

Love yourself and forgive all. YOGMATA



内なる平和を、 世界に広げる。

あなたの心が美しくなればそれが隣の人に伝わり、
その積み重ねの輪が広がり、平和になる。
その手助けをするのが「ヒマラヤシッダー瞑想」です。



Yogmataji
(世界のヨガマザー)

ヨガマタ相川圭子

女性で史上はじめて「究極のサマディ（悟り）」に達したシッダーマスター（サマディヨギ/ヒマラヤ大聖者）。現在、会うことのできる世界でたった2人のシッダーマスターのうちのひとり。5000年の伝統をもつヒマラヤ秘教の正統な継承者。世界各都市でも現代人のための科学的かつ効果的で安全な瞑想法、自己変革法を指導し、一人ひとりが平和になることで、世界に愛と平和の輪を広げる運動「ワールドピースキャンペーン」を推進。2016年「国際ヨガデー」と関連してNY国連本部で開かれたイベントにて瞑想指導、平和のスピーチを行う。

深いストレスを癒し、自分の中が平和になる

愛の人、平和な人へと変容する 新しい生き方

わかっているやめられない習慣や、否定的に思う癖。その原因を癒すことではじめて、そんな心の癖を変えることができます。その方法の一つが「ヒマラヤシッダー瞑想」です。



ヨガマタの瞑想体験談 自分が平和になると、まわりも平和になる



ヨガマタのディクシャ（瞑想秘法の伝授）をいただいてからは完璧主義であった私が、

いつの間にか「まあ、いいか」と言えるようになり、

一生懸命仕事を行った後は、「天にお任せしよう」と、心配や不安を手放すことができるようになりました。

また営業を行う時も、力を抜いて自然体で人と接する事ができるようになり、

そのひと時を楽しめるようになったのです。

今まで結果を気にしすぎて、常に力んで、背伸びをして、自分を大きく見せようと必死だったことに気づきました。

体調もとても良くなり、過呼吸や腹痛で苦しむ事がなくなりました。

また、人間関係においても、瞑想で心が静かになると、やみくもに人に対して怒ったりということもなくなり、

相手の立場を自然に思いやれるようになってきました。

そして会社のエネルギーが整い、雰囲気が良くなるにつれ、会社全体の人間関係が安定してきたのです。

瞑想し、内側を見つめ、自分を許し、相手を許し、自己防衛ではないところから、愛を出せる人になれること。

瞑想によって、そうした素晴らしい体験ができましたことに、改めて感謝します。

今この時を「安らぎ」に。今すぐヒマラヤの教えを始めませんか？



ヨガマタ 🔍 で検索！

<https://www.science.ne.jp>

ヨガマタ相川圭子主宰

サイエンス・オブ・エンライトメント

TEL:03-4405-1312 (平日 10時-20時)