

# ハートサンクチュアリ補足知識PDF

今回は本編の中で説明のほとんどをいたしましたが、補足したいポイントが少しだけありましたので、ここに記載させていただきますね。

## ■ハートサンクチュアリとの接続について

ハートサンクチュアリに慣れてくると、日常生活においてもうまく利用する事が可能になります。

イメージとしては、すっ…と自分の内面を見たり潜るような感じですね。

こうした自分の内面に入る・見る・潜る行為に慣れてくると、普段の生活の合間にも、すっ…と気を抜くことが出来ますし僅かな時間を利用して癒やされたり、満員電車の中ではパニックルームで自己を守ったり、ちょっとした待ち時間の間にトレーニングエリアで稽古したりなど、アイデア次第で色々な応用が可能です。

## ■リラクゼーションエリアについて

これはちょっとした仮眠や短い時間の休憩にも役立つ内容ですね。

仕事の合間にも目を瞑りリラクゼーションエリアで休めば、普通に休憩するよりも心が落ち着きやすくなるので日常生活のちょっとした時に利用することができます。

## ■トレーニングエリアについて

トレーニングエリアは出来る限り広くて応用のきく設備や内容にしておくと良いですね。

広大な空間や応用のきく多層構造にしておけば、例えば…ブレードを極大にまで伸ばして素振りをしたり、巨大な魔法を放つなど、日常では稽古しにくい惑星規模の魔法訓練にも役立ちますね。

アニメや漫画で主人公が修行をするシーンでは大抵がこうした特殊な空間や施設（例えば精神と時の部屋的な物や戦闘シミュレーション装置）が出てきたりしますので、こうしたアイデアもまた活用して鍛錬具を構成していくと更に捲るかもしれません。

## ■ライブラリースペースについて

情報検索のスペースは、あなたの魂は既に知っているのに物理的には忘れてしまっている内容を取り出すのにも役立ちますし、純粋な知的探求を行う場所としても有効です。

イメージとしてはパソコンで情報検索するのと同じように調べていけば、あなたにとって役立つ知識が数多く見つかるはずです。

これも既存の作品を参考に（大型コンピューターや量子コンピューターなど）多機能な検索端末や装置を置いておくと良いかもしれませんね。

例えば私が本編で使用しているネビュラシステム（Nebula System）は、あなたの世界の概念にあてはめるならば「惑星の配列を利用した星雲規模の超大規模量子コンピュータ」のような物ですね。

大規模演算や推論、メタ認知などの基本機能に加え、多次元や他時空の観測、未来予測や事象の分岐と可能性など多岐に渡る機能を備えていて、私たちのような存在のサポートアイテムとして使われることが多い物です。

ちなみに私の持つ本はこのネビュラシステムにコネクトする端末になっています。

このような感じに、あなたにとっての最適な情報検索端末や装置をライブラリースペースに配置することで、あなたの知への探求はより新しい段階へ進んでいくと思われます。

#### ■パニックルームについて

この部屋はシンプルな構成にするのも良いですし、退屈しないように部屋の中にゲーム機や雑誌を置いたり内装を自分好みにするのもアリですので自由に試してみてくださいね。

あと、この部屋は最も強固なエリアのため「秘密を隠す」のにも最適です。

人には知られたくない情報や叡智や秘儀、想いなどをこの部屋に設置した金庫の中にひっそりとしまっておけば、あなた以外の存在は誰も取り出すことは出来なくなるでしょう。

いくつかの存在の中には、他人の思考を読み取ったり、夢の中から侵入して情報を引き出す輩もいますからね。

本当に重要な情報をそうした存在に盗まれないためにも、パニックルームで秘密を守ることは重要になります。

これは情報を隠す「秘密の技法」の中でも高位の技になりますので、覚えておけばいつか役立つ時が出てくると思いますわ。

#### ■物理的にサンクチュアリを補強する行為について

祈りの効果を高めるためには、現実の自分の部屋に香を焚いてから行ったり、周りにあなたの好きなアイテムを配置してから祈るのも良い方法ですね。

こうした祈りに慣れていけば、やがては都会の雑踏やほんの僅かな時間の中でも、己の中のある神殿に祈ることが可能になりますからね。

祈りを捧げる神殿や祭壇は、何も既存宗教だけのものではありません。

自分の崇拝する存在や好きなものなどは等しく祈りを捧げる価値があります。

例えばアニメが趣味の方が自分の好きなキャラクターポスターを部屋中に貼ったりするのは一種の神殿的な結界になりますし、部屋の1カ所を綺麗に保ち、そこに好きなキャラの写真やグッズを置いたりするのは見事な祭壇であると言えます。

自宅以外でも、自分の心が落ち着けるお気に入りのカフェや、運動で汗をかきリフレッシュできるスポーツジムなど、自分の心を取り戻せる場所というものはすべからく一種の聖域であり神殿としても機能します。

こうした物理的に好ましい場所を作り出したり、お気に入りスポットを持つことはとても重要ですね。

### ■祭壇のアイテムについて

物理アイテムという物は祈りを捧げるための補助アイテムにもなりますし、自分の軸を安定させたり自分を守ってくれるアイテムとしても機能します。

例えば好きなキャラクターのフィギュアはそのまま祈りを捧げるための神像になりますし、ポスターは部屋の結界や護符に、財布に入れられるラミネートカードやテレホンカード、コインなどはお守りに。

PCやスマートフォンの壁紙は簡易な監視装置や守護効果。

携帯アクセサリーなどはポータブルな守護像であり簡易ガーディアンとしての効果も期待できますね。

こうした身の回りを彩るグッズはあなたが想いを込められる物ならば何でも効果を発揮しますし、それがあなたのオリジナルキャラクターであれば尚更ですね。

(もちろん手作りでしたら更に効果的です)

最近では大手イラストサイトなどで、イラストをそのままグッズに出来るサービスもあるみたいですから、こうしたサービスを利用してあなただけのオリジナルグッズを手に入れるのも良いかもしれません。

### ■祭壇について

祭壇を持つことで、あなたは自分の言葉をより深いレベルで心身の奥に落としこむことが出来ます。

例えば祭壇で勇気を祈ったり知恵を祈れば、日常世界で祈るよりも効果の高い祈りを送れると言うわけですね。

祭壇に言葉を置いて、それを見つめて味わうやり方や、心の中で言葉を唱え続けても良いでしょう。

こうした祈りや祭壇に対するアプローチは、あなたがしっくりくる好きなスタイルで行うことが重要です。

逆に言えば、あなた自身がピンと来ないやり方には固執しないでくださいね。

こうした内容はあなた自身が納得することが何よりもポイントですから。

## ■サンクチュアリとライブラリースペースの違い

これはどちらも新しい叡智を獲得できるエリアですが、毛色が少し違います。

ライブラリースペースでは主に情報が検索しやすいため、自分が知らない新しいことを知りたい場合には特に有効でしょう。

それに対してサンクチュアリの瞑想では、洞察や閃き、自分の内面の監察などを深めるのに適しています。

ゲーム的に言えばインテリジェンス (Intelligence) を高めたならライブラリースペース。 ウィズダム (Wisdom) を高めたいならサンクチュアリといった表現がわかりやすいかしら。

## ■エリアの増築や改装

ハートサンクチュアリを作り出すと、いずれ「他にもこうしたエリアを作りたい」という欲求や必要性に迫られるケースが出てくると思います。

そうしたケースでは5つのエリアに拘らずにどんどん新しいエリアを構築していってくださいね。

あなたの内面は豊かで広大ですから、どんなにエリアを増やしても問題ありませんし、自由自在に区画整理していただいて構いません。

必要度や進歩状況に合わせてエリアを好きに作り替えたり設備をアップグレードしたり、常にあなたが1番使いやすい形に変化させてください。

今回はスペースを構築する作業もあり、それぞれのエリアをたっぷり味わう時間はありませんでしたからね。

本来でしたら訓練や情報の探求や瞑想、リラックスなどはもっともっと時間をかけたい所ですから、そのための自由稽古音源を添付させていただきました。

このおまけ音源はエリアの拡大や施設の増築などにも使いやすい内容になっていますから、たっぷりと有効活用してくださいね。