



## 1章 【前編】人間関係の浄化(対人関係編)

---

～恋愛、職場、家庭、他人などあらゆる人間関係を浄化し、エネルギーを解放する～

植草：皆さん、こんにちは。「スピリチュアルコネクト」プロデューサーの植草です。

東城：東城凜です。

植草：この度は、ソウルアセンションヒーリングにご参加いただきまして、誠にありがとうございます。今日から全6回に分けて、皆さまの浄化を東城先生にリードしていただきながら、おこなっていきたいと考えております。

早速の画像が、こんなぐるぐるの渦巻きで、フルパワーだと思われる方もいらっしゃると思うんですけども。浄化に関しては、僕のほうも先生のほうから受ける生徒という形で、参加をしたいと思いますので、まったく皆さんと同じ立場になります。

なので、僕のほうが、皆さんが疑問に思うだろうな、と思うところを突っ込んでいきたいと思いますので、楽しみながら浄化のほうを進めていければなというふうに思います。先生、では、お願いします。

東城：よろしくお願いします。

植草：早速、お願いします。

東城：まず、対人関係の浄化ということで。



初めに、こちらは対人関係で、邪気とか邪念を受けた場合に浄化をして、かつそれを消滅させるという意味合いのある「マントラ」の画像なんですけど。

植草：そもそも、マントラというのが、なじみがない人もいると思うんですけど、マントラってなんでしょう？

東城：たとえば、陰陽師とかが、九字切ったりとかありますよね。ああいうのと一緒で、自分に対しての悪いものを消し去るというのがあるんですけど、今の時代に合うものということと、皆さまが普段ちゃんと使える形ということで、こち

らのほうでいろいろなマントラを見まして、これだったら効果があるだろうというのを、形をこちらで変えまして作り直した画像です。

植草：このぐるぐるの渦巻きが、まず対人ですよ。対人の、いわゆる恋愛関係以外の部分の人と人との関係で、かなり参ってしまっている人向けのマントラ画像だと。

東城：そうです。

植草：では、こちらをどう使っていくのかというところ。

東城：このマントラ画像なんですけど、見ていただいて。指でこれを上からなぞっていただく形なんですけど、皆さん、どうしても中から外に巻こうとするんですね。

植草：確かに、僕も、今、真ん中に指を。

東城：そうすると、結局のところ、広げていっている状態なんですよ、悪いものを。この画像の場合は、外から内の中に小さくしていくという意味で、内巻きにしていってしまうということが、まず基本なんですけど。

その際にきちんとした文言がありまして。それを、外でしたら心の中で唱える。家の中とか、ちょっと一人でいられる場所だったら口に出して、言葉に出すというのも大事なんですけど。できればこまめにやって。こうしながらやっていただくというのが、やはり効果があります。

植草：じゃあ、この絵（画）が、別になかったとしても、こういうものだというイメージを自分で湧かせて、「あ、ヤバいな」と思ったら、こういうふうにやればいいわけですね。

東城：そうです。それでは、その言葉なんですけど、いいですか。まず外から、このようにして。

「その気は破れ、その気は消し去る。ねたみは破れ、その気は消し去る」。  
(そのきはやぶれ そのきはけしさる。ねたみはやぶれ そのきはけしさる。)

これだけなんですよ。

植草：もう1回言ってみましょうか。「その気は破れ、その気は消し去る。ねたみは

破れ、その気は消し去る」。こちらのマントラに関しては、メールのほうで、補足で送らせていただきますので、覚えられなかった人はメールのほうを見ながらやってください。これ、何回ぐらいやればいいですかね。

東城：不安な人は、20回ぐらいやっていただくと。最後に、真ん中の小さいところまで、自分でいったら、ポンと外に押してあげると一番効果がありますね。

植草：「その気は破れ、その気は消し去る。ねたみは破れ、その気は消し去る」。これを20回ずっとやり続けて、ポン。皆さんもぜひ。今、一緒にやったださっている方もいると思うんですけども。そんな形でやっていくといいということですね。

これ、目を閉じながらやったほうがいいのか、それとも、どこかに行って、この指先を見ながらやるといいよとか、何かポイントとかコツってありますか？

東城：慣れるまでは目を閉じてやっていただいて。慣れてきたときには、指先を見ていただいて、邪念が通っていくイメージをして、指をしていただくと、効果が一層出てくると思います。

植草：これは、たとえば、「うわあ」と思ったときに、その場でやればいいのか、それとも、寝る前とか。

東城：感じたままに都度やったほうがいいです。そのうち場面でやらなくてもいい体になってくるので。

植草：慣れてくると、やらなくてもいい。

東城：それこそ、家に帰ってきて落ち着いたときにやるだけで効果が出てくるので。最初のうちは、やはり浄化には、汚れてしまったものを浄化していくので、1回できれいになるものではないので。徐々に慣れていくので、最初のうちはまめにやられたほうがいいです。

植草：じゃあ、対人なので、誰かにイラっとするとか、誰かからのストレスを感じると思うんですけど、最初は、その人のことがどうしても頭に浮かんで、あると思うんですけど、それが消えるまでこれをやり続ける。

すごく細かな話ですけど、これ何周ぐらいたったほうがいいんですか、先生とかって、たぶんあると思うんですけど（笑）。

東城：たとえば、職場とかで時間がない。休憩時間とか、ちょっとした合間に、席を離席したときにやる場合というのは、奇数の数字を巻いていただければ。

植草：1、2、3、ポンですね。時間がないときには、3回、そして5回、7回、9回、そういう形で増やしていければ、なお効果的と。

東城：そうですね。

植草：奇数の何か意味ってありますか？

東城：たとえば、ご縁などでも偶数だと割り切れてしまってよろしくない。邪気もそうなんです、**「割り切っちゃう」**というストレスを自分にかけることになるんですよ、偶数の数字というのは。

植草：**「割り切る」**が、ストレスなんですね。

東城：我慢して相手に合わせてあげよう、割り切った付き合いをしようってなってしまうので、偶数数字だと、浄化が、思いのほかうまくいかないんですね。

植草：かなり日本的なところですけどね。われわれ、日本語を使っている以上、そういうような潜在意識とかね、受けてるんですかね。

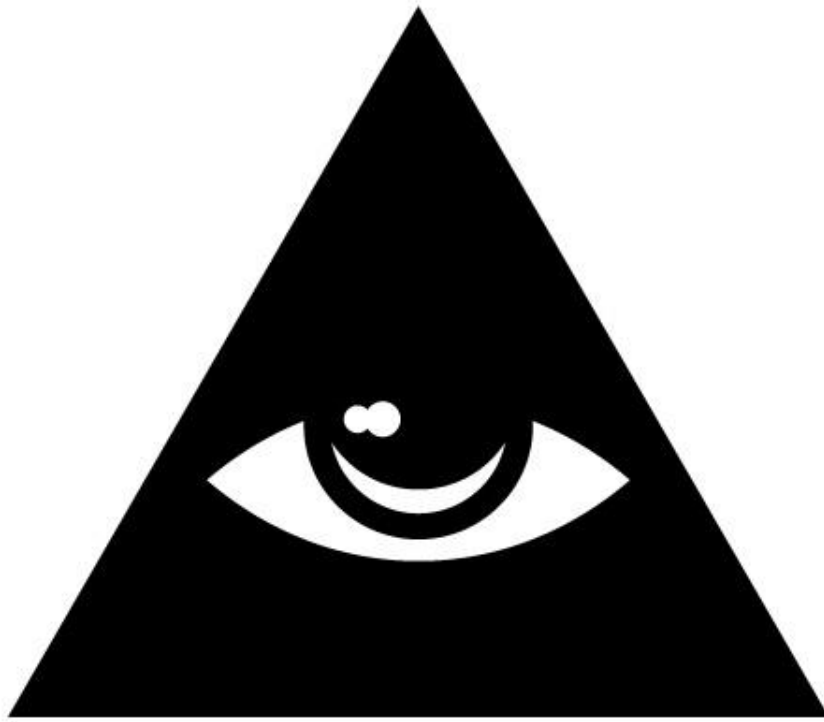
東城：そうなんです。働きやすいので。

植草：そういう意味で、奇数でやっていただくのがいいかなと思います。こんな感じですかね？

東城：そうですね。こちらはそれで、まめにやっていただければと思います。

植草：じゃあ、次ですか？

東城：次の**「マントラ 2」**の画像で。ちょっと恐ろしいかと（笑）。



植草：そうですね。また僕も、お！って思って。かなり違和感のある人もいるじゃないかな、怖いというかね、という人もいるんじゃないかと思うんですけども。これも先生、対人のマントラなんですよね？

東城：そうなんです。これは、邪眼。自分が悪魔の目にならないようにとか、相手から嫌な邪気のある見方をされないように、というための、効果のあるマントラを作らせていただきました。

植草：邪眼のほうですね。

東城：この邪眼なんですけど、ここに目があるように、この中にピラミッドの形、三角形の形をしているんですけど。こちらというのは、ピラミッドというのは神聖で、宇宙と交信するとか、よくスピリチュアルでは言われていて。

植草：有名なんですわね。

東城：自宅でも、本当に瞑想を真剣にやる人は自分でピラミッド型に作って、中に入って。

植草：確かに売ってますものね。ピラミッドみたいな、そういう三角形で、瞑想のキ

ットみたいだね。

東城：そういう意味がありますので、この中に、きれいな目を入れていく。それは邪眼を跳ね飛ばす、という意味であるマントラの形なんですね。

植草：これだけ見ると、あるものをイメージする人もいると思うんですけども。意味合いとしては、宇宙と交信する三角形と、あとは、邪眼の目なんですか？ それともきれいな目？

東城：こちらは、きれいな目なんですね。なので、邪眼とか、自分が汚れてしまっている目、相手が起こした汚い視線とかをはねのけるという。

植草：イメージ画像ということですよ。これもマントラということですよ。これをどういうふうに使ったら、うまく。

東城：やはり邪眼というのは、邪気の中でもちょっとレベルが高い、やっかいな邪気の種類なんですね。

植草：邪気の中でも、より強いエネルギーを持ったものであると。

東城：なので、この画像をイメージとしてインプットしてもらうことが、まず大事なんです。

植草：これを、まずインプットしましょうと。

東城：覚えてもらう。ある程度まで。

植草：でも、覚えられますよね。三角形があって、目があって。

東城：覚えていただいたら、左手に、これを指で描いてもらいたいです。三角形を描いて、中に目を描く。

植草：手のひらでいいんですか？

東城：手のひらに描いてください。三角形を描いたら目を描いて。これを約3回繰り返します。それでマントラの完成なんですが、先ほど使いましたマントラの言葉、あそこが「気」ではなく「目」に変わります。

まず、マントラの呪文を唱えないとマントラは効果がありませんので、描きながら。

「その目は破れ、その目は消し去る。ねたみは破れ、その目は消し去る」。

たぶん、1回読むだけで3回描けたはずなんですよ。それで終わりという形なんです。

植草：セットが完了です。

東城：もし自分が、相手に思わしくないまなざしとか、ちょっとねたみが出ちゃったなど思ったときにこれをやっていただいて。一番いいのは、朝起きて、これをまずやってしまってからお仕事場に行く。

そして、相手からではなく、自分が言いそうになったとか、あと、たとえばセクハラ上司がいるなどか思ったときは、先ほど描いた目のところに、指を、人差し指でも、親指でもいいので、ぐっと当てて思い出すんです、さっきの画像を。それだけで効果が出ますので。

植草：復習しますと、

「その目は破れ、その目は消し去る。ねたみは破れ、その目は消し去る」

というふうにマントラを唱えながら、まず3回ぐらい後ろの絵を描いていただきます。それでセットが完了ですね。これがセットです。

そして、会社とかに行ったりして、嫌なことがあると、もしくは嫌な目線ですかね、そういうのを感じたら、ここの目の部分を人差し指か親指でぐっと押してあげる。イメージしながらですよ。

東城：そうですね、目を押してあげる。

植草：目をぐっと押してあげて、「大丈夫」、みたいな感じですよ。

東城：自分の中で、「押した」、「発動した」と思うと邪眼は消し去っていくので。

植草：ぐっとやって「邪眼はない」というふうにしていただくと。これ効果としては、今、朝セットしてという話でしたけれども寝ると解けちゃうとかそういうのは。



東城：やはり眠ると1回すべてリセットしてしまうので。手描きで、見えるものではないので、やはりそのところでは1日1回やっていただく。

たとえば忘れてしまったら、お昼休みでもいいのでやってみるとか。あと、夜寝つきが悪いときにやってみる。それだけでも寝つきがよくなるので。

植草：もしかしたら昼間受けた邪眼によって、何かが、バランスがおかしくなって、寝れないという可能性があるということですね。

東城：ありますね。ぜひやってみてください。

植草：確かに、寝つきが、こういうのでよくなったら非常にね。スピリチュアルの世界において、今、寝ると解けちゃうという話があったんですけども、寝るとリセットになるという考え方なんですか、すべてのものが。

東城：リセットというか、寝ている間に浄化はできていないので、お体のほうが。蓄積している状態。そして、呼吸がある意味、スピリチュアルの【回帰(かいき)】、潜在意識とつながりやすいところになっているので、前世からのものも全部出てくるので。倍増してエネルギーが循環している。悪いものが全部濁っている状態なので。

植草：寝ているときのほうが、無意識のところ働いて前世のものが出てくるから。

東城：どんどん前世のカルマも出てきたりとかするので。そこに自分の日頃の、今日1日あったものとか、日頃受けているものも混ざるので、どんどんミルフィーユ状態で重なっていくんですよ。

植草：悪いものがどんどん重なって。

東城：そうになると、1回描いただけでは、やはり消えちゃうんですよ。それで消化されていっちゃうので。なので、毎日1日1回、これを描かないと効果がない。

植草：寝ると回復するって、思っている人が多いと思うんですけども、そういうわけではないってことですか？

東城：そうですね。たとえば、皆さんがお風呂に入ると、お水は浄化だし、お湯の湯気で悪いものを消し去ると思っているんですが、確かにその作用が強いので、

滝とか滝行があったりとか、あるかもしれませんが。

基本的に、お風呂に入ったときに、「ああ、疲れた」って吐いた息は、疲れたものを自分で吸っているんで、よけい疲れるんですよ。出たときに疲れが一気にどっと出る。なので、体に蓄積したものなんですよ。きちんと流していないので、皆さん。

植草：普通の人からいうと、寝たら体力が回復する、お風呂に入ったら浄化ができる浄化ができるというか、スッキリするって、あるんですけども、ただ単にそういうシンプルなものではない。

東城：そうですね。肉体的な疲労とかは、きちんとした良質な睡眠を取れば回復しますが、悩みごとは寝たからって消えないじゃないですか。ねたみとか邪気とかも、寝たからって消えるものではないので。

植草：「寝たから治る」とか、「寝たら忘れるんだよ」って、よく、一見ポジティブそうなことを言う人もたくさんいるじゃないですか。実はそれは、忘れていたわけではなくて。

東城：寝たら忘れたら、次に同じことが起きたときに思い出さないはずなんです。でも、同じようなことがあったときに、記憶として残っているから、「前にもこういうことがあったんだけど」ってなるじゃないですか。それは、結局魂の中で傷として残って、エーテル体が傷ついたままだから、そこに反応できるんですよ。

植草：じゃあ、傷ついたままのところにいるから、忘れたような気になっているだけで、また同じようなことがあったりとかすると、また再発する。

東城：そうです。

植草：そういうのも浄化していかなきゃいけないということで、その浄化のシンプルな方法としては、こういう形で1回1回リセットをしていくというのがいいということですね。

東城：そうです。

植草：これをやっていければなど。さっきのぐるぐると、これとダブルで。

東城：やっつけていかれると、そうとう強力なマントラなのですぐに効果が出てくると思っていますよ。

植草：ぐるぐるのほうは、どちらかというと気持ちのほうで、こちらのほうが、邪眼。

東城：邪眼とか。受けていくと自分もそれに染まってくるので、その視線を相手に送ってしまうときもあるんですね、無意識に。そうすると、自分は何もしていないのに、相手から、「なんか態度悪いよね」とかなったりとか。たとえば、取引先の人が急に、「あなたじゃなくて」と変更されちゃったりとか。そういうのは、ほとんど邪眼が発動しているときが多いので。

植草：無意識でなっちゃっているから、それを直したければ意識的に自分が改善を加えていかないと、リセットを加えていかないと、ということですね。

東城：夫婦関係でも一緒ですね、そうなってくるとね。

植草：すべてのものに対して有効的ですよ、ということですね。ぜひトライしてください。こちらマントラに関しては、メールのほうで追って送らせていただければと思っております。じゃあ、次ですね。



またすごく神秘的な。画像、見えますかね？ こういう感じの画像なんですけれども。「呼吸の浄化」。呼吸による浄化という感じなんですかね。

東城：そうですね。まず、呼吸は、チャクラにももちろん精通するものであって、いろんな、ヨガでいったら呼吸法があるように。

ヨガの呼吸法というのは、基本的には体内のバランスを整えていくという意味では最高なんですけど、やはり皆さんが普段やっている、ヨガに通っている方だったら別ですけど、実際にやろうと思うとなかなかできないし。「まず、瞑想しなきゃいけないのかしら」とか、「どういうふうに呼吸したらいいのかしら」とか、「お腹にまで入れることができないよ」という人も結構いらっしやったりとか。「呼吸でそんな浄化ができるはずない」って思っている人が多いんですね。

なぜ、呼吸が一番大切ですよ、ということと、呼吸を浄化しないと意味がないのかというと、外から入ってくるものに対して、すべて人、人間、生きているものは、口からと鼻からと、すべて吸収しますよね、まず。

それで、大切さのところで言いましたら、まず、食べものは2週間、うまくいけば1ヶ月はほとんど食べなくても生きていけるじゃないですか。

植草：訓練すると、そうらしいですね。

東城：でも、お水は、どんなに頑張っても1週間で、人間は、とらなければ死んじゃうんですが。でも、考えてください。呼吸ってどのくらいの期間我慢できますか？ しなかったら。

植草：どのくらいですかね。訓練した人でも1分、2分、3分我慢したらアウトじゃないですかね。

東城：ですよ。もうそれ以上止めていたら死んでしまいますよね。そのくらい呼吸って、私たちにとって大事な生命の源なんですよ。

植草：確かにそう言われると、あまりにも呼吸は当たり前すぎて全然気づかないですけど。そう言われると確かに、最も止められないのかもしれないですね。

東城：ちょっと甘いものは我慢できるけど、呼吸は我慢できないので（笑）  
それほど重要なものを、私たちの体の中に神さまが与えたということは、そこ

から、すべて悪いものも、いいものも吸収していくという。

だから、呼吸法でマスターしていけば、確実に浄化はできるようになるんだ、というところにたどり着きまして。今回は、呼吸法を説明しながら一緒にやっ  
ていければと思うんですが。

まず、ヨガの呼吸法だと、ヨガの種類によって、たとえば6秒吸って、2秒止  
めて、6秒吐いてとかあるじゃないですか。皆さんの場合は、最初からお腹で  
呼吸しようとするんですよ。

腹式呼吸が、たとえば俳優さんだったりとか、歌を歌っている人だったりとか、  
ヨガをやっているとか、そういうふうに体幹が整っている人だったら腹式呼吸  
はできると思うんですが。大事なものは、空気を体内に入れるという作業に集中  
してもらいたいので、肩を上げて深呼吸をしていいんですよ、皆さんは。

植草：よく「動かしちゃダメです」とかあるけど、全然、動いちゃっていいと。

東城：そうなんです。とにかく、まず横隔膜を広げて、いいものを取り入れるための  
呼吸をする。ここで止めるということなんですよ。

鼻で吸って、ここで肩が上がっちゃってもいいので、そうしたら止められるだ  
け、2秒から3秒、それ以上やると逆に苦しいだけで、ふっと思い切り吐い  
ちゃうので、深呼吸にならないので。

(鼻で息を吸って) 2秒止めたら、口からゆっくり吐ける速度で吐いていく。こ  
れが約6秒から8秒のはずなので。という作業をまずして。背中を伸ばして、  
胸を広げていくという呼吸法をマスターしなければ。まず、腹式呼吸で、とか、  
よく、たとえば体内浄化のためにイメージを作って、というところまでたどり  
着けないんです。

なので、横隔膜をまず開くという作業で深呼吸をしていきたいと思います。

まずは、鼻から6秒吸っていただいて、2秒止めていただいて、6秒ゆっ  
くりかけて吐く、という状態を作ったら、2回目は、今度は8秒に変えてください。

そして次の3回目のときは、浄化なので、清涼感ある、すがすがしい、この画  
像でいいので、この画像を吸い取っちゃうぞ、というイメージで吸っていただ  
いて。

体の中にこの画像が入っているぞ、という状態で、この画像と一緒に吐き出す。という気持ちで、3回目、8秒、2秒止めて、8秒とやっていただくだけで。

これを1回といわず、1日のうちに3回から4回やっていただけると、体内のチャクラのところにたどり着くための【エネルギーセンター】が浄化されていくので。

植草：今、話で流れちゃったので、実際に僕が、今からやってみるので、先生にちょっと教えていただいて、僕と皆さんとでやってみようかなと思います。

じゃあ、1回目。

東城：まず、呼吸を整えてください。

じゃあ、6秒間、鼻からゆっくり呼吸してください。

1、2、3、4、5、6。はい止めてください。1、2。

今度は口からゆっくりと吐き出してください。

1、2、3、4、5、6。これで1回です。

次は、8秒でいきます。

吸って1、2、3、4、5、6、7、8。2秒止めて。1、2。

ゆっくり吐いて1、2、3、4、5、6、7、8。

これで2回目終わりなんです。

8秒って長くないですか？

植草：長いです。結構つらいかもしれないです（笑）。

東城：始めのうちは、この8秒がつらいんですよ。でも、慣れてきちゃうと8秒って当たり前になるんですよ。

植草：これは慣れなんですね。

東城：そうなんですよ。

人間の呼吸って6秒が一番楽なんですよ。6秒でやっているのが楽ということ

は、横隔膜とかを開かない作業が楽だから6秒になっちゃってるから。実際に、思い切りゆっくり吸って広げていると8秒かかるはずなんですよ。

植草：楽をしようとして横隔膜を開かないから6秒でいいところを、今回は横隔膜を開いて8秒。

東城：8秒でふっと開いて、8秒にするという状態なんですね。その8秒をするときに、この画像を見ながら、この光りまぶしいのを体の中に取り込んでいく。掃除機のように吸い取ってしまうイメージをしながら、鼻から吸って2秒止めたら、「もう中に入ってくれたので、いらないよ」というイメージで、この画像を吐き出す意味で、口から吐き出す。

植草：そのイメージをしながら8秒の呼吸をちょっと一緒にやってみたいと思います。じゃあ、皆さん、この画像を見ていただいて。これを吸う気持ちで8秒、2秒止めていただいて、8秒で出していくと。気をつけることは、横隔膜を広げきるぞという気持ちで。あとは何も考えなくていいと。

東城：そうです。

植草：1回やってみたいと思います。

東城：ではいきます。スタート。

1、2、3、4、5、6、7、8、止めて。1、2。

全部吐き出します。1、2、3、4、5、6、7、8。はい、終わりです。

植草：どうでしたでしょうかね。かなり僕も、今、息が上がっています（笑）。

体がちょっと温かくなっているような感じなんですけれども。そうとう、こうやって意識をして呼吸をすると疲れるというかね。普段、いかに楽をしているかがわかるんですけれども。これが普通になってくると、体内の浄化ですね。

だから、今この講義自体は、人間関係の浄化ということなんですけれども、人間関係によって受けてしまった悪いものを、チャクラを整えるわけですね。呼吸によって整えていくのに、この呼吸法が非常に重要だと。これは、いつやればいいんですか？



東城：一番効果的なのは、すべてやることが終わって、寝る前。それこそテレビも見ません、スマホもいじりません、という状態で、部屋を薄暗くした中でやっていただくと一番効果があります。

植草：1日の最後の最後に、部屋を暗くして、間接照明ぐらいか、というぐらいですかね。楽な格好をしたほうがいいですよね？

東城：そうですね。やはりスーツでぎちぎちな状態だと、どうしても開きにくいのと、窮屈だということに意識が集中してしまうので。せっかくの浄化作業ができなくなっちゃうんですね。

植草：浄化するときのイメージとしては、ここの中央に、何かをイメージしたほうがいいんですか。

東城：イメージするのに、（息を）吸ったときに、食道のあたりに空気が流れているというイメージが大事なのと、そのときに、食道のところというか、気管に、どのようなものが通っているのかというイメージを作るのが大事なので。

熱いものを急いで飲むと、熱い！ってあるじゃないですか。冷たいものを飲むと、ここが冷たいって。あのイメージでいいので、このまぶしいという感覚を頭の中で思い浮かべながらやるといいです。

植草：呼吸するときには、薄暗い部屋で目を閉じたほうがいいのか、半目とか。

東城：慣れてくると、明るくても関係なくできるんですが、最初のうちというのは、どうしても人間は、目に見える、視界にあるものを意識集中しちゃうので、気が逸れちゃうんですね。なので、目をしっかり閉じて、お布団で横になってやるというのが、一番集中力が高まるので。

植草：横になってやる。今、僕は座って、皆さんもやっていると思うんですけど、横になっちゃったほうがいいんですかね。

東城：そうですね。慣れてくると、1回目からこれを取り入れて、8秒呼吸ができるようになってくると、3回目のときには寝ちゃってます、皆さん。

植草：それぐらい一気に浄化されるというか。

東城：そうなんです。3回目がいつもできないという方が、何人もいます。



植草：へえ、楽しみですね。慣れていくと。吐き出すときは口ですね。吸うときは鼻。吐き出すときは口。もう本当にこれだけ覚えればいいわけですね。

寝るときも3回やると寝ちゃうということなんですけれども、それ以外の日常において、やったほうがいいのか、何かそういうことってありますか？

東城：なによりも、たとえば、空気が汚れているところとか、煙がすごいときって、皆さん、息を止めますよね。そういうのを、嫌な人といるときにやったら失礼じゃないですか。いきなり息を止めたら、「なんだよ、そんなに生理的に嫌なの？」って言われちゃうので（笑）。

そういう方と接したら、場所を離れて。その人が見えるところでは、逆に自分が、今度は邪眼を与えることになってしまうので、離れて、いないところで。この呼吸の6秒のほうでいいのでやっていただくと、かなりいい効果が出ると思います。

植草：何かアイテムとかを使ったほうがいいのか、そういうワンポイントのコツとかはありますか？

東城：自分で苦しいと、秒数って早くなるんですよ。どんどん早く数えてしまうので。8秒ができないと思うよりも、8秒ができないなら4秒からスタートでもいいんですよ、6秒でも。とにかく横隔膜を広げることが大事なので、やる前に、お布団に入る前に、1回手を洗って温度を下げてください、手の。手の温度を下げても敏感にしてください、手を。

植草：温度が下がると敏感になるんですか？

東城：温かいときって、手がちょっとむくんでいたりとか、温度関係が調整できていないので、手を1回、目を覚ます意味で洗ってください。そうすることで、手が敏感になったので、その手で横隔膜の辺りを押さえながら呼吸をすると、自分の横隔膜の中に空気が入っていくということが実感できるので、やりやすいかと思います。

植草：じゃあ、あまりにも冷えちゃっている人は、逆にちょっと温めてあげる。

東城：そうですね。

植草：要は、バランスのいい体温にしてやるといいということですね。これは、別に

寝る前じゃなくても、外にいるときでも、手を洗って。

東城：手を洗って、こうやって（横隔膜の辺りに）当てて、自分の気の流れ、呼吸の流れを知ると。知りながらやると効果が出てきます。

植草：わかりました。そんな形で呼吸のほうをマスターしていただければと思います。まだまだあるんですかね。



東城：次は、「浄化塩」を作ろう。

植草：作ろうと言っているので、簡単にいうと、あるものを盛りましょうという話ではないと。

東城：お塩というのは、皆さんがよく知っている、盛り塩とかあるのですが、基本的に、盛り塩をしてよくなったというのは、お店屋さんだけなんですよ。

植草：お店は、盛り塩でいい。

東城：いいんですけど、ビジネスをやっている自営業の方というのは、玄関に盛り塩をする方がいらっしゃるから、それはあながち間違いではないんですが、自

分は対人関係で、理由があって浄化をしなければいけないというときは、普通の盛り塩ではなくて、自分に合ったお塩を作らないと意味がないんですね。そこで、今回やってほしいのが、まず、家庭にある粗塩でもいいんですが、ヒマラヤ岩塩のちょっと粒が粗いお塩。

植草：ヒマラヤ岩塩。

東城：今日ちょっと持ってきたんですが。

植草：ヒマラヤ岩塩って、どこに売ってるんですか？

東城：普通にスーパーでも売っています。こんな感じで粒になっているんですね。



植草：見えますかね。こんな感じですね。



東城：ちょっと粗いのご用意いただきまして。こちらを、始めるぞ、作るぞと思った日は、夜、昼間は作らなくていいので、夜、月の光、雨が降っていてもお月さまは、宇宙では出ていますので、雨の日でも構いません。1時間、お皿の上に乗せた状態で外に置いてください。

植草：皆さん、見えますかね。どの器でもいいんですかね？ 色とかも特に気にしなくても大丈夫。

東城：大丈夫です。

植草：こういう形の。これはちょっとかわいい器ですけども。これに、さっきお見せしたヒマラヤ岩塩を。これ、何グラムぐらい？

東城：大きいスプーンで2杯ぐらい。

植草：大きいスプーン2杯ぐらいを乗せていただいて、外に。

東城：1時間ほど。

植草：でも、雨に濡れちゃだめですよ。

東城：濡れないように、上に、たとえばサランラップをかける形で構いませんので。それで1時間、お外の、月のエネルギーを入れていくという意味で、吸収させてください。そうしましたら、お部屋の中に戻しまして。

まず、今回はアロマ。純粋な精油のほうにしてください。エッセンシャルオイルで、たとえばちょっとお安く売っているようなところのじゃなくて、きちんとした精油のお店で買ってほしいのが、自分の好みの香りが1本。あと、浄化作用が強く、鎮静作用が強いといわれているティートゥリー。

植草：ティートゥリー。あまり聞きなれないですね。

東城：「お茶の木」って、日本語で覚えておいてください。

植草：皆さん覚えてください。お茶の木ですよ。

東城：これは万能なんです。普通の状態でも、ティートゥリーというアロマは、家



の中で加湿器の中に入れるだけで風邪にならないとか、ウィルスに強いとか。それをやっていただければと。

今回、すでにブレンドしたのを作ってきましたので。こんなボトルに入っているんですが。

植草：好きなにおいと、ティートゥリーを混ぜる。

東城：混ぜてください。1滴ずつでいいです、混ぜたのをここの上に垂らします。



植草：これはやっぱりちゃんとしたオイル、要は、純粹なものっていうことですね。

東城：そうですね。2滴出ちゃった（笑）、1滴でいいです。

植草：見えますかね。たぶん見えていると思います。

東城：そうしましたら、手だと手荒れを起こす方もいらっしゃるので、楊枝（ようじ）など、あと綿棒でもいいです、混ぜてください。簡単に混ぜていただきます。そして全体的に混ぜりましたら、ちょっとにおいを嗅いでみてください。

植草：すごい、あれですね。

東城：天然の芳香剤みたいじゃないですか？

植草：すごいにおいがします。なんていうんでしょうね。

東城：不思議なおいじゃないですか？

植草：不思議です。

東城：これが本当の浄化塩なんですよ。これでできあがりは、できあがりなんですけどここからが一作業なんですわね。

植草：ここから、一作業あります。

東城：器に入れたまま置くと意味がないんですよ。

植草：器にせっかく入れたのに、器に入れたままだとダメだと。

東城：なぜかという、邪気を吸収したあとに、お塩の邪気が抜けていく場所がないので、上に上がるしかないんですよ。器の下って通気性がないので。

植草：邪気があって、器があると、入ってくるんだけども抜けられないから、また出てくる。

東城：なので、できれば折り紙。売っていますので、折り紙でこのように三角に折っていただいたら、上を1回折っていただいて。



植草：折り紙の色と違って、何かありますか？

東城：折り紙は、できれば、赤。赤が入っている色だったら何色でもいいです。今、両面でこのようにきれいに出ている折り紙もありますので。それをちょっとず

らして。

植草：折り紙があつて、ずらして、こんな三角に折って。

東城：赤を見せて、そして上をちょこっと2~3センチのところ折っていただいてそれで、これを寝室でも玄関でもいいです。自分が一番浄化してもらいたいと思っている場所にこれを置いて、この上にお塩を置くんです。

植草：この上に置くわけですね。

東城：じか置きしてください、お塩を。そうすると折り紙が、邪気はすべて吸い取ってくれるので。折り紙自体がちょっと湿ってきたぞ、といたら、折り紙と一緒に包んで捨てる。それが一番効果的です。

植草：じゃあ、ちょっと乗せてみましょうか。こういう感じですね。



折り紙の上に、さっき作ったオリジナルの塩。月のエネルギーを受け取った塩にオイルを垂らしていると。好きなにおいと、ティートゥリー、精油を混ぜたものを垂らしています。この状態ですね。これを一番邪気を吸収してほしいところですね。

東城：玄関でもいいですし。ただ、トイレには置かないでください。

植草：トイレはダメだと。

東城：寝室か玄関に置くことによって、自分のものを浄化してくれる作用を促してく

れますので。

植草：塩が乗っている部分は、さっきの、スペースを残してあるんですけど、そこじゃないところに、今塩が乗っています。これ、さっき、きっちりした三角形にしなかった理由って、あるんですか？

東城：ずらす理由というのは、赤のほうの折り紙がいいですよ、ということは、必ず普通の折り紙だと裏面は白ですよ。赤のほうだけに折っちゃうと、赤というのは活性色なので、ある意味吸ったあとに活性化しちゃうので、自分のほうに過剰にエネルギーが入っちゃうんですよ。

なので、そこをずらすという意味で、ほかの色を入れて調整をする。バランスを取るという意味で、ずらしています。

植草：けれども、赤は見えていたほうがいい。

東城：もちろんです。

植草：ということで、こういうちょっと特殊な感じになると思うんですけども。これで仕上がりですかね。これを置いておくと。寝室か玄関。そうすると、これが要は人間関係の、今浄化の話だと思うんですけど、なぜこれが人間関係の浄化になるのでしょうか。

東城：お塩というのは、基本的に浄化があったりとか、邪気払いとか、いろんな効果がありますよ、というところだったんですが、そこに、月のエネルギー、よく天然石も、月の光で浄化しなさい、とかあるじゃないですか。

まして人間関係というのは、月の引力によって人間って、バランスが取れているところがあるので、月のエネルギーをお塩に蓄えるということと、あと、何の効果でもいいというわけではなくて、浄化とか殺菌に強いアロマをプラスしてあげる。そのほかに、好きなにおいを、ということは、安眠とか安泰、癒しにもつながるので。不快なおいだと置いておくだけでも嫌じゃないですか。

植草：そうですね。もう今ここ、すごいにおいがしてますよ（笑）。

東城：心地いい香りが起きるよということで置いて、においをミックスして入れてくださいということなんです。



植草：確かににおいが本当にすごいですよ。僕も結構香りが好きで、いろんなところにディフューザーとか置いてあるんですけども、全然負けないですね。神聖な気分になります、本当に。びっくりしますよ。

東城：ぜひ試してください。とても効果があります。

植草：これ、ヒマラヤ岩塩にしたんですけども、普通のお塩だと代用は利かないんですか？

東城：普通のお塩でやった場合、お塩の天日干しの期間というか、月の光の期間というのが、3日ぐらいやらないと、お塩に入っている元のミネラル分が抜けてくれないんです。

そうすると、邪気を吸い取ってお塩がべたべたしてきたのか、アロマを吸ってべたべたしたのかがわからないんですよ。あと、乾燥率が悪いので常に湿った感じがするので、まず、乾燥させて。たとえば、フライパンとかで炒ればいいじゃない。そうすると浄化していないので、お塩が単なるお清め塩で終わっちゃうので。

まずは、月の光に、というのと、3日から長いときは、特にお天気が悪い日が続くと1週間ぐらい外に置かないと、お塩の効果が得られなくなっちゃうので。

植草：その点、ヒマラヤ岩塩だと1日。

東城：1日。1時間で。

植草：1時間で大丈夫なので、どうしても厳しいなというときに、家に帰ってきてすぐにこれをやって、外にちょっと置いておいて。寝るときには完成しているという形でできるから、いいということですね。

東城：ぜひ試してください。

植草：この赤は、何がいいんですたっけ？

東城：まず、活性色で。もちろん地に足をつけて、宇宙と地球の中心部を、自分のことを、グラウンディングをしてくれる色なんですね。

植草：ブランディング。

東城：地に足をつけて……。

植草：あ、グラウンディングですね。グラウンディングって、皆さんご存知ですか、専門用語なので。先生、たまにちょっと専門用語を突っ込んできて、あまりにも普通に言うので。僕の業界だと、ブランディングって、マーケティングのことかと思ったら、全然違うって（笑）。

東城：すいません（笑）。「グ」です。

植草：グラウンディングですね。グラウンディングってなんですか？

東城：地に足をつけていく。よく、地に足をつけて歩きなさいっていうじゃないですか。ふわふわしないですって。ビジネスとかでもそうなんですけど、惑わされるときって、地に足がついていないときが多いんですが、チャクラも第1チャクラ、赤なんですね。

植草：第1チャクラって、ご存知ですか？ 一番下なんですよ。お尻。お尻よりちょっと上側ですかね。

東城：腰回りの辺りにあるので、それが赤の色なので、これが、まず活性化していないと、何をやってもうまくいかないといわれている、大事な要の色。あと、日本の場合、赤色というのは邪気払いの色なんです。

植草：確かに神社とかね、お寺ですか、赤が使われて。縁起ものにも赤は多いですね。

東城：なので、赤色を使うということが一番重要。皆さんは、「色とか、最近興味がなくなっちゃって」と言う人たちが多いんですけど、浄化したいなら赤を必ず使ったほうがいい。

植草：使い方が非常に繊細というか。間違えた使い方をすると悪いほうが活性化しちゃうのでね。こんな感じで。何度もお見せしますが、赤くないところに塩が乗っているという感じですね。これ、頻度は？

東城：においが、もうしなくなっちゃった場合は、においを足すのもありなんですけど、何よりも、お塩が妙に湿ってきたぞ、とか、折り紙が油を吸ったように色が変わっちゃうんですね。邪気がひどいほど早いので。そうしたら、すぐ取り替えてください。お塩さんは、もう役目を果たしているので。

植草：じゃあ、湿った、じとっとした感じが折り紙に見えたら。

東城：替え時で。あと、お塩が、先ほどさわってもわかるようにサラサラしているじゃないですか。あれがカチコチになっちゃうんですよ、吸い過ぎると、邪気。もうそうなったときは、すぐに処分する。

植草：間違えても、折り紙とか塩とか、使い回しちゃダメですからね（笑）。

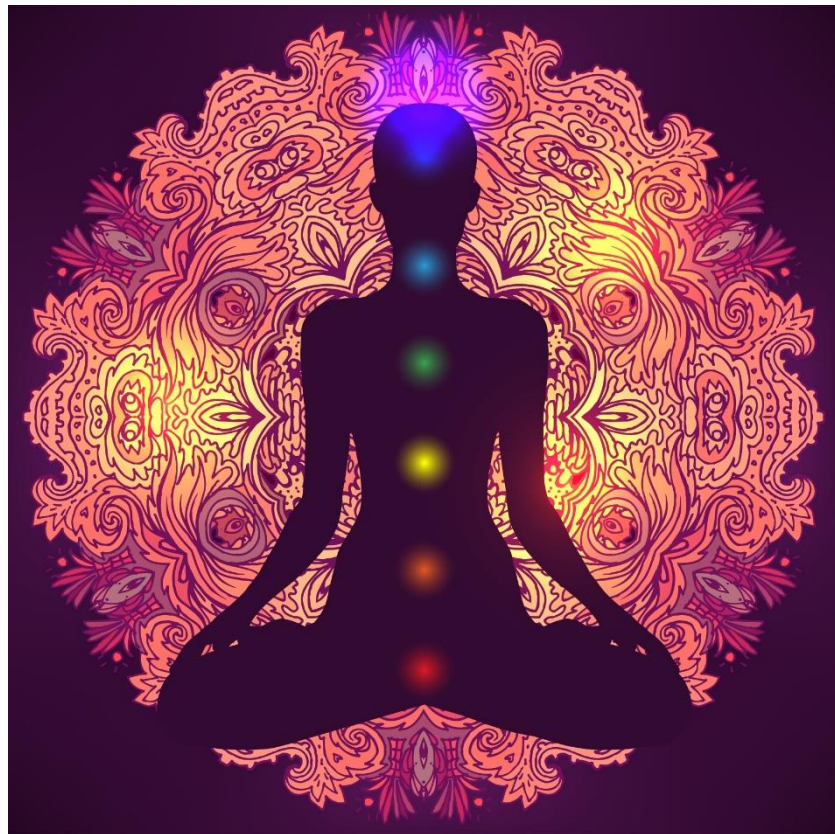
東城：きちんと処分してください。

植草：そこは絶対に。もったいないとか思う人がたまにいるんですけども、ダメですよ。

東城：ダメです。そのもったいないが、家の中に邪気を蔓延させる原因になります。

植草：わかりました。そんな感じでやっていきたいなと思います。

そして、まだまだ。これですね。



さっきお話しに出てきたチャクラの赤というのはここですね。一番下、「第 1 チャクラ」というんですよね。

東城：そうです。

植草：一番下にあって。こういう流れなんですよね。

東城：下から上に。

植草：1、2、3、4、5、6、7、みたいな感じでいくわけですよね。その1個目。これが入り口としたときに、一番ここ、赤が活性化していないと他のが全然ダメ、というのの赤でしたね。これは、また別の浄化なんですけれども。これは、どんな？

東城：今回は、「遠隔ヒーリング」ということで、「7（セブン）カラーヒーリング」ということで、7チャクラの色をイメージしながらヒーリングをしていき、ヒーリングの中で自分が浄化していくという。

チャクラというのは、見えるものではないので、浄化の仕方がわからない、本当にできているのかわからない、ということなので。今回、視覚化した状態で、今ここが、浄化されていく状態を作っている、というのがわかるような図にさせてもらいました。

植草：皆さん、遠隔ヒーリングって、ご存知ですかね。名前から推測ができる人も、もともと知っている人もいると思うんですけれども。要は、物理的に遠くにいるということですよ。遠くにいる人に向けてヒーリングをすると。

普通に考えると、目の前にいて気をいじってもらおうとやって、まだわかるんですけど、まったく見えないところにいる人にやるわけじゃないですか。なぜ、そんな見えないところにいるのにヒーリングが届くというか、これの理論みたいなのはあるんですか？

東城：たとえば、隣にいても、本人、受ける側、受け取る側ですね、が、許可をしていないと。心の中で、「私はこれでヒーリングを受けるんだ」という、心を解除しないとヒーリングって、まず効果がないんですね。

かつ見ている人たちというのは、「自分がこのヒーリングを受けたい」と思っ

ていて解除しているので、画面越しでも届くんですよ。

植草：要は心のありようが一番大きな、重要なポイントだから、それ自身は、物理的な距離とかの話ではなくて、メンタル的というか、精神的なものでどうなのかということが、一番重要だということ。

東城：大事ですね。隣にいて許可しないと、たとえばどんなに気持ちのいいヒーリングを受けていようが。

たとえばクラシックを聴いていて、気持ちいい人と、クラシックは苦手という人がいるじゃないですか。でも、「生演奏でクラシックを見にいきますよ」と言われて、心構えをしていくとクラシックが好きになったりとか。

ああいうふうなブロックがあるので。ブロックがある人とない人では、距離ではなくて、どこまで自分のチャクラに働きかけるかという潜在意識の開き具合が全然違うんですよ。なので、画面越しでもヒーリングはできるんですね。

植草：その理論を持ってすると、まず、皆さんにやっていただくのは、心をオープンにさせていただくと。「ヒーリングを受けるぞ」と言っておくと、心の中で。

東城：あと、今回はヒーリングミュージックとか、誘導瞑想的なヒーリングではありません。なぜかという、活性化をさせるためなので。癒しではなく修復の、浄化のほうになるので。

植草：あくまで、今回は浄化のほうのお話しと。

東城：なので、イメージと言葉に対しての自分のイメージをしっかりとっていただいてやっていただくというのが、大事なポイントになると思います。

植草：で、7カラー。ごめんなさいね、画像がよく見ると1、2、3、4、5、6、みたいな感じで。

東城：上は、ここですね。

植草：1、2、3、4、5、6、7ですね。ちょっとわかりにくいかもしれないですけども、7つ。7カラーですね。

東城：いいですか。それでは、普通のヒーリングと思って受けないでくださいね。

そうすると、「リラックス感、どこ？」とか。

植草：リラックスが目的ではないということ。

東城：癒しが目的ではないので。浄化が目的なので。

植草：浄化をしていきましょう。

東城：まず、こちらの赤。



赤のところをしっかりと見ていただきます。そのときに、見ていただくときに、深呼吸なんです、鼻だけで呼吸してください。秒数はありません。基本的に鼻で吸って、鼻で吐いてというのを3回繰り返してください。この色を見ながらですよ。

はい、吸って、吐いて。吸って、吐いて。吸って、吐いて。

次にオレンジです。オレンジもやります。いきます。吸って、吐いて。吸って、吐いて。吸って、吐いて。

はい、今度は黄色に上がります。吸って、吐いて。吸って、吐いて。吸って、吐いて。

次、緑です。吸って、吐いて。吸って、吐いて。吸って、吐いて。

次、青です。吸って、吐いて。吸って、吐いて。吸って、吐いて。



次、紫いきます。吸って、吐いて。吸って、吐いて。吸って、吐いて。

1回ここで止めて、目を閉じてください。閉じたら7色をミックスしてください、頭の中で。イメージ化です。色に集中してください。いいですか、7色。

今6色までやっております。この6色のものを、全部玉の形をしていましたよね？それをませこぜに練ってください、頭の中で。

そうしたら、白い玉に入れ込んでください。入りましたか？ できましたか？

そうしたら、白いボールの中に、先ほどの赤、オレンジ、黄色、緑、青、紫の玉を入れてください。イメージは、風船の中に入れるようなイメージでいいです。白い風船の中に。

入ったら、深呼吸を1回してください。はい、吸って、吐いて。

吐いた状態で、両手を頭の上にあげてください。そうしたら頭のとっぺんを押さえ込んでください。押さえ込んだら、そこに先ほどの風船を潰すように、頭の中に入れてちゃってください。

はい、いきます。押し込んでください。いっぱい押し込んでください。押し込んでいくと、ポンポンポンと、ピンポン球みたいに玉が全部体の中に落ちていきます。カンカンカンでもいいです。ボトンボトンボトンでもいいので。色がどんどん下に落ちていく感じをイメージしてください。

イメージができたら、鼻から息を吸って、口で吐いて、手をゆっくりひざの上を持って行って、ゆっくり目を開けてください。

はい。7カラーのヒーリングです。

これは、チャクラバランスを一定の大きさに整える作業なんです。

植草：最後だけ口で吐いていましたよね。あれは、何か意味があるんですか？

東城：溜め込んだもの、早くいえば空気を抜くような感じ。無駄なものを抜くといったほうがいいんですかね。余分なもの。

「なぜだろう」とか、「ここからどうするだろう」とか、「白いボールってどう

いの？」とか、いろいろ考えるじゃないですか。その邪念を抜くときに、口から最後の仕上げで抜いてしまいます。

植草：最後以外は、鼻で吸って、鼻で吐く、というのが、基本の動作としていただいて、最後、白い玉に6つの色を入れて押し込んだときだけ口で吐く、ということ意識してもらおうと。

あと、部位によってカラーがあるので、部位も意識するのかななんて、ちょっと思ってたんですけども、そういうことをしたほうがいいんですか？

東城：できれば、部位は覚えていくうえでは必要なんですが、今回はチャクラのバランスを整えるので、色をイメージしてもらいたいです。色が重要なので、赤は赤とか、黄色は黄色というところで、きっちり認識すると。チャクラは別にどこかに行かないので、部位に収まるので。勝手にカンカンと収まっていくので、そこに入れていくというのが大事です。

植草：皆さんも復習でちょっとイメージしながら考えていただきたいんですけども、まず、赤がありました。でオレンジがあります。で黄色、緑、青、紫ですよね？

東城：今回、このサードアイの色は抜かせていただきました。なぜかという、直観力とかを高めるわけではなくて、浄化に特化させていただいたので。

植草：紫は、じゃあ。

東城：高次元のところですね。

植草：サードアイは、ちなみに何色だったんですか？

東城：藍色です。

植草：サードアイって、ご存知ですかね？ ここ（眉間／みけん）の部分ですよ。ここの部分にもチャクラがあるんですけども、今回はこの部分は人間関係の浄化に関係がない部分なので抜いたという感じになっています。

なので、赤、オレンジ、黄色、緑、青、抜いて、紫ですね、というものの6プラス、それを白い玉に入れて落とし込んできたので、その7。それを上から入れたわけですよ。白いところをここでイメージしてもらって、トン、トン、トン、トン、トンと。白いものが落ちてくるわけでいいですね。



東城：そうすると色がきちんと整った場所に、正規の場所に戻って行って、大きさを整えた状態で戻っていくので。お掃除ができてきちんとした元に、炎症が収まっているような状態で戻っている状態なんですね。

植草：1回上がって、下がって。その上がって下がる時にバランスをどんどん整えてくると。やっぱりそれぞれチャクラがずれてくる、人間関係が悪くなるとずれてくるということなんですか？

東城：そうですね。もちろんチャクラを意識して毎日生活するというのは無理なんですけど、チャクラって、意識したときに、皆さんは、たとえば恋人がほしいと思ったときにピンクを思い浮かべたりとか、特化したカラーを思い浮かべるのですが、均等に全部思い出すという作業をしてくれないんですね。

それをすることで一番浄化率がよくて。均等の大きさに流れてくれるということに気づいていない方が多いんです。なので、再認識で色を特化して、頭の中で7色をイメージすることによって、チャクラが均等の大きさになる。

というところで、今回、浄化が一番いい、やりやすい方法でヒーリングをさせていただきました。

植草：チャクラというのはバランスが重要ということですよ。何かをすごく活性化したらいいわけではなくて、ということですね。それで、今、遠隔ヒーリングということで受けていただいたという形です。

一応、人間関係の対人面の浄化については以上。

東城：以上になります。

植草：ちょっと振り返ってみましょうか。ここからですね。

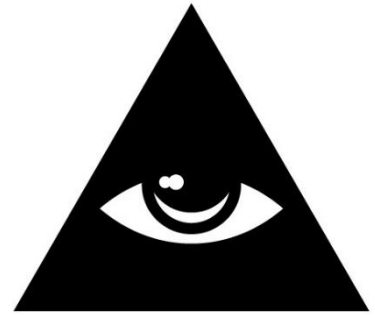
東城：マントラですね。

植草：マントラ。覚えていますかね。外から内側でしたね。



こちらは、1日1回、朝作って。

東城：目を描いてということで、3回描くという状態ですね。



植草：それで、目をぐっと押すと。

東城：これ、呼吸法ですね。



植草：すべての基本になる呼吸法。

6秒、2秒、6秒。慣れてきたら、  
8秒、2秒、8秒。

そして、こちらですね。浄化塩。

ヒマラヤ岩塩を使って、月のエネルギーを吸収させて、それを活用すると。



最後ですね、遠隔ヒーリングですね。

この5つを皆さんに、ぜひやっていただいて。

これは、やったほうがいい順番とか何かあるんですか？

好きなものをやればいいのか、それとも、いや、ちゃんとやってくださいなのか（笑）。



東城：ちゃんとやってほしいです。逆にマントラはマントラで、きちんとやってもらいたいし。たとえばチャクラのヒーリングに関しては、できれば週に1回やってもらいたい。

植草：これですね。

東城：特にこれは。

植草：これは、週に1回。週に1回なので、もう日を決めちゃったほうがいいんですかね。金曜の夜にやるとか、日曜の夜にやるとか、そういう感じでやっていただくと非常に効果が高いんじゃないかなというふうに思います。

これで対人のヒーリングができるということです。対人に悩んでいる方は、ぜひ何度も繰り返していただいて、やっていただければと思います。

では恋愛のほうは、また、かなりボリュームがあるので、いったんここで終わりとさせていただきます。では、また次回、お会いしましょう。

東城：ありがとうございました。

\*\*\*\*\*

次の1章（後編）では、人間関係の浄化（恋愛編）をお伝えします。  
お楽しみに！

