

光瞑想 スクリプト

Channeled by:

後藤王重 ごとうきみえ

コンシャス・チャネル

プラシタス、ニューメキシコ

www.harmonion.com

harmonion@gmail.com

自分に合う

瞑想・コンシャスチャネルかどうか

どうぞお試しください。

体験談、感想などお聞かせください。

ありがとうございます。

Babaji, Mataji, Sai Baba, Patanjali, Buddha, Krishna ...

クマリ・カンダム (Kumari Kandam) の時から

再び現れて下さっているような

マスター存在 (Being) たちから

教えて頂きながら書いております。

彼らの全存在に感謝いたします。

Yoga は サンスクリットで

合一 (Unity、1、One) を意味し

自我と真我 (アートマン) の合一

真我は 即ち 神

自己 と 神 の合一

宇宙の Sat – Chit – Ananda

宇宙の 絶対ひとつ存在（神） – 宇宙霊気 – 宇宙愛と
自己との合一です。

この瞑想・コンシャスチャネルでは
光となります。

シンプルな瞑想です。

難しく考えることなく
まずやってみましょう。

光で

直観し、見、聞き、語り、触れ、匂い、思い、行動するようになります。

足が光となります。

光で動くようになります。

手が光となります。

光が表現し、創造するようになります。

眠っている時も

起きている時も

自分なりの光瞑想を

できれば朝に晩に

日課として行ってください。

瞑想スクリプトは**自分の波動に合うものを**

創って行ってください。

神との、自分の中の神（真我）との
直接のコミュニケーションをエンジョイしてください。

以上ババやマタジのような
マスター存在たちからのメッセージ

光瞑想 スクリプト（例）

最初は目の前に置いたろうそくの炎を見つめてもよい。

炎を見つめる。

炎に意識を集中する。

Let Go.

Turn to God.

私を消す。

自我を神（あるいは真我）に明け渡す。

自分の中の神（真我）が語る。

神がこの瞑想をガイドする。

そのように自我に言う。

心は静か。

小さい私（自我）が消えるところ

大きな私（真我）が現れる、語る。

神である、神のパワーを持つ

大きな私（真我）におまかせをして
この瞑想を語ってもらう
神との合一体験を進めて頂く。

以上自我の真我への明け渡し Surrender の
儀式・マントラのようなもの。

自我は徐々に真我を信頼し
真我へ己を明け渡していく。

自分の中の神のパワー
真我のパワーが表れていく。

目を閉じる
しばらく呼吸に意識をフォーカスする

心落ち着くまで

意識は仏の半眼ポジション
観音・弥勒のまなざし
優しい、いたわりのまなざし

自分へ
人へ
世へ
地球へ
宇宙へ

私は観音・弥勒の
慈愛のまなざし

（自分が観音・弥勒のまなざしそのものになっている）

仏の半眼ポジションで
意識の目で前方を見ている

ぼんやりと
リラックスをして
やさしく、やさしく

光が見える

オレンジ色のような
黄色のような
黄金の光
ろうそくの光のような・・

私の両手は
その光に向けて伸びていく

光を両方の掌で囲む
包み込む

暖かい
温かみを両の掌に感じている

光を両手で囲んで
頭の上から
頭の中に入れる

光を浴びるように
やさしく頭上から
光を頭の中に入れる

(あるいはサードアイから入れる)

(あるいはハートから入れる)

(あるいはのどから入れる)

(お好みで、直感で)

頭の中に光がとる

光が頭の中に在る

私の思考は光の思考

私の直観、直感は光の直観、直感

私のインスピレーションは光のインスピレーション

私の目は光の目

光が見るものが、私が見るもの

私の耳は光の耳

光が聞くものが、私が聞くもの

私の言葉は光の言葉

私は光で語る

私という存在自体が光の表現

私の生き方は、光の生き様

私は手は光の手

光で接する

自分と接する

人と接する

全ての命と接する

触れる

触れ合う

光がクリエイトする

光が創る

光が触れる

光が料理する

光が仕事をする

私の存在は光の存在

私の体は光

私の足は光の足

私の行動は光の行動

私は光のアクション

私は神の手となり足となって

動くもの

光はいつも中にある

光はいつも外にある

私は光

私は愛

光が考え

光が見

光が聴き

光が話し
光が作り
光が触れ
光が思い
光が味わい
光が匂う

I am Light in Action

私は行動する光
アクションする光
Light In Action

光が私から Extend する
光が私の体から
Shine Forth
輝き出す
溢れ出す

私の微笑みは
光のスマイル

私を照らす
人を照らす
地を照らす
天を照らす

外の世界は光

触れ合う人々は光
触れ合う世界は光

人も世界も全て光
全ての存在は行動する光

We Are The Worlds

We Are ONE

All Are Light in Action

全て存在はひとつ

全ては光

全ては愛

全て Light In Action

全て行動する光

そしていま

全ての境目がなくなる

私もあなたも世界も宇宙も

境目がない

全てひとつの光で

実在している

この境地を意識に記憶する
彼岸（ニルバナ）に在る意識を保ち
日々生きていく

ナーマステー

（両手を合わせて合掌する）

瞑想を終わる時

体を地球にグランディングする
しっかりと体が地球に根をはっている
体の重みを感じる
重力に感謝

再度確認する
宇宙は光
ガイアは光
私は光
皆光

I am Light.

I am Love.

**Nothing but Light and Love will come to me.
Nothing but Light and Love will enter this house.
Nothing but Light and Love will work with me and through me.**

(必要であればサイキック・プロテクションの確認)

私は光。

私は愛。

私は光であり愛そのもの。

(以下説明)

自分が愛と光になりきっている。
自分が愛と光そのものである時、
愛と光そのものである存在たちが
回りに集まってくる

それでも例えばラップの主が去らない時は

キリストなどをお呼びして
私は光、私は愛と
マスタースピリットたちと
サークルを創って
一緒に繰り返し唱える。
ラップの主は静かになるか
立ち去る。
愛と光の存在だけが
自分のスペースに留まる。

特に邪気のあると想う霊を撃退しようと思わなくてよい。

私は光、私は愛と唱えながら
自分が愛と光存在になってしまうこと。

自分が愛と光存在であれば
愛と光が自然に自分を浄化する。
自分の中の邪気が溶けていく。
回りの気も浄化する。
霊の邪気もあれば溶けていく。

霊たちも愛と光となり
邪気があるとしても
自然浄化してきれいになっていく。

睡眠を妨げるような大きな音も控えてくれる。

霊たちが
きれいになって行って
愛と光となって行って
喜んでいる気がする。

霊たちも
愛と光そのもので在りたい。
邪気を抜きたい。
光、神とひとつでありたい。

最後の手段
どうしても霊騒動が収まらない時
キリストのような存在をお呼びして

Eroi Eroi Lama Sabakutani
(God God why have you forsaken me?)

と一緒に唱え続ける。

ごとうきみえの知っているアラム語は
これだけなのでこのフレーズを使っているだけです

多分アラム語は鎮魂など
言霊的パワーがあるのではないのでしょうか？
そのうち霊は静かになります。

サイキック・ディフェンスとか
光でバリアを張るとか
もらわないようにするには
とか緊張体制で
いる必要がなくなります。

また不安、恐怖
怒り、孤独
神経質、落ち込み
回りの騒音や
人の評価が気になるなど
さまざまな苦しみや痛みがありますが
いろいろ対策をとる必要がなくなります。

人も愛と光
回りの騒音も愛と光
不安、恐怖、怒り、孤独
病気、死別、自分の死
恋愛、結婚、離婚
失業、仕事の依頼はどこ？
様々なトラブル
ストレスの元、元、元・・・
体の痛み、心の痛み

すべて愛と光
神のいち表現です。

自分を苦しめるものにこそ、人にこそ
愛と光、感謝で接します。
口に出して感謝の言葉を言います。
感謝の念を捧げます。

あなたがたを通して
いろいろ学ぶことができます。
ありがとう。

あなたがたを通して
私は強い人になってきています。
ありがとう。

供に学ぶことができます嬉しいです。

しっかりと
感謝の念を伝えます。

すべてに感謝。
全ては神の愛の一部。

愛と光で接します。

自分を苦しめるもの、人には
特に感謝、愛と光で接します。

しばらく苦痛とともにいます。
苦痛が和らいでいくのがわかります。

苦痛の元と
自分が調和してきているからです。

苦痛の元を
止めようとする
抵抗しようとする
コントロールしようすると
疲れます。

ますます気になります。
痛みが増します。

リラックス！
少し休みましょう。
お茶を飲んで。
何か食べて。
おしゃべりして。

散歩して。

スマイル！

いつも真面目すぎ！

笑いましょう。

自分に、人に

苦痛の元に。

とにかく

苦痛を感じるとき

苦痛を与える元のものや人と

ともに存在してみます。

ともに流れていってみます。

だんだん気にならなくなります。

和するとは

どういことが

実際にわかるようになります。

苦痛を遠ざけないことですね。

一緒に寄り添ってみましょう。

平和が訪れるでしょう。

あなたの心の中に、そして外に。

(以上説明終わりです。)

以下再び瞑想スクリプトの続きです)

神々が

マスター・スピリットたちが

光の存在たち (Light Beings) が

Avatar アバターたちが

回りを囲んでいる。

沢山いる。

光サークルを創っている。

私（アートマン、真我、実在の自己）も
Light Beings 光存在で
この光サークル、意識サークルの
一部となっている。
ひとつ存在。

自分は光サークル、光 Beings の
一部であり全部。

全てと合一

YOGA の 意識

機会は、ご縁は
宇宙、神の手配により
集まってくる。
自然にやってくる。

自分が光そのものであること
光そのものとして
神（真我）の手となり足となり
動くこと。

シンプルだが
それで光が集まってくる。
光の人たちが、機会が、ご縁が
集まってくる。

自分がいつも光であること
それだけを
心に留めて生きていく。

(光は神であり、真我であるから)

体中がリフレッシュする

光の力

活力がみなぎってくる

体が完全にリフレッシュし

光とパワーに満ちたところで

目をあける

愛と光

感謝の念で

目をあける

世界が違ってみえる

人が違ってみえる

自分がぴかぴかしている

ありがとう

日々これあるごとに

人に全ての命に

合掌

ナーマステー

感謝

愛

光

参考瞑想

インスピレーションに応じてその場でスクリプトを光から受け取っていく
瞑想チャンネルがダイナミックになっていく。
自由自在になっていく。

(参考 1) 光の体が宇宙全体になったり、光子粒子になったり、光のウエーブ（波動）になったりする。自分の存在が自由無限に入れ替わる瞑想・ビジュアライゼーション。自分の存在の無限性、自由性、神性を、自由自在に体感する。

体は光。

自分の全存在は光。

自分全存在（光）が宇宙全体と同じ大きさになり、宇宙全体と同じものになる。

今度は自分全存在（光）が、無限に小さく光の粒子となる。

光の粒子となったら、今度は光のウエーブ（波、波動）になる。

自分（光）が、宇宙全体に大きくなったり、光の粒子まで小さくなったり、波動になったり、無限自由に、その存在を変化させている。

その様子、心地をエンジョイする。

ただよう。

自分が光の帯、メビウスの帯、無限大のシンボルのような光の帯となって

宇宙空間にただよっている。

ただ自由に存在をしている。

無限を感じる。

無限永遠とひとつとなっている。

(参考 2) 光のコード

大きな存在（大きな光）と自分の体（これも光）が
光のコードのようなものでつながっている。

コードを通して受け取っている。
大きな存在から私の体に何か直接流れ込んでくる。

私は大きな存在とつながっている。
直接受け取っている。

コードは私。
大きな存在（大きな光）も私。私の真我。
受け取っている私も光。

受け取っている光の私、大きな存在（真我、神）、光のコードは同じもの。
境目がなくなっていく。
境目は溶けていく。

私は無くなる。
大きな光そのものであり
光のコードそのもの。

すべてひとつの光、エネルギーとして感じている。

参考書籍

真実のサイババ 青山圭秀 三五館

ありがとうございます。

このご本から多くのインスピレーションを受け取りました。

サイババ、ババジ、マタジ、パタンジャリなどのマスターたちのスピリットから教えて頂いているような気持ちになります。

ごとうきみえ

真実のサイババから Quotes

201 ページ

「光は最高の浄化者だという。光を想うことで心と体は浄められる。こうして光の瞑想が、神に近づく最も速やかな方法として勧められている」

203 ページ

「黙想が深まれば、瞑想の段階は自ずと訪れる。それは五感を完全に越えたものであり、**瞑想者** (Observer)、**瞑想の対象** (Observed)、**瞑想の過程** (Process、道のり、やり方、アプローチ) の**三者は一体となる。とりもなおさずそれが神に他ならない**」

括弧内の言葉はごとうきみえのコメントです。

ごとうきみえが想うこと - 自分の意識、意識に触れる対象、現象、もの、人・・・、瞑想のやり方・プロセス、それらは全て神、神の現れですね。神にいたるやり方、アプローチは無限にあります。自分に合ったやり方を見つけて、実践していきましょう。

サンカルパ 青山圭秀著 三五館 から Quotes

154 ページ ~ 155 ページ

サイババの言葉

「私の信者は私を敬い、深い尊敬の念を抱く。だが彼らの中に、私と共に踊り共に遊び真に私を信頼するものはいない。

信者はみな頭をたれ手を合わせて私を礼拝する。だが、彼らは内心恐れや緊張にさいなまれ、口もきけずにいるだけだ。

信者は寂しさにかかれ私に助けを求める。だが彼らには私の寂しさが分からない。

私が自分の似姿として人間を創り、あらゆる生き物を創ったのは、実にこの孤独のゆえだった」

「信者たちは私の慈悲や病の癒し、成功や出世のような、取るに足りないことばかりを欲しがり、祈る。だが、純粋な心で私に帰依し、私に親しく語りかけ、親友のように接してくれる者はいない。

私自身が創ったこの広大な宇宙の真ん中で、深い孤独に包まれて、私はいつもたったひとりである」