

11月8日（土）・9日（日）

# 淡路島瞑想リトリート

—誰かのためではなく、  
ただ“私を大切する”ための48時間—



日々の忙しさの中で、つい「誰かの期待」や  
「やるべきこと」に追われてしまう。

気づけば、自分の本当の声を聴く時間なんて  
ほとんど持てていない。

そんなあなたにこそ体験して欲しいのが、  
この淡路島瞑想リトリートです。

海の声、クリスタルボウルの響き、  
生命力あふれる湧き水。

淡路島の自然のエネルギーに身をゆだねながら、  
48時間まるごと、  
「私を大切にする時間」を過ごしませんか？



こんにちは、直樹です！

11月8日（土）・9日（日）に、  
淡路島にてリトリートを行います。

**今回のテーマは、瞑想です。**



瞑想というと、興味は持っているものの、  
難しそう・苦手かも…  
と感じる方もいるかもしれません。

でも安心してください。

このリトリートでは、  
波の音やクリスタルボウルの音に  
耳を傾けるだけで自然と瞑想状態に入れる  
工夫を凝らしています。

瞑想が初めての方でも、経験が浅い方でも大丈夫。

**大切なのは、ただ自分に意識を向ける時間を持つこと。**

後ほどそのメカニズムは説明しますが、  
それだけで、心と体は驚くほど軽くなり、  
未来のあなたにぴったりの波動へと整っていきます。



# こんな人のためのリトリートです

- ・瞑想に興味はあるけれど、難しい・苦手だと思っている
- ・忙しさの中で、自分の本当の気持ちを後回しにしてしまっている
- ・日常から離れてリセットし、新しい自分を始めたい
- ・自分の軸を取り戻して、もっと軽やかに生きたい
- ・淡路島の自然やエネルギーに触れてリフレッシュしたい
- ・同じ価値観を持つ仲間と安心して語り合いたい
- ・思考を手放して、もっと“感じる生き方”を体験してみたい
- ・頭ではわかっているけれど、心が追いつかない自分を優しく整えたい
- ・見えないエネルギーや波動の世界を体験してみたい



# 自分を大切にすると時間を持つことで 世界はあなたを大切にしてくれる

さて、

僕たちは日常で、朝起きてから、  
大体はこんな感じのことに注意を  
向けているのではないのでしょうか？

ニュース                      X                      スマホ                      インスタ  
                                         テレビ  
LINE                      運動                      YouTube  
                                 Facebook  
家族                      仕事                      家・車                      メール                      上司  
パートナー                      顔・体                      食事                      友人                      同僚  
過去                      未来                      予定・約束                      子ども                      お金

・・・そう、そのほとんどが、外側の出来事です。



もちろん、お子さんのこと、家族のこと、  
お仕事のこと、やらなければいけないことなど、  
外側に注意を向けることは当たり前のことではあります。

だけど、逆に言えば、  
自分の内側に注意を向ける時間を、  
後回しにしているとも言えます。

**瞑想が心と体を軽くするのは、  
“意識の向け先”が変わるからです。**

普段は、思考や情報など外側の刺激に  
意識を使っているため、  
エネルギーは常に外へと流れ続けています。

それを、瞑想を通じて内側に意識を戻していくと、  
本来の自分の中心と再び繋がり、  
エネルギーが内側で循環し始めます。

それが「波動が整う」という感覚の正体です。

だからこそ、

**たまには非日常の空間で、  
素敵な仲間たちと一緒に、**

**あなたの内側に意識を向ける時間を  
たっぷりと取ってみませんか？**



このリトリートであなたが過ごす48時間は、  
誰のためでもなく、何かを成し遂げるためでもなく——

**「私を大切にする」ためだけに用意された時間。**

**そして、自分を大切にする時間を持てると、  
世界もあなたを大切にしてくれるようになります。**

なぜなら、世界はあなたの放つ波動に、  
正確に反応してくれるからです。

# ■Day1 :

## 淡路島の自然に触れながら 未来の波動に自分を整える

11時：新神戸駅集合

12時：至高の料理人による一流ランチ

14時：伊弉諾神宮にてエネルギーチャージ

16時：海に移動しクリスタルボウル瞑想

18時：ヴィラにチェックイン・直樹手作りディナー

20時～：未来のビジョンの語り合い

集合は新神戸駅です。

東京駅からだと新幹線で  
約2時間40分といったところでしょうか。

リトリート中は直樹の車と  
もう1台を使って移動する予定ですが、  
もし人数が多いようでしたら  
バスを貸し切りしたいと思います。

まずはランチです。

京都の料亭で修行し、  
日本のトップ層に料理を振る舞ってきた  
一流の料理人が知り合いにいますので、  
その方のお店でエネルギーの高い  
ランチをいただきます。



その後、伊弉諾（いざなぎ）神宮へと移動します。

日本屈指のスーパーパワースポットにて、  
一步足を踏み入れるだけで感覚が変わる体験を、  
ぜひあなたにもしていただきたいです。





そして、みんなで  
素晴らしい未来を宣言しましょう！

**素敵な想いの乗った波動は、  
必ず宇宙に届きますよ。**



その後は海へと移動し、  
ゆっくりと瞑想の時間を取ります。

瞑想慣れしていない人でも大丈夫。

水晶でできた、美しく高波動の音が出る楽器、  
クリスタルボウルを使って演奏しますので、  
その高波動の音、さらには波の音に  
ただ耳を傾けていれば、  
それだけで瞑想状態に入ることができます。



少しずつ慣れてきたら、  
未来の理想を生きるあなたと波動を一致させるために、  
以下のようないろいろな瞑想法を  
一緒に試していきましょう。

- ・ただ静かに内面を探究していく瞑想
- ・イメージを駆使して動的に未来と繋がる瞑想
- ・もうその自分になった感覚で体を動かしたり歩いてみたりする瞑想（そう、座るだけが瞑想ではないのです）

淡路島という土地の波動にも力をもらいながら、  
さらにはグループで瞑想をしていくことで、  
集団で意識が上がっていくことになるので、  
1人で行うときよりもグーッと深く、  
瞑想に入り込める感覚も訪れるかもしれません。

そして、存分に瞑想を楽しんだ後は、  
ヴィラにチェックインします。



何名かにリクエストをいただいているのが、  
和風グリーンカレーと、通常のスパイスカレーと、  
どちらも食べたいというスペシャルカレーコンボです。

せっかくのリクエストなので全力でお応えして、  
ディナーは和風グリーンカレー、  
翌朝は通常のスパイスカレーを朝食として、  
それぞれ振る舞いたいと思います。





直樹カレーは市販のカレーのルーを使わないので、  
朝から食べても全く重たくなく、  
むしろエネルギーチャージされて、  
1日の良き活力となるでしょう！（食べ過ぎなければ🤔）

とにかく、1日目は夜まで楽しく、  
それぞれの未来のビジョンについて、  
思う存分語らいましょう。



# ■Day2 :

## 瞑想実践と波動水で 魂×心×体をリフレッシュ

8時：朝食

10時：瞑想実践・グループセッション

13時：昼食

14時：瞑想実践・グループセッション続き

16時：湧き水（波動水）スポットへ

18時：新神戸駅にて解散

2日目。

スパイスカレーを食べた後は、  
いよいよ自分と深く向き合う時間です。

瞑想実践では、

- ・宇宙との一体感を感じる静かな瞑想
- ・イメージと感情の力を使って未来と繋がる動的な瞑想
- ・“未来の自分”と融合するユニークな瞑想

など、いろいろなアプローチから、

直樹が普段から実践している瞑想法を  
詳細に解説しながら体感していただきます。

さらに、

**今回はリトリートスペシャルということで、  
グループセッションも行います。**

1人1人が抱えている、

**「理想の実現を妨げている  
無意識の思い込み」**

を丁寧に特定し、それを瞑想と  
エネルギーワークを組み合わせ手放していく、  
そんな特別な時間となります。

この時間は単なるワークではなく、  
グループだからこそ浮き彫りになる共通のテーマや、  
他者を通じて気づく自分が盛りだくさん。

**1人で行う瞑想だけでは決して得られない、  
深い変容の場となることでしょう。**



さて、

瞑想の講義と実践、グループセッションを経て、  
大きく高まった波動を、  
最後にさらに安定させる時間が待っています。

それは、淡路島の湧き水スポット。

僕自身も普段から汲んでいる、  
生命エネルギーそのもののような波動水です。





ただの水ではなく、  
澄み切ったその一滴を口に含むと、  
細胞1つ1つが目覚めるような感覚が広がるでしょう。

内側から浄化され、  
エネルギーが優しく満ちていくのを感じます。

こうして、精神だけでなく、  
肉体もクリアな波動に整えて、  
新神戸駅へと戻っていきます。

## 今回は3つのコースを 用意しました

2日間の濃密チューニング体験となる  
今回の淡路島瞑想リトリートは、  
こちらの3コースを用意しています。

### 1、瞑想リトリート単発コース

2日間の合宿リトリート体験：8万円（税込88,000円）

## 2、オンライン講座単発コース

瞑想の理論と実践を自宅で学べる：5万円（税込55,000円）

## 3、リトリート＆オンライン講座フルセットコース

最も深い変容を起こします：10万円（税込110,000円）

※宿泊費、食事代も含まれます。

**3コースの中で、おすすめはフルセットです！**

価格的なお得さはもちろんですが、

**オンライン講座で「瞑想がなぜ人生を変えるのか」を理解し、リトリートで「その答えを体ごと腑に落とす」**

この往復体験によって、  
本当の意味での切り替わりが起きます。

もちろん、単発での参加も可能ですが、  
未来の自分をしっかり根づかせたい方は、

フルセットがおすすめです。

## ■開催概要

- ・ 開催日：11月8日（土） ・ 9日（日）
- ・ 集合：新神戸駅
- ・ 宿泊：淡路島のヴィラ
- ・ 5名以上で開催

忙しい毎日を離れ、海辺で瞑想し、  
静かなヴィラで仲間と語り合う。  
この2日間は、

まるごと「未来から自分を選び直す時間」となるでしょう。





# セット企画

## オンライン瞑想講座について

今回のリトリートに合わせて、  
【オンライン瞑想講座】も用意しました。

「このリトリートをきっかけに、  
せっかくなら本格的に瞑想を勉強してみたい」

という方向けに、

優しく、楽しく、わかりやすく、  
そしてもちろん、人生を変容させるための  
瞑想法とその解説を丁寧にお伝えしていきます。

瞑想は、ただ静かに座る習慣ではありません。

**“意識の構造を組み替え、現実を動かす”**

そんな人生を変容させる  
素晴らしいツールなのです。

オンライン講座では、

「なぜ瞑想によって現実が変わるのか？」

「瞑想が心を落ち着ける時間で終わらず、  
人生を動かすツールになるのはなぜか？」

など、難しい専門用語は使わずに、  
でも本質は外さずに、わかりやすく解説します。

具体的には、以下のようなカリキュラムで、  
実際に瞑想を体得していただけます：

- 1、すべての入り口となる「ハート」を調和させる瞑想法
- 2、地球と密につながる“グラウンディング”のイメージ法
- 3、脳のある中心にある“無限の可能性の場”にアクセスする瞑想法
- 4、宇宙と脳波をシンクロさせる瞑想法
- 5、理想の平行にエネルギー共鳴する瞑想法

これらの詳細な解説と、  
具体的な実践プロセスをレクチャーしていきます。

学んだ瞑想は、リトリート前はもちろん、  
リトリート当日やリトリート後の日常でも、  
繰り返し再体験できる、永久的な基盤となります。

オンライン講座で学ぶ知識は、  
きっと瞑想への見方を根本から変えるはずです。

オンライン講座は以下のような方におすすめです：

- ・瞑想の意味を深く理解してから、リトリートに臨みたい
- ・自宅でも再体験できるように、理論と実践をセットで学びたい
- ・日程が合わずリトリート参加が難しい…でも自分を大切にする習慣を始めたい

**※どちらを選べばいいか迷ってる方へ**

- ・じっくり学んでから現地体験に臨みたい→フルセット
- ・日程的にリトリート参加が難しい→オンライン講座単体
- ・現地体験を最優先したい→リトリート単体

**もう一度、  
“私を生きる”時間を取り戻そう**

人生を変えるのは、特別な出来事ではなく、  
“自分を大切にする”という小さな決意です。

その決意を形にするのが、この48時間。

海、音、仲間、瞑想——

どれもあなたを本来の波動に戻すために  
用意されたギフトです。

もし今、何かを変えたいと思っているなら、  
それはすでに“内なるあなた”が動き出しているサイン。

**その声に、淡路島で応えてあげませんか？**

エネルギーに溢れた自然の中で、2日間、  
そっと内側にエネルギーを向け続けることで、  
喜びと共に生きている  
“未来のあなた”と繋がることができます。

あなたのハートがやさしく開いていく、  
そんな48時間を、一緒に過ごせたら嬉しいです。

直樹より





# 瞑想リトリートに申込む。

↑こちらをクリックしてお申込みフォームに  
必要事項をご入力ください。

## ■Q&A

**Q1、瞑想が初心者でも大丈夫でしょうか？**

A、はい、全く問題ありません。

このリトリートでは「上手に瞑想する」ことよりも、  
「自分に意識を向けること」を大切にしています。

感じ方も人それぞれでOK。

他の人と比べる必要も全くありません。

波の音やクリスタルボウルの響きに  
身をゆだねているうちに、  
自然と深まっていく体験になるでしょう。

**Q2、瞑想をしても思考や雑念が出てきて集中できません。  
それでも参加していいのでしょうか？**

A、むしろ、それが自然な状態です。

よく悟りを目指して「無になる」ことが  
瞑想の目的と捉えている人が多いのですが、  
それができるのはもう達人レベルです（！）

悟りを目指すというよりは、  
この現実世界をよりよく、より自分らしく、  
より楽しく軽やかに、そして幸せに生きるために、  
その手段として瞑想を用いるのが、まずはおすすめです。

その手段として瞑想を行う場合、  
瞑想中に雑念が出るのは、  
「心が整理され始めているサイン」です。

なので、思考を止めようとするのではなく、

「あ、今こんなことを考えてるな」

と気づくことだけでOKです。

今回のリトリートでは、  
思考や雑念を排除するのではなく、  
優しく観察していく感覚と一緒に体験していきましょう。

**Q3、一人の参加でも大丈夫ですか？**

A、はい、大歓迎です！

参加者の多くが一人でお申込みされています。

同じように「自分を大切にしたい」という  
想いを持つ仲間が集まるので、  
自然と安心できる空間になります。

グループ瞑想やシェアの時間を通じて、  
温かい共鳴が生まれることでしょう。

**Q4、リトリートだけ参加するか、せっかくだからオンライン瞑想講座も受けようか迷っていますが、選ぶときの基準はありますか？**

A、はい！以下を目安にしてみてください。

- ・ **「理屈も知って体験もしたい」**

→フルセット（学び+体感で、より深い変容を起こしたい方）

- ・ **「まずは現地で体験したい」**

→リトリート単体（五感とエネルギーで“瞑想の本質”を味わいたい方）

- ・ **「日程的に参加が難しいけれど、自分を大切にする習慣を始めたい」**

→オンライン講座単体（自宅で瞑想を日常習慣にしたい方）

どの選択でも「今の自分に合った形」で  
受け取れるように構成しています。

“自分にぴったりくるものを選ぶ感覚”

をぜひ大切にしてください。

## 瞑想リトリートに申込む。

↑こちらをクリックしてお申込みフォームに  
必要事項をご入力ください。