

2. 「瞑想」の次元

心理暗示の次元を経験してから、意識の集中ができ、わりと穏やかになれ、瞑想の次元に進められます。普通なら人間が昼間の間は、外交的で、つまりエネルギー消耗型！しかし、瞑想は、人間の意識を外交的から内面に収斂させ、消耗型をエネルギー備蓄型に転換させる効能があります。これが瞑想の醍醐味（不思議の作用）！なので、瞑想、座禅の達人は、睡眠時間を短くすることができます。

3. 「想像」の次元

瞑想は、大脳のエネルギーを節約することができますが、修練の角度から見れば、まだアクティブにはほど遠い！ですので、ハイレベルな大脳意識の修練技法には「想像」というアイテムを導入しなければなりません。

「想う」とは、心の中で現像すること、つまり、自分の大脳意識を活用して一連の画像を形成することです。当然、例外なく、この大脳意識におけるクリエイションは必ず良性的かつアクティブでなければなりません。

4. 「観相（像）」の次元

大脳の意識で持って、画像をクリエートしたら、必ずその静止画を動画化にバージョンアップしなければ、効果的になりません。例えば、仙道心神養生、瞑想座禅を繰り返して、大脳の意識でもって、シチュエーションを描き上げ、形像を成させてから、さらに、これらの画像を動画に再現して観賞することです！これが観像する次元です！

