

天使の学校ワークマニユアル

DolphinRose

1.ハートスペースへの行き方

① 軽く目を閉じて大きく深呼吸します。

② 自分のハートの場所を意識します。

心の中で**ハート、ハート**と唱えても良いし、胸の辺りに手を当てて意識しても良いです。

③ 「**ハートスペースの中に入る**」と心の中で宣言します。

意識ごとハートスペースに入ります。

④ 「**私は今ハートスペースの中にいる**」と意図します。

⑤ ハートスペースは無限に広がる、何もない広い世界です。

遠くに大天使さんたちが立っているのでそちらに向かいます。

大天使さんはとても大きな存在なので4~5m位に感じます。

⑥ 向き合って挨拶をして、会話を始めます。

⑦ 戻る時は大天使にお礼を言います。

「自分に戻る」と意図（宣言）して手足に力が入るのを確認してゆっくりと目を開けます。

2. 守護天使による浄化

- ① 軽く目を閉じて大きく深呼吸します。
- ② 自分が椅子に座っているところを想像します。
- ③ 自分の周りに15~20cmくらいの小さな守護天使4人がピョピョと飛び回っているところを想像します。
- ④ 「**守護天使さん、今から浄化をしたいので手伝ってください**」とお願いをします。
- ⑤ 「**始めて下さい**」の合図で守護天使さんたちがそれぞれに勝手に掃除を始めます。
1人1人追いかけて何をしているのかしっかり観察をしてください。

守護天使たちが掃除している、自分の体の周りについているものについても観察をしてみてください。

「**自分の想像なのでは?**」と疑いたくなりますが、疑う場合は全てをしっかりと終了させてからにしましょう。(無駄になってしまいます)

- ⑥ 守護天使たちにお礼を言って、ゆっくりと目を開けます。

3.大天使による浄化&ヒーリング

- ①軽く目を閉じて大きく深呼吸します。
- ②呼び出したい大天使の名を心の中で呼びます。
- ③自分（または相手）が椅子に座しているところを想像します。
- ④人間と同じ大きさくらいの大天使がそばに立っているところを想像します。
- ⑤「**今から浄化とヒーリングをしたいので手伝ってください**」お願いをします。
- ⑥「**始めて下さい**」の合図で大天使が動き始めますのでしっかりと観察をします。
この時、気になるところがあれば一緒に伝えておきます。
- ⑦終了を観届けたら「**ありがとうございました**」とお礼を言います。
- ⑧ゆっくりと目を開けて下さい。

4.自動書記

- ①軽く目を閉じてゆっくり深呼吸します。
- ②呼び出したい相手の名前を心の中で呼びます。
- ③「**今から自動書記をしたいので手伝ってください**」とお願いをします。
- ④心の中(ハイハート)に浮かんできたことを自分で意味を考える前にとりあえず書き留めます。
想像かとも思うものもどんどん書き出してください。
書くときに必要なら目を開けても大丈夫です。
- ⑤最後にお礼を言って終了します。



5. 召喚

① 軽く目を閉じて大きく深呼吸します。

② 心の中で名前を呼びます。

特化したエネルギーを入りたい時は、この時に心の中で指定します。
(例えば、「ミカエルの守るエネルギー」など)

③ 片手（エネルギーを感じる方の手）を上にあげます。

手のひらにエネルギーが来たら掴み、握りこぶしを丹田の辺りまで下におろしてきます。

④ 反対の手でくるみます。

目を開けて、両手をモノの上に持ってきます。

砂時計の砂が落ちるように、エネルギーが流れているのを感じましょう。

溢れても大丈夫です。

⑤ 手の中のエネルギーが全てなくなったと思ったら終了します。

6.ハイヤーセルフ（ロング） その1※参考※

- ①軽く目を閉じて大きく深呼吸します。
- ②のどにソフトボール大のエネルギーボールを作ります。
前後に3回大きく、1mずつくらい動かして第5チャクラを全開にします。
- ③第1チャクラに野球ボール大のエネルギーボールを作り、上下に3回頭の先から足の先まで大きく動かして第1チャクラを全開にします。
- ④肩甲骨の間に、バレーボール大のエネルギーボールを作ります。
1cmずつ。計4回、4cm下に動かすと、後頭部にハイヤーセルフの領域が開きます。
ぱっと見た目は小さいブラックホールみたいです。
- ⑤頭のとっぺんの第7チャクラで陽神（5cm位の自分のミニチュア）を作り、
小さいブラックホールに飛び込みます。
真っ暗なトンネルを抜けるとぼんと小さなお部屋に到着します。
そこにはテーブルとイスと扉しかありません。

6.ハイヤーセルフ（ロング） その2 ※参考※

- ⑥ テーブル越しに扉を見て待っていると、**ハイヤーセルフ**が部屋に入って来ます。テーブルをはさんで向かいに座ってくれるので「**こんにちは**」とあいさつをしましょう。
- ⑦ 容姿を確認したら、会話をします。
- ⑧ 会話が終わったらお礼を言って、今度は自分が扉の外に出て外から鍵をカチャカチャとかけます。
鍵を掛けたら、目の前の真っ暗な世界に飛び込みます。
- ⑨ 自分の頭のとっぺんに戻って来ます。
第七チャクラから中に飛び込み、ハートチャクラの辺りで等身大に戻ります。
- ⑩ ゆっくりと目を開けます。

6.ハイヤーセルフ（ショートカット）

※通常はロングではなくこちらのバージョンで行ってください。

- ① ハイヤーセルフのいつものお部屋を思い出します。
- ② 待っているとハイヤーセルフが入って来ます。
- ③ 挨拶をして、容姿の確認や会話をします。
- ④ ハイヤーセルフにお礼を言って、自分が扉の外に出て鍵をガチャガチャと閉めます。
- ⑤ 「自分に戻る」と意図してゆっくり目をあけます。

7.四大元素の精霊



- ① 軽く目を閉じて大きく深呼吸します。
- ② 膝まで土に埋まっているイメージ&感触を味わいます。
土のふかふかした感触、ひんやりした感覚、土のにおいなど
- ③ 土の感触はそのままに今度は、膝から腰までが水に浸かっているイメージ&感触を味わいます。
海の水でも、川の水でも、湖の水でも。好きな水のイメージをしてみましょう。
- ④ 土の感触、水の感触はそのままに、今度は腰から首までが風に吹かれているイメージをします。
さわやかなそよ風が、自分の体を駆け抜けるところを想像しましょう。
- ⑤ 最後に首から上が炎に包まれているイメージをします。
この炎は熱くありませんので安心して、炎の揺らめきを感じてみましょう。
膝までが土、腰までが水、首までが風、そして頭は炎です。
- ⑤ 話をしたい元素を身体全体に広げお話をします。
- ⑥ お礼を伝えて目を開けます。

8.アカシックレコード（ロング） その1※参考※

- ① 軽く目を閉じて大きく深呼吸します。
- ② いつものハイヤーセルフのお部屋に行き、入って来たハイヤーセルフに「**〇〇について見たいのでアカシックに連れて行って下さい**」とお願いをします。
- ③ ハイヤーセルフと手を繋いで、扉の外の真っ暗な世界に飛び込みます。

今から次元を上げて行きます

1. 最初は「**鉱物**」の世界です。石や鉄などの世界を二人で手を繋いだまま飛んで行きます。
2. 「**自然霊**」ばかりがいる世界を飛んで行きます。木や風など自然の精霊ばかりがいる世界です。
3. 妖精ばかりの世界を飛んで行きます。
4. 神獣ばかりがいる世界です。ユニコーンや龍、鳳凰などがいる世界を通り抜けます。
5. 赤ちゃん天使ばかりがいる世界を飛んで行きます。
6. 普通の天使さんたちの世界です。
7. 最後に大天使ばかりがいる世界を飛んで行きます。
8. そこを抜けると真っ暗なトンネルになります。
9. 巨大な図書館、アカシックの大きな門の前にポンと到着します。

8.アカシックレコード（ロング） その2※参考※

- ④ ハイヤーセルフが中に入って本を取って来てくれるので、それまで外の景色や柵越しに見えるアカシックの様子、門などをじっくり見ておきましょう。
- ⑤ ハイヤーセルフが本を抱えて門の外に出て来てくれました。
本を広げて「**ここだよ**」と指さしてくれるのでそこに注目します。
そこに何か書かれていても、白紙でもどちらでも大丈夫です。
しばらくそこに意識を集中した後、力を抜きます。
そして現れるビジョンをただ受け入れて時間まで見ていて下さい。
- ⑥ 途中かもしれませんが、ハイヤーセルフに本を返してきてもらいます。
- ⑦ 戻って来たハイヤーセルフと手を繋ぎ、先ほど通って来たいくつもの世界を一気に通り抜け、ハイヤーセルフのお部屋にポンと戻って来ます。
- ⑧ ハイヤーセルフにお礼を言って、扉の外に出て鍵を閉めます。
- ⑨ 自分に戻ると意図してゆっくりと目を開けて下さい。

8.アカシック（ショートカット）

※通常はロングではなくこちらのバージョンで行ってください。

- ① ハイヤーセルフのお部屋を思い出します。
- ② ハイヤーセルフに挨拶をして、「**〇〇を見たいのでアカシックに連れて行って欲しい**」とお願いをします。
- ③ 一緒に手をつないで扉の外に出て暗闇に飛び込みます。
- ④ アカシックの大きな門の前に到着します。
- ⑤ ハイヤーセルフが本を借りに行っている間一人で待ちます。
- ⑥ 戻って来たハイヤーセルフが本を広げて「**ここだよ**」と指さすのでそこに集中します。
- ⑦ その後力を抜いて、出てくるビジョンをすべて受け入れて見ます。
- ⑧ ハイヤーセルフに本を返して来てもらいます。
- ⑨ 戻って来たハイヤーセルフと手をつないで暗闇に飛び込みます。
- ⑩ ハイヤーセルフのお部屋に戻って来ます。
- ⑪ ハイヤーセルフにお礼を言って、扉の外に出て鍵を閉めます。
- ⑫ 自分に戻る…と意図して目を開けます。

9.ガイド-その1

- ① 軽く目を閉じて深呼吸をします。
- ② 目を閉じたまま視線を少し上にあげます。
あたり一面曇り空です。
- ③ 黒い雲から斜めに一筋の光が伸びてきて、自分の頭のとっぺんに到達しています。
- ④ 自分の5cmくらいのミニチュアを頭のとっぺんに立たせます。
そのミニチュアに意識を移動させます。
「**今、自分は自分の頭の上に立っている**」と意図します。
- ⑤ 頭に届いている光は近くで見ると階段状になっています。
階段をトコトコと昇って行きます。
どんどん昇って雲に到達しますが、雲の中に入っても真っ暗な中、
足元を頼りにまだ昇り続けます。
- ⑥ 雲を抜けると小さい島に出ます。
あたり一面大海原です。

9.ガイド-その2

- ⑦ 浜辺にサブガイドさんがボートと一緒に待っていてくれるのでそこに向かいます。

サブガイドに挨拶をして、向かい合わせにボートに乗り込みます。

ボートはサブガイドさんが漕いでくれるので、サブガイドさんの容姿を確認したりサブガイドさんに話しかけたりしてみましょう。

- ⑧ しばらくすると、大きな島へと到着します。

サブガイドさんはここで待っていてくれるので一人でボートを降りて、島の中心に向かいます。

森があり、そこには人が踏んで出来たような道がありますので、その道を辿って進んで行きます。

- ⑨ 森を抜けるとギリシャ神話のような大きな大理石で出来た屋敷に到着します。

中に入ると天井付近にいくつかの光の塊があるのが見えます。

そのうちのいくつかは下に降りて来てメインガイドの形になります。

9.ガイド-その3

- ⑩ 近くに大理石で出来た大きなテーブルとイスがありますのでそちらに移動します。
- ⑪ メインガイドさんたちに挨拶をして会話をします。
- ⑫ メインガイドさんたちにお礼を言って別れを告げ、サブガイドさんが待つ浜辺に戻って来ます。
- ⑬ サブガイドさんと向かい合ってボートに乗り込み、小さな島に戻って来ます。
サブガイドさんにお礼を言って、島の中心の雲の中に入ります。
足元を頼りに階段を降りて、雲を抜け、自分の頭のとっぺんに戻って来ます。
- ⑭ 頭のとっぺんの第7チャクラから中に飛び込み、ハートの辺りで等身大に戻り、ゆっくりと目を開けます。

10. インナーチャイルド

- ① 軽く目を閉じて大きく深呼吸します。
- ② いつものハイヤーセルフのお部屋に行きます。
- ③ 待っていると、ハイヤーセルフが今最も癒す必要のあるインナーチャイルドを連れて一緒に入ってきてくれます。
- ④ 二人に挨拶をしたらインナーチャイルドを真ん中にして3人で手を繋ぎます。
扉の外の真っ暗な世界に飛び込むと、「**インナーチャイルドを癒すための広場**」に到着します。
- ⑤ ハイヤーセルフは待っていてくれるので二人で手を繋いだまま広場の中心を目指します。
何か困ったことがあればいつでも呼び出すことができます。
- ⑥ 広場は自分で整えることができます。
遊具や、ベンチ、噴水など好きなだけ出して場所を都度整えて下さい。
- ⑦ インナーチャイルドと話したり、遊んだり、抱きしめたりして、笑顔になるまで見届けましょう。
- ⑧ インナーチャイルドと手を繋いでハイヤーセルフのところに戻ります。
- ⑨ 3人で手を繋いでハイヤーセルフの部屋に戻ります。
- ⑩ 二人にお礼を言って、自分が扉の外に出て鍵を閉めます。
- ⑪ 「**自分に戻る**」と意図してゆっくり目を開けます。