

大愛恒想

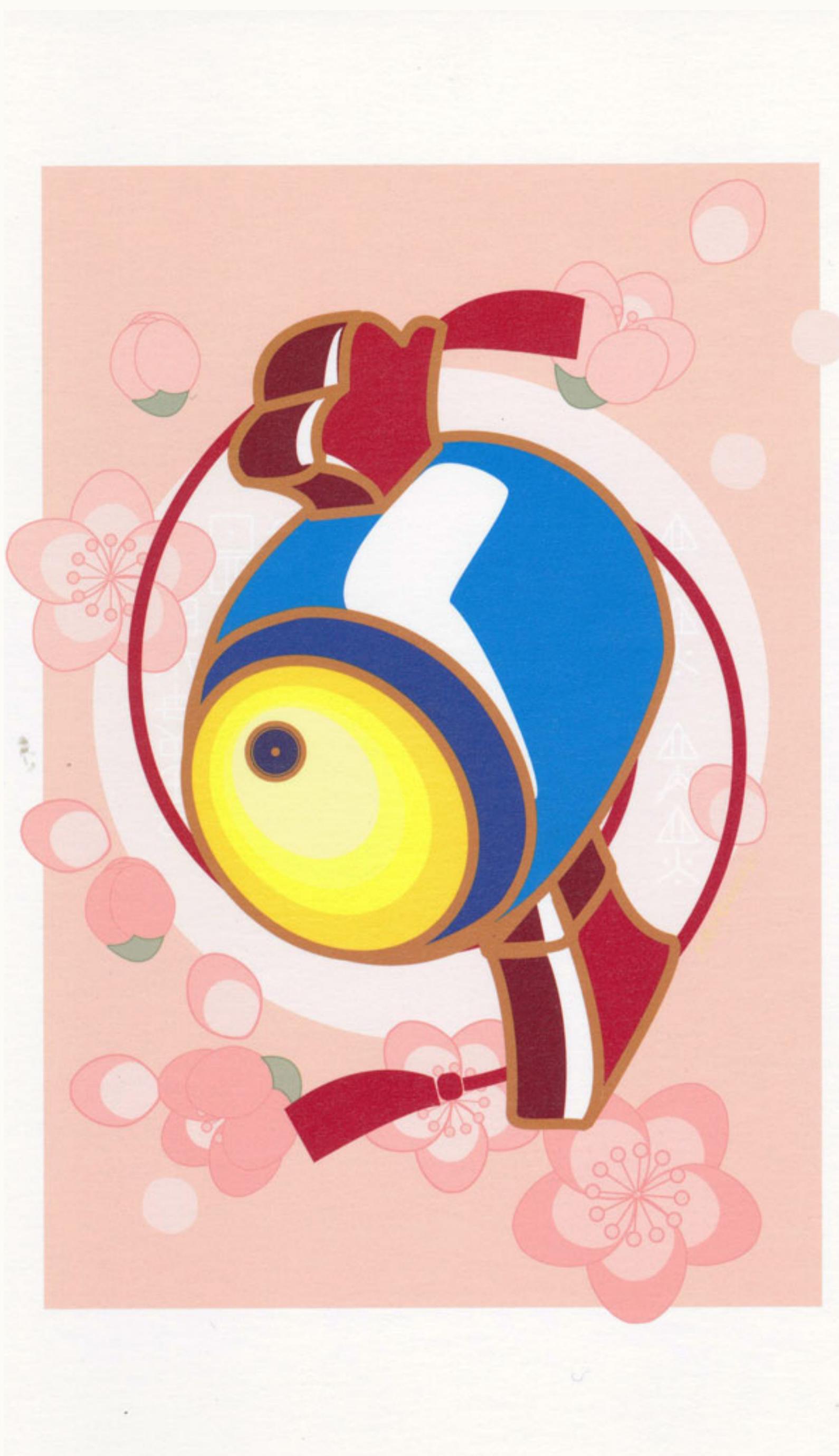
豊かな世界への入口

紅龍

つなぶちようじ



装幀 マハロ坂崎
本文デザイン 東京ワークショップ
写真 望月クララ
イラスト 紅龍・つなぶちようじ



目次

本書の由来
はじめに

第一章 丹座を覚える

本当は簡単であることに気づく
人はなぜ苦労するのか

本の読み方
靈層を知る
丹座で瞑想

32 27 24 20 17 16

5 |

第二章 大愛瞑想の入口

大愛瞑想のやり方
なぜ赤ちゃんにするのか
波動とは何か
与える波動

第三章 極楽丹座と自分を愛すること

極楽丹座の仕方
自分を愛する・その一
自分を愛する・その二
花の瞑想

95 92 88 79 78

75 73 53 41 40

第四章 大愛瞑想を深める

些細な声を大切にする
大愛で育つものの
相手を深く感じる
相手を深く感じる・実践
宇宙は愛でできている
渦を作り
深まる

第五章 大愛瞑想を体験した人々

小川千秋さんの大愛瞑想体験
H・Sさんの大愛瞑想体験

169 160 159

157 152 135 129 121 108 105 104

感謝

N・Kさんの大愛瞑想体験
K・Iさんの大愛瞑想体験
チャレンジヤーさんの大愛瞑想体験
I・Hさんの大愛瞑想体験
中野優子さんの大愛瞑想体験
T・Kさんの大愛瞑想体験

197

190 182 181 180 175 172

本書の由来

大愛瞑想は、開運カウンセラーの紅龍さんが生涯をかけて生み出した瞑想法です。

紅龍さんは若い頃、末期癌にかかり、「もう数カ月の命だ」と診断されたことがありました。そこから生活を改め、「多くの人が幸せになる秘密」を伝える人となるため、紅龍と改名し、開運カウンセラーとして働き出します。中国の最奥秘伝占術「紫微斗数」や、日本の神道を研究しました。

僕が紅龍さんにはじめて出会ったのは、伊勢神宮の月次祭でした。

それより数ヶ月前、友人が主催したパーティーに参加して いたところ、そこにいた包帯パンツの開発者であり、口グイン株式会社の代表取締役の野木志郎さんが「伊勢神宮の式年遷宮でおこなわれる御木曳行事に参加をした」と言いました。「どうやつてその神事に参加したのですか?」と質問したところ、紅龍さんを紹介されたのです。紅龍さんに連絡を取ると、「月次祭に一緒に行きますか?」と誘われました。

月次祭は伊勢神宮の三節祭の一つです。真夜中におこなわれるため、伊勢神宮に関係のある少數の人しか参列できません。そのお祭りに特別に参列させていただいたのです。それから親しくお付き合いさせていただき、何度も月

次祭や神嘗祭に同行させていただきました。

紅龍さんはその後、さらに神道を研究したいと國學院大學神道文化学部に四十半ばを過ぎて入学し、そこを主席で卒業しました。

卒業したのちのある日、紅龍さんは不思議な体験をしました。瞑想をしていると、自分の意識が広がっていくのを感じたそうです。

その不思議な感覚は何か非常に大切なもののようには感じ、その心の状態を「大愛」と呼び、その状態になるための瞑想法を「大愛瞑想」と名付けました。
「大愛瞑想」は人から人へと紹介され、多くの人に伝えられました。

この世に「大愛瞑想」を降ろし、三年ほどして紅龍さんは亡くなりました。

晩年は病で痩せ細つていくなか、大愛瞑想を伝えられた多くの人たちがお見舞いに来て、一人一人とお別れをしあの世へと旅立ちました。

紅龍さん的心願である「多くの人が幸せになる秘密」である「大愛瞑想」を生み出して、帰る場所へと帰つて行つたのです。

死の床で、大愛瞑想を本にすることを頼まれました。紅龍さんが降ろした「多くの人が幸せになる秘密」を、この本でお伝えいたします。

つなぶちようじ

はじめに

人はみな、幸せを求めて生きています。だけど、もしすでに、実は幸せな世界に生きているとしたら、あなたはどう思いますか？

私は開運カウンセラーとして働いてきましたが、あるとき思い立つて神職の勉強をいたしました。神社の神職です。神社の神職になるための大学がありまして、そこで学んだのです。他の人々はみんな十九歳くらいです。そこに四〇半ばを過ぎてから入学して「お母さん」とか呼ばれながら四年間勉強いたしました。本当に一生懸命勉強して神職になりました。ところが、そこを卒業したら、何かこ

う。ほかんとしてしまつたんですね。神職としてはよほど特別な神社でない限り、たいていの神社で宮司になれるような資格をいただいたんですけど、次に何をしようかと思つたときには自分の思考の世界がぱつかりと割れてしまうような体験をしたんですね。

ある人はその体験をノンデュアルの体験だとか、あつち側に行つたんだねとかいいましたけど、私としてはすごいアホになつたような気がしました。四年間かけて学んだことが全部なくなつてしまつたような、そんな感じです。そのアホな状態を味わつていると、とても幸せな感じになりました。

よく愛の世界とか、キラキラ輝いているとか、いろいろ

といわれる方が多いですね。ほかにもワンネスとか、宇宙とか。たぶん私が体験したのは仏教で表現されるような宇宙観だと思います。すべての世界が私の目の前にあつたのです。それまではベールがかかつて見えなかつた世界が、霧が晴れたようになに見えたんです。

曇り空の中、飛行機で滑走路を飛び立つと、雲の中をバーと上がつていつて、雲を突つ切ると明るい空がパツと見えることがあるじやないですか。あんな感じです。それの何倍もの気持ちよさや感動がやつてきたような感じです。そういう豊穰な空間が実は私たちが生きているここにすでにあります。そういう空間に宇宙は満たされているんですね。わたしはずつとそれに気付かずについたので

す。それを体験して、そのことを何とか皆さんにも伝えられないかと思いました。

そこにいると至福です。まわりにあるものがすべて喜びなんです。喜びというか、それ以上の歓喜というか、うれしいときには「やつた！」って震えるじゃないですか。その震える状態のもつとすごい状態が、この空氣にあつたんです。それを感じたとき、こつちが本当なんだなと思いました。これが魂の世界観なんですね。

人間はああかこうかと考えるおかげで、心に振り回されます。魂の世界に戻ると、心とは別世界なので、喜びだけなんです。

その日もアホになつて幸せだな、この世界は何なんだろ

うと思つていたら、頭の上からキラキラと金の糸が降つてきつて、「ピリ。ピリ。ピリッ」と見えたんです。「大愛」と書いてありました。それでわかつたんですね。これは「大愛」という世界観なんだと。

友達などにこの「大愛」を伝えたいと思いお話ししていました、だんだんとそれははつきりとした形になつていきました。そして瞑想をするといいことがわかつたんですね。

だから大愛瞑想は、人生の中から苦しみが終わる「大愛」の状態を引き出すための瞑想です。続けることで豊かで愛と許しにあふれた本来の姿に目覚めます。「大愛」の状態にはなろうとしてなるのではなく、もともとそういうだつた状態に戻ることなんですね。

大愛瞑想がほかの瞑想と違うのは、誰かのことをイメージしておこなうことです。ほかの瞑想はただひとり、リラックスしたいとか、落ち着きたいとか、心を豊かにしたいとか、そういうことを思つておこないますけど、大愛瞑想は誰かのことをイメージし、その人に向かつて豊かさを与えるということをします。豊かさを与えることで大きな愛が働いてきて、それが私たちに還つてくるのです。なので日常生活が自然と変わります。豊かさを与える見えないサイクルがまわり始めるので、何かを一生懸命する必要がありません。ただあなたはあなたのまま、心に惑わされず、魂に戻ればいいんです。

魂に戻ることを忘れたなら、それを思い出すために大愛

瞑想を深めていけばいいのです。

今はアセンションの時代ですが、その先の未来はどんな感じでしようか？

「未来は豊かである」というイメージをお持ちの方がが多いと 思います。弥勒の世という未来観がありますが、ご存じですか？　一々三回くらい転生して訪れるのかと思いま

す。その未来を少しだけ見させていただいたことがあります。とても素晴らしい世界です。地上天国とも表現されることがあるようですが、その素晴らしい世界に移り変わつていくために、今のアセンションの時期があります。

一見すると今の時代は政治も世界情勢も混沌としているように思えます。それはこのアセンションの時期だからこ

そ、かつてからの問題が露呈しているのです。裏側に隠れていたものが表に現れることで「清浄化」されていくのです。このことによつて私たちの意識は磨かされることになります。

いままでは利己的であることが正しいと教えられてきました。または、「利己的であることはよくない」と言葉では教えられながら、結局利己的にしか生きられないと思い込むしかない状況でした。それはそれで必要なことではありますたが、その段階を越えて次のステージに立つ必要があるのです。アセンションの時代だからといつて現実世界がパッとなくなる訳ではありません。

人間は言葉を得て、心の世界を現実的に表現すること

で、地球上にこの世界を作つてきました。それが今までの私たちの仕事でした。これからは宇宙に満ちている愛や、魂の世界を現実に表現していくことが仕事となり、これこそがアセンションなのです。

今まででは自己中心の利己的なヴィジョンを実現してきました。そのためにはいいことももちろんありましたけど、搾取や戦争など、ネガティブなものも生み出してしまいました。これからはその状態から解放され、宇宙の大きいなる愛にもとづく魂の力が發揮される時代となつていくのです。

私は長年答えを求めてきました。小学生の頃、「世界がひとつになるのはどうしたらいいのか」と考えはじめ、そ

これから時がたち、問いはいつしか更新され、「宇宙は難しいことをいうはずがない、簡単な方法があるはずだ」と思ひはじめ、その思いは「どうしたら私たちは悲しみ、苦しみ、嘆きなどのネガティブなエゴという心の状態から解放され、ワンネスというもとの豊かさに戻つていくことができるのか」と変わり、大愛瞑想に行き着きました。

大愛瞑想は私たちが魂のもとの状態に戻るための瞑想です。すべての豊かさと恵み、歓喜と至福、整いと生まれの働きである「すべての波動の世界」を開きます。だから周囲も自分もより良い方向に道が開けてくるのです。

大愛瞑想をすると天地も呼応はじめます。どれだけ私たちと宇宙自然がひとつであつたのかを、自然界とのレゾ

ナンス（共振・共鳴）を体験いただければ感じられます。今まで忘れていたつながりを思い出し、胸が震えることでしょう。

宇宙に満ちている大いなる愛に世界中の人たちが共鳴することと、与えあう渦がこの地上に広がれば、奪い合うことなく、敵対することなく、豊かなつながりが生まれてきます。この状態がどんなに素晴らしいことか、一緒に楽しんでいきましょう。

第一 章

丹座を覚える

本当は簡単であることに気づく

大愛瞑想を始めると運が変わります。人生が変わります。心が変わります。全部変わります。

なぜ全部変わるのかと、それは根本に帰るから。もとに帰るからなのです。もとの自分自身のスペックでこの人生を生きるようになるので、もとの状態になります。

私たちの心は、もとの状態を知らないのです。知らない理由は、心と魂のいる位置が違うからです。肉体は三次元、心は四次元、五次元以上が魂のいる位置です。五次元以上は、五、六、七、八とたくさんありますけど、魂によつて次元が異なります。

たとえばいま生まれている私たちと、キリストとかマリア様といわれている魂は、根本は同じですよ。ただいる位置が違います。いる位置の違いというのが何なのか、最後にはお伝えできればと思いますが、向かつているのは、そのすべての一一番高いところです。そこに向かつて私たちは輪廻しています。そいやつて人生を繰り返している。だから私たちには向上心があつて、どんなに嫌なことがたくさんあつても、「やっぱりがんばろう」みたいな気持ちにならんんです。がんばつて、また夢を持つて、また「やっぱりダメ」つて落ち込んでみたり、でもこんなのが信じやないつて思つてみたり、そんな葛藤をするのは、みんなもとは素晴らしい存在であることを知っているからなんですね。

だから私たちは、もとに戻るというプロセスを踏んでいます。私もつい最近まで知らなかつたんですけどね。でもそれを踏んでいたんですよ。

そのもとに戻つて、いく方法は絶対簡単だと思つたんです。もしこの世界を作つたのが神様だとしたら、誰にものできないような方法にするはずがないつて。種だつて、ただ土に植えれば出てくるでしょ？　そのくらいじつは簡単なはずだと。

だけど種はこれを使わなきやいけないとか、肥料はこれだとか、農薬はこれを撒かなければならぬとか、人間は難しいことをたくさん付け加えますよね。でも本当は、種は植えれば芽を出すんですね。そうでなければ生き残れませ

んでした。それが自然なんです。もとに戻るとは、そういうことなんです。

人はなぜ苦労するのか

いま、皆様がいらっしゃる環境、それから運の状態、それはどうしようもない、望んでない状況がたくさんあると思いますけど、それを魂が選択してきています。それは苦労させたいためではなくて、私自身の魂が向上していくためには「これが最善ですよ」という選択なんです。

思いつきりスリリングでギリギリの選択をしてくる人もいれば、楽々な選択をしてくる人もいます。自分のまわり

に起こつて来る嫌な出来事は「ここがポイントですよ」つて言われるところなんですね。たとえば自分が弱くなつちやうところとか、へこたれちやうところ、そこには「ここですよ」つていう合図が入ります。それが「嫌」という感情ですね。そこでニッと笑えるか、笑えないかが大切です。

もともと魂は豊かさの中にいます。だから魂で見ることができる、どんな場合でも豊かになるんです。これが大事なことです。たいていは心で見てしまします。心は四次元なので人間社会の規則とか、決まりとか、そういうものに影響されています。嫌なことをされても、嫌な状況があつても、これ幸いと思える心がもしあれば、それでいいんで

す。そういうふうに心の選択が変わつていくようになると、私たちの日常には面倒くさいことがいつもぱいあるんです。

特に家族関係が面倒くさいでしょ。一番血が濃いですからね。他人のことならさておきとできますけど、家族関係は一番期待しちゃうし、「こいつ」みたいに思うことがよくあります。そこが一番「より良く生きていくため」に必要な密な人間関係だからです。この改善をするのに、みなさん人生分の苦労をしてきていると思うんですけど、心が伴つた状態でこれをやつていいこうとするとき、人生大変なんですよ。苦しい。またできなかつたとか、また言つちやつたとかいう苦しみを重ねてみたりしますね。それによつていらない苦しみが乗つかつてくるんです。それは本

当にもつたいたいない。

それを大愛瞑想で根本から解決して いけるんです。天地の法則にそつて、愛のある瞑想をする。これが大愛瞑想です。愛のある瞑想というのは、天地宇宙の愛と同じ状態を瞑想によつて持つてくるんです。そうすると私たちは豊かさの中にあるので豊かな波動が出ます。この豊かな波動によつてまわりの人たちも、もとに戻つていきます。それは癒されることに似ています。

「なんだやつておけばよかつた」と思うくらい。もつと早く知ればよかつたとみんなにおつしやつていただけるんですけど、残念ながら三年前にできたばかりです。

本の読み方

この本の読み方ですが、大愛瞑想を深めやすい読み方があります。最初は慣れないかもしれませんけど、ぜひひやつてみてください。それは空間の認識を利用する方法です。たとえば、「目の前にひとつ卵があるとしますね」と書かれていたとしますね。そしたら「卵があるんですね」と言葉的に理解するのではなくて、「卵があるんだ」と想像してください。目の前に実際に卵があるかのようになります。「卵を割ります」と書いてあつたら、卵を割るところを想像して、白身や黄身がつるんと出てくるところを想像します。そし

て下にはお皿があつたりして、そういうイメージを伴つて、感性を使いながら読んでみてください。

これから書くお話しは、感性に向かつていくお話しなのです。その手前に「心」という感性を邪魔する存在が私たちにはあります。それを脇に置いてください。心だけパカツとはせずせればいいんですね、それはできないので。

卵と言われたとき、表面は白か茶色かと気になる人がいるかもしれませんけど、それはどちらでもいいです。ダチヨウの卵でもアヒルの卵でもなんでもいい。大きさもなんでもいい。そんなにこだわらないで、自分にとつてピピツと来たインスピレーションで思い浮べてください。これが大事です。

「みんなはゆで卵を想像するだろうけど、私はダチヨウの卵だわ。なぜだろう？」みたいな疑問は持たないでください。自分の感性に従つて、いただきたいので、「卵がありま^す」といわれたときに、出てきた卵がワニの卵だつたら、ワニの卵でいいです。「私が間違つている」という判断は絶対にしないでください。

私のインスピレーションは正しい。

これがいいのです。バカボンのパパになつてください。
「これでいいのだ」というふうに。私にとつてはそれが最適というのが、インスピレーションです。大愛瞑想が深まるほどにこのインスピレーションを使つていいくことになるので、そのときの人と比較したり、違うんじゃないかとい

う疑問は絶対に持たないでください。私にとつては「これが正解」という自信がめちゃくちや大事です。

靈層を知る

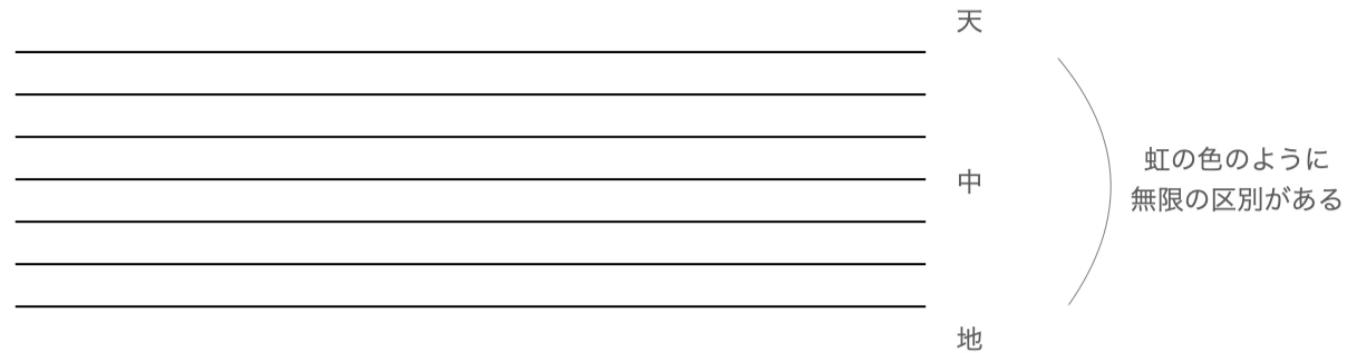
心の状態、これは四次元です。魂の状態は五次元です。心は靈層という層の中になります。天から地まであります。して、その層は無限大にあります。虹の色が無限にあるのと同じです。

私たちの心の解説をします。私たちの心は、人と会ったりとか、気分によつてころころ変わります。たとえばいま機嫌が良くても、大嫌いな人が目の前に来て「ねえねえ、

ランチしない?」とか言われたら、「くそー」つて思いますよね。「お前嫌いなんだよ」とか「キモー」みたいに。そういうふうに嫌いな人が来ただけで、気分はあつという間に下にさがります。

私たちの今。いまの気分はどんな気分かなつて考えてみてください。「こんな気分」とわかつたら、それに「靈層」という言葉を加えてみましょう。「気分がいい靈層」とか「ちよつと暑くて嫌だわつていう靈層」とかね。そうやつて言葉になると、天から地のどのへんに自分の意識があるのかつてことは感じられると思ひます。で、これは上がよくて下がダメっていう単純な話ではないんです。私たちは上から下までこれらを全部持っています。

靈層 (四次元)



それはそれで「いいんですね」。

「靈層」や心の世界を上に上にとあげていくと、道路が渋滞で前が詰まつたときに「チツ」と言いたくなるところを言わなくなるとか、ケンカ腰で話しかけられると理由もなくこちらもケンカ腰になつてしまつたのが普通に受け答えできるようになるとか、変化が現れます。そうやつて全体が上の方に行くよう、私たちの日常つていうのは、組まれているんですね。だから、どんな自分がいてもいいんです。悔やむ自分

がいても、怒る自分がいても、やさしい自分がいても、嘘をつく自分がいても、なんでもいいんです。ここを絶対に責めないでください。

みんないろいろな自分を持つています。いろんな自分の駄目などころを責めているとき、心の一部を区分けして責めていきます。何かを区分けするのが心の作用です。だから、責めれば責めるほど、「靈層」や心の世界を上げるのではなく、心の世界に留まることになります。心の世界に留まつている限り、心の世界は上がりません。

心の世界全体や「靈層」をより良い方向に向けるために生きています。

そのための地球であり、宇宙なんですね。

いまもしダメでも、全然氣にすることはありますん。

靈層が私たちの価値観を決めています。この価値観によつて良し悪しが分かれます。この価値観が私たちの個性だと思つていたんですよ、今まで。でも本当の個性は靈層ではなく、魂にあるんです。

すべて整つていって、ただあるという状態。その状態にこれからなつていきます。心の状態から離れて、もとの状態、魂の状態に戻つていくための瞑想をやつてみたいと思います。

丹座で瞑想

まず、思考の世界をはずします。あーだこうだと考えるでしょう。私はこれがものすごく強烈だつたんですね。今までこそホワンドとしてますが、その昔は、その目で見られるといわれるような目つきをしていました。そのくらい目つきがきつかつた。気が強くて、恨み節も強くて、それで仕事をバリバリしてましたんですね。会社で徹夜なんてなんともなかつた。当時の自分はどんな人が友達には欲しくないかというと、自分自身だつたんですね。それから性格改善して、イエスマンになろうとしました。「くつそー、イエスマンなんかになりたくねー」とか

思いながらイエスマンになつてみました。そしたら真逆の性格になつてしましました。ゼロか百か、オンかオフかだつたんですね。ほどほどに中間がなかつたんですね。

以前はスクランブル交差点に立つていると「まるでこの町の女王様みたいな顔をしている」といわれるくらいだったんですよ。それが真逆になると、ストーパーに買い物に行つても「私がにんじんを買つてもいいのでしょうか」みたいな状態になつてしましました。そこまで引っ込んじやつたんですね、一年で。そこから出てくるのが大変でしたけど、いい経験でした。それほどきつかつた私は、執着もきつかつたんですね。恨み節もきつかつたし、お前のせいだつていのもきつかつたんです。いまはわかります。全部私のせ

いでした。なぜそんなことをやらかしたかと云うと、頭に思考があつたからです。で、この思考を離すためにどうしたらいいのかを発見しました。その方法を丹座と呼んでいます。思考を下丹田に置きます。下丹田に置くと私たちの思考は黙るんです。下丹田はおへそから四センチくらい下のところのことです。

思考が頭の中にあると追っかけちゃうんですね。出来事、物事をずっと。思考というものはつかみたがるんです。なぜこれはこうなんだ。なぜこれはここにあるんだ。なんであの人はこうなんだ、というふうに、つかみたがるんです。これが思考の特徴です。これを下丹田に置いてあげると、つかめないんです。

話の内容は理解するけど「別に」という感じ。深く考えない、追求しないという状態になるんです。それでやがて、心配にならない、深く恐れなくなる。なのでぜひ丹座は身につけてください。

では、やってみましょう。

やるぞって、緊張したらダメですよ。ホワホワツとしていて下さい。「やるぞ」つて思つたとたん、それは意識ですから四次元です。そこから離れたいので、ホワホワとして、なんでもない、ただあるという状態が私たちのもの状態なので、その感覚をぜひつかんでください。

なんとなく、ゆるんゆるんしながら、揺れながら、緊張をほぐしながら、「頭の思考を丹田に置くんだつて、



へー」みたいな感じでいてください。さきほどお伝えした
ように感性を使ってください。頭の中の思考には形がな
いのです。形がないものを具体的にどのようにイメー
ジしてください。どのようないくのかと、ヘその下
の丹田に顔があると思つてください。私の顔があると
いうイメージです。

私の顔が、おにぎりくらい
の大きさで、おへその下四セ

ンチくらいのところにあると思つてください。このとき楽な格好でどうぞ。椅子に座つてもいいし、正座をしてもらいますし、あぐらをかいても結構です。それでどんどん力を抜いていってください。

ただ丹座の状態になつていきます。

もとの状態はとつても豊かな状態なので、その方向に自分を持つていきましょう。正しいか正しくないか判断しないでください。わたしの丹座はここ、と思つてください。取組むのではなく、ただ「ある」という状態に戻つてください。

腸や胃は私のお腹にあるのは当然ですね。それと同じようには私の顔もお腹にあると思つてください。

瞑想をしているといろいろと気になることが浮かんでくると思いませんけど、タマネギの皮を剥くように「いらっしゃいよ」ってはさしていつてください。何か思考が湧くたびに。丹座の状態になつていると、人の話がいつもとは少し違つたふうに聞こえてくると思います。

「ただ話しているなあ」というふうに。

話されている内容によつて感情を引きずり回されたり、動搖して混乱したりしなくなります。話の要素だけを的確につかむようになります。

いつものように話を詳細に聞こうとすると、頭に意識がポンと戻り、心が働き始めます。そういうときはもう一度丹座することを思い出してください。

丹座が決まると、みなさんはパンツと光ります。そして場が変わります。いのちは輝きの存在といいますけど、その輝きが現れます。その輝きを見ると私はうれしくなりますね、ウフウツて。ウキウキしちゃいます。それほど違うんです、エネルギーが。

丹座ができたということは、魂の状態に戻つたということです。頭から思考がはずれて、四次元がはずれて、靈層がはずれて、なんにも考えられないような状態。まずはその状態を楽しんでください。

第二章

大愛瞑想の入口

大愛瞑想のやり方

私たちが元の状態に戻つて、魂の状態、愛の状態、宇宙の状態に戻つて日常を過ごせたら、何かすごい変化があると思いません？　まわりの反応が変わるんですよ。嫌なことが遠ざかるんです。瞑想が上手になるとことど、人生が変わつてくることとは、ふたつが一組。車の両輪なんです。

大愛瞑想をしていると眠くなつて寝落ちすることがあります。それは通常の反応なので、「寝ちゃつてダメだわ」とは思わないでください。瞑想していると、意識が働いている世界と、意識が働くかない世界のあいだにいることにな

ります。考えることがたくさんあつたり、いつも忙しかったりすると、いつも四次元にいることになるので、四次元が切れた途端にストンと眠くなつたりします。正常な反応なので大丈夫です。何度かしているうちに慣れてきます。大愛瞑想をしていると、心やからだが整つてきますからいろんなことが変わつてきます。ぜひ大愛瞑想を毎日してみてください。

大愛瞑想をすると、四次元の私たちが邪魔をするのでです。ずっとこれが私だと考えてきた四次元の私は、私自身ではありません。づくりなんとなく知つていたとは思うんですけど、瞑想をしていくうちにだんだんと「これこそが本当だ」とわかつていきます。そのうちに囚われる心が

なくなつてくると、大愛のすべての側面が働いてきます。この世の中を作つたよい要素すべてが、私たちをも作つているんです。感覚を使つて読んでくださいね。正しいとか間違つているとか判断はしないでください。この世の中ができる理由、これから向かうべき目的地はそれに由来します。その要素は私たちのなかに完璧に入つていますので、「このようにならに整いたい」と思えば、そのように整います。「眠気が取れますように」って願つていると、そのように整います。そしたら眠気も取れます。取れないことを考えない。必ずポジティブな靈層で考えてください。

日常のちよつとした隙間で丹座をしてください。慣れたら頭が覚醒します。それから、女性の皆さんは女子トーク

をするとき、ぜひ丹座してみてください。そしたら相手の嫌なものを全然受けなくなります。

誰かが「昨日こんなことがあつて、こうなつてさ」みたいな話を始めるじゃないですか。そうするとそれ聞いていてだるくなつて帰るみたいなことがあるでしょ？ そういうときには話の影響を受けなくなるんですね。心に対してもう一度受けていると、それが「もらつちやつた」つていう状態。「話す」は「離す」ですから、相手の靈界がたくさん来るんですね。明るくない靈界を「はいどうぞ」つてお土産もらうようにもらつてているんですね。まあ自分も出していませんけどね。それを心で受け取ると「また始まつた」とか「またいやだ」とかつて話になります。でも丹座の状態になれます。

ば魂の状態でいるので、話の内容の要素だけが理解できるようになつて、心の部分は受けなくなります。「ああ、つらいんだな」とか「そうか」とか。いくら聞いても疲れない。でも、だからといつて「丹座になろう、丹座になろう」って思つていると、それが四次元ですからね。そういう一生懸命さではなく、ホワッと。もし今日できなくても、それでいいので、次回チャレンジということです。

実際に大愛の瞑想状態になつていきましょう。
ぬいぐるみのような抱っこができるくらいの大きさのものを用意してください。クツシヨンでもいいし、枕でもいいです。できれば肌触りが良くて、柔らかい、抱っこしていると気持ちよくなるようなものがいいです。大愛瞑想では

赤ちゃん程度の大きさの抱き心地のいい何かを抱っこしながら、どなたかひとりをイメージしていただきます。

どなたでも結構です。一番最初にやるときは敵対視しない方。自分自身でもいいし、ご家族でもいいし、死んでいる方以外で比較的仲のよい方をどなたかお一人。その方を感性の中で、赤ちゃんにして、抱きしめてあげます。まずは丹座になつていただきます。そのあと、赤ちゃんを抱っこしてあげます。そのときに手がかりがあつたほうがいいので、抱きしめるものとしてぬいぐるみやクッショーンを用意します。

それではまずは丹座になります。イメージするのは自分自身の赤ちゃんでもいいですよ。

もし魂が震えて、涙が出そうになつたら止めないでください。「恥ずかしい」とか「泣いちやダメ」とか思うと、四次元が起きてしまうので、起こさないようにしてしましよう。

丹座から赤ちゃんへ現実には持つているぬいぐるみ。イメージとしては抱きしめてあげる赤ちゃん）を抱っこします。本当の赤ちゃんを抱きしめているかのようだ。自分の気持ちを実際の赤ちゃんがそこにいるかのように盛り上げてください。

「よーし、よーし、よーし、よーしつ」で。頬擦りしたくなつたら頬擦りしてあげましょう。からだを撫でてあげたり、髪の毛を撫でてあげたり、「よーし、よーしつ」で抱きしめますね。本当の赤ちゃんを抱っこしているように、

愛おしいなつて気持ち、「愛しているよ」「可愛いね」。胸から「いい子、いい子」と相手を感じる波動が出てくるよう。 「よーし、よーし」と距離感をどんどん縮めて、いつて、ゼロにしていきましょう。頬擦りしてみたり、匂いを嗅いでみたり、目と目を合わせてみたり、ほっぺを触つてみたり、ギューッて抱きしめてあげたり、心が邪魔してこないよう。心が湧いてきたら「いらぬよー」つて思つてください。心はいろんな理屈を言うでしょ。それは脇に置いてください。抱っこしている子に対して「よーし、よーし」としていきましょう。

するといろんなことを感じたり、思い出したりするはずです。そういう気持ちとも一緒にいてあげましょう。出て

きた気持ちに対しても「よーし、よし」。そんなことを感じるのか、そんなことを思い出すのかと認めて上げてください。

感じることをひとつ足しますね。今抱きしめている赤ちゃん。この赤ちゃんを抱っこしているのが、もしマリア様だつたら、どんな大愛をこの赤ちゃんに向けてくれるかな。どんな愛を向けてくれるかな？ 感性で感じてみましょう。そして、真似てみましょう。マリア様ならどんな大愛をこの赤ちゃんに向けてくれるかな？ 感じてみてください。

では、もうひとつ行きましょう。この赤ちゃんを抱っこしているのがキリスト様だつたら、どんな大愛を向けてく

れるかな？ 皆様はキリストです。どんな大愛をこの赤ちゃんに向かっておられるのでしょうか？

もうひとつ行きましょう。この赤ちゃんを抱っこしていられるのが、観音様だったら、どんな大愛をこの赤ちゃんにかけてくれるだろう。私は、観音様です。「よーし、よーし、よーし、よーし」。

それでは、ゆっくり元に戻りましょう。落ち着いたところで眼を開けていただければ結構です。

マリア様とキリスト様と観音様、なんとなく感じました？ うつすらでいいんですよ。感じたことを否定しないで下さい。自分がちよつとでも「あつ」と思つたら、感じてます。自分を否定しないでください。これは私が呼んだ

訳でも何でもなくて、この空間にすべてがあります。だからその要素を感じたのです。全部あります。遠い宇宙の果てとかにあるのではなく、ここにすべてあります。

これが大愛瞑想の基本です。

心が震えた方、涙が出たりした方は心が浄化されています。

魂の状態に戻っている時間です。気になることがわんわん湧いてくるかもしれませんけど、それはそのうちなくなります。上手になつてくれば。湧かなくなつてきて、この瞑想状態の時間が一日の中に何分か何時間かあれば、その時間は心の時間から、魂の時間に移っています。この時間を経験していると、心と魂が分離を始めます。分離を始め

るとどうなるかと、魂はもとの状態に戻ります。もとの状態に戻った魂が、心を修養し始めます。もしかしたら、この段階で「あ、だから私はこうだつたんだ」という気づきや、「あ、だからこの人はこうだつたんだ」みたいな気づきがある方もいらっしゃるでしょう。それは魂が心を修養したのです。この修養を繰り返されると、靈層が上がります。上がるというか、下の靈層に触れなくなつていきます。その時間が増えてくると、高いところの靈層で物事を考えて実行するようになります。これが日常に変化を生みます。このサイクルが繰り返されていくと、どんどん向上していく、魂的な自分が日常生活を送ることになります。だから変化が起ころうのです。

なぜ赤ちゃんにするのか

大愛瞑想ではイメージする人を赤ちゃんにしました。なぜ赤ちゃんにしたのかというと、私たちにはこういう法則があります。心には心、魂には魂で反応するという法則です。

嫌いな人がいるとします。そのとき私は相手の心に反応しています。相手は私の心に反応しています。だからお互に嫌いという心になります。嫌なエネルギーが渦巻きます。そういう人を本来であれば許していければ一番いいのです。それはどなたもわかっていることだと思いますけど、なかなかそれが働くかないのは心があるからです。

その心をはずした状態にしたい。どうやつたらはずれるかというと、魂には魂でという法則を使います。だから赤ちゃんなのです。赤ちゃんは心を持つてないんです。魂と肉体しかありません。その状態の赤ちゃんに対して私たちはどういう反応をするでしょう？

もし目の前に赤ちゃんがいたら、「わー、○○ちゃん」とか「いないいないばあー」とか、胸が開いてなんか一緒に遊びたくなる感じになるでしょう。大人が目の前にいたらそんなふうにはなりませんよね。たとえば旦那さんが目の前にいて「わー、○○ちゃん」とか、絶対に言いませんよね。だけど赤ちゃんだとそうなる。満面の笑顔で「んー」とかつて、「いいね」って感じになるでしょう。知

らない子にでもですよ。

言葉の通じない子にでもそうするんです。赤ちゃんは心がなくて、魂と肉体だけがそこに存在するから可愛いんですよ。

魂にとつてはそれが誰であるかは関係ないんです。赤ちゃんは私たちがどんな人間であろうと、強面であろうと背中に龍が彫つてあろうと、関係ないんですけど、お口臭いはちょっとイヤかもしけないんですけど、でも基本、容姿やいろんなもので判断しないんですね。そのまんまです。だから私たちもそのまんまの自分が出るんです。そのまんまというのは、心がなくて「わーっ」という機嫌のいい自分です。この力を大愛瞑想では活用するのです。

だから、赤ちゃん。

いまだあなたを想像したかはわからないんですけど、その相手を赤ちゃんですという状態で迎え入れてあげれば、心の垣根がバアツと取れます。だから相手の魂を感じることができて、「だからこういうふうな性格だつたんだなあ」とたいなこととか、「だからこの人はこうだつたんだなあととか、「だから私はそういう対応をこの人にしていたんだ」みたいな心の一面が、パアツと理解できたりするんです。赤ちゃんの状態にすると、相手をその瞬間許します。だから愛が出るんです。もとに戻れるんです。この愛の出ている状態こそ、私たちが心から離れて魂に戻つている状態です。

赤ちゃんが苦手という人がたまにいますけど、そういう人はやがて慣れてください。慣れるしかないんですね。なぜならばそれが根本だからです。

私も最初苦手でした。三年前までね。でもそれを受け入れました。しようとしないです、インスピレーションが赤ちゃんだつていうからね。私は独身で子どもを産んないですから、最初は困りました。そういう愛からはめちやくちやかけ離れたところにおりまして、これは当てはまる方もいらっしゃつしやると思うので、私も同じ立場なのでお話しさせていただくと、未婚の人、子供ができるなかつた方、こういう方は、心の中に自分自身が「ダメだ」「ダメな人間だ」とか、もしくは、みんなができることができなかつた、という意

識があります。それが赤ちゃんを想像させない、抱っこで
きない要因になります。

でも、本来の状態に戻つて、いくために、選択しているものは人それぞれに違います。人と比べると「私はできなかつた」「私は持つてない」ということを自分の枷かせにかけてしまいます。少しずつ赤ちゃんを抱っこすることに慣れていふことで、この枷がはずれて、本当の愛に戻つていきます。そのための手段がこれなんです。

大愛の状態で赤ちゃんを抱っこしてあげることで枷からはずれていきます。ここにやがて慣れていくと、自分のなかにあるいろんな性格に沿つた根本的な要因、たとえば何かがうらやましくなるとか、こういうシチュエーションに

なると我慢できなくなるとか、そういう性格に含まれていったさまざまなものも取れていきます。簡単ではないかもしれません。でも、そういう抵抗がある方はじっくり待つてあげてください。

「よしよし」とやつていながらしつくり来ない人は、少しずつ距離を縮めてあげる。恥ずかしいという気持ちがわいてくる場合は、恥ずかしいだけ。その心のやりとりは誰と誰のものかというと、私と私なんです。だからそれは取り除いていきましょう。だから最初は不慣れでいいので「よしよし」と。そうやつて歩み寄つていつてください。やがてできるようになります。愛おしくて仕方なくなります。それから、自分を赤ちゃんにできない方。理由は、自分

と向き合えないから。

見たくない自分というのがそこに存在しているから。自分と直接、向き合つてしまふんですよ、この大愛つて。でも誰と誰の問題かというと、自分と自分なんです。だから私と私、ほかに誰もいないって言つて、その心を落ち着けてあげてください。そして、「怖い、こんな一面があつたんだ」つて気付くこともあります。

大愛はそのままスパンと感覚の世界に入つてしまうので、今まで見ないでいたことに深く気付くこともあるんです。そしたら、「そういうこともあるね」と。私にはこういう一面があるんだなつて思つてください。

正当化しなくていいし、ごまかす必要もありません。そ

して「誰にでもある」って言つてください。ものすごく嫌な一面がある。人をいじめたり、いびりたくなる一面がある。そういう自分を、自分でハツと気付いたりします。もともと知つていたんですね。大愛瞑想では改めて真正面から出会つてしまふようなことがあるんですね。でも、出会えるというのは凄く大切なチャンスなんですね。そのチャンスに巡り合えたら、私にはそういう一面があるんだねつて認めて上げてください。みんなもありますから。

みんなもある、私だけじゃない。で、どうする？取り払うんじゃなくて、あるねと認めて上げたら、自然とふうと抜けるんです。こんな一面があるね、そうかつて。「よー

し、よし。私にはこんな一面がある」 つて向き合つてあげる。向き合つてあげるど、どちらかどいうと、添い寝に近いですね。そういう、やんちやな一面がある小さな赤ちゃんに添い寝してあげる。「そういうの、あるね」つて。「そ、うかそ、うか」 つて。

「今日、○○ちゃんいじめちゃつたの？」 そ、うかそ、うか、鼻つまんじやつたの」 みた、いな。

「あるね、みんなもあるよ」 みた、いな大きな愛を胸から与えつづけてほしいんですね。そうすると、ポロンと取れていきます。

気をつけてほしいのは、「いつ取れるだろうか？」 いま取れただろうか?」 と思うこと。これ四次元です。こうい

う思考を持たないでください。持たなければ、ポロンポロ
ン取れていきます。そうやつて調整されていきます。調整
されていくと、靈層が変わります。靈層が変わるので、明
るい靈界が増えます。切り口がかわると、自分で気がつか
なくとも、とてもいい人になっています。嫌な発想をしな
くなつて、嫌な言葉を使わなくなつて、嫌なことを言いた
くなくなるんですね。「いいいたくないのに言つちやう」じゃ
なくて、「それ我慢しなくちゃダメ」つて止めているので
もなくて、出てこないんです。こうだといいねという前向
きな言葉に変わる。

それまで待つてあげてください、自分のことは。
絶対にいじめないでください、自分のことは。

ある自分の一面が嫌だと思つたら、「あるね、あるある」つて。あるのが悪いんじやないんですね。本人じやないのですから。社会や習慣によつて作られた人格は、本人の魂とは違うものですね。責めても意味がありません。社会や習慣によつて作られた人格は、まるで映画の配役です。魂は役者に似ています。

こないだ見た映画があつたとして、ある場面で登場人物がこう感じたとしても、それは役者の気持ちではあります。映画の登場人物になつたつもりで感じた何かです。それと同じです。

十年が一冊の本だと思つてみてください。その本が、三〇年、四〇年、つまり年の分だけたまつていてる。そこの

中には毎日のシナリオが書かれています。「このときこの子はこう思つた。」くそ」みたいにね。そんなのがたくさん書かれている訳です。もしくは「このとき○○ちゃんはこう感じた。これは十年前と同じ、だから私はダメ」みたいなことが。それを何度も繰り返しているだけなんです。なにしろ心の癖は何度でも繰り返しますから。その癖がもうシナリオに書き込まれてているのです。その役を繰り返すことで魂という役者は学んでいくんです。でも、登場人物自身はいつまでも苦しみます。映画の鑑賞者は登場人物が苦しむのを見ていろんな期待をしますからね。一方で役者はそのような芝居をしながら人間の心の不思議さを学んでいきます。

登場人物の嫌な一面が出たら、俳優は「そうか」つてそのままを演じるだけです。で、その苦しいのがどこから来るのでか感じてあげれば、より深くなります。その深くなるのはあとこの章でやりますね。

だから赤ちゃんに設定するのは、魂と接したいからです。赤ちゃんを抱っこしているときは、実は私たちも赤ちゃんなの状態になつていて、これが一番の理想です。本当は「魂です」と相手を抱っこしてあげたいんですね。「でも、魂は形がないからわからないんですね」「なんだろう?」つてなつちやうので、わからないうことは想像しにくいで、だから赤ちゃんを想像します。赤ちゃんの代りに動物をイメージするのはダメです。旦

那さんがあくまで、赤ちゃんの代りに熊をイメージしないでください。

自然界と自然界に属する動物、それを私たちは完璧に許しています。もとから彼らは愛の存在だからです。だから、ご主人には愛は向かないけど、ワンちゃんたちは溺愛したりしますよね。

名前呼んで頬擦りしたりしてね。そのまま同じことをご主人にして上げてください。きっと喜びますから。人は誰でも「大好きだよ」って言つてほしい訳ですよ。でも普通はできないでしょう。心に壁があるから。動物は許せるんですよ。

私たち生きている上での一番の問題は、靈層が誰に向

けられて いるかと いうこ とで す。人 に 向け られ て い ま す。人 以 外 は 問題 な いん で す。海 や 森 の よ う な 自然 界 に 帰つた ら 「癒さ れる 」 つて い う で しょ う。ペ ット も 「癒さ れる 」 「じ や な い。子 供 も 小さ い う ち は 癒さ れる け ど ね、だ ん だ ん 口 う る さ く な つ て く る と さ き い な こ と で 腹 を 立 て た り し ま す よ ね。

そ う な つ て し ま う の は 心 が あ る か ら で す。靈層 に 灵層 が 反応 す る。そ れぞれ 因縁 が 違う の で、そ の 持つて い る 因縁 に 反応 す る ん で す。自 然 界 は もと より 私 た ち が この 世 で 進 歩 発 展 向 上 し て い く た め に 全 部 よ り よ イ 形 で 配 置 さ れ て い ま す。だから 愛 な ん で す。波動 共鳴 を 自 然 界 と す る レゾナ ンス と い う 機 会 が あ り ま す。自 然 界 と 波動 を 共鳴 し て い く

ことは、この大愛瞑想の延長線上にあります。共鳴すると、この空間すべてが愛だということがはつきりわかります。そして「なんでこの木が私を知っているの?」という状態になります。自然界のあらゆるものは私たちを見ていく必要がありますよ。ときどき何かコメントをくれたりすることもあります。そういう共鳴が始まると、胸が勝手にバーンと開くんです。感動的な状態になります。なぜ開くかといふと、相手が自然そのもの、すべて魂そのものだからなんですね。だから私たちは自然に還りたくなるんです。自然を求めたくなるんです。

胸のチャクラはもつとも自然な状態になれば勝手に開きます。でも、私たち人間界では開く練習をしなくちやなら

ないんです。その開く練習が大愛瞑想なんです。自然は私たちにいつでも愛を与えてくれていて、包括してくれていて、感じてくれていて、理解してくれていて、その場にすべてとして包んでいてくれて、安心感を与えてくれて、安心感を与えてくれていてくれて、安心感を与えてくれています。大愛瞑想で胸が開くるという状態を与えてくれています。大愛瞑想で胸が開くと、自然がしてくれることを、私たちが生きているうちに日常的にできるようになります。どうなるかというと、歩いているとき、通りすがる人にも愛が出る。嫌いだと思っている人にも、嫌いだという感情は持ちつつ愛が出る。豊かさというサイクルを巡らせていくような感じになります。生きやすい自分になります。

そうなつていくと成長しているように感じると思うので

すが、実はそれはもとに戻つていくとそうなるということなんです。もともとの私たちが持つているスペックなのです。そつちのほうが安心で豊かで素晴らしい日常が送れます。

こうなると日常に細かく奇跡がいつぱい起ころるようになります。それを感じていくと、どういう自分になればいいのかがはつきりわかります。こういう生き方がいいんだな、こういうふうに与えるといいんだなっていうことが。はつきりわかると、勝手に自然と選択するようになるんですね。嫌な自分がいても、なんにも気にならなくなります。嫌な自分がいてOKです。だつてそのために生きているんだもん。

調整できればいいし、変わつていけばいいし。面白いと
いうだけです。そうなると表情がかわりますし、輝きも変
わつてきます。

大愛瞑想をはじめて二年目に、知り合いにひさしぶりに
表参道の交差点で会いました。そしたら最初私だと気がつ
いてもらえませんでした。その子は波動に敏感で、私が声
かけたら「白い人が来る、白い人が来る、白い人が来るつ
て思つてたの」って言つてました。そしたら「あら、紅さ
んじやない」と驚いていました。それで「何かしたの?」
と聞かれて、大愛をしているつて言つたら、「私もやる」つ
て言つて始められました。

波動とは何か

この空間はすべて波動でできています。私たちは波動の複合体なんですよ。臓器には臓器の波動があります。血液にも波動があるし、全部に波動があります。波動が乱れると病気になります。波動が整えば健康になります。

波動は重たい波動から軽い波動まで、たくさんあります。そして普通は目に見えません。私たちの魂と心は波動の世界です。肉体は現実味を帶びていますけど波動を帶びていて、それが顕現されている状態。現れている状態が肉体です。それ以外はただの波動の状態です。心も波動。靈層の中にある波動です。魂も波動。だから見えません。

ただその波動によつて、その場が明るくもなれば、暗く
なります。たとえば、会議室とか、人が集まつた空間の
中に入つたときに、気が悪いとか、気がいいとか、感じま
すよね。「あ、誰か喧嘩したな」つてことをなんとなく感
じたりするのは、みなさんにもあると思います。それは波
動が残つているからですね。それから、運気のいい人と一
緒にいると開運するというのも関係があります。写真から
も出ますね。波動がいい写真を待ち受けにしている人が多
いですね。逆もありますよ。嫌な雰囲気に社内がなると、
その雰囲気から出たくなる。見えないんですけど、私たちは
波動の存在です。

与える波動

「与える」という行為も実は波動です。現実としてただ「与える」のと、「与える」波動とともにその行為をするのとでは違います。

たとえば、ここに水のペットボトルがあるとします。本当は自分が飲みたいのに立場上仕方ないから「あげる」というのと、たとえ自分がそれを飲みたいと思つても、相手がきっと喜ぶから、喉の渴きが癒せるから「あげたい」と思つて「あげる」のは、相手の受け取る何かが違います。その何かは波動です。このときの波動は「宇宙の愛」を与える波動であるのが理想です。はじめのうち

は同じ「与える」にしか見えないかもしませんけど、大愛瞑想をしていくうちにその違いがはつきりしていくでしよう。

たとえばよく「良かれと思つてやつた」という人がいます。「良かれと思つてやつたけど、うらやましいからなあ」と思いながらやると、そこには何か執着やら嫉妬が介在しますから、あまりいい結果は生まれないでしそう。でも、大きな愛の循環として「良かれと思つて」やれば、きっといい波動に満ちていって、最適な結果が生まれてくるでしそう。このわずかな差をきちんと感じることが大切です。

大愛瞑想を学んでいくと、意図的に良くしたり、悪くしたりすることを手放すようになります。すると何事も最適

な状況に整うのです。自分はポカソとしているあいだに。これができるようになると自分の中に、今まで感じたことのないような感動を体験するようになります。それと一緒にささいな気づきや小さな悟りが訪れるようになります。そうすると自然に充実した気分になり、毎日が楽しくなったりします。

第三章

極楽丹座と自分を愛すること

極楽丹座の仕方

丹田を極楽にします。

心では自分のことは二の次とか、私より偉い人が優先とか、敬語はきちんと使わなければならぬとか、そういう常識といわれていても制約されています。それを手放すための練習です。

この上ない、自分自身の欲求バリバリ、これぞ極楽というイメージを丹田に思い描いてください。頭ではなく、丹田で思い描いてください。なんでもいいです。自由です。食べ放題でも旅行し放題でもいいです。こういう人もいました。海が好きだから海で泳ぎまくるとか、スイーツ食べ

まくるとか、鳳凰が舞う景色を見るでもいいです。

満たされない自分はダメなんですよ。満たされないものはいつぱいありますけれど、極楽丹座の時間だけは私の好き放題。これがいいんですね。

やり方は、まずは丹座になつていただきいて、極楽を思い描いていただきます。思い描けない方も結構いるかもしませんけど、なんとか自分なりの極楽を想像してください。最初はよくわからないうから「お花畠かなあ?」みたいなどころから、「あれ? なんだろ? パチンコでジヤンジヤンバリバリ出玉出放題」とかね。なんでもいいですよ。

食べたいものが山のようになってきて、次から次へと「あれはどうですか、これはどうですか」と天女のような人たち

がサービスしてくれるとか、そんなのでもいいです。中途半端はいけません。とにかく自分にとつての極楽ですか
ら、恥ずかしがることはまつたくありません。

こういう人もいました。金塊が積んであるとかね。きれ
いなでいで收めようとしたマジナムが一番いいです。自分がこれぞ極楽だと思う世界を描いてください。適当にこのあたりで手を打つておこうかなん
て考えると満足しないんで、本当に何がいいか自分にちや
んと聞いてください。それを丹田に思い描いてください。
そのあと誘導しますので、とにかく極楽を思い描いてくだ
さい。極楽ですから、まじめな顔して、眉間に皺を寄せた
らダメですよ。ワツハツハ、気持ちいい、この上ないといと

いう状態をイメージしていくください。

では実際にやりましょう。軽く目を閉じてください。

どんどんイメージを盛つてください。ものすごく詳細に。たとえば、草むらを歩いていたら、足の裏はどんなふうか。たとえば、シユーズの裏から伝わってくる感覚。小枝を踏んだらどうか。匂いやお日様がどこから照つているか。ことごとくイメージしていきましょう。これがあつたらいいな、これもあつたらいいなというものをどんどん足していきます。幸せすぎて笑い声が出てもいいですよ。

美味しいものを食べているなら、その味、噛み心地、鼻に抜ける香り、一緒に食べている人たちの表情など、その時の感覚を丁寧に感じていくのです。

イメージできましたか？　では、その丹田の極楽を三十七兆とか六十兆といわれる細胞ひとつひとつに渡していきましょう。まずは丹田に近い小腸から行きましょう。それでは小腸にある細胞、何個あるかわかりませんけど、テニスコート一面分くらいある大きな細胞の塊ですね。その小腸の細胞ひとつひとつに伝えていきましょう。たとえていうなら、明太子のタラコのつぶ一個一個にこの極楽がバアーッと移つていいく感じです。腸が超幸せです。腸を「ウハーッ」気持ちいいいくつて感じにしてあげましょう。では小腸全部に移してあげましょう。そして細胞が、「気持ちいい、気持ちいい、気持ちいい」つていつてるのを感じましょう。

次は大腸に行きましょ。大腸はおなかをぐるつと回つて いますね。大腸の細胞ひとつひとつも丹田の極楽を受け取つて、「ああ、気持ちいい」つて言つてます。ひとつひとつつの細胞が、パパパパパアーッて変わつていいく感じですね。

次は生殖器に行きましょ。子宮、卵巣、睾丸、男性も女性も、それぞれの生殖器に極楽なエネルギーを分けてあげましょ。

そしたら、肝臓にも上げましょ。腎臓にも上げましょ。脾臓にも上げましょ。胆嚢にも、盲腸にも、胃袋にも、気持ちいい、極楽。

両方の肺にも、心臓にも、喉、口のなか、舌、歯茎、前歯、

奥歯、それから鼻にも、目にも、幸せ♪。そして、脳みそにも上げましよう。前頭葉、後頭葉、側頭葉、右脳に左脳、海馬、視床下部、脳下垂体、全部の脳の組織に、この気持ちいい極楽を上げましよう。今度は、髄液にも上げましょう。体液にも上げましよう。それから骨、体中の骨全部にもあげましよう。頭蓋骨から頸椎、背骨、腰椎、肋骨、足の骨、腕の骨、大腿骨、全部にあげましよう。軟骨にも上げましよう。そして血液にもあげましよう。軟骨にも、すべての血管の、すべての血液の細胞に、ヘモグロビンも白血球も、マクロファージも、キラーカル白血球も、全部に上げます。そして筋肉にも筋膜にも、それから皮膚、毛穴、毛、すべての毛髪、全部に上げましよう。

足の裏にもあげてくださいね。手のひらにも上げてくださいね。耳にもあげてください。あげてないところはないか、全身をくまなくスキヤンして、大丈夫ですか？ 全部に行き渡りましたか？ 極楽にまみれています。はい、それではゆっくり目を開けてもとに戻りましょう。

ぜひこれを寝る前にやつてください。寝る前にやるとすごくいいです。一日に起きたことを全部忘れて、極楽。なんでもいいので、極楽を想像して、細胞に渡してあげてください。それで、細胞に行き渡っているときに、細胞が喜んでいると、いう感覚をぜひ味わつてください。それで、細胞がバアーッて変わつていくときに、その反応を体で表し

てみてください。「あー、幸せ」つて身震いしたり、万歳したり、表現してください。「あー、幸せ」つてときには動作が何もないのは肉体的にあり得ないので。

極楽丹座によつて、自分の欲求を満たしてあげる。顔を上に向けるだけでも物事が前向きに考えられるようになるつて聞いたことがありますか? または口角をあげるだけで気持ちがポジティブになるとか。からだの全細胞に極楽な感じを伝えることで、魂のもとの状態を思い出させるのです。現実の世界にはかなわないことがいっぱいありますからね。

自分を愛する・その一

自分自身のことを愛してあげることはとても大事なことです。でも、私たちは「愛」のことをあまり知りません。愛されたいと思うけど、「愛ってなに?」と聞かれると、明確に答えられませんよね。自分自身のことを愛してあげてないと、その先に進んでいかないんです。なので、自分がのことを愛してあげてください。方法はふたつ。

方法のひとつ目は極楽丹座にとっても似ています。今の極楽丹座は「私の欲求の通りに、その欲求が達成された喜びを全身に伝える」これが極楽丹座。

自分を愛する方法の一は「細胞の言葉を聞く」です。

あなたはどう思っているのかなというのを聞いてあげる。さつきは自分がやりたいこと、今度は細胞のやりたいことを聞いてあげる。これを愛することとしています。やつてみましょう。まずは丹座の状態になります。わかりやすいのは胃袋です。丹座の状態で胃袋を上から触つてあげます。手のひらから数センチ入つたところにあるその胃袋には、いっぱい細胞があるんです。その細胞ひとつひとつを丁寧に感じながら触つてあげます。「どうかな？」つて。「なに考へているかな？」つて。胃袋をつるんと触るんじゃないですよ。ここにだつて細胞は何億あるかわからぬいのです。このたくさんある細胞ひとつひとつを、指でテコテコテコつて触つて触つているような感じ。その細胞ひ

とつひとつには個性があつて、みんな意識がある。そういうイメージで触つてください。そして何を言つているか聞いてみてください。

なんて言つてますか？

胃袋が伝えてくれたことに誠実に返事をしてあげてください。

では、ほかの臓器に行きましょ。

自分がこここの話を聞きたいなと思うところに手を当て、聞いてください。

調子が悪いといわれているところがあつたとしても、先入観なしで細胞の声を聞いてあげてくださいね。思つていふこととは違つた答えが返つてくるかもしね。

何かが聞こえたら、誠実に答えたうえで、感謝なり、「愛しているよ」なり、何かを与えてあげてください。「よしよし、ありがとう。愛おしいよ」つて気持ちを返してあげましょう。

では、実際にやつてみてください。やつたらゆつくり戻つてきてください。

どこでもできます。ちよつとした合間にでもやつてあげてください。悪いところに触るときは、悪いからネガティブなイメージを持ちがちですけど、それは絶対持たないでください。丹座しているので本当は持たないはずなんですが、心はあつという間にシユツと戻つてしまふので、素直に細胞が感じていることを感じてください。そうやつて

タツチしてあげる。これをすると、自分自身を感じることができるのと、自分の臓器を感じているとき、感性をすごく育てます。なので、大愛瞑想をするときの相手を感じる感性がより深くなります。ぜひやってください。

自分を愛する・その二

では、自分を愛する方法の二をお伝えします。
できれば風景のいいところでゆつくり歩きながら、自分が何を感じているのかを感じてほしいんです。一步ずつ歩きながら、「いま何を考えている?」「何を感じている?」「樂しい?」つて。「天気がいい」と思つたら「天気がいいと思つ

たんだね」つて思つてください。

ゆつくり自分を感じてほしいんですね。これつてすごい大事なんですね。自分が何を感じているかつて、結構無視しがちな方が多いです。

「あせつている」と思つたら、「あせつているんだね」つて。もしくは寂しいと思つているなら「寂しいんだね」と。どんな自分を感じてもいいです。そしてそれに相槌を打つてあげてほしいんです。否定とか、がんばれとか、そんなんじやなくて、共鳴してほしいので、「そう思つているんだね、そうか」つて。そして大愛のようになつて。「うれしそうだつたら」「うれしいか、よーし、よし」とつて、寂しそうなら「寂しいか、よーし、よし」つて。感じ

てあげてください。すごくゆつくりです。慣れてきたらどこででもできます。自分の思つていることを感じるのは、いわば感覚のメタ化です。「何かを感じている自分」を感じることで、その感覚への没入と客觀化をほぼ同時にします。つまり「寂しい」と思いながら「寂しい自分」を意識し、その自分を「よーし、よし」と癒すことができるのです。

宇宙はあらゆるところで入れ子状態になつています。ロシアのマトリヨーシカ人形のようなものですね。宇宙のなかに私たちは生まれました。なぜなら、宇宙が自分の姿を確認したからです。私たちを通して宇宙は、自分の姿を確認しています。それと同じように、私は、私の感覚を

通して私を認識することで癒されるのです。これは与えあ
う渦のひとつです。

花の瞑想

瞑想で自分の花を咲かせてみます。胸の上にある中丹田
に花を咲かせます。これはやつてみたらわかります。まず
は丹座の状態になつてください。そして胸の丹田を心地い
いですよという波動のエネルギーで満たしましよう。いい
感じですよ、心地いいですよ、気分いいですよつて状態
にします。ようはホクホクしている感じですね。そういう
ふうな想像をしていくというよりは、自分の気持ちを上げ

て、いい感じだよというエネルギーに変えてあげます。

胸がパアッと開いて、「心地いいですよ」という状態です。たとえていうなら、こんな感じです。結婚式に出て、新郎新婦が目の前を歩いているときに微笑ましいなあつて気持ちが胸に湧いてくる。そんな感じ。ほほえましい。そのホクホクツとした気持ち。たとえば自分が好きな俳優さんとかタレントさんが目の前にいて、そうすると自然と胸が開いてホクホクしますね。そんな感じ。なんの条件設定もなく、その胸の境地を作つてあげます。十分にホクホクしたエネルギーを貯めましょう。心地いいですよ、気分いいですよと。実際やってみましょう。

心地よいエネルギーが中丹田に溜まりましたか。もう少し貯めていきましょうね。

十分に溜まつたら次の段階に行きます。胸に溜まつたエネルギーを、今度は喉のチャクラまで引き上げていきます。吸う息と一緒に、からだの中で吸い上げてあげまします。何が当るもののがありますか？ なんとなく雲っぽいなどか、なんか固いなどか、ゴツゴツしているなどか、そういう当るもの、違和感の感じるものを感じましたら、その瞬間に口をパッと音を立てて鳴らしてあげてください。口のなかの空気を少し抜いて、一気に唇を開くと、唇がパッと鳴りますね。それをするのです。それと同時に当るもの、違和感のもとを解放してください。

そしたらホクホクしたエネルギーを胸にもう一回溜めてください。気持ちいいですよ、心地いいですよっていうエネルギーを溜めて、十分に溜まつたら充分にのどに吸い上げて、当るものがあつたら、「パツ」。これを繰り返します。また胸にエネルギーを溜めて、しつかり溜めてくださいね。心地いいですよ、気持ちいいですよ、いい感じですよつてエネルギーを胸に溜めて吸い上げます。何か当るものがあつたら「パツ」。出そうとしないで、ただ口を開けて解放してください。

当るものがあるあいだ、それを繰り返してください。

頭をゆつくりと振つたりしながら、どこかに違和感の溜まつたところがないかなと探ししながら、そして当るところ

があつたら「パツ」。
どんどん解放しましよう。すごく大事なことですよ。これ
はすごい変化を生みますので、やつてくださいね。から
だを左右に振つたりとか、心地いい状態で継続してくださ
い。

それではもう一度胸にエネルギーを溜めていきましょ
う。気持ちいいですよ、心地いいですよ。いい感じですよ。
充分ホクホクしたエネルギーが溜まつて心地よくなっ
て、違和感がすべて解放されたら自分に問い合わせてく
ださい。

「私の胸の丹田に一輪の花が咲いていたら、何の花
ですか？」

考えないでください。考えは四次元です。インスピレーシヨンを感じてください。

その花はいまのみなさんの波動のエネルギーです。波動のエネルギーの象徴です。

その花をよく感じて、その花の境地を真似してみましょ
う。自分自身に移していくください。いまここで、その
花のように咲いてみましょ
う。花びらはどんな形をしてい
て、どんな力一
ブをして
いるか。
それは花それぞれ違いま
すが、その花がこのよう
に咲きたいと
いう境地です。
自然の表現です。
その花のよう
にいま咲いてみてください。
その花のよう
な佇まいに。
その境地のママ、目を開けてみましょ
う。

その自分の胸に咲いた花、この花のように、日常の中で咲いてみてください。そのようにいる。バラならバラのよう。菊なら菊のよう。ユリならユリのよう。香りやめしへおしへは、花によつて違います。そのあり方を自分に移して、そのままにいてください。自分の中で、一番高い境地の状態の佇まいになります。この状態になつていると、いろいろ細かいことが考えられなくなります。些事が気にならなくなります。

こういう境地で人と接していたとしたら、繋がり方が変わる感じがしませんか。こういう境地でひとりでお茶を飲んでいるのもいいですね。この繰り返しが、日常の境地のベースを上げます。靈層が上がつていきます。

境地が変われば花も変わります。花は考えることで選ば
ないでください。この花がいいとか、あの花がいいとかと
いうふうに考えず、素直に感じてください。インスピレー
ションに従つてください。

何の花か花の名前がわからない場合もあります。それは
それで問題ありません。何かなあつて感じてみて、その花
のようについてください。その花を図鑑などで探すのも樂し
いものです。

花を感じても、そのすべてが見えないかもしません。
私は白い菊を感じるのですけど、花の下側を感じます。きっと
とそれにも意味があるので思います。そのようにはつき
り見ようとするのではなく、感じることに重きを置いてく

ださい。

これは日常の、お茶碗を洗つて いるときとか、掃除機をかけて いるときとか、そういう日常を過ごすとき にやつてみて ください。「こんな些末なことをするのか」と思つてしまふとき に、ぜひ胸の丹田に花を咲かせてみて ください。同じことをするのでも違う感じがするはずです。暮らしのいろいろな場面に楽しみながら取り入れてみて ください。自分への愛が高まり、暮らしの潤いがはつきりと現れます。

第四章

大愛瞑想を深める

些細な声を大切にする

日常の中での、たとえば仕事でトラブルがありましたとか、もしくは家でもめましたとか、もしくは自分が満足いくような答えになりませんでしたなど、そういう不満足なとき、もしくは満たされてないとき、そのときに「満たされないと思ったんだね」と、もしくは「いまのが嫌だと思つたんだね」って、感じてあげてください。自分が言わない限り誰も言つてくれませんからね。感じて、共鳴してあげる。つまり、何か困ったことがあつたとき、それを感じていて自分のを感じるので、「自分を愛する・その二」を実践するのです。

ついやつてしまふのは「次のときには、がんばんなよ」とか言つてしまふこと。そういう考えはいらないです。すでにあなたはがんばつていますから。がんばりは十分です。受け止めてあげてください。

みなさんには、七歳くらいの男の子がいるとします。学校から帰つて来たときのことを感じてみてください。その子が学校から帰つて来たときには機嫌悪そうだつたとします。親ならその感じから「お友達ともめただつたとしますよ。それを怒つた口調で「どうしたね」とわかるわけですよ。それがあつたの」と聞いたらその子はきつと何も言わなくなることがあります。

「おやつ食べる?」とかいながら、「学校どうだつたの?」

とか聞いて、相手が話すのを待つ。男の子が「あいつがこうでさ、ああでさ」とかって言つたら、「そうか」つて。「よし、よし」つて、大きい気持ちで「そうか、そうか」つて聞いてあげる感じ。これに近い感じで、自分の内側に溜まつた嫌な話を聞いてあげるのです。

相手が女の子だとおしゃまさんだから、ちよつと手強くなりますよね。男の子だと素直だからぶーつてふくれて帰つてくるところを思い浮べましょう。「ママに聞いてほしい！！」みたいなね。そんな感じ。隙間を与えてあげて、寄つて来れるようにして「どうだつた、今日学校？」つて。そんなふうにしてあげている感じ、それに近いです。やつて話を聞いてあげてほしいんです。「嫌だつたんだね、

「そうか」とか「うれしかったんだね、そうかよかつたね」とか。いま私はうれしいと思つてているんだなとか、いま私は悲しいつて感じているんだつて、感じてあげてほしい。大人になつた人ほどそういう内側の些細な声を無視していられるから。無視した分だけ溜まつちやうの。ぜひひやつてみてください。

大愛で育つもの

大愛の成長プロセスを説明したいと思います。どのように変化していくのかということを説明いたします。A、B、C三つあります。

如意自在になる前の私たちの変化です。

まずAの段階。一番軽い段階です。抱っこする赤ちゃんも明るく、私も気持ちが明るく、「いい子だね、よしよし」とできる。これが一番ライトです。このときは気づきもあるし、プチ悟りもあるかもせんけど、そこそこな感じです。心と魂の分離、解決力、現実への作用というのもライトな感じです。日常が気持ちよくなります。なんとなくまわりもいい感じです。はじめて大愛瞑想をした方は、まずはここを目指してください。

次のBになると、相手を深く感じていくという段階です。このときに語彙力が必要になります。相手を感じて共鳴してあげるというのは、相手はどんなことを感じている

のかインスピレーションの中で受け取りつつ、「あ、これかな」と言語化してあげることができる。これが大事なことです。言語化できるということは作用を生むきっかけになります。具体的にならないと作用つて生まれないんですね。なので語彙力が必要です。深くなると「如」という状態になります。これは深くなつた状態で、自分がいるのかいないのかわからぬいような状態に一瞬なるんです。力チーンと切り替わる状態になります。切り替わると、ここから一段と深くなつていきます。インスピレーションがいつぱい自分に働きかけをしてくれて、気づきをいつぱいくれます。

その次、Cの段階。これはもつとも深い状態で、人を許

す、愛の一一番深い状態。どんな感じに許すかといふと、その人の因縁すべてを許したくて仕方ないという摩訶不思議な状態になるんですよ。「私とは関係ないし」という心の声も聞こえてくるんですけど、でも、本当にこれは面白いです。自分が誰かを「よしよし」として、いる後ろ側から、ものすごい迫力で「許す」というのが来るんですよ。ボワーンツて。私たちの肉体よりも大きなエネルギーで、扱いきれなくて、許したいのに許しきれない、どうしようつて感じの大きさです。それで感極まつてくる。「ああー許したい」つて感じでドーンと来ます。そうすると胸が開いて、上丹が開いて、宇宙や魂と繋がるようになつて感じるようになります。

こういうふうに変化をしていきます。このことが愛とどういうに関係があるのでしよう。

私たちが望んでいる愛の状態とはどんな状態ですか？それは天地宇宙の愛の状態です。この天地宇宙の愛の状態というのは完全な許しなんです。完璧な。ただ天地宇宙が愛の状態で許しているよという環境をこの場に与えてくれているのに、私たちの心はそれをさえぎるんです。見ないようにする。または見せないようにする。自らのをさえぎつたり、誰かのをさえぎつたりするんです。そういうことを繰り返してしまいます。

「魂が解放されてスペックのいい状態」というのは完璧な癒しの状態なんですね。こういうことはありませんか？ 相

手の何かがイヤだなど感じたとき。はじめはイヤだから避けるのですけど、ポツとその理由がわかつてしまうときがあります。すると「なあんだ」と許してあげる。

「先に理由を言つてくれればもつと早く許したのに」

そんな体験ありますか？　一年に一度は似たようなことを言つてしまません？　もつと先に言つてくれれば許すのにつて。人はわかれれば許すんです。それが私たちの特徴と言つてもいいでしょう。あまり意識してない特徴かもしれないけれど、たいていわかつたら許すんですよ。これがもとの働きです。私たちの魂のこの状態は、天地宇宙のもつとも自然な状態となんら変わりはないのです。だから大愛をしてようがしてまいが、目指している成長はこういう天地宇

宙の高次元的成長なんです。

いきなり、人に好意すら持つてないのに、「あなたのこ
と全般的に許せます」つてありえないじゃないですか。で
も人はプロセスとしてこういう変化を経つつあるんですね。
天地宇宙の愛がね、私たちの目指していく先だと伝えま
したけど、なぜ目指している先かというと、この現実界に
私たちは心を修養しにきています。先ほど説明した靈界を
上げていく、囚われているものを少なくしていく。そのた
めに来てします。

仏教的に言つても現実界は「修行」であり「苦行の場所」
であり、磨いていく場所なんです。この心を磨いている場所で、磨いていつて、本当はもど

の状態、魂の状態に帰れば、心の囚われに負けることが一切ないんです。現実界に生きていても、何があつても、なんでもない。囚われる必要が一切ないんです。実在した人で、キリスト、マリア様、ブッダなどはそのような状態になつた人たちですよね。

こういう方々、仏様つていっぱいいますよね。観音様、如来様、この方々が仮にですよ、「いやー、今日ちよつとお腹が痛いのであなたのこと救済できませんわ」なんて言つたら、おかしな話じやないですか。「今日は○○如来てデートしたいから別の日に来て」なんていわれたら、「あり得ない」って話になるじやないですか。心に囚われない状態で、魂を輝かせて、自分自身の目指している部分、こ

れを達成しようとする力が強い人、強い魂が、一年、二年
じやないですよ、何年もやつている訳ですよ。何千年かも
しれないし何億年かもしない。その人たちのことを私た
ちは「ありがたい」つて言つて、仏像に向かつて拝む訳で
しょう。観音様においては、三十三にも姿を変化へんげして衆生
を救済いたしますという発願をしている訳です。みんなが
救われるまで私は向こうには帰りませんと言つた。いまそ
うやつて地上で心の状態を磨こうとしている人たちを助け
る側に立つて、一ミリもそのお約束からぶれないと強さ
を持つている方が、私たちの救済をしてくださる方々なの
です。実は神も仏も、それこそが私たちの本当の姿なんで
す。私たちの魂は救済したいんです。

本当は救済側にまわれたらいいんですけど、心が邪魔してそろはできないと思い込んでいる。だから私たちは人の役に立てなかつたことや、自分のことだけ優先したとき、何となく嫌な気持ちになるんです。そういうことが起ころのは、もともと私たちは他人を豊かにするという大前提があつて、そのためには貢献して、みんなで豊かになろうという輪の中にいる。そういうハ〇年、九〇年の人生を送つているんですね。悔いが残ると生まれ変わつて、続きをやつていくわけです。それで解脱した方、解脱ということは、心の世界から離れていつた方が、仏様になる訳です。だから私たちの素質は、救済、許すことにあるんです。人を助けるには全部を許さなければなりません。「あの人

のここはイヤ」とは言えないです。「知つてますよ、あんなことやつてしましましたよね」と思いつつも、知つているけど救済する訳ですよ。

だから私たちは、心の状態を離れて、一番豊かな状態になつたとき、「魂、宇宙、ワシネス、大愛」と同じ状態になつて、そのときの境地を与えたいたい。豊かにしたいという発想がベースとなつて「人生を送る」んです。そのためには生きています。

こんな話が法華経の中になります。弥勒菩薩、つまりマイトレーヤーさんが五六億七千年後に現れて弥勒の世を開くと言われています。この方の先生というのは文殊菩薩なんです。文殊菩薩と弥勒菩薩の会話が序文に載っています。

す。それには弥勒様の前世について「あなたはこういう名前だつたんですよ」「私の弟子でした」と文殊菩薩に言われるんです。何百人もいるうちの一人の弟子でしたと、その弟子の中で一番不真面目で、話を聞かなかつた人があなたですよ。

面白くありません？ 可能性を見出しきません？ なんか行ける気がしてきません？ 来世みんな弥勒になるんじやないかつて。仏様もそうやつて輪廻しながら成長されていつて、解脱されていつているんですね。そういう世界観の中に私たちの魂も心もあります。

私たちが自分で感じるようになります。感覚が開いてきて、元の様子が開いてくるので、どのようにいたらしいの

が、宇宙はどうなつてているのかと いうことを、皆様が胸で受け止められるようになります。

仮に受け止めたときにはそれが絶対だとは思わないでください。必ず進化しますから、自分のいまの心の状態が受け取った最高の宇宙観はこれ、というものが毎回更新されるようなものだと思つていてください。

ぜひこのような作用が体験できるくらい楽しんで取組んでみてください。大切なのは相手を深く感じていくこと。ここをいまから説明していきます。

相手を深く感じる

相手を深く感じていこうとすることがなぜ大事かというと、受け取る感性が広がるからなんです。相手を感じようとしなければ、受け取る感性が狭いままなんですね。感性を受け取る部分が広くなるように相手を察し、しかも相手の波動も察していきます。

丹座をしてクツショーンなどを抱き、そこに誰かの赤ちゃんの頃をイメージしてください。手で触つた感じ、この赤ちゃんの表情。「何考えているかなあ」。たとえば機嫌が悪うだとしたら、「なんで機嫌が悪いかな?」ここから語彙力が必要です。例えばこれかな? それともこれか

な？つて。何が当てはまるのかを言葉にしていきます。

たとえばこういうのと同じ。ご家族が機嫌が悪いとき、なんでも機嫌が悪いのかつてすぐわかるじやないですか。「ああ、あれがあれだな」みたいになね。もしくはわからないときに「何だろうな？」と考えて「友達ともめだかなかな？」違うつぽいなあ。会社でなんかあつたかなあ、会社じやなさそうだな、なんだろうな」みたいになふうに考えますよね。「ああ、昨日そういえばお母さんから電話があつたな」とか、ね。「ああなんか言われたのかな」みたいになふうに手がかりを探しながら察していく。そういうことをしますよね。それと同じように、このエネルギーとして抱っこしている赤ちゃんに対して、なぜ今こういう状態なのかなっていう

ことを深く感じてあげるんです。なんとなくたとえば、こうギュッと固くなっている赤ちゃんだったら「なんで固くなっているのかなあ？」って。その固さと、日常のその人のあり方が似ているかもしません。ああこの固さと、人と接しているときのこの人の固さが似ているな。

「私は大丈夫です」みたいな言い方をよくするとします。それってバリアっぽいなど感じてあげる。囚われのないほうが多いいやないですか。もつと柔らかい対応ができたらほうが物事はスムーズになるでしょう。そういう愛がひらめいたときは「なんで固くなっているのかな？」これはいつから始まつたのかな?」つて、感じてあげたいと思いません?

今は心をともなつて聞いているので、憶測とか予測とかに聞こえてしまいかがちですけど、大愛の状態でやれば丹座してますから、もとの魂の愛の状態から「この人がよくなつたらいいな」つていう豊かさを与えるエネルギーとともに、その相手を感じてあげたくなるんですよ。これがおせつかいとの大きな違いです。このエネルギーで感じてあげると、相手も不快な気持ちにならないんですね。「なんでかな? どうしてかな? 固いな、これいつからかな? 社会人になつてからかな? どうかな?」つて。単なる想像じやないですよ。相手に聞くんです。赤ちゃんにね。で、赤ちゃんに聞くつて設定しながら、宇宙空間に聞きます。宇宙に「もしもし」つて聞いたら答えてくれませんけど、赤ちゃん

んを介して、「相手に幸せになつてほしい」だからヒントをくださいみたいな状態になるんです。

だから赤ちゃんに向かつて、「どうしてこんなに固いかな」「って」「何かな？」いつからかな？嫌なことあつたかな？」つて。「きつかけになつた出来事あつただろうな」とか想像しながら、こう背後に聞き耳を立てるみたいな感じ。それで「どうしたかな？」なんでかな？中学校の頃かな？小学校の頃かな？あ、そういう問題じやないかな、これは基本的な本人の個性だ。すごい小ちやいときから持つているんだ」とかね、そういうのを発見したりするんですよ。たとえばそれが「前世から持つているようなんものだつたんだあ」とか、そういうふうに深まつていくとき

に、違う切り口のインスピレーションが出てくるんですね。ようは相手に対しても深まつていけばいくほど、私たちの心と魂は分離していく、もとに戻つていきます。

もとに戻ると、たとえば前世で裏切りにあつたとか、ものすごく期待をして人と繋がつていたんだけど、裏切られた経験があつて、それが傷になつていて、いま人と真つ正面からつき合うのが得意じやなかつたんだ、みたいなインスピレーションがパートンと湧いてきたりします。

それによつて私たちの心が開きます。胸が突然パートンを開くんです。それが「如」の状態です。そのインスピレーションのくれる想像が正しいかどうかは問題にしないでください。冒頭でも申し上げたように、大愛が開くために必要な

シチュエーションが設定されます。だから私たちがそれに
よつて胸が開けば、何度もやつてこなれてくれば「本当に
そうだつたんだな」って思えるようになります。感性も開
いてきます。まずはそのような感覚が正しいかどうかは問
題にせず、胸を開いて乗つていいくというのが非常に大切で
す。乗つたときには私たちが「どうか」つて納得し、できれ
ば許すという状態まで深く行けたら大愛が開きます。そう
すると開いた大愛によつて相手も自分たちも豊かな見えな
い渦に包まれます。そういうサイクルなんですね。私たちは
より大きく愛が開いていきます。宇宙的な愛がどんどん開
いていって、日常でも愛が開いてきます。それがこの「如」
が基準になつて、「如」の状態が迎えられるようになつてく

ると、日常での気づきがどんどん増していくので、大愛をしているときだけじゃなくて、日頃に普通のおこないの中でも、「ふつ」とひらめきが湧いてきたりとか、整いが生まれることが増してきます。

得られたインスピレーションははじめのうちは他人に話さないほうがいいでしょう。そのインスピレーションが正しいか正しくないかより、大愛が開くことで生まれるエネルギーの渦が大切です。インスピレーションが正しいか正しくないかという考えは心のことなので、四次元のことであり、その靈層を高めていくことが私たちの仕事なのであります。靈層が充分に高くなるまで待ちましょう。

相手を深く感じる・実践

深くやつてみましょ。

それでは丹座の状態になつていただいて、どなたかおひとりを抱きしめてみましょ。できればニコニコしている子ではなく、なんとなく寂しそうだなどという思いをしている子を想像してください。

はじめてみてください。

相手を感じてみてほしいので、ギューッと抱いて、そして自分の気持ちを乗せていきます。相手の目を見て頬擦りしたりしてください。

深くなるときは腹筋にちよつと力をいれて、おへそのまわりの縦の筋肉に力を入れてあげると安定しやすくなります。

今抱っこしている赤ちゃんにひとつ感性を足してあげます。願いを足してあげましょう。いま悩んでいる、苦しんでいる、この状態がなくなつて、豊かな感じになつたとしたら、そのかたの日常つて、変わる感じがしません？ 心が豊かな感じになる時間が増える感じがしません？ それから仕事、人間関係がうまくまわつていいくような感じがしません？

それをイメージして上げてください。ああ、今この状態がなくなつた。人とうまくつき合つて、気持ちいいつて彼女を感じている。彼が感じている。この赤ちゃん

んが感じている。 という想像をしてみてください。 よかつたねつていう想像です。 いまの不安や苦しみがなくなつて、 愛にあふれて、 そして友人知人たちとか、 会社の人たちとかと、 気持ちよくコミュニケーションを取つて、 家の中でも気持ちよくコミュニケーションが取れて、「ああ、生きてて本当によかつた」 つて実際に思つちやうくらい、 ホツとするエネルギーをその子が感じているというイメージを思いつきり持つてください。 そして、「あーよかつた」 つて、 なんて気持ちよくて清々しいエネルギーが胸から出ているんだろう、 この子は。 そんな感じに想像してあげてください。

思い描けましたか？ そしたらもう一段階上げていきま

すね。同じ思いの人、世界中にいつぱいいると思いませんか？たくさんいる。たくさんいる同じような人が、いまイメージしたように気持ちがよくて、清々しい状態に全員がなつたとしたら、すつごい素晴らしいエネルギーがその場に生まれて、みんな胸が躍動して、気持ちいいいつていうエネルギーで地球が一杯になるような気がしません？そういう想像をしてみてください。同じ思いを持つている人たちが、こんなふうに変化したらいいねつて、豊かだねつて。そして、この地球中がそのエネルギーであふれて、いて、自分もそのエネルギーで身震いしましょ。なんてすごいエネルギーなんだつて。なんて豊かなんだつて、なんて気持ちがいいんだつて。そして地球に提案してください。宇

宙に提案してください。こんななんだつたらいいよつて。このようにして下さいつていうのはいらっしゃいですよ。みんながこういうふうに変化したらいいよねつて。あなたも望んでいるでしょ。ねえ、地球つて。ねえ、宇宙つて。だよねつて共鳴してください。私もそう思うのつて。いいよねつて。世界中の同じ悩みを持つている人たちが、本当に解放されて豊かになつて、その幸せな波動で地球が満ちていて、それを自分自身にフイードバックさせてなんて幸せなんだつて。なんて愛おしいんだつて。なんて素晴らしいんだ、ねえ地球つて。

それでは地球になつたつもりで、この赤ちゃんを地球として抱っこしてあげましょう。大きな愛で、よーしよしつ

て。いい子、いい子。私の子つてくらいで。いいね、愛おしい。すべての豊かさを与えて、すべてを許していくくれる地球そのものになつて「よーし、よし」。ゆつくりそれでは收めていきましょう。

本当は一ヶ月に二回、一時間半でも大愛瞑想の機会があるといいんですよ。そうすると成長はめっちゃ早いです。もとに戻るだけですから、その手段がわからなかつただけ。でも今は深くぎゅうつて入つていつていただいて、なんとなく、自分を越えた何かがある感じがしません？ 心の存在を越えた。なんだからわからないけど、全部いいよつて言つて上げたくなるような。これが本当ですか。気持ちがよくて気分がよくて、許しているとか、慈愛にあふれ

て いる ほ う が 本 当 の 状 態 で す。

宇宙は愛でできている

とても深い愛の状態を体験していただきました。もとの宇宙の話をしたいと思います。はじめは理解しにくいくらいで、ただ感覚の中でつかんでいただけで、こういうものかなど深めて、いただいて、ゆっくり深めていけばやがてこういうことなんだと感じられるでしょう。もしくはこの瞬間にわかつてしまうかもしません。

この宇宙すべて愛でできているというふうに言われてい

ます。わたしもそう思っています。実際そうです。ただ感じないだけ。感じないのはなぜかと、四次元側にいるからです。五次元側にいれば感じるんですけど、ただ感じている自分自身というのは魂なので、それをいいとも悪いとも思わない訳なんですよ。感じていようが感じていまいが魂にとつては関係ないからです。

理解したいと望むのは心なんです。心が「ああなるほどこれが愛なんだ」と言いたい。大きな愛を理解できれば、もとの愛で理解できれば、日常の愛に対する意識、これもより良くなつてきます。

この愛を理解するには「愛」という漢字を一度捨ててくれださい。この字で「愛」を感じるのを辞めてください。こ

これからはこの宇宙の愛を「あい」と書きます。

宇宙が「あい」でできていると、いうのは、わたしたちが普段感じている愛、一番欲しいと思う愛とは、まつたく異なります。全然別物です。私たちが想像しやすい愛といふのは、「人から愛される」「愛を受ける」「愛されていると感じる」。お互いがアメリカの映画みたいに思いあつていて、みたいな、これを愛の基準にすると、宇宙の大きさ「あい」はわかりません。「愛」は肉体があつて存在するので、もとの「あい」の波動を受けてそれが可能になつているんです。

この宇宙が「あい」でできているということを理解するには、人間的な「愛」「いとおしい」ものとはちよつと違

うことを感じてみてください。

キリスト教ではそれをわかりやすく表現していくと、聖書の一文を借りると「愛は寛容で親切」ということです。抱き合うような男女の「愛」とはちょっと違いますね。「人を疎まず、自慢せず、礼義に反することをせず、自分の利益を求めず、怒らず、不正を喜ばず、真理を喜ぶ」。これが「あい」なんですね。仏教的に言うと「仏や菩薩が人々を哀れみ、苦しみを取り除き、楽しみを与えること、それを慈しむこと」を「あい」として説いています。

ギリシア神話では、愛の神はエロス、言い方を変えるとキューピットですね。天地ができてはじめて力オズに次いで生まれた神なのです。宇宙がわ一つできたら愛がすぐ

できるんですよ。この空間ができたよ、まだカオスだよつてところに愛がドーンなんですね。重要ですね、この位置づけ。

このギリシャ神話の愛が「あい」なんですね。この世がなんでききたのかというところに由来するんですね。私たちのこの世の中は、この宇宙も含めて、心が向上するためには作られています。四次元を向上させていくためにこの世の中が作られました。

三次元というのは、天国にいる人から地獄にいる人まで、いい人から神様まで、どんな所にも繋がろうと思えばつながります。努力によつて、自分自身が向上していくこともできます。それが三次元の良いところです。

四次元五次元はどうと、普通の立体ではない世界です。立体ではない世界はどうなつて いるのかどうと、靈層です。その層に一度入つたらなかなか出てこられません。気分を変えたくなるきつかけがない限りその気分から出にくくい、それが靈層です。

一番のもとは魂の世界というか、もともとこのすべて「魂、宇宙、ワシネス、大愛」しかなかつたんです。すべての状態はみんな共鳴しあつていますね。違ひがない訳です。そこに「いいか悪いか」という価値観の違いができます。だったらどう思います？　いいだけだつたら何ともない訳ですけど、疑う、憎しむ、蔑む、悲しむ、疎む、憶測する、そういう気持ちがあつと湧いてきたんですね。その結果、

こんな会話が生まれたかもしません。

「いやさあ、アマテラスがそいつたけどさあ、本当は逆じやない」

みたいなね。

「だつてスサノオがさあ」とかね。

疑う心がこの五次元以上の中から生まれたんですね。それが心です。

エデンの園の話もよく似ています。もどもどは神と等しい状態で一緒の環境に住んでいたんだけれども、知恵の実を食べました。ようは四次元ができましたって話なんですね。知恵の実を食べたら、「あ、マツパ恥ずかしい」ってことになつたんですよ。それまでなんどもなかつたんですね。

よ。そしたら楽園にいられなくなつたんです。マツパが恥ずかしがろうが何だろうがいいじやないですか。ねえ。私たち的には。でも恥ずかしいと思う観念が、生まれるのがダメだつた訳なんです。汚しちゃつたんですね、その世界を。だから追放されたんですね。汚しちゃつた。もし疑う心がなかつたら、いろんなことを一生懸命考えたと思想います。どうやつたらよりよくなるか。よりよくならないことはまつたく考えないんですよ。だつてすべて豊かな状態だから。どうやつたらよくなるかを考えて、その結果、この三次元を作つたんです。この宇宙もね、はじめりがあります。

私たちがその宇宙の創始者だと思つてみてください。宇

宇宙幼稚園をいまから作ろうと考えていますね。目的は宇宙のカオスから生命を生み出し、言葉を話す動物を作り、高次元の生命を生み出していく。

宇宙ができて一三八億年といわれています。地球ができてから四六億年。それに比べるとホモ・サピエンスが生まれたのはわずか十万年前です。

宇宙ができてから一三八億年たつて「やつたー、ここまで来た」つていう状態が今なんですよ。宇宙ができてから、今日の文明ができてくるまでのあいだ、これを一年のカレンダーにすると、地球ができるのが八月頃。九月中旬に生命が生まれたと言っています。最初の人類アウストラロピテクスが生まれたのは一二月三一日の二一時三〇分頃

です。それまで宇宙はいろいろあつて、やつと環境が整つて、ついに人間が生まれましたつていう状態です。

宇宙ではいろんなことが可能になつています。理由や仕組みはわからないけど生命が生まれました。その生命はどんどん形を変えて植物や昆虫や魚や両生類やほ乳類、そして人間にまでなりました。

まつたく何でも可能だと思いませんか？ 岩石のようなものしかなかつたはずなのに、生命が生まれてくる。

みなさん地球幼稚園創設者と思つて聞いてくださいね。「どんな環境作る？」 「鳥とか作らない？」 「木もあるといいね」なんてやつてている訳ですよ。

そうやつて私たちがより良い状態に戻つていくための、

考えられたすべての仕組みが「あ」であつて「い」なんです。それが「あい」なんです。

「あ」を言靈として見るとその働きは、何にもないところに火がブンと点いて、すべてが照らされるという意味があります。それから「あ」は天であつて自然なんです。アメリカヌカヌシの「あ」、アマテラスの「あ」、だから「すべて」なんです。すべての形作られたもののもど、これが「あ」なんです。そして「い」は、ひらがなで考えてくださいね。「い」は右側が水、左側が火、あわせて働くと神の働きなんです。これが生まれる働き。そして「い」は形作られるということなんです。だからイザナギ、イザナミの「い」なんです。

天の意志、自然の状態の意志が形作られるというそのものが「あい」なんです。だから波動なんですよ。あなたからもらうもの、こういうものではなくて、この宇宙を作つた計画、願い、そういうもののすべてが、「あ」であつて「い」なんです。だから天地はすべて「あい」であつて私たちを見てします。この空間も「あい」の波動をもつて私たちは見えます。「あい」がいつも「あい」の波動になつてします。「あい」がいつぱいの状態で見ることができれば。私がクリンドした感じで「ふふつ」という感じでね。そういうエネルギーがいつもこの空間にあるんです。私たちがよりよくなるように作られているので、その全部、みんなが豊かになりますように、戻つておいで、という大きなものが「あい」なんです。それを私たち友人・知人・家

族なんかからこの波動を受け取つて、人としての「愛」の波動を送り返しているんです。この「あい」の世界、もとて いる「あい」の世界は、私たちが豊かになるために与えられて いる「与える」というエネルギーでできています。

自然界とレゾナンスをすれば、波動共鳴をすれば、はつきりわかります。「与える」というエネルギーでこの空間すべてが満たされて います。私たちも一番絶好調のときには与えたくなります。豊かな感じに恵まれると、人にも恵みを与えたくなるじやないですか。そういうふところの大きい感じが「あ」であつて「い」なんです。これがもとの「あい」です。その波動はチャクラを通していつも受け取つて います。チャクラは私たちが行動して、自己実現してい

くために作られています。作られているというか、その真理の柱が降りて いる場所なんですよ。

たとえばさつき、 のどのチヤクラをきれいにクリーニングしました。「パツ」という音で。 のどのチヤクラが言葉を選びます。 言葉を選ぶには基準があるはずです。 これがいい、 これはダメという基準。 ふたつあつて、 心の靈層から考える基準と、 もつと上に魂的な基準があります。 真理に沿つていれば、 いいことがのどに来て いる訳です。 だから、 いいこといわなくちやとか、 こんなこと言つちやいけないとか思つちやうんです。 なかつたらそんなこと思いません。 そしてそのエネルギーはグルングルン渦巻いてま す。 いろんな宇宙空間と繋がつて、 いろんなところのエネ

ルギーが渦巻いています。おでこもそう、みぞおちもそう。

胸の丹田は「あい」の受信機です。ここは心の状態も一緒に受けちゃうんです。胸の「あい」がきれいになれば、ここを通してもすべての側にある「あい」が胸からバアーンと出ます。自分を越えた何かが胸からバアーンと出る。それは胸がチャーンネルになつていてるから。宇宙の大きな「あい」を受け取つているのはこの胸です。この「あい」がなかつたら、自分本位ですね。やりたい放題にやつてしまふ。そとはならないのは、胸にその「あい」のエネルギーが降りているからです。全部そういうふうに意味が違つて、チャクラを通して、全宇宙の「あい」がいつも漏れないようにグルグルしています。

ただ、思考が強いと、そのエネルギーをはじいてしまいます。これが体調不良の原因、うまくいかない原因になります。思考によつてエネルギーが落ちちゃうんですよ、もつとも豊かなところから。思考を優先させて「だつて、こうだからこう」「みたいなところにいると、「あい」のエネルギーがギューッと凝縮しちゃつて落ちちゃうんです。第一チャクラのエネルギーとかが落ちちゃうと本当に動けなくなりますよ。思考も全部ダウンします。本当に面白いくらい。このように私たちは一ミリもこのすべての世界、「魂、宇宙、ワンネス、大愛」から離れてないんです。離れているのは心側を向いているときだけ。自分の思考に浸かつているときだけ。美しい風景を見ているとき、楽しい時間を

過ごしているときは、五次元以上の側にいます。「明日はこれが心配」と思つていると、三次元のほうになつちやいます。ただ大愛をしていると、靈層が変わつてくるので、価値観は変わつてきます。どつちの時間を多く過ごしていふかによつて、人生が変わつてきます。

では一分だけ、宇宙の幼稚園の創始者になつたつもりで、大きな気持ちで赤ちゃんを抱つこしてみましよう。この地球上の七〇億人、もうすぐ八〇億人の子供達にがんばつておいで、みたいな感じで。ベースは作つたよと。こういう大きな愛になればいいです。先ほどのは深くいくことで、感性をより磨く、こういう方向。今のはちよつと方向は違うんですけど、両方が両輪になれば非常に大き

なものになります。

渦を作る

一二世紀のドイツにヒルデガルド・フォン・ビンゲンという聖女がいました。彼女は幻視によつてこの世界が渦に囮まれていることを知りました。今でいう銀河系のようない島宇宙ですね。宇宙を豊かにするためにはこの渦が大切なのです。与えるという渦。

私たちはどんな選択をしても実は「より良い」ものを生み出すための選択をしています。ただし、四次元レベル、または低い靈層のレベルで見ると、「よい」と「悪い」が

見えてきますが、高いレベルに上がると、「よい」と「悪い」はデザイインの違いのように見えます。必ずしもどちらかがよくて、どちらかが悪い訳ではないのです。

でも、心で見ると「よい」と「悪い」がはつきりします。大愛瞑想を重ねることで、ぜひ魂で感じるなどを覚えてください。するどこの意味がなんとなく感じられると思いません。でも「感じよう」とするとそれは心の作用なので感じにくくなるでしょう。

たとえば、自分のからだを感じてみてください。胃や腸が動いていて、肺が呼吸していて、血管に赤血球や白血球が流れ、肝臓が血をきれいにし、腎臓がホルモンを分泌して、それらが同時に動いています。あまりにもたくさん

要素が動いているので、ひとつひとつ追いかけることはできません。だけど丹座して魂で感じるモードになると、ひとつひとつはわからなくとも、全体的にあらゆる部分が共同して働いていることを感じることができます。この感じを持つていると、胃にありがとうというのも、腸にありがとうというのも、ほかの臓器にありがとうというのも、とても言いやすぐなります。なんとなく現実味というか、ライブな感覚というか、ホカホカした生きている感触が現れてくるからです。だけど「胃はこういうもの」「腸はこういうもの」と心で把握しようとすると、その感覚は失われてしまします。このホカホカとした纖細な感覚と一緒にいると、神仏や自然が波動でおこなつてている精妙なやりとり

を感じることができるようにになります。

これを感じていると生き方はとても楽になります。もしそれを感じることなく生きているとラッキーチャンスが来るでしょう。それは「試練」とか「苦悩」とかいう言葉で表現されますが、魂レベルで見ているとそれは明らかにラッキー・チャンスなのであります。気づくための機会が来たのです。

私たちは毎時間、毎分、毎秒、神仏や自然や宇宙から素敵なアドバイスをもらつています。大切なのはそれに共鳴して受け取ることです。五次元のコミュニケーションですからもちろん言葉ではありません。語りかけられることだから「ふふつ」と思うでしょう。この「ふふ」と一緒にいる

とからだもいい状態になります。自然と整うからです。「ふふつ」を人に伝えるときはその感覚を言葉にするしかないのでですが、どんな感覚だつたのか、その「ふふつ」を互いにシェアすることはその感覚をとても磨くことになります。ぜひ豊かな語彙でその感覚を伝えてください。豊穣の渦がまわりはじめます。

この「ふふつ」を受け取るためには、大愛瞑想を続けることが大切です。一度にたくさんのことを受け取ることはできないかもしれません。靈層によつて受け取るもののは変わりますが、はじめはきっとささやかなものでしょ。そのままささやかなものを受け取ることで、次のささやかなものの受け取る準備になります。そうやつて大愛瞑想を深めて

いつてください。

与えたものが帰つて来ます。
あわてず、あせらず、楽しんで、喜びとともに大愛瞑想
を深めていつてください。

深まる

丹坐が決まるようになると、胸のチヤクラが開くようにな
り、なんということはない日常に幸せを感じるようにな
ります。そうすると不思議なことに、周囲の人たちが良い
方向に変化し始めます。その結果、それまでいつも直面し
ていた問題が、急に現れなくなつたりします。大愛瞑想で

赤ちゃんにしてよしして いる相手との関係も変化して
いきます。

この状態がしばらく続いたら、いつか普段の心の状態が丹坐をしているときと変わらないことに気づくでしょう。そうなると、一緒にいる相手の状態を波動で深く感じることができるようにになります。このようになると自然界との波動共鳴も起きてくるでしょう。

あなたはきっと、豊さに生きるということがどのようなことか、その深い意味を見つけるでしょう。ぜひそれを多くの人たちと分かち合ってください。そして、さらなる深渊を味わつていってください。

第五章

大愛瞑想を体験した人々

これからご紹介するのは、大愛瞑想をした人たちの体験談です。

小川千秋さんの大愛瞑想体験

小川千秋さんは主宰しているサロン「つきよみ白金台」で、はじめて大愛瞑想を多くの皆さんに紹介なさいました。

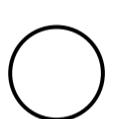
十年ほど前に友人を介して紅龍さんと知り合いました。

二〇一五年一月にコミュニティサロン「つきよみ白金台」をオープンした際に、紅龍さんに運営のアドバイスを

頂きました。また、サロンの毎月のイベントであつた女性のトーキングサークル「月待ち講」も手伝つて頂き、その頃よくお会いしていました。

あるとき、紅龍さんは、國學院大学を卒業して一年ぐらいい頭が真っ白になつてたら、「大愛」という言葉が降りてきました、と語ってくれました。話しているうちに、その概念を多くの人に伝えるには「大愛瞑想」というネーミングにするのがわかりやすいのではないかということになりました。

二〇一六年二月にはじめての大愛瞑想会をつきよみ白金台で開催しました。このとき紅龍さんから寄せていただいた言葉は以下の通りです。



大愛とは、思考の世界を完全に取り外した、私たちの本当の状態です。

大愛という、愛を超えた大きな愛の状態、時間も空間もなく、すべての喜びが含まれた輝きの状態です。整う働きと生みの働きを持つっています。

私たちの日常は、思考を現実化させていくことで成り立っています。

幸運・不運の理由のすべてはここにあります。

幸せになりたいと願う人と、幸せであつてほしいと願う神仏の願い、双方に合致している願いの間に入つているのは、人の思考という次元です。

多くの方はこの思考の外に出たことがないので、意識の奥にある、素晴らしい可能性にあふれた自分の状態を知りません。

大愛の状態は、大愛瞑想によつて呼び起こされます。そのとき言葉で表現できな、なんとも言えない素晴らしい経験をします。

その体験に呼応するよう、あなた自身も周囲の人々も、起こる出来事も変化をし始めます。

それはまるで、ルートビックキユーブの不揃いな面が、次々に輝きのピースに変わり、面が整つていくような感覚です。

何よりも気持ち良い毎日が広がり、昨日まで起こつてい

た大変な出来事が、一転する方も少なくありません。

ふと思つた願いが届いてしまうことなどは、面白いほどよく起こり、それらの経験を通してどんな状態でいることが良いのかを悟ります。

大愛が、整う働きと生みの働きを持つた状態であるから起くるのです。

体験された皆さまは感じ始めます。現実はものすごくシンプルだつた、それを複雑にしていたのは、自分の思考だつたと。

大愛が開き始めた方々は、本当の自分に気づき始めます。思考は単なるアイデアであり、「あなた自身」ではないということも。

想念の研究を約十五年続けてきましたが、去年の春、ある気づきによつて、この思考・観念の次元がすべて抜け落ちるという出来事があり、思考の世界が抜け、「私」という存在がなくなりました。

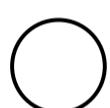
このとき、私たちの本地（本当の場所）を体験し、金の糸と共に「大愛」という言葉が頭の上に降りてきて、この現実界で、私たちの本当の状態を開く方法をいただきました。

至福や歓喜、やすらぎ、許し、求めていたすべてはここにありました。

こうして何度も白金台で「大愛瞑想会」を開催

しました。

二〇一八年四月に「白金長者の原始の森で『大愛レゾナنس』」というイベントをおこないました。目黒の自然教育園で、そこの森の木々と「大愛＝ワンネスの状態」を体験するのです。このときいただいた言葉が以下の通りです。



日常では開きにくい感性の扉を、森のチカラを借りて自然界の波動と往還を体感する特別バージョンです。

私たちの一一番自然な情態は、自然界の自然と同じく豊かさを与える存在です。観念の世界に生きているとそれが実感できません。元の自然な欲求に任せることができず、心

の問題にとらわれがちになります。

私たちの心の岩戸が開くと、自然界のもつ波動の世界に満たされます。なんとも言えないその波動を私たちの胸が受け止めると、自然界の波動と往還が始まり、感覚の世界が開き、悟りや気づきを含めた濃厚な空間に変わります。

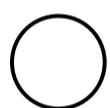
自然の姿は、色合いが増し、うごめいて、甘露のようなこの上ないエネルギーにこの世界が満ち溢れていたことを感じます。そして、とても細かく一人ひとりに関与して、知つていている、メッセージージを送つてくれていることも感じ、体が緩み感動の涙が溢れます。

「ああ、こういうことだつたんだ、」

言葉の世界を超えた波動を受け取り、心が修養されま

す。自然界の波動と、波動の世界のご自身を感じて頂けたら嬉しいです。

自然界に引き上げていただき、大愛＝ワンネスの状態を開き、本来のご自身がもつている豊かで何とも言えない至福の状態を体験し、気づき、そして、人生にある大いなる仕組みに触れてください。



このイベントは、私が大愛＝ワンネスをもつとも感じた体験となりました。

自然教育園の一本の木をじつと見つめて、木と交流していると、その木のあちこちから、白い煙のようなものがブツツ、ブツツと吐く息のように吹き出しているのが見えた

のです。それがいつたいなにかはわかりませんが、そんなものを見たのは生まれてはじめてでした。

普段は目に見えていないことが、大愛の状態になると見えるのでしょうか？

植物も人間と同じように呼吸していることを実感し、自然界の大きな波動に触れた喜びでいっぱいになりました。

H・Sさんの大愛瞑想体験

三年ほど前に皇居の勤労奉仕ではじめて紅龍さんに会いました。

当時私は山伏の修行をしていて、師匠のお宅に住み込ん

でいました。

一日外出の際にはお弁当を作つてもらつたりして、いい修行だと思つていたのですが、今から思うとDVも受けているということが理解できます。

師匠は女性だつたのですが、濃密な愛情があるためにおこなわれたことだと解釈していました。

その後、師匠からDVを受けていると友人たちから指摘され、はじめて気づき、師匠から離れることにしました。離れてから大愛瞑想を受けました。

当時の私は師匠のことを憎く思つていたのですが、感情的には愛情の未練のようなものも残つていて、ときどきそのことをふつと思い出しては悩んでいました。

ところが、大愛瞑想をすると「こちらからそのまま愛情を送つていればいい」と思つたことをきつかけに号泣しそのあとでなぜかその未練はさっぱりとなくなりました。それまでは宗教的なこと、靈的なことにとても興味があり、ハマつているという感じでしたが、大愛瞑想を境に感情の整理ができました。

大愛をしているときの感覚が滝に打たれているときの感覚とか、真言や祝詞を上げてしているトランス状態のときと似ているなと思いました。この感覚で（天と）繋がつていたんだと思つていたので、修行しなくても大愛で繋がれば変わらないと思いました。

紅龍さんは「痛くしなくても繋がれるんだよ」と言つてくれたのです。

N・Kさんの大愛瞑想体験

はじめて大愛瞑想をしたとき、娘をよしよししました。当時娘は引きこもりで、本人も苦しんでいました。それをなんとかしてあげたかった。

紅龍さんは、大愛瞑想で相手の気持ちも自分の気持ちも癒すことができると言つていました。その大愛瞑想をしながら、訳もわからずになぜか泣きました。それ以来四度ほど大愛瞑想に参加しました。

四回目はウチで大愛瞑想を主催しました。五回目も参加したかつたけど、紅龍さんの体調がよくないとのことでできませんでした。

そのまま紅龍さんは亡くなつてしましました。

一年ほどがたち、このインタビューオーを受けるにあたつて、大愛瞑想に参加してどんな結果がありましたかと聞かれましたが、私は、あまり覚えていないと思つていきました。だけどひとつずつ丁寧に思い出して行くことで、大きな結果があつたことをいま感じます。

私は起きていることのどちらえ方がかつてとは変わつていたのです。

困つたことが起きれば今まで苦しむし、解決不能なこ

とはどうしたらいいかわかりません。だけど、困難が起きたあとで、こういう体験ができるのは決して不幸ではなく、生きているからこそその醍醐味なのだと思うのです。そのことがきっかけとなり、また新たな人生を味わうのです。

紅龍さんはこんなことをおつしやつていました。
「いつも自分が主役であること。そしてそれが深く理解できること瞑想はいらなくなるります」

それが本当に理解できたのは、私が体験したことがもどになつていてる。

「私が体験したことがもどになります」と、私中心の価値観が根付いているのは、いま思えば大愛瞑想がきっかけだつた

のかもしれない。

大愛瞑想の結果か否かはどちらでもよく、私は紅龍さんの感じていたように感じるようになり、紅龍さんが感じていたように自他の区別にこだわらなくなつたのかもしれない。

本当に大きな愛で包んでもらつた結果、何かに執着するのを手放していることを感じています。

K・Iさんの大愛瞑想体験

ある神社の神主さんと祝詞を上げる勉強会のようなものに参加したとき、紅龍さんが一緒に祝詞を上げていまし

た。何かすごい人のようにはじたので、その人がするとい
う大愛瞑想に興味を持ち、参加しました。

その会場でも大愛瞑想がいいものだとは思つたのです
が、強く感じたのは家に帰つて来てからです。なんかから
だが温かくなつていていたのです。心が安心したからなの
が緊張がほぐれたのか、そういう感じでからだの芯が温かく
なつていたのです。

二度目の大愛瞑想に参加したとき、長男と瞑想の中で向
き合いました。長男とは反抗期の頃から何かと大変でした
が、ちょうどその頃も心配なことが起きてしまって、私にとつ
て気がかりな時期でした。ところが大愛瞑想の中では長男を
よしよししていると、玉のような智慧に満ちた赤ちゃんが

現れてきたのです。それをきつかけに長男は「私が思つているように心配事ばかり引き起こす困った子」なのではなく「経験を通して超越する力を備え持つた魂だから私の理解を超えているのかも」と思うようになりました。そこで紅龍さんにそのことを告げると紅龍さんはこんなことを言つてくれました。

「大愛瞑想はその人に必要なメッセージを伝えてくれるものです」

それ以来、長男が何かすると「困った子」として見るのではなく、大愛瞑想の中で受け取ったイメージとともに見るようになりました。すると確かに「智慧と力を持つて何かに対処しているのかもしれない、見守つてみよう」と思

えるようになりました。

以前長男はなにか困ったことが起きても、私のところにはあまり相談に来ませんでした。ところが大愛瞑想のイメージとともに接するようになつたら、ときどき相談に来るようになりましたのです。

しばらくして気づいたのですが、私は子どもによしよしするなんて、幼い頃にしかしてなかつたのです。本人に直接よしよししなくても、大愛瞑想でよしよしすると私の何かが変わるのが、長男に何かが伝わるのか、詳しいことはわかりませんけど、関係が良くなりました。

そういえば、両親との関係も改善されたように思います。母は何年も父の介護をしているのですが、母と介護施

設のスタッフや主治医とトラブルが絶えません。対応にウ
ンザリすることが頻繁に起こつていました。いつも同じ不
平を母から聞かされ、それも私を疲れさせました。それが
大愛瞑想をするようになつて、トラブルが起きててもあまり
険悪にはならなくなつてきたのです。母も受け入れられな
い辛い思いを抱えて介護してきたのかと、感じられるよう
になつたからです。そのせいか、最近では両親と子供達家
族が仲良く集まる機会が増えたように思います。

チャレンジヤーさんの大愛瞑想体験

紅龍さんの原宿の事務所で大愛瞑想をしました。

そのときに「一番最初は感情的にしこりのある人を大愛瞑想でよしよしするのは難しいから、このひとならきっとうまくいくと思う人によしよししてあげて下さい」と言わされたのですが、私はチャレンジヤーなので、一番問題にしていた夫によしよししてみました。

夫は定年退職で静かに暮らしていくのですが、不満を言いながら何もしない人だつたのです。

ところが、大愛瞑想でよしよししたら、一週間後、自分で釣りに行くようになり、それがきっかけで関係が楽になりました。

りました。

一・Ｈさんの大愛瞑想体験

息子は中学生までは手のかからないいい子だつたのですが、高等専修学校に通っているうちに引きこもりになりました。

そのことに悩んでいて紅龍先生の大愛瞑想を知り合いから推薦してもらいました。

大愛瞑想で息子をよしよししていると、バイトさえ長続きしなかつたのですが、契約社員で何年か働き、この度正社員になることが決まりました。はじめは就職活動さえう

まく行かなかつたのに、この話を聞き、大愛瞑想をしてくれた紅龍先生には感謝しかありません。このご報告を生きて いるうちにしたかつた。

中野優子さんの大愛瞑想体験

中野優子さんは築地の隣町である入船で、マディイラというイベンツペースのマネージをして います。そこで生前紅龍さんのお話会などを主催なさつていきました。



紅龍さんとしばらく会つてないことがあつて、実家が紅龍さんが住んでいた表参道に近かつたから、帰るたびに

ばつたり会うかなあつて思つていたんですけど、あるとき信号を渡つていたら、すれ違うたくさんの人の中に白い人がいたんです。

「白い人がいるな」と思つていたら、その人がこちらに向かつて歩いてきたんですね。

その人が紅龍さんだつたんですね。驚きました。前とは印象が違つていたので。

はじめて会つて家を訪ねたときに、神様が降りてきて書いたという書きものがあつて、たくさんあつたんですけど、その中から「軽いところに運が来る。行動したことがすべて」つて書かれたものが目に飛び込んできましたね。それは私に深くインプットされました。地球は行動しない

と形にならない。いくら思つてもそれは何にもならず、行動したらそれだけは自分のものになるという話を聞きました。

それで、実際に紅龍さんが白くなつて軽くなつていたからどうしてだろうつて思つたんですね。そしたら「白くなつたつて優子さんがいうならそうかもね。自分じやわかんないんだけどね」つて。

紅龍さんは取り立てて何がなくとも普段の状態で幸せつて感じがわかる人だと思ひます。日々生きているだけで自分の中に神がいるし、幸せつていうのが前提のことなんですよねつて。その感じに大愛と名付けたのかなと思ひます。イベントをやつているときにはひと疲れをしたことがあります。

ました。多くの人が集まると自分が好きな人ばかりではないのと、どうしても疲れる。そういうときには紅龍さんは大愛瞑想してつて言つていきました。そうかと思つてやつてみました。「すべてが愛」と思つて、見返りを求めない愛で大愛瞑想をやつてみたんです。そしたらひとと疲れが気にならなくなつたり、相手が変わつたりしました。そういう体験があつて紅龍さんに「仕事で役立つています」つて言つたことがあります。

大愛つて多分、見返りを求めない愛とか、無償の愛なのだと思います。そういう愛は、自分が元氣だから出せるわけじやないですか。それで思つたのは、無償の愛であふれているひとの思いというか、念のようなものが、そのひと

を通して濾過されるというのかな、循環しているうちになんか場の質が上がつて行くみたいな気がします。だから、いつぱいイベントやつているときも、大愛のマインドを心がけているんです。

天の平等という考えが紅龍さんにあつて、表向きには紅龍さんが教えるつていうふうになつてているけど、紅龍さん本人としてはみんな一緒だよつていうスタンスだつたんじやないかなつて思います。

変にカリスマにならず、誰にでも会つて、お金はかからないし、みんなであふれる愛を、足りない人にちよつとそこで補つてもらつて、みんなで幸せになつてエネルギーをあげようよつていうことがしたかつたのかなつて思いま

す。それで私もそういう願いをイベントで持つよう意識的にしているんです。だから朝にいつも大愛の気持ちでやりますって宣言してから一日を始めます。

多分大愛瞑想っていうのは、訓練とか、レッスンだと思いません。ヨガもレッスンするじゃないですか、それに似ていると思います。

常に大愛の気持ちを持つている人が増えればいいということが、紅龍さんの最終的にしたかったことなんじやないかと思います。瞑想をしたかったというよりは、大愛の気持ちをみんなそれぞれが持つことによつてハッピーになれるつて思つてたんじゃないかな。そのためのレッスンですね。

愛があふれる人を増やすために、愛をくれていた。自分が満たされないとダメだとわかつて、いたから、自らの愛をくれていた。だからみんなそれによつて涙流したりしたんだと思いません。それで過去のことを見出していく、他人を許せるようなことが起こる。一緒に大愛瞑想やつた人で、親との関係のことを見出して泣いた人がいたから、過去のトラウマを癒す効果もあるのかなって思いました。

私の体験を言うと、母親は私にいろいろと教え込もうとしていたんですけど、それが嫌だつた。母が半身不随になつたとき、いろいろと言つていたのに、自分がそのようになつたのは母が間違つた考え方を持つていたからだと自分が判断していることに気づいたんです。母の判断が嫌だつたの

に、その自分が母に対して判断している。その矛盾に気づいたとき、とても解放された気がしました。

人間はいいとか悪いとかではなく、ただその人生を生きているだけだという感じ。

紅龍さんとそんな話をしていたとき、紅龍さんが「犯罪者ですら愛おしい」と言いました。その意味が今になつてわかつた気がします。その境地に入つた紅龍さんだから、愛を与えるし、それを受け取れるからみんなが循環できる。そんな気がします。

私は自分が親との葛藤をクリアできる境地に行けるとは思つていませんでした。それは来世かなと。だから今なら泥棒でも愛せるレベルに行けるのかなと期待しています。

ジヤツジは必要ではなく「そ うなんだ」という感覚があるだけ。そこにいいも悪いもない。

自分を整える。自分の位置を知つて いる。他人になる必要はない。あるがままの自分で いる。自分を整えて自分を満たす。すると場の空気が変わります。それがわかるようになりました。

T・Kさんの大愛瞑想体験

妻が乳癌でその治療に悩んでいた頃、ヨガの教室で、癌を克服してそのノウハウを伝えることで開運するという力ウンセラーの話を聞きました。興味を持つてインター ネッ

トを検索し、紅龍先生にメールしました。

はじめて紅龍先生とお話したのは二〇一七年八月二十日。スカイプを使って遠隔で大愛瞑想を教えてもらいました。大愛瞑想のはじめに丹座を習うのですが、丹座した途端に思考がなくなつたのに驚きました。

僕は高校二年の頃から自己流で瞑想をしてきました。ヨガは二六歳から始めました。いま六一歳なので、三五年間ヨガを、四五年間瞑想をしてきました。

瞑想はうまくできればある程度のところまで入つて行けますが、集中した状態になるのに時間がかかるつたり、または時にはまったく集中状態に入れなかつたりしてとても難しいものでした。ところが、丹座をした途端にスパンと

集中した状態に入つてしまふのです。感動しました。
若い頃に一度、とても深い瞑想ができたことがあります。その域にもう一度達したいと思つて何十年も瞑想をしてきました。しかし、そこには近づくための最良の手段が大愛瞑想だと思いました。

それ以来、月に一度程度の頻度でスカイプを通して、紅龍先生に大愛瞑想の手ほどきを受けました。

大愛瞑想では誰かに対してもよしよしします。その人の赤ん坊の頃の姿をイメージして、その子によしよしと愛情を送るのです。するととても幸せな気分が味わえます。それを実際にやると相手の変化がはつきりとわかります。私の場合は主に妻に対してもやりました。

妻は乳癌という不安を抱え、ときどき私と言い争いをしていました。さつぱりとした性格で、言うことは言うが終わればすつきりとしている彼女のことが私は好きなのです。が、それでも言い争うときには私がいつも折れるようにして話を聞いてあげました。わかつてはいてもあまり楽しいものではありません。頭では理解していくても、そのことを苦しく思うことがあります。ところが大愛瞑想をしたら、妻はかつてのようになに強く何かを訴えてくるようなことが減りました。強く何かを訴えてきても、僕自身冷静に受け止められるようになつたのかもしれません。

大愛瞑想でよしよししていると、最後には瞑想のイメージの中で妻は必ず笑つていました。そして温かさを感じま

した。彼女の本心は僕と喧嘩をしたいのではなく、一緒に楽しく過ごしたいがために、抱えている不安をなんとか拭い去りたいという思いがそうさせているのだと理解できました。そうすると妻との関係が緩和するのです。

一般的な瞑想は自分ひとりでやるもので、相手を想定したりはしません。そのことに非常な新鮮さを感じました。あるとき紅龍先生がこんなことをおっしゃいました。

「瞑想の最終到達地点と、実人生の最終到達地点は一緒です」

それを聞いてとてもときめいたことを覚えています。僕は瞑想を通して得られるものは一生をかけて人一倍努力して、それでも到達できるかどうかわからないものだと思つ

ていました。ところが、大愛瞑想を通じて瞬時に深い瞑想ができたのです。きっと僕が思い描いている最終到達点にも到達できるかも知れない。

僕は今までヨガや瞑想など、求道してきたので、たくさんさんの師に会いました。なかにはインチキな人もいました。でも紅龍先生はまったく違う、本物だと思いました。僕がどんな質問を投げかけても、適切な解答が返ってきたのです。どの答えにも納得がいきました。この人について行けばまず間違いないと思いました。

だけど二年ほどのお付き合いで、紅龍先生はあの世に帰つて行きました。生まれた頃から病弱で、成人後に癌になり、それを自力で治すことによつて多くの人に道を示

し、最後に大愛瞑想を降ろすことで、この世でのお勤め、魂の使命を果たしたのだと思います。ご本人は生きていたいと思つていたかもしませんが、使命を果たすことの大愛瞑想がさらに広がるのではないかと思ひます。それはキリストがそうだつたことに似ているのではないかと思つています。

感謝

本書を作るにあたり、多くの皆様にお世話になりました。ここに篤く御礼を申し上げます。

いま私がここに生きている喜びを誰に感謝したらいいのだろう。

両親に感謝。そして、両親の両親。つまり、四人の祖父母にも感謝。さらに感じれば、両親と祖父母にきつと関わつて下さつたであろう、何十、何百、もしかしたら何千の人たちにも感謝。

ご先祖様と彼らに関わつたたくさんの方々に感謝。こう考えはじめるともう止めどない。

生きとし生けるものがみんな関わり合つていることが思

い出される。

私に関わつて下さるすべての人々に感謝。魂レベルではそうだとわかるけど、心のレベルに降りてくるとそれは思えなかつたりしますよね。

「あいつにはこんなことされたクソー」とか「あんな奴にこんなこと言われた。馬鹿野郎」とか、つい思つてしまいます。そんなふうに思つてしまふことが人間であること。そういう自分を「よしよし」。

ついあんなことを言つてしまふあいつを「よしよし」。ついいろんなことをしてしまふ人たちを「よしよし」。

こうして生まれた大愛は、この世界すべてを包むことで、新たな光を生むのです。



大愛瞑想～豊かな世界への入口

2020年12月24日発行

著者 紅龍・つなぶちようじ
© Beniryu・Yoji Tsunabuchi

発行者 つなぶちようじ

許可なく本書を有料で配布することを禁じます。

本書へのお問い合わせなどは
yoji@tsunabuchi.com
まで。





大愛瞑想

豊かな世界への入口