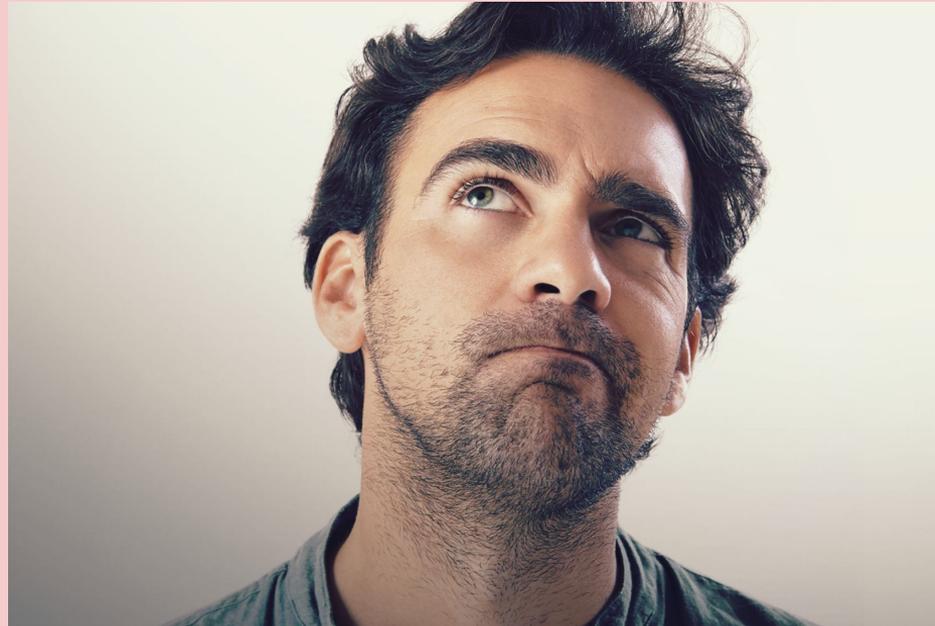
- 誰かの友好的な挨拶を突然受け取ったことに気づいて、あるいは何かの存在を感じて、「誰か自分の名前を呼んだか、あるいは挨拶をしてきたのか」といったような感じを受けるかもしれません。身体の反応としては頭をあげるような感じになるでしょうか。

こんにちは?

- あなたは突然身体全部の向きをかえ、見回して聞き入るかもしれません。身体が最初に反応するのはです。テレパシーの合図は方向性や距離の感覚、あるいはそれを送った人の情報も受け取っているかもしれないし、そうでないかもしれません。



- あなたは突然前ぶれもなく誰かに連絡をとりたい衝動に駆られるかもしれません。あるいはあなたは誰かを心の外に出すことができないかもしれません。



- それは特定の人物ではなく、出来事によって引き起こされるかもしれません、そして身震いするような感覚を経験するかもしれません。



地球人のテレパシー
の合図は他の星の
テレパシーの合図と
どのように異なるの
でしょうか？



あなたの最初のテレパシーの相手が、主なコミュニケーションの手段をテレパシーとしている星の人々であるならば、誰かがあなたに話しかけていることははっきりとわかるでしょう。



はっきりとしたテレパシーによる情報の流れはあなたの頭の中に突然現れます。それについて疑問を持たないでしょう。

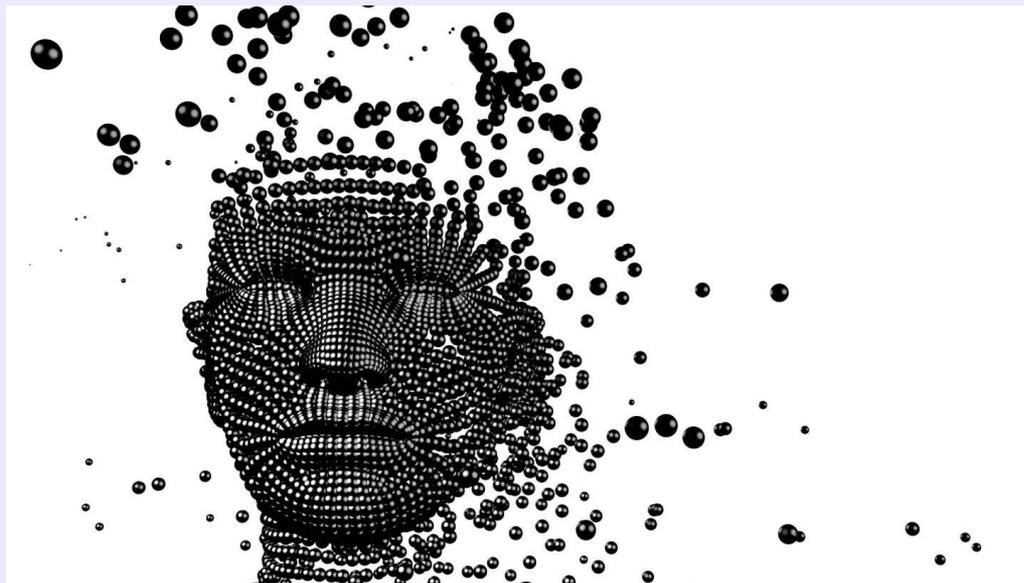
誰かがあなたに話しかけていることをはっきりと知るでしょう。





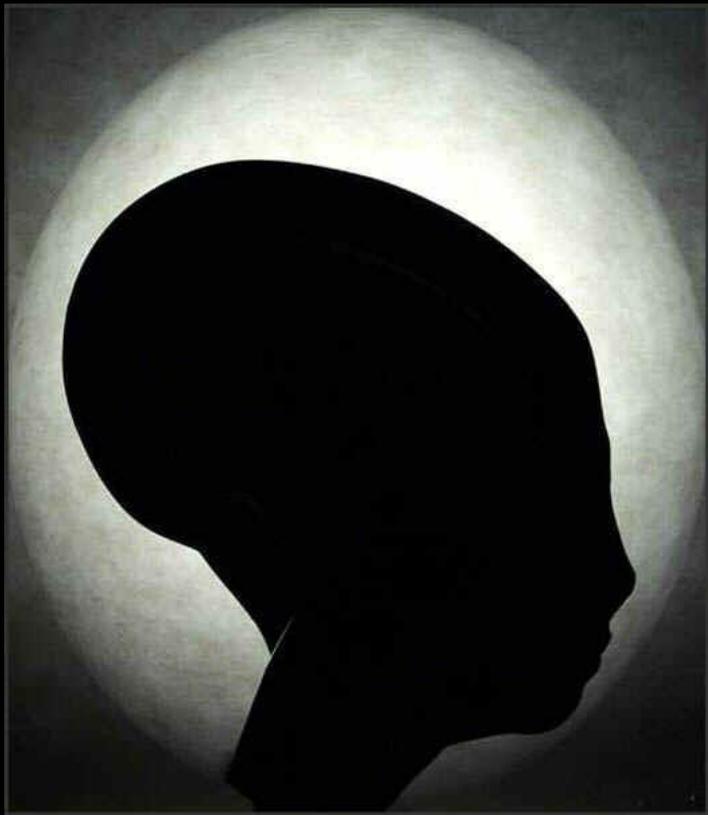
最初は誰が話しかけているのかわからないかもしれません。それがすぐわかるようにはなっていないかもしれません。テレパシーの合図は方向や距離の感覚、あるいは名前と一緒にの場合もあればそうでないこともあるのです。

あなたが信頼されない限り、テレパシーで話しかけている人が誰か、そしてその人の場所について伝えられない場合もあります。



礼儀正しくて尊重をする星の人々とテレパシーの対話を始めることを勧めます。





その人たちのテレパシーが明確であるなら、その人たちは地球人より長い歴史を有する進んだ文明の人々だと思います。

ですのでその人たちに正しい考え方で臨んでください。

グループでやり取りをする場合、何かの作業をするような公の場では、テレパシーの文化は社会のルールにのっとったとても礼儀正しいものであることが多いのです。



プライベートの場で仲の良い友人とは警戒心を持たず、リラックスして対話をします。それは古い仲の良い友人と時間を過ごすということと何ら変わりはないのです。



地球人の文化がそうであるように、テレパシーを使う全ての社会には異なる個性があります。その人々の文化について質問すること、そしてその文化における決まりごとなどを学ぶことを勧めます。



言い換えれば、特定の話題について話をするのが適切であるかどうか、それについてどのように話せばよいか質問するのがよいです。そのような習慣について調べ、学ぶ努力をすることが重要です。



テレパシーを主なコミュニケーションの手段とする星の人々に最初にアプローチするときは、あなたが祖母の家に行くときのような感じで行動するよう考えてみてください。



尊敬された年長者を訪ねるとき、あなたはマナーを守り、家やそこにあるものを大事にし、行儀良くしようとするでしょう。



これも正しい考え方の一つなのです。あなたの行動はテレパシーにより見られ、判断されます。



自分の考えに意識的になり、コントロールすることを覚えておいてください。

その人々の場にいるとき、

あなたは間違いなくテレパシーにより合図を送られ、調べられるのです。

テレパシーのプロトコールについて:テレパシーを使用する星の人とのテレパシーによるコンタクトの開始にあたって。



まずあなたの自己紹介で全ての対話を始めてください。どのように呼ばれたいのか述べてください。簡単なものがよいです。



その人たちが知りたければ、あなたが誰であるのか、あなたの背景などをテレパシーで情報を集めます。

あなたの思考の選択においては、頭の中でお祖母さんが聞いているかのように思い、くれぐれも敬うということを忘れないでください。これはそんなに簡単なことではありません。練習が必要です。



あなたの意図を簡潔に、明確に、正直に一文で、敬意を持って述べてください。



このステップを省略するとコンタクトできる確率は大きく減ります。なぜここにいるのかと疑問に思われるからです。

覚えていて欲しいのは、テレパシーの星の人々はあなたの頭の中に入ったり、あなたの考えを聞いたりするだけではないのです。その人たちが繋がるのはあなたの頭というよりはあなたの意図や心そのものなのです。



あなたの行動や考えについて質問されても答えられる必要があります。



その人たちはなぜあなたがそのように考えているかを知りたくて質問したいのです。



覚えておいて欲しいのは、テレパシーによる繋がりができて、右脳を受容モードにしつつも、会話を左脳で論理的に分析するために止めないということです。

繋がりが切れてしまうかもしれないし、切れたら戻って来ないかもしれないのです。



今すぐ理解しなければならないといったような論理的志向性よりも、ハートと頭の両方にもっと注意を払って欲しいのです。



その体験の全てを分析する時間は後であります。

テレパシーによる繋がりができたのなら、その対話が終わるまでそのままです。



それは礼儀であると同時に、
繋がりを維持して会話を最
後までするために不可欠な
ことなのです。



HOW TO END A CONVERSATION (POLITELY)

Endi
Reason
Future
Oh, look
I'm afraid
Let's get together for lunch
I'll see you next time
Take care
See you now!
Thank you very much

礼儀を持って会話を終了する方法



自己紹介をし、礼儀正しく、敬意を払っていても、テレパシーで送信した質問に答える人が必ずいるという保証はありません。

その質問は自分には関係ないと思う人もいます。

その人たちが何をするのか、どのように反応するかによく注意を払ってください。



もし将来また話をしたいのならそう伝えてください。

次回まで...



テレパシーによる
ステップの
短いまとめ:

導入

意図

敬意

対話

感謝



テレパシーのプロトコールにのっとり一般的な会話の例は次のようなものです：

こんにちは。私の名前は____です。あなたとテレパシーでお話するためにここに来ています。ここで自己紹介をしてください。

私はあなたのことやあなたの方のことをもっと知りたくてここにいます。← 明確で率直な意図

私はテレパシーというものにまだ不慣れですが、それを適切に学びたいと思っています。← 学ぶことへの欲求

もし間違えたとしても許してください。← 謙遜

自分のことを少し述べて、あなたに質問をしてもよいですか？← 礼儀正しい問いかけ

私とお話をしてくれてどうもありがとう。← 礼儀正しいさよならの挨拶

形式ばった表現

例

「どういたしまして。」
「お元気ですか？」
「ありがとうございます。
す。」

どんな場合に使うのか

:

公の場で大人や広く尊敬されている人と話すとき。

学校で話したり書いたりするとき

くだけた表現

例

「問題ないよ」
「どうしてる？」
「ありがとう。」

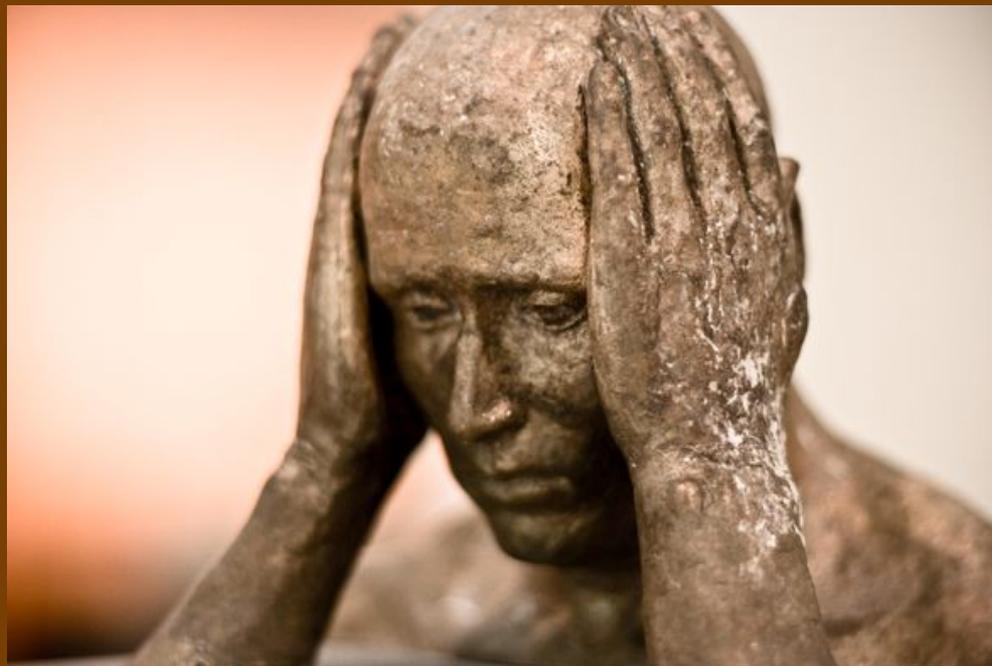
どんな場合に使うのか

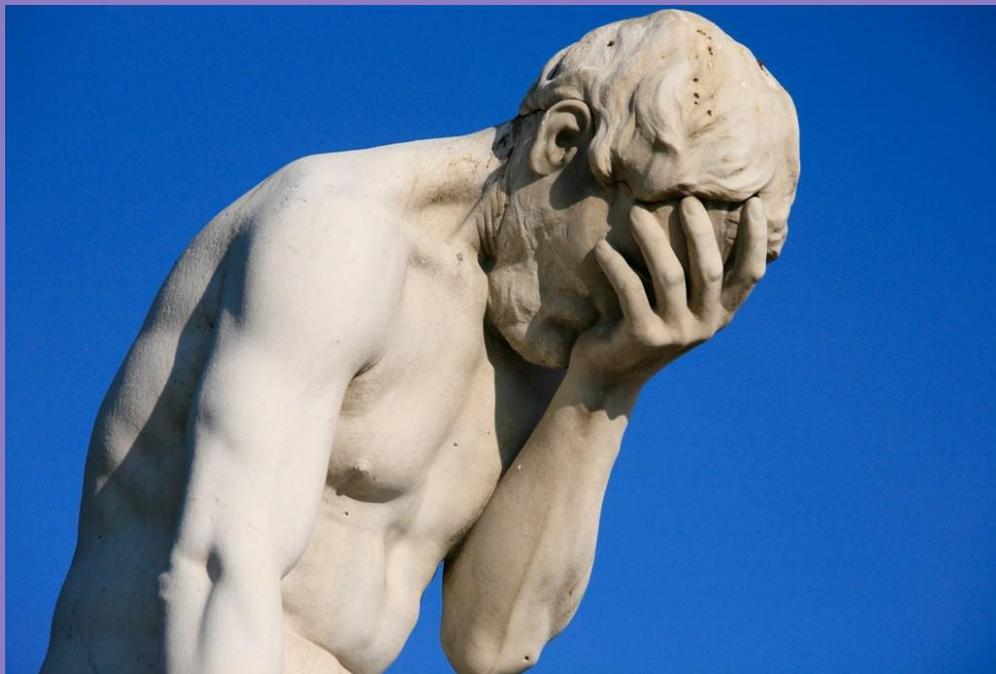
:

友達や家族、よく知っている人と使う。

誰かと何回かこのようなやり取りをやってみると、あるテレパシーの星の人たちの場合(ビッグ・ブラザー・スクワッチ、P'nIなど)このプロトコールは緩やかなものとなり、あまり形式的なものではなくなっていくでしょう。

そしてテレパシーの大
変な面を述べたいと思
います。





98%の地球人は最初の大きなテレパシーによる出会いにより感情的に、そして身体的に圧倒されるでしょう。

大きなテレパシーの出会い
や、そしていつもより長い時
間の繋がりを維持できたよ
うな時、1トンのレンガにぶ
つかったような圧倒的感覚
になるでしょう。



テレパシーによる、そして多次元的な世界のすごさがわかり始めると、そして今までわかっていなかったものがわかるようになると、自分が置かれている状況に圧倒されるようになるのです。



ティッシュの箱を持って、テレパシーの友人を呼び語りましょう。





そうです、繋がるものは
たくさんあるし、身体で、
感情で、精神で理解する
ものは本当にたくさんあ
るんです。

あなたは今まで生き残って来ましたよね。



でも今から一年後、あなたはもっと強力なテレパシーの能力を培っているでしょうけれども、テレパシーで本当に疲れてしまうようなことはまだあるでしょう。



テレパシーで一度に全てをやってしまうおもうと思わなくてよいのです。



これは千、そしてそれ以上のステップの旅なのです。今日はここでとどまり、呼吸をし、自分を整え、そしてもう一歩だけ進みましょう。



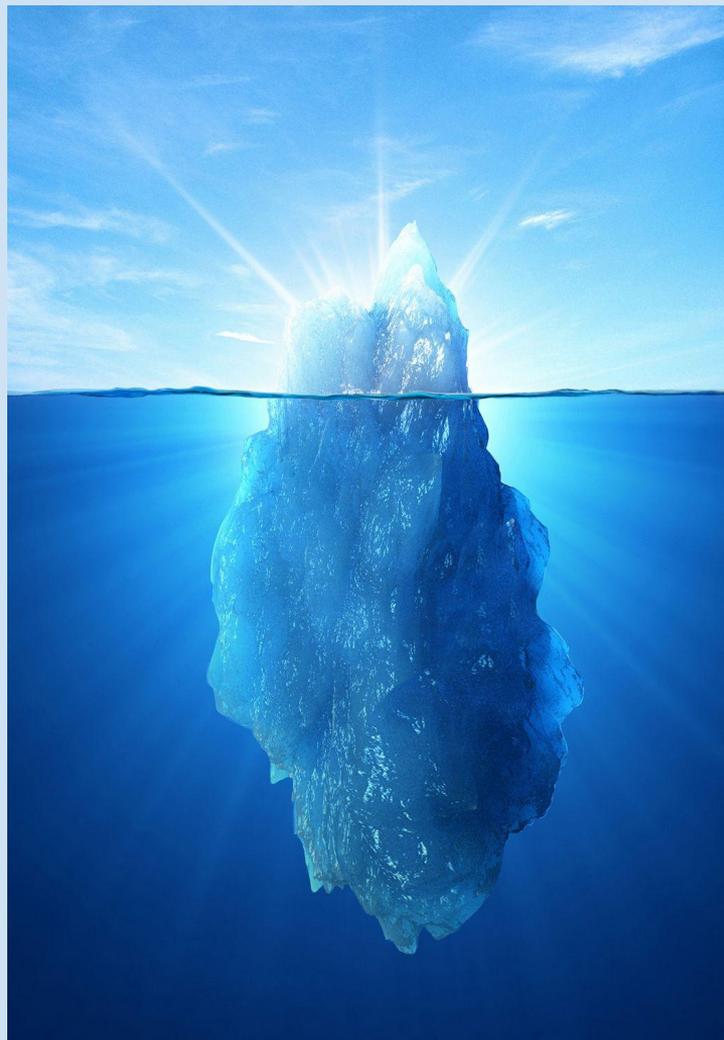
宇宙はあなたが向き合える以上のものを与えたりしません。



あなたの感情を前面に出して欲しいのです。それを抑え込まないでください。

自分の感情に正直になるためには練習をする必要があります。

そしてこれはその機会なのです。それを表に出して、プロセスし、そして培いましょう。



テレパシーは感情の波に乗ることであることを覚えておいてください。

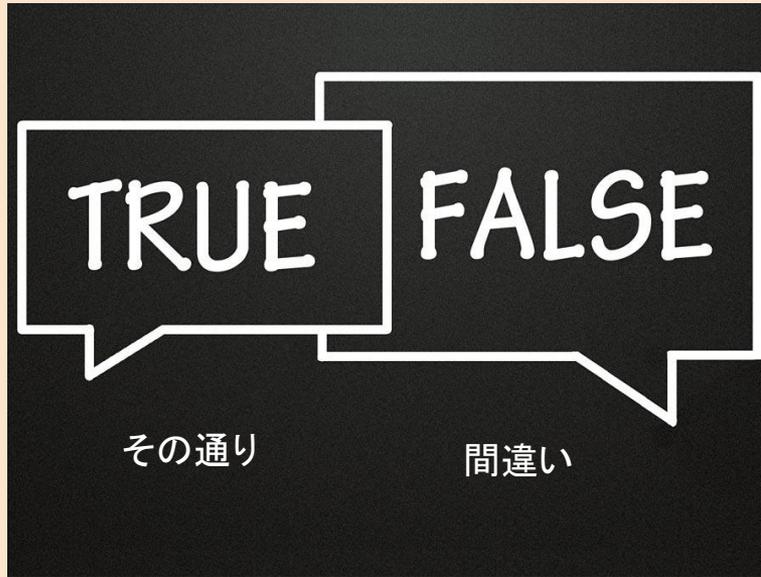
あなた自身の感情を本当に理解しなければ、他の人の感情を理解することはできません。



圧倒されたとしても、
あなたにはそれを詳しく
観察したり洞察する
力があることを見失わ
ないでください。



圧倒されるようなことがあっても自分に内在する真実を知る力を無視していいということではないのです。



自分に理解する力があることを忘れないでください。

感情的に圧倒され、それを振り払いたいなら、身体を動かして何か生産的なこと、あるいは洗濯のような日常の退屈なことをしてみてください。



冗談を言ってるのではありません。普通の日常的な、頭を使わない身体を使う作業は地に足をつけるのに役立つのです。



暖かいシャワーを浴びたり熱いお湯につかるのもお勧めです。





自分にとって一番いい方法
で、身体的に、感情的に、
そして精神的にリラックスし
てください。

覚えておいてください。あなたは全てがそして全ての人々がどこでも、そしていつでも繋がっている全く新しい風景の中で、赤ちゃんの最初のステップを踏んでいるのです。

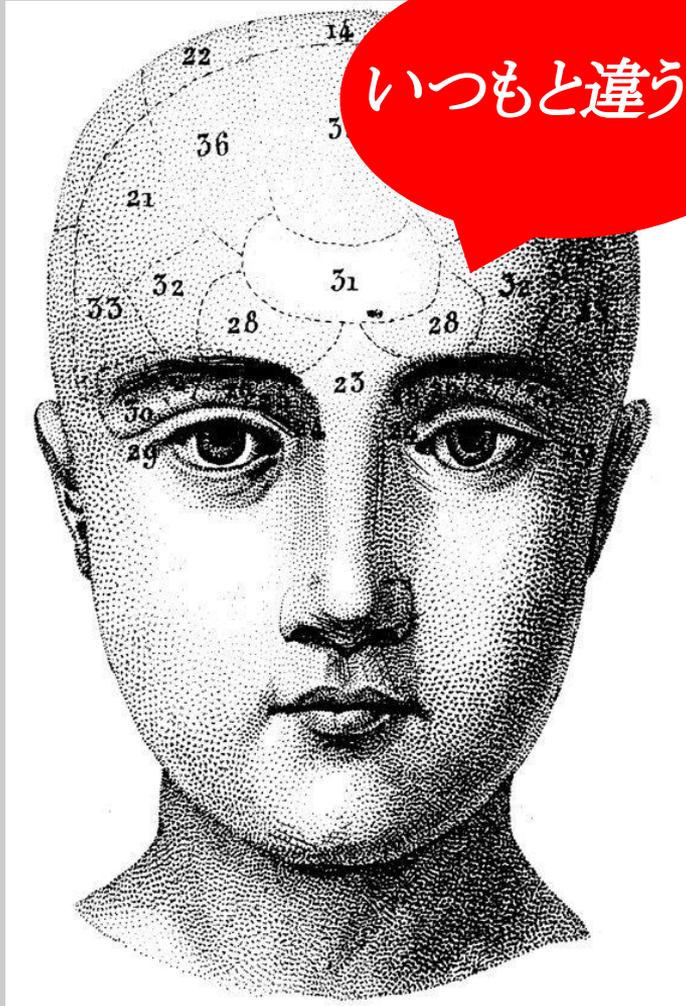




この新たな「普通のこと」
を理解するには時間か
かかります。

呼吸をし、リラックスをし、そして自分のペースでやってください。





いつもと違う!

怪我をしている訳ではないのに、この大きなことを学んでいて、あなたの脳は感情をコントロール出来ないような日が一日二日あるかもしれません。でもそのあとはまた普通の状態に戻るでしょう。

これらの全てのプロセスはこんなこととよく似ています。



あなたの脳が半固体のゼリーのようになるまで出来るだけ吸収し、学び続けてください。寝床に入って眠っている間、それは固まり始めるでしょう。

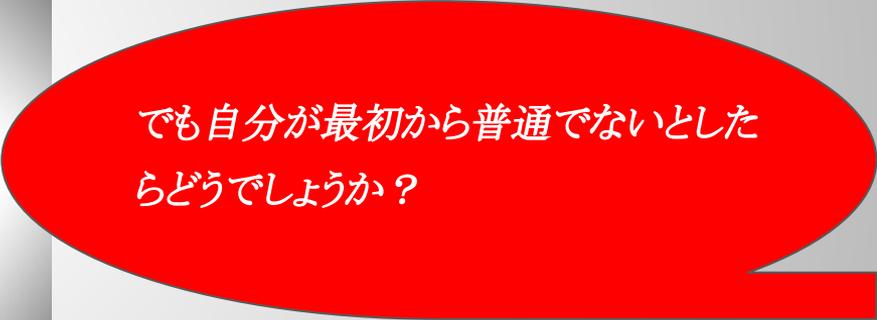


目覚めて起きる頃にはほとんどのことは普通通りと感
じられるでしょう。でももう少しあります。



Normal?

普通って？



でも自分が最初から普通でないとしたら
どうでしょうか？

私たちの経験によると個人的な支援のネットワークを作ることが早く学ぶのに重要です。



最低でも、あなたの奇妙な経験や率直な感情について話の出来るテレパシーの友人を作ってください。



定期的に話をし、信頼関係を培ってください。

テレパシーのジャーナルを自分だけでプロセスしようとはしないでください。それでは学びのペースが落ちます。自分の仲間を探してください。

A red speech bubble with a white outline, containing the text '仲間を見つけて!' in white. The bubble has a tail pointing towards the bottom right.

仲間を見つけて!

テレパシー能力を上達させるという決心は想像する以上に、生活の中において大きなものとなるでしょう。





妙な経験をして、それについて話ができる人がいるというのはより良いバランスを維持するのに重要です。

信じてください。これでどうなるのかあなた自身はまだ知らないのです。ですから、あなたのような人を探してくださいと強く勧めているのです。



大げさに言うわけではないの
ですが、テレパシーの練習を
毎日することで、他のいかな
る学び以上にあなたは変わる
ことになります。





それぞれの世界の地に足をつけて徐々に歩く練習をするのがよいでしょう。

...そしてゆったりとした服のようにテレパシーで日々をまとうのです。

-Reverend White Otter



あなたにはまだ日常生活というものがあります。あなたは料金を支払ったり、洗濯をしたり、食事をしたりします。全ては一つの世界です。



請求書

あなたは物質的世界に身をおいているのです。



全てがそして誰もがテレパシーによって相互に繋がっている目に見えない世界にもう一つの足をおいているのです。

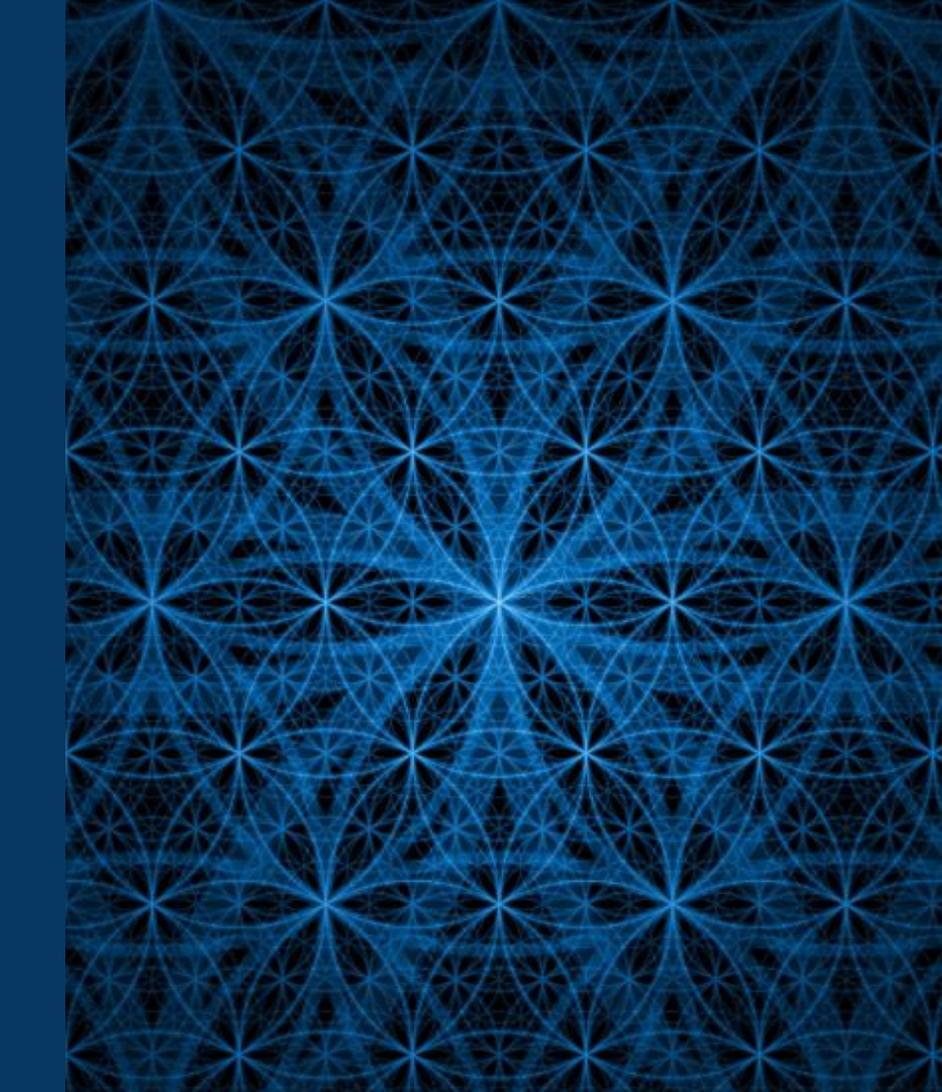
さあ一つの足を物理世界に置いて、もう一つの世界を見えない世界に置いて歩いてみてください。



これらの全てのことのバランスを快適に保ちつつより長い時間歩けるようになるには練習が必要です。

目に見えない世界は新しく、今までの世界とは全く違います。ですから時間がかかるのです。やってみて失敗してそしてその結果をみてまたやってみて、そんなことの積み重ねでより正確な経験の地図が出来上がるのです。





我々が述べているのは、時間をかければ、いつかあなたが知っている全てのことについての考えや理解がすっかり変わるといことです。



今日ジャーナルを始めてください。毎日最低一つのことを書いてください。100日後、1000日後には、そこに書かれている経験をよく読んでみて何が効果的で何がそうでなかったのかよく考えてみてください。

さて、テレパシーの訓練を始めるのに必要な基本について述べました。最後にもう一度繰り返します。



1. テレパシー能力の向上を優先順位の高いものとしてください。複数の感覚の中で、あなたが得意とするものを伸ばしてください。テレパシーによる経験、夢、そして普通でない出来事をジャーナルに書くことをすぐに始めてください。

重要:毎日書いてください。

2. 日々の生活の中で、自然なアルファのリズムでいることで、より積極的に受容できるようになります。最低30分、毎日テレパシーの練習をしてください。常時意識的に繋がっていられるよう練習してください。

重要:アルファの状態になる練習を最低30分してください

3. 脈略のない背景的思考に注意を払ってください。そして前
面的思考と同様に重要なものであると捉えてください。もっと頻
繁にそしてより詳細にゆっくりと観察してみてください。突然知
るということを信頼してください、そしてそれに基づいて行動する
ことを恐れないうください。辛抱強くなるには練習が必要です。

重要: 背景的思考、突然の地、そして辛抱

4. 毎日30分から60分の間、あらゆる電気製品から離れてみてください。母なる自然の周波数にひたってみてください。すぐにそれにひたれて 深く繋がれるよう練習してください。

**重要: 電気製品の周波数は役に立たないのです。
自然の周波数が重要なのです。**

5. アドレナリンで活動することを控えましょう。そうでなければ受容性が下がってしまいます。集団意識の中に深く入れるような睡眠をしましょう。

重要: アドレナリンはよくない。眠るのはよい。

6. 脳に酸素を送りましょう。ゆったりとした深い十分な呼吸により脳にはもっと酸素が行き渡り、受容性が上がります。周辺視野に注意を払ってください。それを使うことでもっと強力な神経の繋がりが作られます。新しい神経の繋がりを作るには、タンパク質をバランスよく摂取し、鉄分やビタミンBを毎日摂取する必要があります。ヘッドライトをつけるということをイメージして脳の扁桃体を刺激してください。

重要:正しい食事、そしてヘッドライトを点ける。

7. 感謝、幸福、喜び、そして遊び心は脳の化学物質を変化させ、学習の速さが10倍になるのに十分なものとなります。成功すれば自分にご褒美を与えても、何かがうまく行かなくて自分を責めることはしないでください。遊んで楽しんで学んで、それを繰り返してください。

重要:楽しむことが大事。

8. 初心者にはテレパシーの声は自分の内なる声であったりとても変なもののように感じられます。我慢することが重要です。毎日の練習を一ヶ月続けてください。テレパシーの経験を検証したくても、途中で止めないでください。聞くことを学び、体の反応を信頼してください。

重要: 会話は終わるまで止めないで、そして練習してください。

9. 正しい姿勢でテレパシーの星の人々にアプローチすることで、
良いやり取りが出来る確率が高くなります。会話をしたい時だけ、
特定の人やグループに話しかけてください。

重要: マナーを守って、そして具体的に

10. テレパシーのプロトコール:

- 礼儀正しくすること
 - 自己紹介をすること
 - 自分の言葉で意図を率直に話すこと
 - 感謝すること、そして礼儀正しくさようならの挨拶をすること
- あなたの存在が認識されるとテレパシーによりあなたはスキャンされるということを理解してください。

重要: 礼儀正しく、スキャンされるということ知っておいてください。

11. テレパシーの体験により圧倒されるということを覚えておいてください。多分このことは避けることができないでしょう。テレパシーの仲間を見つけて、地に足をつけて自分の感情に正直になる練習をしましょう。

重要: 圧倒されるのは避けられない。だから自分の仲間を見つけよう。

自分のテレパシーを信頼することを学び、常時繋がっていることで人生は変わるでしょう。



P'ntlからの教師についてもっと知りたければツイッターのアカウントの @sandiawisdomをフォローしてみてください。ウェブサイトであればアドレスは www.officialfirstcontact.com です。

Suについてもっと知りたければウェブサイト www.suwalker.comを訪れてください。

この教材作成のためにディクテーションをしてくれた T'niに深く感謝します。

この教材を楽しんで、学んでいただけることを
望みます。

ここでさようならの言葉を述べたいと思いま
す。「もう少し気楽に日々を過ごしてみてもどう
でしょう。」

