

# ハートのアセンション日記

NO4-1 つとむ



“ハート”という言葉はよく聞かれると  
思いますが、“ハート”とは何でしょうか？

“ハート”と聞くと、なにか暖かいような  
やさしいような良いイメージが浮かぶのでは  
ないでしょうか。そのとおりで

“ハート”は愛のエネルギーの中心です  
愛のエネルギーを感じることでできるのが  
唯一自己の“ハート”と言われてています。

では、愛のエネルギーとはどのような  
エネルギーでしょうか？

感動して涙を流す時、嬉しくて楽しくてワクワクする時、ウルウルする時、感動する時、  
人は愛のエネルギーを感じています。

そしてその時の人は、本来の自己である  
子供のように神聖で純粹、素直な自分に戻って  
いる瞬間ではないでしょうか。

赤ん坊や無邪気な子供達を見ているとそれだけで、  
自然に笑顔が浮かび愛おしい気持ちになる  
のではないのでしょうか。

## ハート＝愛

ハートはすべての人がすでにもっているもの、  
すべての人にとって最も大切なものなのです  
ハートは愛であり、愛は宇宙すべての源であり、  
宇宙で最も大切なものではないでしょうか。

瞑想しながら自己のハートにフォーカスすると、  
自己のハートが大きく広がっていくように感じ  
たり、エネルギーがどんどんハートに  
流れ込んだり、ハートが暖かくなったり、  
いろいろなことを体験しました。

また断続的に胸やけのような症状があったり、  
日常生活で感動してウルウルすることが増えて  
いるのはハートの開きと関係している  
のではないかと思います。

ハートからのエネルギーを、人に、電車内に、  
会場に、大阪に、日本に、地球に、宇宙に出す  
ということをしてみます

確かにそのエネルギーは宇宙まで届いている  
のですが、なかなか実感するまでは  
いきませんので更なる継続と探求が  
必要だと感じています

愛のエネルギーは共鳴して

どんどん拡大していきます

そして発現すればするほどその愛はまた自分に

還ってくるのです

人のハートが全開になった時、その愛で回りを

変えていくことができるといわれています。

またハートは自己の本体であるハイアーセルフ

ともイコールであり、見えない高次の世界とつ

ながることのできる唯一の場所でもあります。

見える世界15%、見えない世界85%

といわれますが、ハートは高次の世界への

ゲートでもあるのです。

ハートを開くということは、私たちがめざす

アセンションへの第一歩ともなります。

ハートで感じ、  
ハートで話し、  
ハートで行動する

これができるようになれば、自分の周りにどん  
どん愛を拡大していくことができるように  
なるでしょう

まだまだこれからだとは思っていますが  
ハートの実践でこれから真にハートを開いて  
いくために頑張っていきます。

みなさんもハートを開き、本来の自己に還り  
どんどん愛を発現・拡大してみましよう！！！！

そしていっしょに地球を“愛の星”に  
変えていきましょう！！！！