

私の瞑想体験を話すと神がいて（イエスやブッタといった人の形をしているわけではありません。）一瞬にして「神の存在」だとわかるのです。神ということばを使っていいのか迷いますが他に言いようがないので神という言葉を使わせていただきます。私は宗教には属していませんが、ああこうというのが神様なんだなと思ったのです。そして頼みさえすれば、健康、豊かさ、人生謳歌に必要なものは何でも叶えてくれるんだと、体感的に知りました。

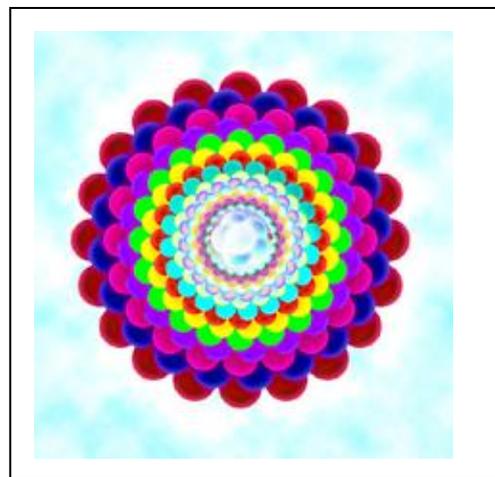
形はないのですが その存在感から「創造神」だと直感しました。全知全能だと直感しました。その神を凝縮したものが 私たちそれぞれのハートにある、ハートとつながっているといったほうが いいのでしょうか？ それがはっきりとわかりました。言葉ではなく 感覚でわかったのです（だからこそハートにつながることをハートに意識を置く練習をしていくと メッセージをもらえるようになります。人生を謳歌する（頭から聞えるメッセージはハイヤーセルフではなく偽者です。私の瞑想体験を話すと神がいて（イエスやブッタといった人の形をしているわけではありません。）一瞬にして

「神の存在」だとわかるのです。神ということばを使っていいのか迷いますが他に言いようがないので神という言葉を使わせていただきます。なぜわかったのか説明ができませんが、瞬時に感じました。私は宗教には属したことは一度もありませんが、ああこう というのが神様なんだなと思ったのです。そして頼みさえすれば、健康、豊かさ、人生謳歌に必要なものは何でも叶えてくれるんだと知りました。形はないのですが その存在感から「創造神」だと直感しました。全知全能だと直感しました。その神を凝縮したものが 私たちそれぞれのハートにある、ハートとつながっているといったほうが いいのでしょうか？ それがはっきりとわかりました。言葉ではなく 感覚でわかったのです（だからこそハートにつながることをハートに意識を置く練習をしていくと メッセージをもらえるようになります。人生を謳歌する（頭から聞えるメッセージは ハイヤーセルフではなく偽者です。ハイヤーセルフと呼ぼうが、真我と呼ぼうが、サムシンググレートと呼ぼうが名前は何でもよいとにかく、気高い別次元の自分？真我がハートの中にある。

1995年山田先生の瞑想でいい体験をするハイヤーセルフと会話をする、ハイヤーセルフに抱きしめてもらう、4名で山田先生の自宅で瞑想の個人指導を受けに言った。愛場さんメッセージもらった？と山田先生に聞かれた、私の瞑想体験を知っていた山田先生にびっくりした。ハイヤーセルフにもっと人のために生きろとおこられたところだった。いっぱいメッセージもらったのに、目を開けると、忘れてしまった。惜しい～その時に、瞑想でメッセージをもらったらすぐにメモを取ることを教えてもらいました。そこから、山田先生から瞑想を習うことになる。

## 神秘体験

心を落ち着かせて呼吸をしていると色鮮やかなそれはそれは美しい光がみえた。はすの花のような色とりどりで絵にもかけないほどの美しくまぶしい輝き。というのかマンダラのようなそんな感じ言葉で言い表せない、この世のものとは思えない美しさ、とでもいうのかサイケデリックなまばゆい光でした。光という表現もちょっと違うようなのですが言葉がみつかりません。曼荼羅だけではなく光っていてそれでいてクリアーで見たこともないような色でした。あまりに美しいので、その美しさ感激して、見とれていると「お前達は光の子です」光のマンダラがいった気がした。直感でそう感じた。といったほうが正しいかもしれません。その瞬間、私達は光から別れた存在だと直感的に知った。



生まれてきたことにうれしくて、ありがたくて涙が出た、生んでくれた両親に感謝した。自然に自分自身に感謝した。ヒーリングさせてもらっているこの手に感謝した。涙が流れた、生まれてきてよかった。足に、お腹に背中に、首、頭にもすべてに感謝した。

出遭った人、全てに感謝した。私を陥れた人も、意地悪をした人にも感謝の気持ちが湧き出てきた。彼らは私に気づきをくれたんだと直感しました。人を恨む気持ちは全くなかったです。探してもどこにも存在しないとでもいったほうがいいのでしょうか？ 許しをこえて感謝の気持ちがわきあがってきました。ある人のせいで人生をめちゃめちゃにされたのに 怒りではなく不思議と感謝でした。(塞翁が馬ではないけれど その時はつらかったけど、でもその経験があるから 今の私があると思えたのです。)

であったこと、出会った人全てにありがとうを言ってる自分がいました。

光の曼荼羅(絵にするとこんな感じですがもっと鮮やかでそれでいてクリアな色)に感謝した「光はすべてを許してくれます。あなたの行動いいことも悪いことも全てみています。そしてそれを許してくれます。大きな愛で癒してくれます。愛という光になってください。」「光と一体になってください。お前が光なのです。光の子は光になるのです。大きな光になるのです。先に気付いた人はあとに続く人に伝えなくてはなりません。」光の曼荼羅がそうメッセージをくれた。

そして私達は誰もが本来 美しい光(魂?)からできたこと私は色々な人に助けられて私という人間が存在していることを改めて実感した。一瞬にしてわかる。というのか理解をするというのか。言葉でなく 直感で何でもはいつてくるすとんと心にしみこむ、心に落ちるというのか、そんな感じでした。(説明ができないのがもどかしい)超能力があったってオーラが見えたってそんなものおまけに過ぎない。

全ては愛と許し そしてエゴを減らすこと そうおもえたら 周りの人がみんなが偉大に見えてきた。私が生きていること。沢山のの人にささえられ 私という人間がいるんだと、改めて実感。もっとヒーリング力が欲しいなんて、気持ちはエゴでしかない、人とははじめから、完全で私はそれを気づかせるだけだって事、

私達は自分の中に光を持っていて先に気づいた者は知らせるだけ、その結果自然治癒力がなおして癒してくれる、ヒーリングとは本来そうゆうものだ、レイキも愛を持ってないと強くは働かないことも実感自分を愛しながら、周りの人も癒していくことをこの日決心、

(注)レイキは愛がなくても働きますがただ、愛があったほうが、もっと強力に相手の

心のおくまで、入っていくということです。愛はどんな醜いものも汚いものもとかしてくれます。大切なものは愛だよ)レイキも上手に使わないと 諸刃の剣になるから気をつけなさい。

この時はレイキティーチャーになり、創工能力開発研究所で、講師をしていたのですが、エゴで癒している人たちがいて、それを見ていたので、それに対するアドバイスをもらった。人間には上下がないから誰もが素晴らしいという気持ちを持ってヒーリングしなさい。

自分が上だと思ったら落ちる。OOさんのように、というようなメッセージもこのときいただきました。)

このセミナーは休憩なしで7時間ずっと瞑想をしていたのですが、色々なビジョンを見せられました。この神秘体験は文書にするのが難しいのですが(伝わらないかもしれませんが)色々気づきをもらいました。自身の神とつながる印だよとメッセージがきて教えてもらったり

(今も時々使っています。ハートに意識がおりの感じがします。)

### 1手を組みます



### 2手を合わせます



瞑想がおわって 山田孝男先生にハグしにいった。

生きていこうとしても垢やごみがたまってしまいます。だからこそ心と身体の大掃除が必要だっ  
て事しみじみと思った。逆説ですがパワーアップしなくていいと思った瞬間その後パワーアップし  
ている自分に気づきました。自分に満足したらエネルギーが入ってくるようです。

本当に手放すとはいつてくるのです、不思議と、、もっともっと欲しいと求めている時は なかなか  
手に入らないようです。今のままで充分だと満足するとはいつてくる。感謝の法則も体験的  
にわかりました。これが宇宙の法則なんだと、、

このときも創工でレイキを教えるながら、自分の中でパワーアップを感じた瞬間でした。みんなに  
何があったの変わったねと パワフルになったといわれました。パワーアップしたいというエゴを手放して  
満足したら、感謝したら パワーアップしたのです。それを実感しました。願望達成も手放すとは  
いつてくるようです。満足すると 感謝すると得られるというのは本当なんだとおもいました。)このと  
きの強烈な瞑想体験は 今の実生活でもベースとなっています。このときは非公開のセミナーで  
先生に頼み込んで 瞑想初心者の私と友人で10年コース20年コースの人に混じって麻衣さ  
んに混じって参加させていただいたのですが収穫のあったセミナーでした7時間も 座りっぱなし  
で講義なし 瞑想三昧でしたが、疲れもなく足もしびれず参加してよかったです。

96, 11 山田先生の瞑想セミナー ピラミッドで

――

もともと私達は自分で直す自然治癒力を持っているのだけど、創工でレイキを教えてい  
当時私はグランディングができてなくてもっとパワーがあったらと思っていた。かなり体の  
悪い方が受講されたりして メインティーチャーでいっぺんに100名もを教え ていたので  
受講生にもティーチャーにも頼られてしまいます。何とかしてあげられないだろうか ってお  
もっていたものです。それで当時非公開の瞑想セミナーに頼み込んで参加したのです  
が、、もっと私にパワーがあったらなと 常々おもっていた。そういうのは単なるエゴにす  
ぎないのですが当時の私は 自分に力があつたらもっとなんとかしてあげれるのに、とい  
う今思えばものすごいエゴがありました。瞑想中に そんなのはいらぬと言うことをは  
っきりと実感をした。そんなのは 私のエゴでしかない。私が何とかしてあげようと思うと  
相手の自然治癒力を信じてないことになる。それはちがうと。はっきりとわかった。そう  
かヒーリングの基本は絶対信頼なんだと わかった。相手の魂が完全だと 信じてあげ  
ることだと、私は一押しをするにすぎないのだと、その時々でできることを精一杯やれば  
それでいいんだということ。色々メッセージが来た

佐田さんや 某有名なお坊さんほかヒーラープロの瞑想家が多数参加非公開セミナー

この曼荼羅は ハートチャクラの図だと山田先生からおそわりました、

後日何度かこのはすの花を瞑想で見て、そしてこの中に入って一体化したとき

また すごい至福というのか 神秘体験を何度か しました。(レイキサークルでもこの体験をしました。自分を  
愛してハートが広がると誰にでもできる体験だと思います。)

この体験談は後日 かけたらいいなとおもっていますが 言葉にするのが 難しいのでいつになることやら

このときにヒーリングをして 生きていこうと決心をさせられる、(実際にヒーリングを仕事とするのはこの5年後  
のことです)このとき創工能力開発研究所で セミナー会社でレイキを教え ていて 末期がんとか重い病氣  
の人がやってきます。そういう時は決まって 私の担当になり どうしたらいいのだろうと ヒーリングで悩んでいた  
時期でした。その時に病氣の状態に意識を当てない できること精いっぱいやるなど メッセージをもらいま  
した。

「身体が消えて薄いブルーの意識だけになった。私が光になって、意識が広がった。自分という個がなくなった感じだ。

「ハートとつながりなさい。痛みは抵抗したときに起こります。

カトリックではない私にマリア様がみえた。

そういえば、マリア様ってブルーのイメージがあったけど

本当にブルーだった。

マリア様？がハグしてくれたととてもあたたかかった。ありがたかった。

嬉しくて涙が流れた。人間はみな同じです。死にたくなかったこと、

逃げ出したいと思ったこと。情けない自分をハグしろという。

ハグしたとたん私にマリア様になった。欠点を受け入れるとはこういうことだ。欠点や嫌なめんを抱きしめる。

私達人間に高い低いというものはないんだ、全ての人は平等で、ただ、気付きの度合いが違うだけ。そう直感した。この体験が 今後の基本になる 97,5



私達人間に高い低いというものはないんだ、全ての人は平等で、ただ、気付きの度合いが違うだけ。そう直感した。この体験が 今後の基本になる 97,5

※私がマリア様になったという キリスト教の方には 文句を言われてしまうかもしれませんがこれは、誰でもが マリア様意識になれるってことではないかと思ったのです。

心を静め眼を閉じたたら、身体がすっと軽くなった。そして、自分が空に浮いてる感じがした。身体がなくなったようで、ここちよかった。幽体離脱したようだ。下を見るとシルバーコードがみえる。自分の身体がまるで死体のように抜け殻のように見えた。おもしろい、こうやってみえるんだ。こうやって身体につながってるんだと、実感、そして、自分の身体に目をやると透けて見える。これが魂なの？言葉で表せない心地よさ、魂って綺麗！！心地よさをしばらく感じていた。言葉にすると 自由というのかそして、魂とは何か。みていたら。突然。光の中にいた。光というのか一番しっくりいくと思います。言葉で表すのは難しいのですが、心地よくて、至福ということばがぴったりでしょうか。そして、これが私たちの魂だと直感。他の人はどうなのかなって思った瞬間すべての人が美しい魂だということを、なんとなく、そのとき感じた。

そして、その美しい光の外側に、くろい膜が張ってあった。これがエゴや不安や恐れだと、そのとき思った。その黒い幕が厚い人薄い人がある。でも、基本的に、魂は、だれもが、素晴らしいと確信。魂には個性があって みんなちがうけど 一人一人違うけど 私たち誰もが素晴らしいんだと、実感した。

そして、ただ、それに気がつかなくて、自分の力を発揮できてないだけだと 思った。認識した？そのとき、私たちは平等で、同じ光りから別れた存在だと感じた。(この感覚は、ことばでは表現できないのですが。)この素晴らしさを、私達それぞれの素晴らしさを気付いたらそう思い。それを伝えようと決心！そして、自分の回りの黒い幕を薄くすることも同時に決心したのでした。

場所が良かったのか、このときは、疑問があるとその場で答えが湧いてくる。

このときは飛行機の中でもメッセーが聞こえた。神に近づきなさい。そう何度も何度もメッセージがきた。やはり空は宇宙にちかいせいでしょうか？面白かったです。

97年、アメリカ、アリゾナ州セドナ での瞑想体験

当時悩んでました。セミナー会社(創工)で毎週レイキを教えていたのですが、私の教えたいものと、会社の方針と違ってきてたのもあってそろそろ、一人でやってみたい、でも、まだ怖い、瞑想セミナーで決めようと思った。ハイヤーセルフがあらわれたので、対話ではなくもっと先に進んでみようと思った。ハイヤーセルフと一体化する(悟りの状態)を体感したい、と思った。

一体化はどうするのかとおもった瞬間 山田先生の気配を感じ導いてくれた。そんな気がした。一体化するんだと強い意思を持った。運良くハイヤーセルフと一体化した。その瞬間至福の波に包まれ、私は愛そのものだった。嬉し涙が流れていたが、肉体の感覚があまりなかったので、気付かなかったようだ。私がハイヤーセルフであるという意識になった。愛場という個人は消えていた。ハイヤーセルフを外から見てるのではなく、自身がハイヤーセルフになっていった。言葉で表せない感覚なのですが あえて伝えるとすると至福ということばがぴたりで、高揚というか それでいて懐かしいというか平安で、これが私の本質で不安というのは一切存在しないという世界とでも いうのでしょうか？表現ができないのがもどかしいです(自身で体験するものなので) 「おまえは全てを持っている」と言うメッセージがきた。メッセージはそれだけでした。

その時心から湧き上がってくる、思いとともに、自分でやっていく決心をし、当時勤めていた仕事をやめました。もう迷いはなかった。何とかなりそうな気がした。自分の人生だから後悔しないように表現しよう。私の伝えたいものを伝えようと、そう決心した。

そして、この高揚感、至福感は瞑想がさめたあ 通常の生活でも3ヶ月も続き、ヒーリングをする決心をしました。(3ヶ月あったので、会社辞めたりうごくのに、迷わずに、とんとんと物事が進みました。)このあと、セミナーは休憩に入ったが、山田先生が隣にやってきて、

「今日はいいい体験したねもう教えることないからかえっていいよ とにこにこされていた。先生は私の体験をご存知だったのです。やはりあの時、後ろから後押しをしてくださっていたのです。

「いや 先生午後も聞きたいです。」

「だったら午後もいなさい。午後はもっと面白いですよ」 そんなはなしをした。先生はみんなの体験をご存知なんですね、すごい方でした。

先生は上の世界で網を張っていて 教えた人に 上から導いてくださってるようです。

時々瞑想をするとそれを感じています。ありがとうございます。

98年、山田先生の初級瞑想講座での体験

☆

ハートを見ていたら、ハートに意識を下ろす瞑想をしていたらハートに赤いはすの花が見えたくるくる回っていた。そのはすを見ていたらその中心に私がいた。私の魂だとわかった。ゆっくりと回っていた。その瞬間 ありがたい気持ちが出てきた。

この心地いい至福の感覚を あじあっていた。そして、引き込まれるようにこの中心 ハイヤーセルフと一体化していった。しばらく その心地良さを あじわっていた。そうだ00さんのこと聞いてみようと思った瞬間答えが飛んできた。

「外見にとらわれず 周りの意見にとらわれる 相手の魂を見なさい」そういわれた。私達はつつい 外見 肩書き 年齢にとらわれがちですが、そうではなく相手の魂 をみると 相手の真のすがたがみえてくると 実感しました。そして、そのときの 問題も 瞑想後に するすると 解決していった。 98.927 Oosaka

真実の愛とは。存在すること。恋愛や、家族愛だけが愛ではありません。

私たちの本質。愛とは存在であり。余計な情が入らないのです。愛と愛情は違います。愛はただ、見ているだけ、安心して見守るだけです。心配は愛からではありません、恐れから、でてくる

ものです。心配してしまうこと自体。愛ではなく、恐れをひきつけてしまいます。といっても情が全く必要ないわけではありません。情けを知った上で、使うのは悪いことではありません。ただ、愛情を愛と勘違いしなければいいのです。そういうメッセージがきて、真実の愛が何か、見たいと思ったら。宇宙に引っ張られて、見てきました。というのか感じたといったほうが正しいのかもしれませんが。これは、文章にはできないのですが、ありがたい。というのか、感謝というのか。至福というのかそんな感じです。愛は存在だと思った。

今の自分を足しもしない、引きもしない。ありのままの今を認めることが、愛すること。欠点を嫌われないこと。ことばにするとそんな感じでしょうか、赤ちゃんは、しゃべらないけど、ニコって微笑むとこちらも笑いをかえしたくなります。それが愛の基本なのです。どうやって自分を愛したらいいかわからないと、よく言う人がいますが、わからない自分を、認めてあげる。決して責めないこと。(よく責める人がいますが、責めないこと、自分を責めることは自分を愛することから遠ざかってしまいます。)

そのうちわかるから。今はわからなくてもいいやって流すこと。責めないで今のその状態を、認めてあげる。客観的にみてたら、いいですね。それを、光に包まれて瞑想として体験したのでした。しばらく数日間はその高揚が続きました。 99年

2000年問題の時に、トラブルが起きるとか、停電が起きる 水道がでなくなる。銀行が停止するとか 色々なことがいわれていた、1999年に山田先生のセミナーで「2000年問題はどうなるか、水は用意したほうがいいかとかを 瞑想で見えたら 不安なことはなにも起こらない、停電も水が止まることもない」とメッセージが来たので なにも備えなかったのです。まわりの人には備えたほうがいいよと言われたのですが 見事瞑想が どんぴしゃでした

電車に、1本遅れても。1本早くても私達は同じ所に向かっています。早いからすごいわけでも、遅いから悪いわけでもありません。その電車で色々な人に出会い。学び、楽しみそして、目的地にたどり着くのです。どちらもその人が深いところで望み、選んでいる。私達は本当に自由で全て自分で選んでいる、奥深いところで望んでいる。(潜在意識に悪いインプットをすると深くそれを望んでいることになるって気付き潜在意識の浄化を心がける今日この頃です、そのために自分がどうゆうパターンを持っているのか、自分を知らないと、...)

「瞑想で自由なんだ」というのを何度も見てきたが、瞑想でなくても現実生活でも、自由なんだと、ストンと、自分の奥からわかった。そんな感じだ。(瞑想で私達の本質、魂は至福だ、自由なんだと何度も見てきた。じゃあなんで、こんなに世の中は不平等なんだ。常に疑問に思ってたのですが)それすらも自分で選んでいることに気がついた。自分で潜在意識で望んでいるという。 そうだよな、瞑想で見たとき私達は皆同じだって。何度もかんじた、それは、このことだったのだ。潜在意識浄化していないと、そっちに反応して、ネガティブをひきつけてしまう、それも自分で選んでいる。以前瞑想中、私の中に全てをもっていると感じた事があって、その時ヒーリングでやっていって決めてしまったのですが、全てとは、喜び、至福、そして恐れも、怒りも、罪悪感も、今はやっている自殺願望そういったもの、全て持っているってことだって気がついた。ただ今は、宗教にはしるのも誰かにすぎるのも、不安に押しつぶされそうになるのも、それを選ばない自由を選んだ、そう思った、それを自分で自由に選んでいる、って思ったのです。自分で選んでいるなら、選びなおせばいい、インプットしなおせばいい、自分で、幸せになるって深く決めるだけでいいって、そう思ったのです。

透明だけどカラフルな？曼荼羅が見えた。これが自分だと直感で分かった。

この曼荼羅が私なら、これは 私のハイヤーセルフの象徴だな、そう感じた、中心が白い光ならもっと奥に入っちゃおう、そうすればハイヤーセルフと一体化したあの瞑想の感覚と同じはずだ。中心にはいると何にもない世界にいた。自然に至福の涙が溢れた。私達は皆同じで、生かされているという事にうれしかった。喜びと感謝と至福 私は何か、もう一度、この機会に見ていこう。そういと、まだ、みたいのか、本質が何かまだわからないのかといわれた、自分の魂が何かはわかったけど、でも、もうちょっと掘り下げたい、そうしたら私がこの世界を造ったという創造神のところにいた。もっと自由に表現してもいいといわれた。山田先生が言っている、瞑想体験「人生は自分の思い通りになる。僕は欲しいものを全を手にてにした、どうしてそれをしないか僕は不思議です、」という言葉をおもいだした。そうだよ、この次元で望めば、すべて可能なんだよね。自分を制限しない、制限したら、それを認めて、うけいれてあげる。そうメッセージがきた。それに気付く、今年はハッピーな年になるように、心がけています。

あとおもしろいメッセージをもらいました。「変化は安定だと。とまってるものは何一つないのだというもので、身体の中にとめておかないこと、常に流れる。とまと排出できずにむくんでしまって病気になる。身体だけでなく、物質も同じです。

手放さないとはいつてこない。心もとめておかない、執着しない。

手放したらまたはいつてくる。開き直りがなぜいいのかそれにとらわれないから。嫌なものを嫌わず受け入れる、だから結果が良くなる。ともいわれた。とはいつても、まだまだとらわれてしまう私がいいますが、これが生かせるといいなって思っています。自分なりに、体験を実生活に生かしたいと思っています。 2000年1月、9日

心を静めていると 大きな曼荼羅が見えた。いぜん見たカラフルのではなく

白くて透明のマンダラそのマンダラ 透明なのに なぜか球の形がはっきり見える。

不思議なんですけど透明なのに形があつて でも 透明だとはっきりわかって、通常ではありえないのですが、瞑想中のせいか その透明の曼荼羅の形がはっきり わかるのです。それが何を意味するのも瞬時にわかります。それを見ているといつの間にか 私がそのマンダラになっていた。その曼荼羅の中心が私になっていた。至福と喜びでいっぱいだったが私の人を癒したいというエゴは13000前の前世アトランティスを滅ぼした所からくるらしい。そういうビジョンが見えた。ヒーリングすることをこんな前の時代から決めてた

なんて、、(その後魔女やアメリカインディアンでヒーリングにあたり、インドでも瞑想修行をしと私の前世は今となら変わらないようです。前世は今の自分に含まれているってことなのでしょう。)ヒーリングについてみていったヒーリングとは相手の魂を信じること。(まず自分の魂、ハイヤーセルフを知らない)絶対信頼。人間関係も同じ、今回はもっと自分を見つめようと 決心してしっかりと見つめた。そうすると体の感覚がなくなり創造神の？とでもいうのか そこにいた。望めばなんでも手に入る そんな感覚だった。でも ここでは何もほしいとは思わなかったのです。

聞けば何でも答えてくれる という感覚でもありました。しっかり瞑想をすると答えが得られるは当然のしょうね満たされてる というのでしょうか？ それを味わっていました。

「全ては自分で作っているのです。自分が消えたら、全てがなくなる。

突然私が存在しなくなったら、って思いがよぎったのです。自分があるから。感じる心があるから全てがある。不安も喜びも、私が無くなったらなくなる。私が存在しなくなったら、この美しい空気さえ感じることはできない。私が消えたら、感じている私もなくなる。そう思ったら至福で。感謝でいっぱい。私がこうしてこの世にいることに感謝だった。そう思うと、不安さえもありがたく思った。自分が消えたら。不幸をばやくことさえもできない。ばやいてるってことにも感謝でした。おもしろい体験でした。(死んだら、なんにも感じないんだもん、あたりまえといわれたらあたりまえの事なので

すが、それを瞑想で体験した時、不安も恐れさえもありがたくなった。だって生きてなかったら、それすらも感じられないから、そうおもうと、全ては私たちの自分の、観念、感じたことが創ってるのかもしれない。以来、あまり不安にとられることもなくなりました。不安さえもありがたいと考えられる。おめでたい私です。瞑想のお陰で、不安が減ってきました。殆どないといっても過言ではありません。不安 恐れが殆どないのです。心を静めて、自分を見つめると、本当の自分がわかってきます。本格的に、山田先生から瞑想を習って6年。やっと少しずつわかりかけてきました。といっても、全く不安がなくなったわけではありません。少しずつですが。生活に、瞑想を生かしつつあります。不安になった時 呼吸法、をすると不安がなくなって平安な自分に戻ってきますし、助かっています。瞑想は自分の心を沈めて冷静にしてくれる。自分が何かを教えてくれる素晴らしいものだと思います。

(2000年、5月、気の里、長野県。長谷村 長谷村で川辺でひとりで瞑想

私の人を癒したいというエゴは 13000 前の前世アトランティスを滅ぼした所からくるらしい。そういうビジョンが見えた。ヒーリングについてみていったヒーリングとは相手の魂を信じること。(まず自分の魂、ハイヤーセルフを知らない)絶対信頼。人間関係も同じ、相手の魂が完全だというエネルギーを送る。それが最高のヒーリングだと、メッセージがきた。それには自分の魂が完全だということと心底わかってないとだめですが、ヒントになりました。これをいかしてヒーリングしていきたいです。テクニックは二の次、で絶対信頼と、そして愛。それだけだと。私が色々なセミナーを周り、セミナー貧乏を経験して、わかった答えです。カイロプラクテック、キネシオ、サイコロジカルソマティックリリース。心理解放、密教やら、神道やらまで足を突っ込み、アロマ、そして、最初のレイキにおちつき、瞑想とレイキを合わせている今の形ができあがりました。上手に使っていきたくと思った。全てはどこまで自分を信じられるか、自然治癒力を信じられるかそれにかかっている気がしました。

(2000,7)

アースヒーリングデイに瞑想で地球を癒していたら、いつのまにか、地球に癒された。そんな感じでした。私達は、地球に生きてるのだから。地球に愛を送ったら、それが何倍にもなって、自分に跳ね返ってきました。心地よかったです。「自分を愛するように他人を愛しなさい。愛を広げなさい」というメッセージがきました。その瞬間、私イコール愛になってました。文章にすると、難しいですがなんて書いていいかわからないけど。今は色々な問題がいっぱい出てくるけれどあと数年もすると。すばらしい時代がくるよって言うメッセージを受け取り、安心しました。数年後が楽しみです。みんなが安心感を持つと、いい時代がはやくやってくるみたいです。そうメッセージがきました。私達ひとり一人の心のもち方がキーワードみたいです。私達それぞれが、すばらしい時代を創りあげましょう。(2001,6,21 今世紀初の夏至、日食、新月がかさなったアースヒーリングデイ)

自分を愛しその愛を広げなさい。その愛で、全てを癒しなさい、というメッセージがきた。最近、こういうメッセージが多いので、それじゃあ愛の本質を体験したいと思ったら、次の瞬間、光の渦にまきこまれて。その中にはいて、みると、光を越えた透明の光になっていて、次の瞬間、私が広がって、愛になっていた。私=愛だった。

愛を体験することは何度もあったのですが、強力に、ドド〜んとやってきました。ハイヤーセルフの世界を越えて、もっと上に上がっていった気がつくと、私が愛になっていた。これは、言葉に表せないで、説明するのが難しいのですが、全てを超えた愛、全てを許し包み込むやさしさを超えて、存在してるだけで、全部がオーケイになる、というのか何にもないけどその中に愛と智慧と、全てを含んでいる。というのか。愛=存在するだけでいいんだと 直感的に わかったのです。ありのまま

をうけとめる とでもいうのか、

ごめんなさい、瞑想の至福体験は文章にするのが難しくて)

この世界は、愛しか存在しない。という感じです。そして、瞑想以外の、現実でも、いつでも100%自分を愛すると決心しました。今までは限りなく100に近づけよう、とおもったのです、(100%はむずかしいだろうから)と、でも100に近づけようとすると永遠に100にはなれない。今の体験が100なんだから。これを、現実生活で生かそうと決心しました。これは、私だけではなく、私達はすべて、こういう愛を持っているのですただ、気付かないだけで、体験したら、実感が持てるのです。ハートに意識をおくのがポイントです。 2001.8月18日ピラミッド合宿瞑想セミナー

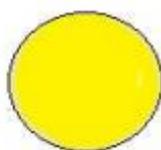
山田先生が亡くなる直前、不思議な夢を見た。先生から遺言をもらう夢だった。みんなに一人ひとりメッセージをくれていた。私の番になって「ガーラハム」というマントラをいただいた。愛が開くマントラ、だよと、その時に、ふっと眼が覚め、寝付けなくて瞑想をすると 白い光が降ってくる、神と同じ白い光が降ってる という歌声が聞こえた。 すごく透明な声で人間の声とは思えない声で始めてきく音楽だった。 この時山田先生をお呼びしてセミナーの受講生を対象に瞑想セミナーを、開催していただいていたのですが、これで最後かもしれないとふと思ったのです。亡くなる前に私たちは何かを感じていたのかもしれませんが。 2003年 山田先生が亡くなり、どうやって瞑想をしたらいいのと 受講生にいわれて、うーん 知り合いを呼ぶと言っても山田先生並みの人はいないし、凄い人もしてるけどこの方は教えてはくれない。教えるテクニックと自分で瞑想をするのとは違うから 教えられないとのことだった。 教えるってどうしたらいいの？瞑想をすると山田先生が出てきた。 指導をするから 教えてみろというのです。 え～そんなのやったことがない。無理だよ。無理無理 そう思ったのですが やってみなさい そう声が聞こえて、テキスト作りから始めた。ほんの数ページのテキストをつくるのに何カ月もかかった。 それでも、ここをつけたしなさい。こうしなさい というのが降ってきた。 そして出来上がり、瞑想セミナーを始めた。すると山田先生がそばで教えてくれているのです。 ああこうしたらいいんだ、ここに光を送ったらいいんだと わかってきました。 そして、皆さんがいい体験をした翌日 私は寝込みました、母はあわてて お前が死んじゃうんじゃないかと思ったと言われました。 3日も起きてこなかったからです。 それで コンだけしんどいなら瞑想セミナーはやらないなとおもったのですが またやって～の声で やることになり、寝込むのが2日になり 1日になり 数時間寝たら回復するようになってきました。それが今に至っています。

面白瞑想体験を少し

宇宙の上に無限の宝庫がある、みんなでその次元まで上がって行って でそれをひっぱて見よう、願望達成の瞑想をしてみよう、となりまして おこないました。・宇宙の宝庫から くす玉を ひっぱってみよう という オリジナル瞑想を やっていた あの人は富を引っ張りそびれているなあとか愛をひっぱってるなあとか 人の瞑想がかいまみれた。深い瞑想中は人の瞑想がわかることが時々あります。ふと、みんながいい体験をするように祈りながら瞑想をしていた。すると遠くにくす玉が見えた。



遠くにくす玉？



きゃ、顔よりでかい なんじゃこりゃ とおもっていると「パカッ」とわれる音とともに音楽が「パンパカパーン パンパンパンパンパカパーン」となった。くす玉が 顔の前で 勝手に開いた。で、中からは こんなのが出てきました。え～願望達成の瞑想だよ 私の願望が人命救助ってなんだよそれ 開けた覚えはないぞとおもうと「お前の魂がひっぱった」という声でした。偉いマンガチックな瞑想でした え～願望達成の瞑想中なのにそんなの欲しかった覚えがないのに、え～～～～～～～～とんでもないもんひいちゃった 当時そう思ったのでした。私の願望が人命救助って そうとうびっくりしました。マンガのような？体験でした。あのでっかいくす玉の感覚は何年たっても覚えています。

2010年の秋ぐらいからなぜか溺れる夢がかりを見ました。洪水でおぼれる夢が毎日 みんなで日本に光を送る瞑想をしましょう、。となったのがこの時でした。なぜか 日本に光を送る瞑想をしないといけないと思ったのです この時に、断食道場に行きその先生も 天変地異でも起きそうだからめいそうしようねといていたのです。そのころ、親戚のおばさんが死にそうだ、今すぐアメリカに来てくれというところからの連絡があった。ごめんちょっと用事があって(コーチングセミナーで1月に100万ものお金を振り込んだのでキャンセルできなくて、ふと6月に行くよといったらそこまで持たないから死んじゃうから早くしてといわれて、セミナーが2月に終わるので 3月の下旬ならいけるという事になったのです。そして、2月の末、コーチ認定試験にも合格してようやくアメリカに行ける事になったのですが 母が目が見えなくなり、網膜はく離になった。それが医師のミスで、数年前に網膜剥離んになって いたが年だからほっときましょうねと言われたらしく、ほっといたら、とんでもない事になり、失明を 待のがれないと医師にいわれる始末、その日コーチングの仕事があったのですが急きょ病院に来てくれと言われた。緊急手術です。でもこれだと治るかどうかはわからない、失明の可能性が高い と言われた、。治らないのに手術するバカはいないだろう と思い病院と喧嘩をした。3月にアメリカに行きます、いとこがアメリカで眼科医をしているからとう話をした 私は3月にアメリカに行くから それに間に合うかどうかを聞いたかっただけで 向こうでなにかあってもいとこが眼科医だから対処してもらえる だからいけるかなということで きいたのですが、とんでもない「劣等感丸出しの喧嘩ごしで はなしだした 怖くなり、この医師に施術をまかせたくないと思い でネットで調べて 東大病院に行った。ちょうど運よく、網膜剥離の専門のトップのドクターがいた さらにラッキーな事にその医師に、師匠が九州から 東大病院に来週きます。普通は執刀医の下につくのは下の医師だけど、これは大変な手術だから先輩が付き添ってくれます。といわれて、九州の開業医の方も加わり、スーパードクターが2名もついて 手術は成功した。アメリカ行きは 無くなった。チケット無駄にしたけど、しょうがないよね 最初の直感で6月にしたらよかったなあと 思いつつも そして、退院したのが3月10日、その翌日知り合いと電話中に 地震が起こった。1年前の変な胸騒ぎと、洪水の夢が「あ〜これだったんだとわかりました。水泳の得意な私がおぼれる夢ばかり見ていたのですから」そして、地震が少し一段落した6月にアメリカに行ったのでした。瞑想でわかっていたのですね、そして、おばさんが元気になるように瞑想で遠隔ヒーリングをしておいた。6月にあえるように、そして、おばさんは元気になり、(ホスピスを追い出されて)普通の生活ができるようになっていました。

そういえば、911の時も瞑想でビルが落ちるのを見て、なんだこれ、今日は調子悪いわとおもったのですが、半月後に実際に見てて震えました。山田先生が世界情勢はどうなりますかという質問をしてみんなで見たんですが、私と同じようにへんなビジョンを見たみ人がいて、今日は私たちで気が悪いねと思ったのですが、あとで、怖くなりました。 みんなで予言?のようなビジョンを見ていたわけですから

自分や家族の健康にもお役立て下さい。家族の健康といえば 親戚のおじさんが 当時88歳の時に 水疱瘡で病院に入り、食事ができなくなり、病院では色々弱っています、覚悟してくださいといわれた。瞑想をしたら 大丈夫だよ とメッセージが来て ポンと硅素と 私が創っている手作り酵素がでてきた、あれ何とかなるかと思った。そして、1カ月ちょっとで退院し(ホスピスに移るようにいわれたが とりあえず自宅にもどし 食慾がないおじさんに 酵素を濃いめにしてさらに、硅素をたくさん入れて飲ませてみた。(酵素50cc 硅素15cc 水)

朝昼晩のましたら 元気になってきて少しずつ食事を取り始めた、

その間 毎日通い、鉄火巻き を5mmにきってみたり、小さくして食べてもらった そうこうするうちに食欲が戻り、ヘルパーさんが付きご飯をつくってくれるようになった。

これも大変で最初のケアマネージャーさんは食事はお弁当でといて作ってくれないそれが食べれないから私たちが創りに行ってる、ましておじさんが好き嫌が多い事をした。

で、「瞑想をして ケアマネを変える」とでてきたので変えることにした。

区の施設に出向き、姪である私が食事をつくっているがそうすると仕事ができなくなる。

(この時は仕事を中断して、介護にあたっていたのですが、毎日のご飯とかも大変でした)

毎日3回は作れないということで聴きにいったらケアマネージャーを変えてくれてご飯をつくってくれる人になった。そして、リハビリをして貰うことになった。歩けなくなり、介護4だったが 今は要支援1で一番軽いもの)毎日外に出るいています。おじさんは93歳を超えて今も元気です。

近所に住むようになったおばさんの場合

死ぬ死ぬを言っていた 親戚に瞑想で 生きてみようよと伝える、最初はそっぽを 向いていたがあなたがそういうなら頑張るわと瞑想で言いだした。その翌日「あなたが言うなら頑張るわ」と瞑想で言ったことと同じことを言い出した。そして毎日瞑想し励ましていくと薄皮をはがすように変わっていった。病気の方を救う時にも瞑想が役に立ちます。根気よく毎日瞑想をする お勧めです。実際に話すよりもイメージで相手と話して説得をしたほうが 効果的だったりする事があります。イメージの方が相手が素直に聞いてくれるということが多くあるようです。イメージでありがとうをいいながら抱きしめてみるのも 効果的です。

ということでこのことから6年たち 今も彼女は元気です。

瞑想 役に立ちますね。

事故やトラブルから守ってくれるし、家族を元気にもできる。

危険回避といえば、

2019年 母が好きなのでクルージングに行っていたのですが、1月の誕生日に、ベトナムや香港を回るルートがあつて、寒いかなあ、でもここ行ってみたいなあ、リピーター割引があるし、お金は一部振り込んであるので、安くいける。申し込もうと思っていると、「やめとけ」とメッセージが来た。遭難でもするのかと、思い行きたいけどやめといた。言っていたら横浜港で1か月閉じ込められているところだった。そうなったら、仕事もできないし、第一母がどうなったかわからないし 帰ってきても近所から白い目で見られたかもしれない。行かなくてよかった。こうやって瞑想は助かります。(旅行に行く前には いい旅ができるようにやっておくとよいです その時に、いいイメージがわかなくなったらやめておくことをお勧めします。)