

Ciao a tutti. Sabato 21 febbraio, stiamo iniziando la sessione di studio. Per prima cosa, condurremo Meditazione Touitsu per approssimativamente 10 minuti.

<Preghiera per la Pace Mondiale (diversi minuti)>

Mi dispiace. Sembra che la condivisione dello schermo sia stata interrotta oggi. Questo conclude per adesso. Lo faremo di nuovo più tardi.

Nella nostra vita quotidiana, la cosa più importante è mantenere una mente e un cuore stabili senza oscillare, durante la nostra esperienza quotidiana.

Per esempio, non oscillare tra buoni spiriti e cattivi spiriti. Sempre essere di buon umore. O essere capace di pensare "grazie" a tutto, in qualunque momento e luogo.

Piuttosto che sperimentare "è divertente", "è meraviglioso", "sono grato" come un'emozione elevata, quello che è veramente essenziale è rimanere in uno stato dove questi sentimenti sorgono naturalmente e continuamente.

Ci sono vari modi per diventare tale persona, ma quando ci osserviamo attentamente, quando le emozioni diventano disturbate, notiamo che la respirazione diventa superficiale. Sotto uno stato di mente senza spaziosità o facilità, c'è una condizione comune, respirazione superficiale, che possiamo osservare in ogni situazione.

Abbiamo parlato dell'importanza di mantenere uno stato di respirazione rilassata. Tuttavia, anche così, quando la mente manca di spaziosità e facilità, le persone tendono a diventare spiacevoli.

Per esempio, quando riceviamo le stesse parole da un'altra persona, se le interpretiamo favorevolmente o come accuse dipende dal nostro stato interno.

L'altra persona non è né buona né cattiva. A seconda che il nostro stato interno sia armonizzato o meno, le stesse parole casuali da un altro riescono a disturbare le nostre emozioni o essere ricevute ordinariamente senza disturbo.

Il modo più veloce per noi di superare uno stato di mente senza facilità è praticare vivere una vita di gratitudine verso tutte le cose.

Dico "praticare" perché nessuno può farlo immediatamente.

Anche quando ci viene detto "prova a dire 'grazie', 'grazie', 'grazie' in tutte le situazioni e a tutte le persone", molto poche persone riescono a farlo subito.

Così naturalmente, iniziamo con la pratica.

Quello che le Divinità Guardiane mi hanno detto è: "Non importa cosa pensi nel tuo cuore, mantieni il viso sorridente e la voce gentile".

Guardando indietro il perché io, che ero ancora ostinato in quel momento, abbia accettato quelle parole così direttamente e le abbia messe in pratica, è stato perché mi fu detto "puoi pensare quello che vuoi nel tuo cuore, fallo solo sulla superficie", e ho pensato: "Riesco a farlo!"

Così da quel momento nell'autunno 2010, ho continuato per circa tre anni a vivere in uno

stato di gratitudine, per così dire, scioccamente dicendo "grazie", "grazie". Poi, iniziando nel 2013, ho sperimentato che "non ci sono più persone che mi dispiacciono" e "non ci sono più persone con cui mi sento a disagio". Dopo, sono entrato in una fase di pratica di gratitudine non solo verso le persone ma verso tutte le cose.

Mentre continuiamo a praticare gratitudine, il nostro cuore diventa più ampio e più grande senza che ce ne accorgiamo. L'"ampiezza del cuore" o "grandezza del cuore" si espande.

Alcuni di voi hanno ascoltato il discorso nella Sala Kurea a Ooimachi l'11 febbraio, e alcuni no. Quello che ho condiviso in quel momento è stato: "È bene fare nostro obiettivo espandere la nostra consapevolezza alla dimensione della Terra durante la nostra vita in questo Corpo Fisico". In quella venue, non ho detto "espandere il corpo spirituale" ma piuttosto "espandere la consapevolezza". Tuttavia, quando continuiamo una vita quotidiana di mentalità di gratitudine, il nostro corpo spirituale cresce più grande. (Questa è la verità.)

Quando il corpo spirituale diventa più grande, per esempio, se il tuo corpo spirituale si espande alla dimensione di un quartiere, allora tutte le persone che vivono in quel quartiere diventano abitanti dentro di te.

Quando diventi un corpo spirituale abbastanza grande da abbracciare il Giappone, allora tutte le persone che vivono in Giappone diventano abitanti dentro di te.

In questo modo, iniziamo da "questo corpo di diverse centinaia di centimetri di altezza e decine di chilogrammi di peso sono io", e gradualmente espandiamo l'intervallo che pensiamo sia "questo sono io".

Per esempio, se sei nel tuo soggiorno adesso, pratica pensando "questo intero soggiorno sono io". Tutta la tua casa sei tu. L'intero quartiere sei tu. Tutta questa prefettura sei tu. Il Giappone sei tu. Quando pratichi in questo modo, l'Asia diventi tu, la Terra diventi tu, l'intera sfera vibrazionale della Terra includendo la Luna diventi tu, l'intervallo che la tua consapevolezza raggiunge, in altre parole, l'intervallo abbracciato dal tuo corpo spirituale si espande.

Quando accade, gradualmente diventiamo esseri che non riescono ad essere violati da nulla.

In questo modo, "espandere la consapevolezza" e "allargare il corpo spirituale" non dovrebbero essere pensati in termini di "orientamento di espansione" con l'idea di espandere, espandere, ed espandere.

Come ha detto Akiko Moriya, che era con noi l'11 febbraio: "da micro a macro" e "da macro a micro". Nella vita quotidiana, è efficace alternare tra allargare e contrarsi la consapevolezza.

Così piuttosto che "una volta che cresce grande, rimane grande", anche se eri della dimensione della Terra, improvvisamente puoi tornare ad essere della dimensione del tuo Corpo Fisico e rimanere normale. Poi improvvisamente ti espandi per abbracciare tutto il Giappone e rimani normale. Quando pratichi nella vita quotidiana alternando l'intervallo della tua consapevolezza da micro a macro e macro a micro, il tuo cuore non oscillerà né si muoverà in nessuna situazione.

Questo sta entrando in uno stato di consapevolezza espresso come "mente immobile".

Quando raggiungi quello stato, tutto diviene te. Tutto dentro l'intervallo espanso diviene te.

Quando accade, nel mondo in cui vivi, non ci sono persone superiori e inferiori. Non c'è distinzione tra persone sagge e non sagge. Tutto è te stesso, quindi non c'è bisogno di dividere le cose in quel modo.

Tuttavia, tornando alla nostra consapevolezza presente, molti di noi sperimentano che le nostre emozioni siano improvvisamente disturbate dalle parole che dice un altro.

Solo una piccolissima minoranza tra quelli qui si è già laureata da quel tipo di esperienza.

Ma la maggior parte delle persone, quando qualcuno dice qualcosa di spiacevole, sono diventate spiacevoli, si sono sentite disturbate, e hanno parlato nella vita quotidiana.

Questo è stato il nostro modo di vivere fino ad ora, ma stiamo avvicinandoci al momento di laurearci da quel modo di vivere.

Molto presto, se continuiamo a vivere come abbiamo fatto, arriveremo a un mondo dove non riusciamo più a sopravvivere, dove non riusciamo a sostenerci.

A volte ascoltiamo storie piene di speranza come "futuri brillanti stanno arrivando". Ma non saltiamo direttamente a tale futuro brillante.

C'è una fase intermedia.

La chiamiamo "l'era delle acque salmastre". Per esempio, se fossimo salmoni che nuotano giù per un fiume verso il vasto oceano, ora stiamo vivendo in un'era dove "acqua dolce e acqua salata", "valori antichi e valori nuovi" coesistono simultaneamente.

Ma presto, verrà il momento in cui entriamo nel "mondo di sola acqua salata", la cosiddetta società cosmica enormemente armonizzata, dove non c'è più acqua tiepida.

Poiché la società cosmica è una società di civiltà spirituale, naturalmente dobbiamo accordarci a quella stessa lunghezza d'onda per essere ammessi nella comunità. Tuttavia, non devi preoccuparti, è già arrangiato affinché possiamo.

Quello che è importante è la nostra stessa consapevolezza, noi che viviamo da questo lato.

Ci sono molti esseri che ci supportano.

Per esempio, guardando un essere umano, ci sono approssimativamente 7 persone in background: uno spirito guida, uno Spirito Guardiano secondario, uno Spirito Guardiano primario, e Divinità Guardiane.

Così da quella prospettiva, sebbene ci siano centinaia di persone qui proprio adesso, non è tutto. Oltre a quello, ci sono i nostri antenati e compagni che sono andati in cielo prima di noi, ora nella forma di dei che lavorano dentro la Grande Truppa di Luce di Salvazione del Mondo per salvare la Terra.

Inoltre, Esseri Cosmici da altri pianeti stanno anche venendo per supportarci, dicendo "se la Terra fosse distrutta, sarebbe terribile".

In questo modo, ci sono molti occhi vigili che ci circondano, ma la cosa più importante è che noi che viviamo sulla Terra diventiamo indipendenti nell'anima.

Questo è come il momento in cui qualcuno che ha dipeso dai propri genitori senza lavorare diventa un adulto che lavora e se ne va da casa, stiamo ora in quel momento critico di indipendenza.

Inoltre, da intorno all'inizio del 21° secolo, le persone hanno detto che il 21° secolo è "l'era dell'indipendenza spirituale". (Avendo vissuto attraverso due decenni del 21° secolo), veramente credo che questo sia così.

Allora adesso, pensa per un momento: "Cosa significa rendere l'anima indipendente?"

(Tempo per la contemplazione)

Tutti voi state pensando a varie risposte. Fino ad ora, siamo stati come piccoli bambini incapaci di stare in piedi sui nostri stessi due piedi. Abbiamo imparato a vacillare, poi a camminare saldamente su due piedi, a parlare parole. Abbiamo progredito attraverso asilo, scuola primaria, scuola media, scuola secondaria, e università, poi siamo diventati adulti che lavorano nella società. (E così siamo cresciuti verso l'età adulta.)

E siamo diventati capaci di assumerci la responsabilità delle nostre parole, atti, e azioni. Riusciamo a prendere decisioni importanti noi stessi, anche se consultiamo gli altri. Non culpriamo gli altri per le cose. Viviamo sempre con speranza. Riusciamo a sentire gratitudine per tutte le cose.

Potrei continuare all'infinito, ma posso esprimere cosa significa per l'anima diventare indipendente in una frase: diventare uno stato dove riusciamo a manifestare il divino.

Tutti voi capite bene che solo perché comprendi "Oh, ho solo bisogno di manifestare il divino" non significa che riuscirai a farlo subito.

È a causa dei pensieri abituali. È a causa dei modelli nel pensiero. Sai cosa dovrebbe essere fatto, ma non riesci a metterlo in azione.

Le persone sincere intrappolano se stesse lì. Quando ti intrappoli te stesso, cosa succede? Le corde del tuo cuore si rompono. Così infatti, come dice il detto, "troppo è tanto quanto troppo poco". Fare troppo non è buono.

Ma non fare nulla è ancora peggio. Dovremmo fare sforzo, ma in modo equilibrato, considerando la moderazione.

Questo è un po' una tangente, ma nelle notizie di questa mattina, è emersa una storia su una giovane madre nella sua prima trentina che ha ucciso il suo neonato.

Se in qualche modo avesse potuto consultare qualcuno prima, o se avesse saputo di cose come scatole di bambini dove uno riesca a lasciare un bambino, ho pensato "se solo avesse potuto fare qualcosa, non avrebbe dovuto uccidere il suo stesso bambino".

Quella madre aveva tre figli, quindi deve essere stata intrappolata psicologicamente dall'accudimento dei bambini. Non è che odiasse suo figlio o nulla di simile. (Tuttavia, quando ti intrappoli psicologicamente, tali cose riescono ad accadere.)

Gli umani generalmente capiscono, finché non sono pazzi, cosa è buono e cosa è cattivo.

Anche le persone non interessate alla spiritualità o alla religione capiscono cosa è giusto e cosa è sbagliato.

Ma capire qualcosa e effettivamente farla o non farla sono questioni separate.

Anche se capiamo, ci stacciamo dal percorso. Anche se capiamo, agiamo contrariamente alla verità.

Abbiamo una frase "affievolimento". Così non condanniamo noi stessi né intrappoliamo noi stessi, ma possiamo darlo agli Spiriti Guardiani e alle Divinità Guardiane per affievolirlo.

Tuttavia, questo "affievolimento nella Preghiera per la Pace Mondiale" diventa affievolimento solo se tu stesso riconosci "questo è affievolimento".

Gli Spiriti Guardiani e le Divinità Guardiane gestiscono la spazzata ampia di affievolimento, la pulizia grande. Ma l'affievolimento che si nasconde nelle pieghe del cuore, che uno non riesca a vedere a meno che guardi attentamente, diventa affievolimento solo se la persona se ne accorge.

È lo stesso che dire "se non pensi che sia sbagliato, non c'è modo di correggerlo".

Quello che abbiamo costantemente condiviso in questa sessione di studio è: "è buono reindirizzare i sentimenti che hai verso gli altri di nuovo verso te stesso".

C'è un detto "altre persone sono specchi", ma le altre persone stesse non sono specchi.

Sono i sentimenti che hai verso la persona davanti a te che riflettono il contenuto di te stesso. Così quei sentimenti sono lo specchio.

In questo modo, quando osserviamo i movimenti dei nostri pensieri e i movimenti del nostro cuore, possiamo pensare "questo è affievolimento", e "grazie per avermi rivelato che questo è affievolimento", e possiamo consegnare agli Spiriti Guardiani e alle Divinità Guardiane i modelli abituali di pensieri di affievolimento.

Quando veramente ripeti questo ancora e ancora, il tuo cuore diventa più leggero.

Abbiamo anche condiviso l'idea "Spirito Guardiano, grazie. Grazie". per praticare tutto il giorno e la notte, ma pensando solo "grazie", "grazie" senza pensare troppo e passando settimane facendo questo, le tue cellule mentali e cellule del Corpo Fisico vengono grandemente scambiate, e guardando ogni cellula fisica una per una, diventano "gratitudine", "gratitudine", "gratitudine", "gratitudine", "gratitudine", e guardando cellule mentali una per una, ognuna diventa marcata con gratitudine senza che tu lo sappia.

Così in solo poche settimane, il modo del tuo cuore verrà fundamentalmente scambiato.

Ma questo è solo quando lo fai completamente senza pensare ad altre cose, essendo completamente focalizzato su "grazie".

Nella maggior parte dei casi, mescoli altri pensieri nel mezzo, così impiega più tempo.

Ma se continui, entro mesi sicuramente scoprirai che stai cambiando. "Oh, prima avrei reagito così, ma adesso il mio cuore non è affatto disturbato", e arriverai a notare cambiamenti nel tuo cuore.

Per coloro che hanno già raggiunto questo stato, suggerisco di approfondire ancora di più quello stato. Per coloro che si stanno avvicinando presto a questo stato, suggerisco di provare questo approccio.

Come sempre dico, la motivazione per fare tali cose non può essere un desiderio dualistico.

Il desiderio dualistico è un sentimento che si capovolge al lato opposto alla minima cosa.

L'esempio più comprensibile di qualcosa che si capovolge facilmente è qualcuno che dice "ti amo, ti amo, ti amo moltissimo", poi quando qualcosa gli dispiace, dire "ti odio!" Questo è meramente l'agitazione di pensieri dualistici.

"Non è il vero me", dobbiamo capire chiaramente dal nostro nucleo, e mentre preghiamo "Preghiera per la Pace Mondiale", dovremmo pensare "Ah, questo è affievolimento. Tutto è perfetto, complezione completa" e continuare.

Ora sono le 1:39, così vorrei fare Meditazione Touitsu ancora una volta. Non abbiamo gestito 10 minuti prima, così facciamo lo stesso di nuovo.

<Preghiera per la Pace Mondiale (diversi minuti)>

Grazie. Il lettore per la meditazione sembra avere alcuni problemi oggi. Lo controllo più tardi.

Lucidare ed elevare il cuore. Anche se pensi "sono già bravo in questo", proprio come veniamo coperti di sporcizia quando non ci laviamo, il karma e i pensieri di abitudine si accumulano nei nostri cuori.

Pertanto, credo che non dobbiamo trascurare il lavoro di pulire i nostri cuori, purificarli, proprio come ci laviamo, durante tutte le nostre vite.

Sì, quello che penso sempre è "non diventare arrogante", e mi ricordo sempre di rimanere acuto.

Quando fai le cose in questo modo, le persone intorno a te solo ti lodano. Tutti ti lodano, e se il tuo cuore avesse lacune, penso che sarebbe naturale diventare arrogante. Ma ho una natura che previene, così penso "quanto fortunato".

"Costantemente vedendoti umilmente e vivendo" significa che a volte pensiamo "non sono cambiato molto", ma quando quel tempo è passato, a volte siamo improvvisamente sollevati.

Avendo sperimentato questo molte volte, anche se pensiamo "non sono cresciuto molto adesso", abbiamo sperimentato che "se continuo a lavorarci poco a poco, arriverà il momento in cui sarò sollevato di nuovo", così non ci intrappliamo preoccupazioni per esso.

È come dire "desidererei potesse salire al grado più alto tutto in una volta", tuttavia in realtà davvero saliamo le scale un passo alla volta. (Questo è spirale), girando mentre saliamo.

Quando vivi ogni giorno lucidando ed elevando te stesso in questo modo, senza pensare "voglio diventare questo" o "voglio essere così", in qualche modo "è permessa tanta felicità?" succede una e un'altra volta.

Penso che molte persone stiano avendo esperienze simili.

Desidererei che potessimo espandere tali esperienze sempre di più.

Così allora, formeremo il Divine Spark IN una volta e prenderemo una pausa. Sì. Grazie.

<Pausa di 10 minuti>

Sì, grazie. Ora condividerò lo schermo. Prenderemo una pausa fino alle 2:11. Penso che solo io sto mostrando adesso, ma se sei preoccupato, per favore spegni il tuo video e prenditi una pausa.

<Pausa di 10 minuti>

Sì. Allora iniziamo la seconda metà. Vorrei parlare di tecnica di respirazione e l'uso della consapevolezza durante la Meditazione Touitsu. Prima, permettimi di parlare specificamente della respirazione.

Quando mi concentro sulla respirazione, quello che trovo efficace dalla mia stessa pratica è questo: immagino che il fondo dei miei polmoni non sia qui (al plesso solare) ma si estenda a qui, all'area del plesso solare, l'immagine è che la maggior parte del torso diventi polmoni. Continuamente respiro giù sotto l'ombelico, al Dantian inferiore, e poi espiro lentamente. In questo modo, la respirazione dura più a lungo.

Così c'è inspirazione e espirazione. Quello a cui prestare attenzione è: espirare lentamente, gradualmente e a lungo. Quando facciamo questo, si dice che molta essenza spirituale entra in noi.

Quando espiro, l'energia spirituale scorre abbondantemente verso di noi.

Quando inaliamo, la situazione è questa: quando veramente espiamo completamente, senza bisogno di "inalare", fluisce naturalmente.

Poi, permettendo che l'afflusso naturale avvenga, e solo alla molta fine dell'inalazione dirigendo la consapevolezza verso il respiro inalato, distribuendo ossigeno in tutti i polmoni, questo è un buon approccio.

Quando fai da solo, può esserci una pausa nel mezzo o non è necessario che ce ne sia una. Se vuoi fare "inspira, tieni, espiro", quell'approccio va bene (nessun problema).

Quello che penso sempre è che la "respirazione quotidiana" diventando più lenta è più importante che "tecniche di respirazione" eseguite come una pratica specifica.

Per esempio, una persona che stabilisce tempi specifici, 5, 10, o 15 minuti, e dice "sto facendo tecniche di respirazione" è meno probabile che abbia la consapevolezza centrata nel Dantian inferiore durante la vita quotidiana che qualcuno la cui respirazione regolare è lenta.

Più che occasionalmente fare tecniche di respirazione, la persona che consapevolmente mantiene respirazione lenta durante il giorno è più probabile che abbia la consapevolezza centrata nel Dantian inferiore e mantenga un cuore stabile.

Così sebbene occasionalmente fare tecniche di respirazione speciali vada bene, consapevolmente e intenzionalmente partecipare a respirazione rilassata durante le tue ore

di veglia è il migliore.

Riguardando la chiusura degli occhi, quando chiudi gli occhi, qui c'è il Dantian superiore, il punto tra le sopracciglia. Con gli occhi chiusi, metti a fuoco un punto unico qui, lo spazio tra le tue sopracciglia.

Guarda intensamente con gli occhi chiusi. Va bene se non vedi nulla. Concentrati intensamente qui. Mantieni i tuoi occhi focalizzati qui. Con gli occhi chiusi, i globi oculari sono diretti come se stessero guardando questo spazio tra le sopracciglia.

Molto occasionalmente, potresti vedere luce, verde smeraldo, porpora, rosa, apparire al punto tra le sopracciglia dove ti stai concentrando, ma è meglio non preoccuparti troppo.

Mentre pratichi in questo modo, facendo respirazione lenta, non solo i processi metabolici delle cellule del tuo Corpo Fisico sono promossi, ma le tue cellule mentali, le cellule del tuo cuore subiscono anche molto metabolismo.

Così la respirazione lenta non è che buona.

Alcune persone si siedono su sedie con gli occhi chiusi per meditare, alcune si siedono in posizione seiza, altre in loto completo o mezzo loto, o in qualche posizione seduta speciale, ma comunque tu mediti, sfrutta pienamente i tuoi polmoni.

Per quello, prima di iniziare la respirazione rilassata, aiuta a esaurire completamente l'aria rimasta nei tuoi polmoni, e poi inizia la respirazione rilassata. Dopo, questa respirazione alleviata diventa più facile.

Le persone la cui respirazione regolare tende a essere superficiale hanno aria intrappolata nelle profondità dei loro polmoni che non esce. Quando prima esali completamente quello e poi inizi la respirazione rilassata, riuscirai a utilizzare la tua capacità polmonare completa, così per favore prova questo approccio.

Così per esempio, a volte mediti o fai meditazione senza usare il CD di Meditazione Touitsu. In tali casi, usi "il potere delle parole" per entrare in uno stato profondo.

Ovviamente, questo si basa sulla respirazione rilassata, ma c'è un metodo di usare il potere delle parole per guidare te stesso alla consapevolezza profonda.

Le parole usate allora riescono a essere parole parlate in Byakkou Nyorai, o puoi adattarle a te stesso. Per esempio, un modo è inspirare con "Che la pace regni sulla Terra", tenere con "complezione completa", ed espirare con "tutta l'umanità sono dei". Ma comunque vada bene.

Se sono parole di luce, parole di verità, parole del divino, allora anche se dici "qualcosa di infinito o l'altro", finché le parole sono parole di luce, verità, e il divino, quando tu stesso pronunci quelle parole, la tua consapevolezza entra nel mondo originale da cui quelle parole sono emerse.

Così "Che la pace regni sulla Terra" è una parola che emerge dalla stessa fonte di vita, così penso che sia la più potente. Ma cosa fare con essa è completamente fino alla libertà di ogni persona. Se qualcosa ti viene in mente su come farlo in questo modo, puoi farlo con quelle

parole.

In tali momenti, variare il ritmo è abbastanza efficace piuttosto che usare un monotono.

Per esempio, se stai per inspirare con "Che la pace regni sulla Terra", potrai rallentare quel ritmo in modo che l'inalazione impieghi più tempo. O se usi quella stessa frase mentre espi, invece di dirla una volta, potresti dirla tre volte: "Che la pace regni sulla Terra, Che la pace regni sulla Terra, Che la pace regni sulla Terra", o potresti estendere ogni sillaba: "C-h-e-l-a-p-a-c-e-r-e-g-n-i-s-u-l-l-a-T-e-r-r-a". Penso che questo approccio mostri anche buon effetto.

Questo non è solo qualcosa per quando hai gli occhi chiusi. È un metodo che puoi usare anche mentre cammini.

Mentre cammini lentamente, dentro l'inalazione e espirazione, non devi dire le parole solo durante l'inalazione o solo durante l'espirazione. Puoi, per istanza, espirare la prima metà della frase mentre inali e completare il resto mentre espi, continuando con le stesse parole, questo va bene anche.

Quando parli lentamente le parole nel tuo cuore mentre coordini con il ritmo della respirazione rilassata, la tua consapevolezza entra dentro la risonanza del potere spirituale di quelle parole.

Così se mentre inali dici "C-h-e-l-a-p-a-c-e" e hai già inalato lì, allora "r-e-g-n-i-s-u-l-l-a-T-e-r-r-a-C-o-m-p-l-e-z-i-o-n-e-C-o-m-p-l-e-t-a", se non hai raggiunto la fine, puoi portarla all'inalazione seguente. Non sii troppo rigido su "deve essere fatto così", e prova qualcosa più liberamente. Allora sentirai vividamente il potere delle parole.

Per istanza, "Tutto è perfetto, complezione completa", o potresti estrarre "senza mancare" e dire "Tutto è perfetto" mentre inali e "complezione completa" mentre espi. O puoi creare vari modelli tu stesso e praticare mentre cammini, dormi, o ti siedi, ricordandoli.

Quando incorpori tali approcci nella tua vita quotidiana, la consapevolezza veramente si stabilizza.

Per coloro già stabilizzati, non hai bisogno di ascoltare questo discorso.

Ma prima abbiamo discusso chakra, vero?

(Condividere schermo)

Questo è. Questi nomi katakana non importa se li ricordi o no. Solitamente li chiamo solo "primo chakra", "sesto chakra", ecc.

Tuttavia, come tutti sanno, non c'è nessun organo chiamato chakra nel corpo. Piuttosto, ci sono centri di relé dell'energia spirituale che corrispondono a tali parti del corpo.

Per istanza, qualcuno di recente ha detto: "mentre continuavo a dire 'grazie', ho sentito il mio chakra del cuore aprirsi". Ma poiché alcune persone dicono "non lo sento", è difficile discutere questo mondo invisibile.

Tuttavia, non è una perdita ricordare che tali centri di relé dell'energia esistono. In questa fase, non hai bisogno di sapere dettagli.

Arriverà un momento quando tutti capirete attraverso l'esperienza diretta, così quando quel momento arriva, saprai. Cercare di saperlo in anticipo è un desiderio di guadagno personale, così suggerisco di non aggrapparsi a tali cose e semplicemente pensare "c'è tale cosa" leggermente.

Quest'anno, 2026, in superficie è un momento in cui il Giappone deve veramente guidare il mondo. Ma quando lo vedi in connessione con movimenti politici e tali, alcuni potrebbero pensare "il Giappone non è nemmeno il paese centrale del mondo a tutti". Ma il Giappone essendo il centro del mondo non è nel senso materiale.

La ragione d'essere del Giappone come nazione, il suo valore di esistenza, è rivelato nel nome stesso del paese. Il carattere per il sole, il carattere per l'origine, il nome di questo paese lo rivela: il popolo giapponese tiene il ruolo di connettere la grande fonte di vita con questo mondo.

Questo è rivelato nella lingua giapponese.

Penso di aver parlato di questo prima in una sessione di studio qualche tempo fa: il mondo ha alcuni 4000 a 5000 lingue.

4000 o 5000 tipi, la mia memoria potrebbe essere spenta. Potrebbe essere decine di migliaia. Ma tra tutte queste lingue, il giapponese è una lingua estremamente speciale.

Inversamente, tutte le lingue tranne il giapponese sono "lingue create affinché gli umani comunichino tra loro".

"Allora cos'è il giapponese?" Il giapponese è la lingua più vicina a quella parlata dalla fonte di vita che ha creato l'universo, il cosiddetto "linguaggio di creazione".

Il giapponese è un linguaggio per creare. La maggior parte delle persone adesso lo pensa come lingue straniere, come "uno strumento per la comunicazione", ma la lingua giapponese che usiamo è veramente un linguaggio per la creazione.

Così si dice che i suoni A-O-U-E-I hanno potere. Non solo questi cinque vocali, ma ogni consonante, Ka-Ki-Ku-Ke-Ko, Sa-Si-Su-Se-So, Ta-Ti-Tu-Te-To, ogni singolo carattere, ogni suono ha energia.

Non l'ho letto in un po' così la mia memoria è un po' sfocata, ma ho un libro molto spesso qui. Sebbene il testo sia difficile da vedere, dice "Il Segreto dello Spirito della Parola". Scritto da Yamaguchi Shimoji, decenni fa, possibilmente prima della guerra, molto tempo fa, il libro spiega che ogni suono del giapponese ha energia rispettiva.

Così veramente, la lingua giapponese non è una lingua da parlare secondo l'emozione. È una lingua da usare ponderatamente.

È una lingua che dovresti usare mentre consideri quale destino il tuo suono pronunciato crea. Questo è il linguaggio giapponese.

Ogni suono ha significato, ma non abbiamo bisogno di sapere il significato di ogni suono. Attraverso l'esperienza, sappiamo parole che portano gioia alle persone, parole che non dispiacciono alle persone, parole che portano felicità a tutti.

Tali modi di parlare sono già acquisiti attraverso l'esperienza.

Quando lo fai una pratica usare parole che intrattenere i cuori delle persone, portare gioia, evocare gentilezza, e ricordare spirito espansivo, gli Spiriti Guardiani e le Divinità Guardiane dentro di noi utilizzano "l'energia di ogni suono del giapponese" per creare per noi un destino luminoso.

Usare il giapponese è veramente non una cosa ordinaria.

Ma la maggior parte dei popoli giapponesi oggi hanno dimenticato questa profondità del giapponese.

Tuttavia, rimangono persone in Giappone che capiscono bene il potere del giapponese e lo parlano correttamente, incluso l'Imperatore. Attraverso l'esistenza di tali persone, stiamo entrando in un'era quando il vero potere del giapponese sarà esercitato.

Quello che si frapperà sulla strada in quel momento è il pensiero emotivo. Quando trascuriamo di purificare le emozioni, non riusciamo più a partecipare a "creazione cosmica attraverso il giapponese".

Così raccomando che da ora in avanti, con la tua vita come posta, torni a consegnare tutti i pensieri emotivi agli Spiriti Guardiani e alle Divinità Guardiane.

Adesso è il momento. Ovviamente, riuscirai a farlo anche dopo questo momento, ma diventa abbastanza difficile. La difficoltà viene con essa.

Adesso è ancora un mondo di onda morbida e gentile. Presto cambierà verso un mondo dove l'inganno e la falsità non funzionano più.

Anche se provi a fare bene dopo, il progresso viene lentamente. Non importa quello che pensi, tutti lo vedranno, così gradualmente non avrai un posto dove appartenere.

Se purifichi il tuo cuore adesso, quell'era sarà molto facile. Perché se vivi con un cuore che non ti vergogna che altri vedano, non hai bisogno di preoccuparti degli occhi degli altri.

Inoltre, adesso è un momento che lo rende facile. Non c'è momento più facile di questo, davvero.

Se pensi che quello che sto dicendo è falso, muori subito e vai all'altro mondo.

Se vai all'altro mondo, capirai che quello che sto dicendo è vero.

Questo mondo è così facile per sviluppare un cuore nobile che nulla potrebbe essere più facile.

Per istanza, anche se qualcuno dice qualcosa e pensi "dannazione", non li attacchi. Semplicemente lo pensi. Questo è tutto, in questo mondo.

Nel'altro mondo, quando pensi qualcosa, attacchi istantaneamente in quel momento. Così il detto è che questo mondo è prezioso.

Ma quel mondo prezioso diventerà un mondo come l'altro mondo.

Questo è il nuovo mondo futuro dove scambiamo con Esseri Cosmici, impariamo visitando

vari mondi di stelle, e li applichiamo alla Terra.

Ma il noi in quel mondo futuro sarà il noi spiritualmente consapevole.

La domanda è come arrivarci, come abbassare quel mondo spirituale in questo mondo, questo è perché nasciamo.

Sia che tu sia vicino al momento di tornare in cielo o ancora lontano, se fai quello che dovresti fare in questo mondo, non soffrirai quando andrai a quel mondo dopo.

Il Giappone adesso sembra stare diventando un mondo difficile in cui vivere, con prezzi in aumento e difficoltà. Ma questo è temporaneo, e questo tipo di mondo non continuerà per sempre.

Stiamo vivendo in "un mondo che sta finendo presto". Il nostro lavoro è finire il mondo vecchio pulitamente e abbassare la nuova era di civiltà spirituale a questo mondo e manifestarla.

Questo è quello che facciamo adesso. Veramente, tutti sono nati per questo scopo.

Coloro che l'hanno già notato e stanno lavorando duramente, coloro che "l'hanno completamente dimenticato", tutti si dedicheranno sinceramente.

Anche mentre parliamo queste parole proprio adesso, la frequenza dell'onda materiale e dell'onda spirituale di tutta la Terra sta diventando più raffinata. A livello micro, la velocità di rotazione delle particelle elementari sta aumentando.

Quando la velocità di rotazione degli atomi e delle particelle elementari aumenta, questo è spiritualizzazione.

Poi, proprio come la Fisica della Vita dell'Onda Cosmionica descrive, le particelle elementari più sottili di quelle non ancora scoperte da attuale scienza della Terra saranno successivamente scoperte dai fisici.

Non le abbiamo scoperte, ma abbiamo sentito e sappiamo che tali cose esistono, e sappiamo che c'è un'onda del figlio cosmico, l'unità più veramente piccola componendo questo universo.

Inoltre, ci sono coloro che dicono che le persone che non mangiano riescono a vivere "mangiando nebbia". Riusciamo a vivere reintegrando essenza cosmica.

Così come fu mencionado prima al Santuario Fuji, c'è il detto "gli umani riescono a vivere settimane senza mangiare". Quando ho sentito quello, non lo ho trovato strano a tutti. Ho pensato "ovviamente" ascoltando.

Se tale mondo fosse per venire, gli Spiriti Guardiani e le Divinità Guardiane eserciterebbero potere di protezione molto più intensamente che adesso, proteggendo i nostri Corpi Fisici. Così "vivere reintegrando essenza cosmica" non sarebbe strano a tutti ma verrebbe realisticamente a passare.

E quando questo accade, quello che diventa utile è la pratica che facciamo adesso, in tali tempi normali, di mantenere la respirazione lenta.

Le persone praticando questo adesso non saranno confuse quando arriverà il momento critico. Quello che hai fatto ti protegge.

"Il sé che pensi che tu sia" ha spaziosità, così riesci ad aiutare coloro intorno a te.

Penso che il momento veramente difficile, la difficoltà veramente seria, avrà probabile durata solo diverse settimane a mesi in durata reale.

Più di questo gli umani non riuscirebbero a sopportare, così probabilmente in quel punto gli dei ci risparmierebbero, e tutti vedrebbero le forme delle squadre di salvataggio cosmico. Penso che un tale futuro sta arrivando.

Verso quello, probabilmente è già iniziato, penso che ci sia sperimentazione che si fa dal lato per materializzare Esseri Cosmici.

Se incontri Esseri Cosmici dipende da se la tua vibrazione corrisponde alla loro. Se continui a pensare "Io, Io" circa te stesso, la tua vibrazione non corrisponderà a quella degli Esseri Cosmici.

Così non importa quanto tu voglia vederli, non si mostreranno. Ma quando pensi "l'io" che continuamente penso non è il vero me. Il vero me è un figlio del Dio Universale. Il potere che ha creato l'universo esiste dentro di me", e metti il pensiero di "Io, Io" alle parole "affievolimento", lo affidi a "Preghiera per la Pace Mondiale", e lo torni ai tuoi spiriti divini di protezione, gradualmente diventerai una persona che non pensa più "Io, Io".

Penso che tutti voi siete diventati molto così. Devi già starlo sentendo, "ho cambiato", "sto cambiando".

Ma puoi cambiare ancora di più.

Non c'è fine ai nostri progressi e elevazione, la nostra evoluzione e sviluppo. Se c'è una fine, è quando completamente ci unifichiamo con il Grande Dio Universale che ha creato questo universo, ma questo è ancora lontano.

Per istanza, anche gli illustri dei tra le Grandi Truppe di Luce non hanno ancora raggiunto completa unificazione con il Grande Dio Universale. Così sarebbe ancora più lontano per noi.

Ma mentre ti concentri sull'evoluzione della consapevolezza e crescita in elevazione e sviluppo, il pensiero "centrato sull'io" gradualmente si assottiglia.

Il soggetto cambia da "Io", "io", a "noi", "ci".

Se continui a lavorare nello sviluppare te stesso senza arrenderti, i risultati appaiono nella forma di "sicuramente cambierai".

Potresti pensare "non sono ancora cambiato", "non è ancora cambiato?" Ma non affrettarlo; il cambiamento verrà nel suo tempo.

Solo gli Spiriti Guardiani e le Divinità Guardiane lo sanno. Così non hai bisogno di cercare di sapere.

Consegnandoti agli Spiriti Guardiani e alle Divinità Guardiane, questo lato fa la sua parte, e senza saperlo, il tuo cuore diventa sempre più nobile.

Mentre il tuo cuore diventa sempre più nobile, questo corpo che abbiamo pensato fosse una forma fisica si spiritualizza.

Non è che il corpo si spiritualizzi prima e il cuore segua dopo. Piuttosto, il cuore, spirito, e consapevolezza si spiritualizzano prima, e il corpo segue.

Così non hai bisogno di affrettare. Alcune persone con un abito di paragonare se stessi ad altri intorno a loro, vedendo quanto altri si stano rendendo più nobili, si sentono affrettate, pensando che devono fare più, devono cambiare di più, tuttavia le cose non vanno come desiderato. Tali persone a volte si preoccupano.

Ma penso che non hai bisogno di paragonare così. Come sempre dico, se paragoni, paragona così: "l'io di ieri e l'io di oggi, l'io di oggi e l'io di domani, l'io di domani e l'io del giorno dopo domani", vivendo in questo modo con speranza è molto migliore per la salute mentale.

Tutti già sanno cosa deve essere fatto, cosa è giusto. Ma alcuni riescono ad esprimerlo in azione, e altri non ancora. Questo è dove siamo adesso.

Inoltre, diventiamo scale per l'ascesa degli altri. Diciamo "per favore, sali sulla mia schiena per raggiungere il cielo", sollevando coloro intorno a noi, poi "poi tu mi sollevi", e ci offriamo mutuamente come scale verso il cielo, sviluppandoci insieme in nobiltà.

Inoltre, come la storia del fazzoletto pizzicato, se tutti diventano il pizzicatore, più persone vengono sollevate. Così molte più persone della Terra arriveranno a essere interessate al mondo dell'evoluzione della consapevolezza.

In qualunque cosa, la chiave è iniziare con piccole cose, non cercare di fare cose grandi dall'inizio.

C'è una frase "piccola esperienza di successo". Coloro che accumulano piccoli successi riescono a ottenere grandi successi. Coloro senza accumulare piccoli successi non incontreranno mai grande successo.

Così penso che sia importante non guardare solo avanti e perdere di vista quello che è sotto ai piedi.

Finalmente, vorrei formare il Divine Spark IN sette volte e chiudere.

<Divine Spark IN sette volte>

Grazie. Sì, allora chiuderemo la sessione di studio di oggi. Accenderò i microfoni di tutti.

<Tempo di Arrivederci>

La sessione di studio di oggi è chiusa. Tutti, grazie per la partecipazione.

Questo conclude la sessione.