

瞑想セミナーで受講生の方が受け取ったメッセージの一部をまとめてみました。  
参考にしていただけたら幸いです。

1)腹式呼吸をして 体をリラックスさせていきます。

姿勢を正しくし、なるべく背骨をまっすぐになるように意識をして座ります。

そして、不安を口から吐きだす 呼吸法をしていきましょう

呼吸法は 吸い込む色によっても性質が違ってきます。

人間関係を改善したい人は オレンジ色の呼吸法

若さを保ちたい人は ピンク色で細胞を活性化するイメージ

癒しは緑や 白い光をつかきましょう。



2)リラックスをしてきたら 意志気をハートにおろして 質問をしていきます。

リラックスができていないと 自己否定が強いと メッセージは受け取れないので  
自分の名前にありがとうを唱えてから 瞑想を行うと効果的です。

磁場のいい場所、エネルギーの高い所(自然の景色が見える空間や、心地のいい場所)で行うと効果的です。

ゴミゴミした場所や人ごみなどで、行くとその周波数を拾ってしまうので いい瞑想ができないことがあります。

磁場をとの得て行くことをおすすめしています。

すると 質問をすると ハートから メッセージが響きます。

頭から聞こえるメッセージは偽物であることが多いため 気をつけましょう。

エゴが強いと 頭から聞こえてしまうことがあります。最初は正しいメッセージがくるけれど後で  
メッセージがぶれてしまうことがあります。

劣等感が強い人や、自信がない人はそう傾向があるので 気をつけましょう。

劣等感を癒してから瞑想を行うと 正しいメッセージをもらえます。

偽メッセージについての注意点は長くなるので、こちらでは省略をしますが(セミナーレベル3で伝えています)

本物インプットをしておく偽物のメッセージに惑わされなくなります。

数名などで 瞑想をすると いいたいけをすることもあります。(磁場が影響します)

上級者が入っていると さらにそれに引っ張られて 皆がいい体験をすることがあります。

磁場大事です。

瞑想も目的意識を持つことが大事です。

ふわふわ浮いていていい気持ちいい だから続けたいのか

呼吸法でストレスを解消したいのか

人生を謳歌したい、それに役立てたいのか

自分は何者か宇宙の真理を知りたい のかで 違ってきます。

明確にして 瞑想をしていきましょう。正しく使うと実生活に大いに役立ちます。

黄金の呼吸法瞑想— 皆の感想 令和元年

### 1言葉の力病気を治す力があるの？ 運気をあげる力があるのか、病気を治す力があるのか？

☆運気をあげる いい言葉だと確実に運が上がる まわりを太陽のように

病気に對して身体が跳ね返す力ができる いったとおりになるから温かい言葉を使いなさい。

☆いい言葉を使うと病気にならない。幸せになれるし 人を幸せにしてあげることができる。

奥様だん「言葉も表情も変わってきた。愚痴を言わなくなった。」病気が完治に向かっている

☆言葉はすべてを変える すべては、願望も叶うし 願望がかなえられるならその言葉をどう使うか  
願望をいい続けたり 思い続け 心に落とし込む

☆何でもできるんだよ、がドンときた

☆思いやりの言葉を使うと仕事がスムーズになる

☆いい言葉を使うと人生や全てが変化する。いいほうになっていく 悪い言葉を使うと人生が落ちる

☆いいこともわるいことも全てを変える力がある。

☆望むものを言ってごらん、手に入るよ。

☆いいこともわるいこともそこに向かっている力がある。行動を起こす力がある

☆言葉は人生、輝かせる力もあるし 落とす力もある。人にパワーをあげることも傷つけることもできる

### 2私の中の口癖でいわないほうがいいのはありますか？

やっぱりいい もういい 飲みこんじゃう のはよくない

嫌なことがおこったとき もういいといってしまふ。これを止めなさいとメッセージがきた

「親切にしてやってるのに」この押しつけが 運を落とす

まずい、ひどい、やばい、しょうがない、嫌、

めんどくさい 理不尽(いってるから 理不尽な事ばかり起こってしまう)

あの人おかしくない？ (自分が言ってるから変な人が集まってくるんだ時が付いた)

こんなに がんばってるのに。私ばかり 私には必要ない(諦めてる)

辛い、だけど、それあかんし、

なんでこうなるの やっぱりできない

やっぱり どうせ伝わらない

疑いながら言わない

### 3いったほうがいい口癖はなにか？

「うれしい たのしい ハッピー 美しい 素晴らしい サイコー」

良かった。ありがとう「やった ラッキー ついてる」を 毎日唱えるとよい

「やってみよう たのしいぞ」

完治 完治 完治 (病気の方が受け取ったメッセージ)

綺麗だな 元気 元気

「よくなるよくなる どんどんよくなる 何が何でもよくなる」これを言ったら回復するとメッセージがきた

(家族にも使える「お母さんが良くなる良くなるどんどん良くなる。何が何でもよくなる」と唱えてみよう。

「私はできる 何でもできる」

「いいね それいいね 素晴らしい。」

はつらつと自分の思いをつたえる

「ありがとう 楽しい うれしい できる やります。」

私は幸せ、(例え今不幸でも いい続けると幸せになる 言葉が先 脳は言葉に騙される、いったものがち)

### 4ありがとうはどんな力があるか

愛の言葉癒し 祈り 感謝 いいエネルギー

ありがたいことを引き寄せる力がある

人生を変える力がある いい空気を周りに広げる

パワーアップする 強くなれる

自分も他人も運気をあげる力がある

何でも知っている宇宙の知恵と呼ばれるハイヤーセルフとつながりが太くなる

健康になる 浄化される 運が上がる

## 5 自分の名前にありがとうを唱えるといい続けると何が起こるか、5年10年いい続けるとどうなるか？

身体を取り巻くエネルギーオーラが大きくなり 運気が上がる すべてよくなる 光の存在 目覚める  
不思議なことが起こる、

ありがとうを言うと魂が喜ぶ。長生きする ミラクルが起こる

悪いものをいいものに変える力がある 愛につながる

能力開花できる 美しく元気になれる。

穏やかなや心を取り戻す 元気になる

自分にありがとうを言うことで まわりが綺麗なる 魂が浄化される

叶えたい願望も叶う 元気でいられる 全部上手いく

メッセージが受けやすくなって 人生の質が大きくなる 自分が変わることでの周りの他人の運命もよいほうに変わる

病気をはねのける。10年いい続けてみます。

仕事やパートや友達などいい人に巡り合える

自分が好きになる、宇宙の源だとも言われているハイヤーセルフと繋がる。

### ——15名でありがとうをいい続ける瞑想

☆頑張ってるけど報われないといい続けていて人生が苦しくなっていたが ありがとう瞑想でその苦しさを吐き出したようだった。  
気分が良くなった。

☆光の渦に自分が自分でない、全てという感覚になっていた。

☆自分と周りの区別がなくなった。

☆皆の声がふあ〜と聞こえているのが気持ちよくて手があたたかくなっていった。身体が気持ち良かった

☆皆の声が一つになっている感じがした。

☆声に出していつてる時は楽しかった いいながらここにこしていた。心でいい出したら自分の個、空っぽな自分の器がいっぱいになっている感じ、ひとつ心の中から溢れているのが、どんどん広がって行って空間全体に広がった。

☆最初はここに光出して、それがだんだん大きくなってひろがって行って最後全体で皆がかがやいっている感じ

☆ ありがいきもちでいっぱいになった。

☆自分の中に浸透させようというイメージがわきあがって、頭が

☆ありがとうが 気持ちがいい温泉のようだった。ずっとありがとうっていつていたい、

☆すなおじゃないときけない、心でいつた時に、自分でいつてるんだけど回数が減ってきて、

水がいっぱいになって溢れるとふあ〜としてきて、半分ぼーとしている意識があるようなないような感じで このままでいいやとおもった。

☆ お世話になっている人の顔が浮かんだ、感謝の気持ちがかさらにわき上がってきた、意識があるけど、未来の自分  
明確にビジョンが見えた

☆臓器が動き出した感じがした。手とか足があたたかくなった、エネルギーが回った感じがした

### お金瞑想-お金は感謝して使うと増えるは本当か？

感謝して使ってくれる人の所に お金がいってきたいと思うようだ、そんなメッセージがきた

☆お金がありがとうの周波数を拾うから

☆給料日に全額一度おろして、お札を触り、ありがたみを実感してからまたATMにもどすと大事に使う

お金に感謝するとお札さんが寄ってくる。お札が集まってくる。お金にも感情があるみたいだ、

☆ しゅしゅ使うとマイナスのエネルギーだから減る

☆ 丁寧に出してくれる定員さんは繁盛店だったりする、小銭のわたしかたが いい店は繁盛店だったりする

お金で経済状況は扱いが出る。

☆つかうときはワクワクして使う。感謝して使う。楽しい仲間を連れてきてくれると言って使う

、どんどんお札が増えてくれるようにイメージしながら使う

☆お金とは便利な道具だけど、悪いイメージにしたのは人間で、お米とか魚、だったが蓄えられなかったが

蓄えようと欲からマイナスのイメージができあげていった。

☆感謝して使う。給料日に10%を貯金するようにする。

### お金を増やすうえで やってはいけないこと

☆使いたくないものには使わない、お金を使う時はよく吟味する。

☆お金を雑に扱うな、小銭でも大事にする。お財布をぼんとおくのをやめること、

☆お金はそのものの性質を増やす媒体、不安で使うと不安が増え、喜び安心で使うと喜び安心が増える

お金はエネルギーが形を変えたもの、扱いはその人の人格生き方を表している。

雑な扱いをしている人はそのようなレベルのお金しかはいつてこない、大事にしている人は豊かな生活になる

お財布に入れる時はお札は肖像画が同じ向きになるようにそろえとよい。

☆お金に対する感謝を忘れない、私はお金に毎日ありがとうを言ってますがその習慣を続けましょうとメッセージがきた。

(この方はこれを毎日いってからお金の不安がなくなり 楽しくお金を使い人生を楽しんでいるそうです)

☆お金を嫌わない、海外旅行に行くと同僚に「いいよね、お金あって」とひがまれる、ほとんど同じ給料なのに

その時に全然お金ないよそんなことないよ。お金ないよといってしまいが、その言葉がよくないとメッセージがきた。

「今度からはおかげさまでね。やりくり上手なのよ」と事実をいうことにした。

☆お金を出し渋る、公共料金の支払いとか、毎回支払いにいってるが面倒くさい、電気料金とか使いすぎると払いたくなくなる

→引き落としにします。必要なものは喜んで出そう。

☆つかわな過ぎる。それも問題、お金があるのに、ケチってはダメ、

☆住宅ローン減税もあるからその間は返さないほうがお得だと聞いたけど、瞑想で聴いたら早めに返したほうがいいみたいだ。

(一度減税とローンを繰り上げとどっちがいいか、貯金の利子とローンの金利とを計算してどっちがいいかみきわめます。)

☆お金に悪口を言う、粗末にする。財布の中がごちゃごちゃ、レシートをいれ過ぎない。

☆病気に備えない(本当に病気になる、将来楽しむために貯金とするとよい)

小さいお金が教えてくれる。一円玉を粗末に扱っているから 大事にするようにする。

バンバン買わない、定員に安いよとだまされて買う、他でもっと安かったりする

☆ネットで安いですと書いてあるが高かったりする。もとの値段を知らないと無駄使いにある。

☆私は公務員なのでもとは税金、税金だという意識を持って使えようというメッセージがきた。(公務員の方がもらったメッセージ)

☆ お金じゃないレシートや他のものが財布に入りっぱなしになっている。これはいけないと、メッセージがきた

☆イライラする時に使わない。あとで使いもしなかつたりする。

よく考えないでかうから一週間位考えて本当に欲しいかどうかを見極める。販売員の口癖に乗らない

☆ 今買わなかったらなくなっちゃうかもと 焦って欲しくないものを買ってしまう。

☆ 財布を汚くしない。お札を種類別、顔が見れるようにきれいに並べるとよい。(千円、五千円、一万円の順にいれる)

☆ スーパーの待ち時間にイライラして、出す時に怒りながらお金を出す。それはよくない。とメッセージがきた。

☆ 適当に使う。どうしようも買っただけだったが、迷ったらやめるようにする、そして考えるからにする。

☆無意識に使う。渋々出さない、

☆こんなに使っちゃった、減った—という言葉を使わないと メッセージがきた。

☆不安で使わない。物々交換から始まり、貝殻になり こんな便利なものはない、ありがたいなと思って使うこと

☆粗末にしない、楽しいから自分だけのために使わない。

☆お金がある人を嫉妬しない(嫉妬すると豊かになれない)不安、執着したりしない、安いかから飛びつかない

☆怖がって使う。ウェブから見えないものを買わない。後で返品するのは手間がかかるから 欲しいかどうかをじっくり見きわめる、

## スマホ決済 キャッシュレスの問題点

☆本物のお札を手元に持ってこれがお金だよとおいといて覚えておく

キャッシュレスであってもお金だってことを忘れないで

ちゃんと使ったレシート、明細をしっかりと見る、何に使ったか確認をすることで無駄が減る お金が増える

☆形を変えたもの、エネルギーにはかわりないが、お金のイメージリアルさんであることを大切にする。バランス感覚

できたらお金を触りましょう。本物を見抜く目があることが大切。

☆子供達に伝える(最初からキャッシュレスだと無駄使いが多くなり子供が将来貧乏になるのでリアルを触るをしっかりと伝える事が大事)

☆買う前に本当に欲しいかを確認する。感謝して買い物をする、買ったものをリストアップする。

☆明細をしっかりと見る。お金持ほどチェックしている、だから増える、

☆レシートの確認、収支の確認 欲しいもの必要なものを明確にする。

☆手書きで家計簿をつける。月々の予算を決める。

☆スマホ決済だと便利だけど、どんどん買ってしまうから気をつける、何を選んだかわからなくなる

本当はいらぬのに 買ってしまふ。これは本当にいらぬと決めないと流される。流されると貧乏促進になる

☆ 給料用の通帳から移動させない、予算を決めてスマホ決済用の別通帳を作っておく

☆何に使うのかを決めてから使う。ポイントというまき餌に騙されないようにする。

☆ 使う時にお金をチェックする。お金を使うんだよという感覚を持つ。

☆明細を見る 支出をメモする ひと月の枠を決める。

☆残高を確認する、使った金額を確認する。ウェブ明細にしない。紙のほうがじっくり見る

☆価値に見合うかどうか 本物を見極めて買う、必要なものを買う 本物は最初は

お金を使っている意識を持つ。明細を見る。使いカードを絞る。カードが多いからといって収入が増えるわけではない

☆用途を分けておく 自己管理が大切。

令和 瞑想セミナー 初級—(15名)で 皆が受け取ったメッセージをまとめたものです。

基本的に自分のためにメッセージをもらっていますので これは自分には当てはまらない というものもあるかもしれませんが 皆の共通という答えも あったので、(キャッシュレスの注意点などは特に)参考に見てください。

キャッシュレスの注意点は、明細を確認しないと貧乏になる というメッセージを受け取った方も多かったです。

※大人もちろんですが、お子さんがいる方 高校生とか 大学生だけではなく 小さいうちから 教えてあげるといいと思います。

(社会に出る前からキャッシュレスだと、お金の管理ができないと貧乏になる可能性が高いそうなのです。だから早いうちから管理することを教える、お金がなにかを教えることが大切だと メッセージをもらった方も多かったです。瞑想便利ですね。)

今回は個人セッションではないので皆さん共通の課題で行いました。

自分の名前にありがとうは 本当に 強運になる。病気にならない というメッセージを受け取った方も多くいました。

5年10年いい続けると強運になるんだ とわかったと言う方もいました。ぜひ 継続をしてみてください。

病気完治、遠隔ヒーリング トラウマを取る瞑想も好評でした(プライベートな内容になるため ここではシェアはしません )

瞑想は願望達成だけではなく 心の平安 不安を取る 病気完治 才能開花 色々と使えます。

使おうという意識が大事ですが、

ハートの内側に何でも知ってるスーパーコンピューターがある それと繋がると、困った時にも助けてもらえる。

瞑想を習慣にすることで 困った時や 行き詰った時に解決策が浮かんでくるようになります

また直感が鋭くなりトラブルにあいにくくなります。

瞑想は上手に行くと 人生に大いに役立ちます。

基本は呼吸法(健康増進にも役立ちます)

ですので、呼吸法から始めてみてください。

瞑想セミナーは

超初級 呼吸法をマスターする、ハートに意識をおく練習をする。

1日程度

※ 2日間のセミナーで行っているため、セミナー参加者はセミナー時に行っています)

初級 呼吸法を基本として ハートに意識をおきメッセージを受け取る 練習

(お金のついてや トraumの取り方など その時の受講生の要望で 内容を決めます )

中級 (腹式呼吸やハートに意識をおくことができているすでにメッセージが受け取れている方対象)

上級 アカシックレコードを見る 自分の使命をしる。悟り体験

※ 中級と上級はダブることがあります。受講生のレベルによっては初級でも中級とダブることもあります。

参加者の意識レベルで 内容がかわってきます。

特に上級としていないけど 参加者レベルが高い時は中級の時に上級を

おこなうことがあります。

座り方(背骨がまっすぐなことが基本)や 呼吸法(腹式呼吸が基本)を行い そのあと  
ハートに意識をおく練習を行い メッセージを受け取ります。

個人セッションでの瞑想も行っています。