

光の瞑想でハイヤーセルフとつながる！
天恵の光インストール
完全マスタープログラム



篠崎恵子

【目次】

- 1 : つながりやすい状態をつくる～自分を整える～
 - 1－1 : 光の呼吸法
 - 1－2 : グラウンディング
 - 1－3 : センタリング
 - 1－4 : ランニング・エナジー

- 2 : ハイヤーセルフとつながる

- 3 : 波動が上がる「魂のタッピング」

- 4 : ヒーリングの応用
 - 4－1 : お財布ヒーリング
 - 4－2 : ラブヒーリング
 - 4－3 : 前世ヒーリング
 - 4－4 : 補足 【細かくリーディングを行いたい場合のポイント】

- 5 : セパレーション

- 6 : 注意事項
 - 6－1 : 好転反応
 - 6－2 : 自分から逃げるとつながりにくい

1：つながりやすい状態をつくる 自分を整える

1-1：光の呼吸法

手順1：深呼吸しましょう。

リラックスして、深呼吸しましょう。



手順2：光の呼吸をしましょう。

① イメージでいいので、光のあたたかいイメージが吸う時に鼻から体内に入るイメージをします。

太陽のような、浄化のあたたかい光のエネルギーがあなたの中に入ってきました。

② それは血液のように、あなたの体の中を流れめぐります。

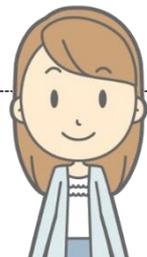
その流れをじっくり感じてみましょう。

③ 感じたら、体の中にあるいらぬものを吐く息と共に体の外に出してみましょう。

吐く時は、口から吐きます。

④ ①～③をしばらく繰り返していきます。

呼吸をするたびに、あなたはとてもリラックスしていきます。



1-2：グラウンディング

人はマインドに重点を置くあまり、「地に足を付ける」ことを忘れがちです。

エネルギー的にグラウンディングコードを地中に結びつけることで、揺らがない心を手に入れ精神的に安定します。

【グラウンディングコードをつなごう】

手順1：ほぼ直立した背もたれのついた椅子に、裸足になって腰掛けます。

体が硬くならない程度に背筋を伸ばしてください。

足の裏はピッタリと床についています。

手のひらを上にして両腿の上に乗せ、目をつぶります。

手順2：深い呼吸をします。

男性は尾てい骨、女性はその少し前の卵巣と卵巣の間にある第一チャクラから、

エネルギーを真下に送り出します。

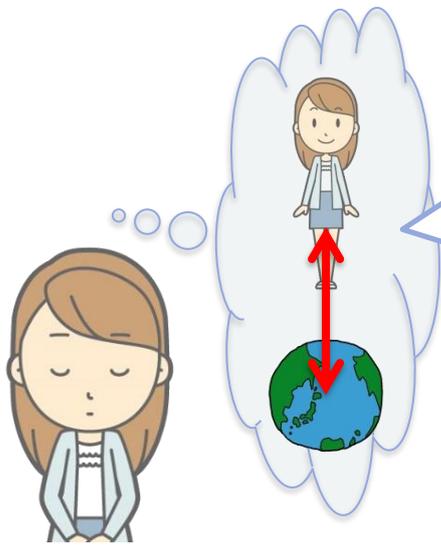
送り出したエネルギーは地面に入り込み、地球の中心に達します。

そこにエネルギーの先端をからみつかせます。

このエネルギーの紐のようなものを「**グラウンディングコード**」といいます。

※「グラウンディングコード」はどんな形や色を想像しても構いません。

あなたのお好きなように想像してください。（私は白色に輝くコードを想像しています。）



たとえば、

まっすぐに、太い幹のようなコードを地球の中心部（マグマを想像しても構いません）にがっちりとからませるか、そこから錨のようなものが出て、地球の中心にしっかりと引っかかっているところ

などを想像するといいいでしょう。

コードは太く、しっかりと地球の中心部からみついている、

これが大事なポイントです。そのように想像すれば、その通りになります。

なぜなら・・・5次元だからです。

手順3：この「グラウンディングコード」を通して自分にとって

その不要なエネルギーは地球に帰って無害化されます。そして

また新しいエネルギーとなって自分の所に戻ってくるのを想像します。

※毎朝目覚めたら、まず、「グラウンディングコード」を地球の中心部に向けて延ばすように瞑想してみましょう。そうすることで一日中あらゆることが容易に行えるようになるのです。

このような瞑想をいつも続けていると、やがて意識しなくてもいつでも「グラウンディングコード」がつながっているようになります。



1-3：センタリング

センタリングとは、自分の中心とつながることです。

自分のエネルギー状態を整え、ぶれずにパワフルな自分になるためのスキルです。

手順1：目を閉じて、体の力を抜きます。

手順2：宇宙の中心にとっても「神聖なエネルギー体」があるとイメージします。

手順3：自分の頭からパイプが伸びていく様子をイメージします。

パイプは、「風の谷のナウシカ」に出てくる「オーム」の金色の触手みたいなイメージでもOKです。

手順4：パイプをどんどん伸ばし、そのパイプが地球の大気を抜け、

手順2でイメージした宇宙の中心の神聖なエネルギー体にまで達し、そこに繋がるようイメージします。

手順5：パイプを通じて、神聖なエネルギーが頭から入り、足先まで流れ込むイメージをします。

センタリングは、グラウンディングと組み合わせるとより効果的です。

足の裏に作った根を通じて、不要なエネルギーを地球に流しつつ、神聖なエネルギーを宇宙の中心から取り込むイメージです。

大雑把にたとえるならば、頭からシャワーを浴びて、体の汚れが下に流れていくような感じといったところかと思います。



1-4：ランニング・エナジー

「ランニング・エナジー（＝光瞑想）」は、自分の霊性と人格を、自動的に意識的に成長させていく行為です。

望むものを手に入れるには、まず、自分を変えること！

効果的に自分の霊性と人格を変えられる、パワフルな瞑想です。

手順1：目を閉じて、コマンドしましょう。

「創造主の愛と光を送ります」

すると、宇宙から「金色の宇宙のエネルギー」が下りてきて

第7チャクラから全身にそのエネルギーが入っていきます。

そのエネルギーを、体中駆け巡らせます。

手順2：7チャクラから、6・5・4・3・2・1と浄化しましょう。次に

「地球の愛と光を送ります」

と言って地球の中心から、グラウンディングコードを通して

地球のエネルギーを全身に駆け巡らせます。今度は1チャクラから順に

2・3・4・5・6・7と下から順に登って行きます。そして2つのエネルギーが

次第に1つに重なるイメージです。

手順3：その2つのエネルギーが、次第にひとつになり、今度は全身を血液のように駆け巡ります。

そして、身体の中にあるブロック、ネガティブを溶かしてくれます。

手順4：その溶かしたエネルギーを、呼吸とともに外に吐き出しましょう。

ご自身がスッキリしたなからと思うくらいやってみましょう。



2：ハイヤーセルフとつながる

Q：「ハイヤーセルフ」とは何か？

高次元の自分＝魂＝創造主＝サムシング・グレート＝神＝ソース
＝根源＝愛＝光 などなど…いろんな言い方がありますね！

では、ハイヤーセルフとつながっていきましょう。

ハイヤーセルフに聞きたいことをノートにメモしてください。

3：波動が上がる「魂のタッピング」

ヒーリングを行う側のあなたの波動が下がってはいは クライアントさんは元氣になれません。

そこで、あなたもクライアントさんも波動が上がる「魂のタッピング」の方法をお伝えします。

この方法は、波動を上げるだけでなく感情の解放も促せますよ！



タッピングとは … WHO (世界保健機関) も認めた 東洋医学のツボを刺激する最新のメンタル技法です。

東洋医学では、経絡というツボを刺激することで心と体を整える施術が数千年前から行われていますが、ツボはレントゲンなどに映らず見えないため、西洋医学では認められていませんでした。

近年は科学的根拠が認められ、361 のツボの存在が医学的有効性を認められています。

大人になる過程で、様々なツボに不安や恐れといったネガティブな感情がたまっていきます。

なので、そのツボを刺激することでネガティブな感情を流していく必要があるのです。

手順1：両手の手のひらの側面同士をリズムカルにたたき合わせる。

※強さは心地よい強さで

※たたく速さは 5 秒間に 15 回から 20 回程度

(お経を読む時にたたく「木魚」の倍くらいの速さ)

手順2：1分程度そのままタッピングを続ける。

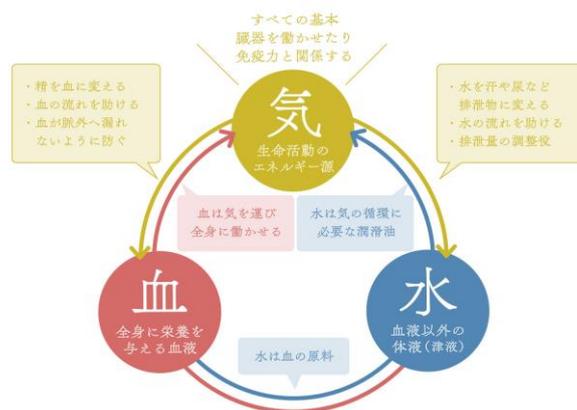
足元に注意を向けると、じんわり温かくなっていることを感じられるかもしれません。

血流がよくなり「気・血・水」が流れ出したためです。

そのまま続けていくと身体全体がポカポカになっていきます。

目を閉じてリラックスしながら行くと、

「引き寄せ脳」であるミッドアルファ波に近付いていきます。



4：ヒーリングの応用

ハイヤーセルフとつながった状態はパワーが強いです。

このつながった状態を、リーディングのみならずヒーリングにも活用していきましょう。

応用ヒーリングとして、**お金と愛、前世**についてお伝えいたします。

4-1：お財布ヒーリング

お金さんの家である「お財布」を癒し、お金さんが寄りやすいお財布にしていきます。

手順1：**創造主の愛と光のエネルギー**を使って、ヒーリングを行っていきます。

お財布はお金さんの家です。

きれいな家の方が居心地がいいように、

お金さんもきれいな家（＝お財布）が好きなのですね。



手順2：お財布に愛と光のエネルギーを入れてパワーアップしてあげましょう。

お金さんが寄ってきやすいお財布になります。

4-2：ラブヒーリング …ハートに愛を送るヒーリング

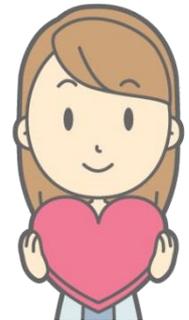
手順1：ハートを取りだして、**創造主の愛と光**で癒していきます。

取り出したハートはどんな風に見えますか？感じますか？（黒い、重いなど）

手順2：創造主の愛と光を送りますとコマンド（命令）して、ハートにエネルギーを送ってあげましょう。軽く感じられたり、イメージがきれいになって見えたりします。

（見え方は人により異なります）

手順3：きれいになったら、ハートを、相手に戻してあげましょう。



4-3：前世ヒーリング

自分で前世を癒していきましょう。

【前世の癒し方】

手順1：**創造主の愛と光のエネルギー**を使って、ヒーリングを行っていきます。

手順2：「私の傷ついた前世は何ですか？」と心の中で言いながら、目を閉じます。

手順3：「私の前世のうち、いま癒す必要がある前世を癒します」とコマンドします。

手順4：見えた前世に光を送ってください。

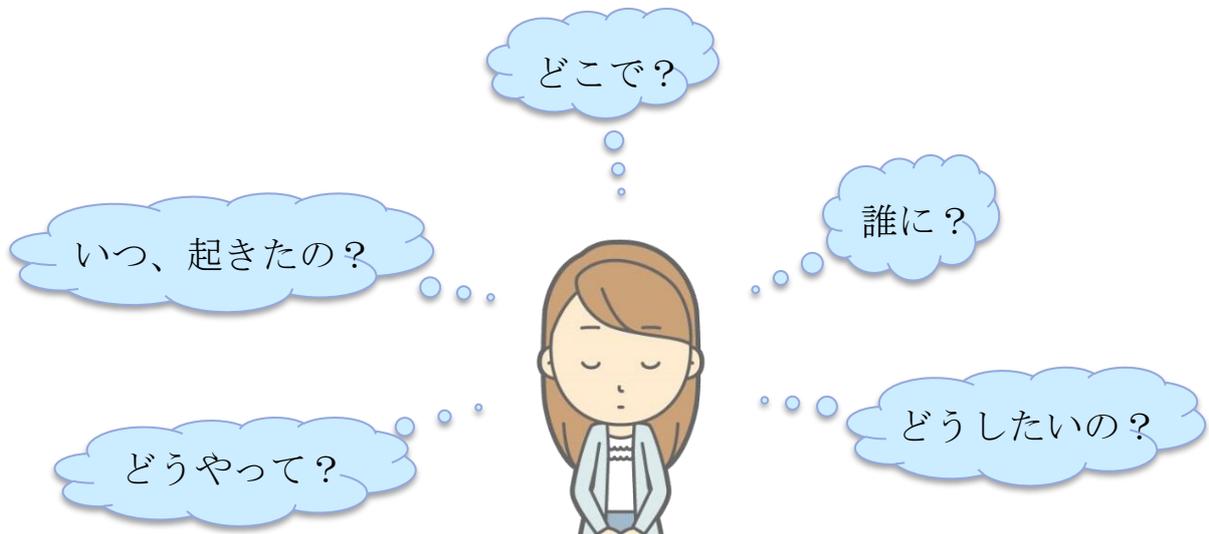
4-4：補足【細かくリーディングを行いたい場合のポイント】

もっと細かく見ていきたい、詳細なリーディングを行いたいという場合は

『5W1H』を意識して下さい。



いつ (When) 、どこで (Where) 、だれが (Who) 、
なにを (What) 、なぜ (Why) 、どのように (How)



具体的な内容を掘り下げてゆく際に、掘り下げやすくなります。

5：セパレーション

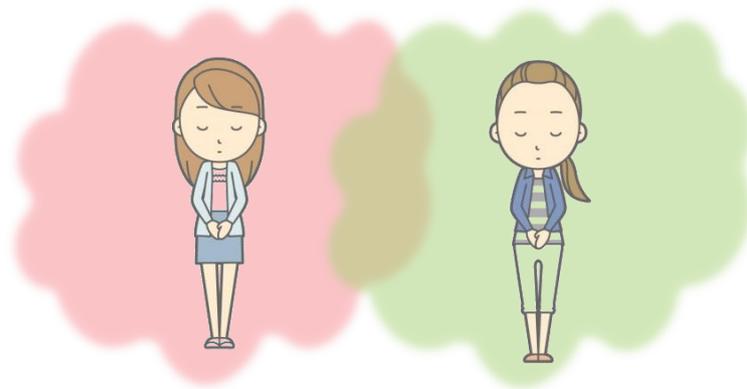
セパレーションとは、リーディング&ヒーリングしたときに、

クライアントとエネルギー的に繋がった状態を切り離すことです。

がる事が必要になりますが、

そのままでは、お互いの良いエネルギー・悪いエネルギーともども、流れ合ってしまう。

その繋がりを断ち切り、本来あるべきエネルギーの状態に戻す事が大事です。



手順1：自分と相手のオーラの一部分が光の帯のように繋がっているイメージをします。

手順2：本来自分のものであるエネルギー、意識、資質、を親や他人に渡している場合、自分のエネルギーを取り戻すことをします。

手順3：自分に中にある相手のエネルギーを返します。心配など誰かから受け取ってしまったと気づいたら、そのエネルギーを返すと言う事を、実践してください。その相手が目の前に立っているのをイメージします。心の中でも声を出してもOK。

例：「私の中にある“お母さんの不要なエネルギー”をお返しします！」

※ 大事なコツは、先にエネルギーを返すこと！

もし…あなたの洋服タンスの中に、ギッシリ洋服が入っていたら？

まず断捨離しますよね？それと同じです！先にエネルギーを出すのです！

そうすれば、隙間ができて、そこに新しい本来のエネルギーが入ってくるから。

これを・・・「エネルギー循環の法則」と言います。

手順4：相手に返したら、本来のエネルギーを取り戻します！

例：「私の本来の豊かさを、お母さんから取り戻します！」

そして、相手のエネルギーを返したり、相手からエネルギーを取り戻したりする事を、イメージすること！もしくは、声に出して、身振り手振りを交えながらエネルギーを返したり、取り戻したりしましょう！

手順5：最後に「**定着**」と言って、数分間、心を静めてじっとします。

自分のエネルギーを感じてみてください。あなたの中で、何が変わったのか観察しましょう！

自分と相手双方それぞれ、エネルギーが「現時点での最大に良い状態」となり、輝くイメージをしていきます。



※セパレーションはリーディングやヒーリング終了後は必ず行ってくださいね。

あなたの状態を良く保つために必須の作業となります。

解放のパターン(liberalizing)

受容 (受け入れ)	感謝	謙虚さ
喜び	豊かさ	奉仕
尊厳	価値・自己肯定	解放
集中	真性さ	信念
純粹さ	信頼	無邪気さ
パワー (力)	思いやり	責任感
根気	力づけ	勇気
自由	尊崇・畏敬	自信
高貴さ	静謐さ	無防備さ
平和		

制限のパターン (limiting)

批判	抵抗	傲慢さ	不足感
脅威	無価値観	恥	いらだち
欲求不満	怒り	激怒	憎しみ
嫉妬	競争	疑い (人への)	不信感
パニック	不安	心配	恥辱
困惑	否定・否認	迷い・惑い	無感覚・無感重
うつ	悲しみ	中毒	散漫さ
独善性	冷淡さ	疑念・疑問	罪悪感
後悔	支配	被害者意識	過度の自己犠牲
見捨てられた思い	拒絶	ご機嫌とり	正当化

6：注意事項

6-1：好転反応

好転反応とは、**デトックス**のことです。

体がいい状態になろうとする際、悪いものを出してすっきりする過程を踏む必要があるのですね。

時折、一時的に風邪の症状が出たり、体調を崩す方がいらっしゃいます。

一時的なものですので、ご自分に優しくされてお過ごしください。気にしないで大丈夫です。

自分の感情（それがネガティブでも）を敬ってあげてください。

デトックス中は不安定になりがちですが、一時的なもので必ず過ぎ去ってゆきます。

デトックス中のご自分を大切にすることは、「自分を愛すること」につながっていきます。

どんな感情であれ、感じ切ることが大切です。

「ネガティブを感じているご自分」に

「ネガティブな思いが出ていても、いいんだよ〜♪」

と認めてあげる事。そして、優しく語りかけてあげてくださいね。



6-2：自分から逃げるとつながりにくい

自分と向き合うことを避けると、ハイヤーセルフとつながりにくくなってしまいます。

ハイヤーセルフは真実を伝えてきますから、それがあなたの望む方向と同じとは限らないのですが、それが怖いと感じている場合に、つながること＝真実を知ることを見無意識下で避けようとしてしまうのですね。

まれに、ハイヤーセルフの姿が「怖いもの」として現れる方がいらっしゃいます。

時々、お化けのような恐ろしい姿でハイヤーセルフが現れてしまい、驚かれる方がいらっしゃいます。

でもそれは、「受け入れて欲しい」というあなたの心の現れです。

映画「千と千尋の神隠し」の**カオナシ**のようなものです。



カオナシはあなたの前に怖い姿で現れますが、あなたに受け入れて欲しい、

さみしさを抱えた姿があの姿なのですね。

なので…あなたが自分を受け入れれば受け入れるほど、本来の姿に戻っていきます。

恐れずに受け入れてあげましょう。

6 - 3 : 練習が大切

受講後「完璧に出来ない」と悩まれる方が多いのですが、いきなり完璧にできないというのは当たり前のことです。

先生方は皆、練習を繰り返し、慣れて、上達していつているからハイレベルなリーディングができるのです。

自信がつくには？ 「**私にはできる**」という確信が必要です。

そしてその確信は、練習している時に得られます。

繰り返していると、「あ、できたかも」という思いがふっと浮かんでくる瞬間が必ずやってきます。

それが、あなたのレベルアップの瞬間です！



おわりに

あなたはもうハイヤーセルフからメッセージを受け取れるようになりました。

ハイヤーセルフからメッセージを受け取り、人生の舵取りにご活用ください。

ハイヤーセルフと出会うことで、慈愛・至福・豊かさ・喜び・神聖さ・・・

あなたの本来ある「天恵」に気づき、自分や全ての人に与えられた命を尊び慈しむ・・・

あなたの魂のたどる道に目覚め、高次の意識とつながります。

すると・・・

高次に在りながら、3次元の肉体を持つ今を生きることが、自然に愛と光と喜びに充ち溢れていきます。

さあ これからが本番です！

存分にあなただけの美しい素敵花を咲かせていきましょう～

生きる力を輝かせて！

それが自ずと、自分だけでなく 社会全体への貢献につながっていきます。

ぜひスピリチュアルでこの地球のアセンションをパワフルにリードして行ってくださいね～

新しいあなたを、篠崎恵子は応援しています！

