

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、ああこういうのが神様なんだとおもったのです。

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で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。

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るとおこられたところだった。

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

みつきりません。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、その美しさに感激して、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。

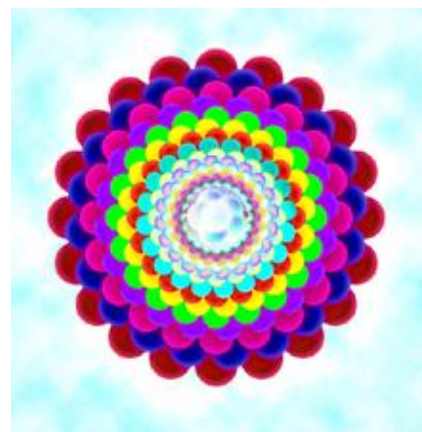
生まれてきたことにうれしくて、ありがたくって涙が出た、生んでくれた両親に感謝した。

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 そのときは つらかったけど、でもその経験があるから 今のわたしがあると 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ーな色)



光に感謝した「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、心に落ちるといふのか、 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。沢山の人のささえられ 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 諸刃の剣になるきをつけなさい。人間には上下がないから 誰もがすばらしいという気持ちを持ってヒーリングしなさい。というようなメッセージもこのときいただきました。

「私は素晴らしいを 根底に持つと病気と無縁に生きられる
これを伝えなさいと メッセージがきました。」

山田孝男先生の非公開瞑想セミナーで、上級者ばかりが集まる時に、頼みこんで入れてもらった。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、すごかったです。

最初に感謝ありきなのです。感謝をすると欲しいものが手に入る、手にはいたら感謝をすると思っているのはだめなんだと、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 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

「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。なんでだろう？ 幼稚園の時はキリスト系だったかもしれないけど、だからこそ神様が嫌いなんだけど、見えてしまったので、そのままみていた。

薄いブルーの光を放っていた。

マリア様が近づいてきて そして 抱きしめてくれた。

ハグしてくれたとてもあたたかかった。ありがたかった。

嬉しくて うれし涙が流れた。感動で涙が流れた

すると

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。

過去の嫌な出来事を思いだしその情けない自分をハグした。

ハグしたとたんに私がマリア様になった。

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、身体がずっと軽くなった。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

そうおもった。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ジが聞こえた。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

おもった。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ったりで、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(自身で体験してください)「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と 通常的生活でも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、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。ありがたいです。

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 ゆっくりとくるくる、心地いい速度で回っていた。そのはすを見ていたらその中心に私が出た。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でてきた。

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。私達はついつい 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んだと 実感しました。 98.927

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、見てくれるだけ、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。

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に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。みとめてあげる。客観的にみたら、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。

「電車で1本遅れても1本早くても、同じ所に向かっている。早いからすごいわけでも、遅いから悪いわけでもない。その電車で、いろいろな人と出会い、学び楽しみ、そして、目的地につく。全てその人が選んでいるゆっくりいく人も回りの景色を味わい自分のものにしていく。そして、たどりつく、どちらでもその人が望み、選んでいる。私達は、本当に自由なんだ、全て自分で選んでいる。というメッセージ、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、ストーンと、自分のおくからわかった。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。透明だけどカラフルな？ 曼陀羅が見えた。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。そういうと、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る。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、

「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、」ということばをおもいだした。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。
2000年1月9日(日) 瞑想体験

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か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と)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 当然ので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。自分がいるから、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。私がかうしてこの世に 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。ぼ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ませんが、以来、あまり不安にとらわれることもなくなりました。不安さえもありがたいて考えられる。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っています。

(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

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、言葉に表せないんで、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、全部がオーケーになる、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、とおもってたのです、(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。

すっ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、凄い人もしっ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。

面白瞑想の体験をもう少し

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それをひっぱて見よう、願望達成の瞑想を試みよう、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。

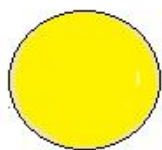
ふと、みんながよい体験をするように祈りながら瞑想をしていた・すると遠くにくす玉が見えた。

①



ちあ魔女瞑想中

遠くにくす玉？



顔よりでかい
くす玉が
ゆっくり
迫ってくる



目の前まで勝手に
われた
パンパカパーン
パンパンパンパン
パカパーン
(音付き)

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」なった。

くす玉が 顔の前で 勝手に開いた

でなかからは 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」という声がした。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がった覚えはないのに、

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。

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っていたのです。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 はなしでした怖くなり、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 無になった。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だなあと 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、

瞑想でといえば、古い話ですが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ていったら 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

この経験があるから 2010年にただならぬ気配を 感じていたのです

しかし この時に日本脱出ができなかったのは 何か意味があるのだろうか？

日本にいないといけなかったのかもしれない。

我が家の被害は 家がちょっとひび割れたこと と、酒びんが割れた事位でした。

東京だったので計画停電もありませんでした

妹が栃木に住んでいて 計画停電で大変だったと聞いています。

瞑想は このように役に立ちます。

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、病院では色々と弱っています、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 ボンと硅素と 私が創っている手作り酵素がでて
きた、あれ何とかなるかもと思った。

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慾が戻り、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って作ってくれない
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なると仕事ができなくなる。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変わった。
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ました。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。

ストレス解消や願望達成に役立つ瞑想を役立ててみてください。

(瞑想法で心を強くする 山田孝男より抜粋)

無意識の奥に埋め込まれているマイナスのプログラムは願望実現にとっては不要なものである、

こういったものを捨て去るには「脱プログラミングをして、マイナスのプログラムを消去しなければならない。そして代わりにプラスのプログラムを新しくプログラミングする必要がある」そしてこのプログラミングの作業に最も有効な方法が瞑想なのである。

瞑想で体験する「内なる神にお願いをすれば願望は奇跡的に実現する、仮定でいいので通常の思考レベルよりも違った次元に存在する「内なる知恵」というものを仮設してもらいたい、そして自分の願望をこの内なる知恵にお願いして任せる。宇宙のこういった現象に関しては近代人よりも古代人のほうがよく知っていた。だから彼らは神様との付き合い方もわかっていた。面白い事にこういった方法で願望実現をする場合は奇跡的に物事が実現する事が多い。思いがけない所から実現するケースがよくある。それは高次元の知恵が大変効率よくエネルギーを方向づけ表面意識では想いつかないプロセスで目的にたどり着くからである。結果的に奇跡に見える（あとがき）

願望のおおもとは原因界で生まれる。原因界は設計図、表面意識で自覚される前に背後で働いている

動機を生み出す。これは純粋な精神エネルギーでパワーの強いものである。

原因界はマインドの世界で一番のパワーユニット、微細界で形を持ち始める。

願望実現の極意は周りの環境に働きかけるのではなく願望が生み出される根源であり原因界に働きかける事なのです。マインドと物質的な世界は繋がっている。そしてふたつの領域の根は同じ所から発生している。マインドの現象も物質界の現象もその根源はひとつの世界から発生している。表面的なレベルでは別れて見れるが一番深いレベルではすぐに繋がっている。

これは願望実現に決定的に重要なポイントになる。

瞑想で心の奥原因界にはいっていくと、物質と精神は二分されたものでないことがわかる。物質と精神は統合されておおもとの一次元的な世界そのものなのだ、古代から伝わる魔術や宗教は祈りといった儀式をとおして原因界に働きかけるテクノロジーといってもいい、原因界に祈りや儀式のテーマが伝達されれば他に何をしなくても結果として物質を素材として展開されている現象界にエネルギーを送りマインドで描いた事を実現してしまう。あらゆる物体からは様々な「放射エネルギー」が出ている。物だけではなく色、音、心の領域にある感情や思考にもエネルギーや波動がある。精神と物質をつなぐパラダイムとして波動というものがある。物質と精神が深層意識では繋がっている。願望実現には自分の精神マインドの断層を（瞑想で）埋めて深層の微細界や原因界に働きかければいい。「人生は自分の思い描いた通りになる。瞑想は人生を想像していく心の力を養う。目に見えない心の力が実は目に見える形で人生を変えていく最大の力なのだ」と教えてくれる。」

昔の本なので言い回しが難しいかもしれませんが 抜粋しました。参考までにどうぞ瞑想を人生をよりよく生きるために、自分らしく生きるために役立ただけいたら幸いです。

簡単呼吸法

腹式呼吸

まずは肩の力を抜いてリラックスして 行うのがポイントです。
イメージは目を開けてもつぶっても同じように見えるというのが理想ですがそこにこだわることはありません。
何となく こんな風に見えたでも十分です。

呼吸法;腹式呼吸が 基本です。

まずは吐き切ってから行いましょう。

うまく吐けないと 呼吸が浅くなります。

浅い呼吸は健康にも良くないのです。

吐ききるのが実感できない人は 吐きながらおなかを押してみると腹式呼吸ができてきます。

吸うときに手を離し吐くときだけおなかを押さえます。

最初はおなかに手を置いてコツをつかむまでやってみてください。女性の方は腹式が難しいかもしれませんがコツをつかむまでは少し継続してみてください、冷え症が改善した方もいらっしゃいますので呼吸法やってみてくださいね。

(腹式が出来ない人 眼を閉じて風船を膨らませる

イメージをしてみてください。フーと吐きながら

お腹が引っ込むのに気がつきませんでしたでしょうか?)

口から体の中のストレス、イライラ

ネガティブなものや、毒素を吐ききる感じで吐きます。

(お腹がへこみます)

1:1:2(3秒で吸って、3秒止める。6秒で吐ききる。)

(男性は、4秒で吸って、4秒止める。8秒で吐く)

吸うときはきれいな色を思い浮かべてみましょう。

自分のペースで、行ってください。

止めている時に沢山のエネルギーが身体に入ります。

吸う時に ただ吸い込むというよりも宇宙エネルギーを

身体に溜めるといってもいいので やってってください。

さらに強力になります。

不安になると呼吸が浅くなります。

ショックなことが起こった時も呼吸が浅くなる傾向があります。

そういう時は意識をして 呼吸を整えましょう。

ゆっくり吐き出す。ゆっくりした呼吸をしているうちに不安が減っ

てきます。心も体も軽くなってきます。

応用編として

ピンクの空気 (宇宙エネルギー) をイメージし吸い込むと**若返り**

きれいな**緑の空気** (宇宙エネルギー) **健康 癒し**

きれいな**オレンジの空気** (宇宙エネルギー) **活力**

きれいな**青の空気** (宇宙エネルギー) **癒し 鎮静**

きれいな**白の空気** (宇宙エネルギー) ネガティブの浄化

白色はあらゆるものをクリアーにする、といった効果もあります。黒以外を使ってみましょう。



人によっては口から吐くときに、身体の毒素として黒やグレーぽく見える人がいます。そういう人は身体がきれいになるまでやってみてください。応用として、身体がピンクや緑になったら、部屋全体まで広げると自分の部屋の波動が上がります。部屋浄化（白い光が有効）さらに、地域中、日本中 地球全体まで 広げると 地球ヒーリングにもなります。

自律神経とは血管や体温調節、汗、血圧、心臓の拍動、ホルモン調節など自分の意志では制御できない働きで、生命維持に大切な働きをしています。自律神経の狂いからくる 病気もたくさんあります。自分の意志では動かせないものが自律神経ですが、自律神経の中で、呼吸のみが自ら調節可能です。（心臓は自分の意志では止めたり、早めたりできません。体温も。汗も脈もそうです。）でも、呼吸だけは自分で調節ができるのです。それだけ凄いものなのです。

自律神経の狂いが 難病を引き起こす という 説もあるようです。
過度のストレス



交感神経優位 （血行障害を引き起こすこともある）
アドレナリン分泌



顆粒球 増加 （リンパ球 減少）
活性酸素の増加 癌 リウマチなどの膠原病 様々な病気を引き起こしやすい。
（健康な人は通常 交感神経と副交感神経が交互に働きます。）

交感神経優位(緊張)		副交感神経優位(リラックス)
心拍数増加	心臓	心拍数減少
悪い	血行	良い
多い	活性酸素	少ない
拡張	気管支	収縮
上昇	血圧	下降
収縮(手足冷感)	末梢血管	拡張

鬱を 呼吸法で自律神経を整えて改善したという人もいます。腹式呼吸 おすすめです。（余談ですが鬱の人は朝日を浴びるといいそうです。2度寝してもいいので ちょっとだけ頑張って朝の光を毎日浴びましょう。）ウツの人がいたら教えてあげてください。

太陽の光がパワーがあるので 日光浴 鬱の人じゃなくてもおすすめです。足の裏を上に出していると さらにいいそうです。セロトニンが出ます、

(呼吸法体験談)

「呼吸法は体がぼかぼかしてきます。

お風呂でやると、全身から汗が吹き出して、サウナに入ったようになりました。」

「呼吸とともに光のエネルギーが丹田のあたりスッと入り、たまっていくイメージで呼吸法だけでほんわか暖かりリラックスしていたようです。毎日、呼吸法 続けます。」

「深呼吸を始めた途端に、皆が光でつながって… 日本中が光で包まれ、あっという間に地球も真っ白、ありがたくてありがたくて、最初から涙、涙でした。」

「呼吸法。本来の姿になるぞーと思いながら呼吸法をみんなでしました。

とても内なる真我をつながるのが、はやかったです。光との一体感、安心感がありました！」

「対人関係をスムーズにするオレンジ色の呼吸法をやっているとき、上の方々（誰かわからなかったですが）から大きくサポート受けて、見守られているあったかい感覚がありました。自分とのコミュニケーション不足が人間関係に影響する実感しました。」

