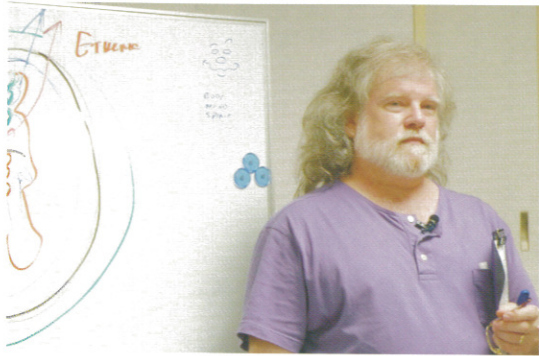


クレグさんのワークショップ セルフディスカバリー [レベル1]

去る10月に東京で行われた
クレグさんによるサイキック能力を開発するワークショップ。
入門編としての「レベル1」のコースとは、
どのような内容だったのでしょうか?

取材・文◎松田享子



ワークの目玉は透明人間化

今回、クレグさんのワークショップ、「セルフディスカバリー・レベル1」の初日を体験取材しました。

それまで写真で知るクレグさんのことを、ロープを羽織るのが似合う聖職者のように感じていました。でも実際に会ったクレグさんは、おなか周りがゆったりとし、とても気さくで、失礼ながらかわいらしく思ってしまったほど。見た目からすでに優しさやユーモアがにじみ出ています。

ほかの受講生の方は、クレグさんの高い能力とワークの内容に惹かれて申し込むのももちろん、彼の人柄が好きで、その空気に接しなくては受講している人が多いのもうなずけます。

ワークが始まると、大きく包み込むようにクレグさんが話し始め、参加者に質問します。「こ
れまでに参加して、
ワークをしている最
中に僕の姿が見えな
くなった人はいます
か?」どついうことだ
ろう、見えなくなる?
参加者の一人が手
を挙げました。「はい。
その時は、自分の目がおかしくなったと思
いました」。

え? そんなこと
があるんだ。それは誘
導瞑想などでそういう
イメージをしたという

ことだろうか。まさか本当に? と内心、疑問がどんどん浮かんできました。これがこれについてはあとで実体験することになったのです。

ちよつとした説明の中にもジョークが入り、緊張がほぐれていきます。クレグさんの奥さんが似合わないヘアスタイルに変えた時、見ないふりをしていたのに「ハイ、ハニー、このヘアスタイルどう?」と聞かれ、「うん、いいよ。プードルみたいで」と言ってしまったという話には大笑いしてしまいました。

ワークが遅れてこられた方がいましたが、クレグさんいわく、「遅刻して来ても携帯が鳴っても大丈夫。トイレに行きたい人はがまんしないで途中でも自由に行つてきて。僕はあなたたちと感覚を共有しているので、僕まで苦しくなってしまうから」。

ワークといえは、休憩時間までかちり座つて受講すべきものという先入観があったので意外でした。これは、私たちが自分自身でいるための練習でもあるそう。

波動を上げる瞑想で光で満たす

これは、深い呼吸を3回し、「必要以上」に持っている不要なエネルギーを、地球の中心のマグマに流し込む」というもの。

ゆつたりとしたクレグさんの声。そしてフツツという吐息。それを聞くだけで、深く静かなところに導かれる気がします。息を吐きながら、胸やお

なかにたまっていたグレイのもやもやしたエネルギーを流していくイメージをしました。

次に、地球がそのエネルギーを焼き尽くして、美しい光になって戻ってくるのをイメージします。生命力あふれる地球のマグマが、私を送ったエネルギーを燃やしてくれる。パワフルなマグマにかかる、一瞬で燃やし尽くされ、そこから黄金のきらめく光が生まれ、再び私の元に戻ってくる。

この時、地球と一体になり、光をつま先から取り込んでいき、どんどん水がたまつていくように体を光で満たしていきます。光の液体でもいうのでしょうか、美しい光が自分を満たしていく感覚です。つま先、ふくらはぎ、太もも、お尻、腰、おなか、背中……とうとう全身が光で満たされました。「ああ、そうか。自分たちは、そもそもこういう光の存在なんだ」そんなことを感じました。

そして、心地良さの中で、自分だけの好きな言葉を設定するように言われます。これからは、この言葉を唱えらると、すぐにこの光に満ちた体の状態に戻ることができるそうです。この心地良さにすぐに戻れるなんて。このワークに参加できて良かったと思いました。このワークは、自分が高次の次元に繋がっていく体験になるそうです。アセンションとは、体の波動を上げていくこと。意識的に体とエーテル体を光で満たし、その範囲を広げていくことは、アセンションに向けたワークになるとのこと。