

ライブ瞑想 10月4日

人類を癒すライブ瞑想によろこそ。

これから一時間近く、静かで、平安でいる準備はととのっていることと思います。

人類の癒しのために私たちの願い、癒しに焦点をあてます。

チャクラについて・・・

チャクラは回転する光です。それぞれに違う色をしています。その時に説明します。

深く深呼吸して、美しい目を閉じましょう。リラックスします。

ただリラックスしましょう。頑張らなくてかまいません。

私と共にいてください。理解しようとしてあなたの思考にとらわれないように。

意識して想像する、それは人間のパワーですが、意識して使われることはあまりありません。そのパワーに気づいていません。

意識してピンクのエネルギーを吸いましょう。

ピンクのエネルギーを吸って左脳に入れます。穏やかになり、静かで、平安になります。思考は淡くなります。左脳にピンクのエネルギーを入れましょう。

意識して右脳に入れます。エネルギーを入れ、活性化し、刺激します。

左脳は、静かで穏やかなり、右脳は刺激を受け活発になります。

意識して想像しましょう。左脳と右脳の小さな雲が近づき一つになります。全脳のエネルギーに。左脳と右脳にバランスをもたらすことができます。

左脳と右脳の間には松果体があります。松果体は重要です。意識して松果体にピンクのエネルギーを入れます。松果体は刺激され活発になり、輝きます。第三の眼です。

毎朝毎晩、左脳と右脳にバランスをもたらす全脳にし、松果体を刺激し発達させるようお勧めします。

目の奥にピンクのエネルギーを入れましょう。

鼻から鼻腔、副鼻腔へと入れます。副鼻腔は顔のかなりを占めています。

口、唇、歯茎へと

耳の奥深くへ

しだいに頭全体がピンクのエネルギーで満たされます。

喉から、食道を降りて胃へ。消化器系全体を、エネルギーで満たします。
そして、排泄器系全体をエネルギーで満たします。
臍の上、太陽神経叢のあたりは、もろくなっています。ヒーリングをおこなってください。

心臓の4室に焦点をあてましょう。心臓が温かくなり、輝くのを感じます。
ピンクのエネルギーを吸い込み続けるので、心臓を癒しています。
そのエネルギーは、もちろん、メタフィジカルなハートにも向かっています。
メタフィジカルが物質的に先行します。ですから、人類のハートも癒されています。
物質的は、フィジカルよりもはるかに密で、ゆっくりです。

3回、深呼吸してあなたの肺を満たしましょう。

肝臓を。膵臓を。脾臓を。内臓すべてをエネルギーでみます。
気になるところがあれば、何度でも、ピンポイントで癒してください。

血液へ。体中の血管へ。心臓から出て、心臓へ戻ります。
神経系全体に。とくにみぞおちにある太陽神経叢は、たくさんの神経が集まっています。ピンクのエネルギーで満たしましょう。

どこにあるか囚われなくて、言葉とともに、癒してください。

リンパ系へ。内分泌系へ。ホルモン系へ、生殖器系へ、免疫系へ、心臓血管系へ。
体のすべての筋肉へ。身体すべての系をピンクのエネルギーで満たしましょう。

骨格と髄に。軟骨、関節、腱、頭蓋骨、すべてピンクのエネルギーで満たします。
次第に、より柔軟になります。

体の中で、怪我や病気、調子の悪いところがあれば、想像してください。小さな天使の手が、そこをピンクのエネルギーでマッサージしています。

一日の中、何度でも必要なだけしてください。

あなたはヒーラーです。

あなたの体全体がピンクのエネルギーで満たされています。

血液は、体中にピンクのエネルギーを運びます。体中がピンクのエネルギーで満たされ、皮膚からあふれ出ます。あなたは、ピンクのエネルギーを吸い込み続けます。

あなたの焦点を、背骨の一番下にあるチャクラにあてましょう。

メタフィジカル（多次元的、非物質的）なあなたは、肉体の3倍から5倍ほど大きさがです。メタフィジカルには大きいので、チャクラを肉体の中に押し込めないでください。必要ありません。

どちらに回転していてもかまいません。違いはありません。球のように見えたらそれはそれでかまいません。回転する輝き、自転車の車輪のよう・・・車輪とは違いますが。純粋にエネルギーです。

○背骨の一番下に焦点を当てます。

回転する美しい赤色のエネルギーです。色をイメージするとき、中間の色にしましょう。強すぎず、弱すぎず。セミナーでは、少しずつ強くしますが、ここでは中間の色です。

回転するベースのエネルギーです。ここから、日々のエネルギーがやってきます。食べ物からエネルギーを得ますが、メタフィジカルな体は、メタフィジカルなエネルギーが必要です。これは、メタフィジカルに作られ、肉体にも使われます。

このベースチャクラは、あなたを大地、地球とつなげます。

○臍下のチャクラに焦点を当てましょう。回転するオレンジ色のエネルギーです。

これは創造のチャクラです。庭造りであれ、彫刻であれ、創造的なことをするとき、このチャクラをつかいます。

日々、あらゆる瞬間に、あなたの人生のあらゆる瞬間の中身と方向を作っています。だから忙しいチャクラです。一日中このエネルギーを使っていますから。

このチャクラはあなたを水とつなげます。

○臍上にある太陽神経叢に焦点をあてます。回転する黄色のエネルギーです。かなりしっかりした黄色にしてください。黄金色のように。弱くしないでください。大体、一番大きなチャクラです。

このチャクラはあなたの感情について、です。文化によっては、感情を抑えることがあります。そうするとチャクラは小さくなります。もっと自由に感情を出す文化では、チャクラは大きくなります。どちらにしても、バランスをもたらす必要があります。

直感的にわかるでしょう。大きすぎず、小さすぎず、です。バランスをもたらすのです。良いも悪いもありません。

怒りが湧いてきたら、ただチャクラにバランスをもたらすのです。

コントロールすることはできません。バランスをもたらすです。そうすればするほど、怒ることは少なくなるでしょう。このチャクラはあなたを炎とつなげます。感情のなかに炎、興味深いでしょう。

○ハートチャクラに焦点をあてます。胸のちょうど真ん中ほどにあります。回転するダイナミックなパワフルな緑色のエネルギーです。私は森の緑が好きです。

私にとってこれは、鍵となるチャクラです。あなたの人生の、あなたの幸福の鍵です。

ハートは魂の座、無条件の愛と信頼の座、意識の叡智の座です。ですから、鍵となるチャクラです。

回転する緑色のエネルギーのチャクラはあなたを空気とつなげます。

体のチャクラは四元素とつながっていることに気づくでしょう。

○喉のチャクラに焦点をあてます。少し小さめの回転する青色のエネルギーです。コミュニケーションのチャクラです。多くの人が言葉を使っても、言葉にエネルギーがありません。すると聞いてもメモをとらないと覚えておくことができません。意識して語るなら、言葉にエネルギーを与えます。これは少し小さめの回転するエネルギーです。

喉のチャクラは、より高いチャクラとより低いチャクラをつなげます。エネルギーはいつも上から下、下から上へと流れる必要があるからです。流れる必要があります。

○ブラウチャクラ、額の中央にあります。回転する藍色のエネルギーです。このチャクラは第三の眼として知られています。そこから外の世界を見るときは思わないでください。内を見ます。内なる目、内なる直感、内なる教師、それはあなたです。

毎朝、毎晩、このチャクラを刺激し、活性化させるなら、結果がでるでしょう。なぜならあなたが焦点をあてることろへとエネルギーは流れるからです。エネルギーを注ぐことなくこのエクササイズ（全脳と松果体）をすることはできません。

このチャクラはあなたを普遍的な知恵とつなげます。

○最後に焦点を頭頂にあるクラウンチャクラにあてます。これは回転するバイオレット色のエネルギーです。

このチャクラはあなたをより広大な世界とつなげます。あなたをより広大な現実とつなげます。簡単に開くことはありません。刺激が必要です。愛が必要です。ハートチャクラが鍵です。ハートが開くカギとなります。そして、愛です。愛は創造のパワーです。あなたが自分を愛せば愛するほど、チャクラは開きます。目覚めるのにテクニックは必要ありません。あなたを無条件に愛すること、それだけです。

あなたは、人類です。あなたがあなたを愛すれば、あなたは人類を愛します。

「これら 7 つのチャクラは肉体とともにあってエレメント（4 元素）とつながっていますが、あなたはそれ以上の存在です。」

○頭頂から 50 cmほど上のチャクラに焦点をあてます。八番目のチャクラです。回転するウルトラバイオレット色のエネルギーです。ここからチャクラはかなり大きくなります。発達させるのを待っています。輝くバイオレット色のエネルギーです。

あなたのより高い可能性があります。それは、輝き、ジャッジではなく識別、より高いコミュニケーションです。発達させるなら、すべて可能です。

○あなたの焦点を頭頂から 1,5 メートル上にあてます。9 番目のチャクラ、回転する虹色のエネルギーです。とても美しいものです。あなたである魂のブループリント（青写真）があります。でもこれはあなたが従うブループリントではありません。

このブループリントは人生のあらゆる瞬間にあなたが作り出しているものです。従うものではなく、この瞬間にあなたが作り出しているものです。作り出していますが、あなたを作っています。

誰もが、魂レベルで、3つの贈り物をもっています。癒す、創造する、教えるの3つです。誰にも、それぞれに違う割合であります。用いるとこのチャクラを刺激します。

○頭頂より 3メートルほど上に当てます。10 番目のチャクラ、回転する純粋な光のエネルギーです。色はありません。そこには、あなたの聖なる創造力があります。人生に共時性をもたらします。十分に活発になるとあなたの男性性と女性性が融合します。言い換えると人生に素晴らしいバランスをもたらします。

○焦点を頭頂より4.5メートル上に焦点をあてます。11番目のチャクラです。かなり大きくとても美しい輝くバラ色のチャクラです。あなたのより高いメタフィジカルな質と能力があります。十分に活性化すると、他の次元、領域、周波数にいるあなたであるセルフについて「知」り始めます。あなたはあなたが思っている以上です。身体はあなたの聖なる乗り物です。

○頭頂より 8mか 10m 上に焦点を当てます。12 番目の大きなチャクラです。回転するエネルギーには燃えるようなミニチュアの太陽があります。12 番目のチャクラの中であなたのまわりを回転しています。このチャクラは、あなたを太陽系と宇宙につなげます。私たちはこの惑星の人々であるようデザインされてはいません。私たちは多宇宙の存在です。私たちは、私たちが住む太陽系と宇宙と関係をもつようデザインされています。たくさんの宇宙です。

もう一度、ハートに焦点を当ててください。

あなたのハートに焦点をあててください。ハートがひろがり輝いています。ハートの愛が輝

くのを感じます。光が全てを包含します。ハートの輝きが強くなるので、メタフィジカルにも、物質的にも、その光にあなたは完全に包まれます。

光が影を追い払うように、あなたにある役に立たないどんな信念も・・・両親には役立っているかもしれない信念、これまで役に立っていたかもしれない信念も・・・直感的にもう必要ないと思うものは、手放しましょう。光に焼き尽くしてもらおうのです。消滅させましょう。

怒りがあるなら、特に自分に対する怒りがあるなら、光でその怒りを消滅させましょう。あなた自身への怒りがあるなら、あなたはすべての人類に対しての怒りがあります。なぜならあなたは人類です。その怒りを光で消滅させましょう。なくなります。

そして、恐れがあります。すべての恐れは、本物のように見える偽りの現象です。決してほんものではありません。真実ではありません。長年、幻想のなかにあった偽りです。私たちが作り出したものです。輝く光で恐れを消滅させましょう。

何も残っていません。恐れは消え、信念も、怒りも消えました。

嫌悪があるなら、嫌悪は自滅的です。光で消滅させましょう。終わりです。

あなたが自身を癒すとき、あなたは人類を癒しています。あなたが人類だからです。自分に価値がないのではという気持ち、罪悪感、後悔、すべて光で消滅させるのです。終わりにしましょう。

これは新しい始まりです。新しい始まり。輝きが強くなって、すべてが消えています。低い自尊心も、罪悪感も後悔もありません。

すべての否定的な思考は、あなたを、私たちすべてを小さくします。私たちは一つの人類です。すべて手放しましょう。

あなたは、完全に光です。あなたは光の存在です。そのなかで、あなたの家族全員に焦点を当てましょう。あなたの光のエネルギーとつながり、彼らは輝きます。

あなたを好きでない人たち、彼らに焦点を当ててるのです。彼らはあなたという存在の愛と輝きを感じるでしょう。私たちは一つです。分離はありません。分離は、私たちを長い間小さくしてきた大きな偽りです。ひとつであることを受け入れましょう。

あなたの家族や友人に焦点をあてる、もし敵がいるなら、彼らにも焦点をあてる、すると彼

らは輝き、彼らの知っている人たちに達します。

輝きが、あなたの知っている人々すべてに、あなたを知っている人々すべてに、広がります。ドミノのように。

今ともに瞑想しているたくさんの私たちが、そうしています。それが私たちの知っている人々へ、さらにその人たちの知っている人々へ・・・次々と広がります・・・人類すべてに輝きが広がります。

人々を支配しようとしている人たち、いわゆるイルミナティ、私たちに関心をもたない1%の人たち、彼らをただ愛しましょう。

輝きで満たしましょう。愛に優るものはありません。それが人類、それが私たちです。

彼らがいるからわたしたちは成長するのです。成長するためには、私たちは刺激を受ける必要があります。すべてが完全であるとき、私たちは停滞してしまうでしょう。

問題があるとき、私たちは成長への糸口を見出そうとします。今起きていることはそのプロセスです。私たちに与えられた贈り物です。ひどく必要でした。

全ての人が、世界中のどこにしようとも、すべての人が光に輝やいています。病院にいる人々も。船に乗っている人々も。

自然に向かいます。大洋に・・・海が照らされるとすべての海が、光で満たされます。クジラも、イルカも、魚も、甲殻類も、オキアミも、微生物もすべてが光に照らされます。

光に照らされると毒性が消えはじめます。かれらに居場所がありません。

光で輝くあなたの体にも、同じことが起きています。

すべての海が、全ての湖が光で満たされます。光が広がります。すべての湖、すべての国の、北半球から南半球にあるすべての湖が照らされ、輝きます。そこにいる小さな生物、魚も光に気づいています。

全ての国の草木へ、森の中、下草へ、オーストラリアの林、灌木、サバンナ、砂漠の中へ輝きは、農地へ、アグリビジネスが荒廃させた土壌のなかへ、

土壌が光を失いつつあります。そうすると人類にも同じことが起きます。すべての農地に焦点を当てます。光で満たしましょう。

文句、ぐち、批判を超えて進まなければなりません。文句や愚痴や批判ではうまくいきません。古いやり方です。

あらゆるタイプの荒野、オーストラリアのアウトバック、タスマニアの、すべての密林、全てが、光に照らされ輝きます。

その輝きを見ていると存在が見えます。自然の存在です。デーヴァです。普段は見えない自然のスピリットたちが見えます。

世界は光に満たされています。肉体の目で見えているのは実際の1%以下に過ぎません。私たちは、この広大な世界とつながる能力があります。

輝く光を惑星の中へと、下へ下へ、地球の核まで照らします。輝きは癒しとバランスをもたらします。

全ての地球がこの輝きで満たされます。

突然、地球の中心からサーチライトのような光線が、私たちの太陽系に達し、太陽とつながります。太陽は私たちにバランスをもたらします。

太陽の光線は月とつながります。月は、太陽系のそれぞれの惑星とつながり、太陽系すべてが輝きます。他の太陽たちともつながり・・・。

太陽系すべてが輝くなか、想像してください。

人々の暮らしがどうあってほしいのか。人類がどうあってほしいのか。人類の最高を想像してください。

想像してください。

一人ひとりがお互いを敬う。想像してください。人々をネックレスのようにつなげる愛を。意識して想像するのです。あなたの完全な世界を。あなた自身のイメージで。あなたが世界です。

**** (しばらく無言です)

あなたは創造主です。全ての思考、すべての感情があなたの世界を作ります。ですから、これから私がお願いすることは簡単ではありません。シンプルですが、簡単ではありません。映画館に入って、スクリーンを見ます。

今起きていることです。

映画館の中で、あなたは歩き回り、あなたの人生がそこにあります。

あなたにお願いしていることは創造的な新しい世界を生きることです。

スクリーンで、メディアが、テレビが起きていることとして報道していることや、あなたの周りで起きていることの報道はすべて古い映画です。

あなたは、いま新しいものを作っています。あなたは創造主です。

古いものを変えるために戦うことは一切しません。

新しいものを作り出すことですべてを変えるのです。

そして、その想像を生きましょう。あなたの未来の夢に向かって生きるとき、やがてその夢は実現します。そのようにあなたの新しいビジョンを生きるのです。

他に囚われる、それることがあると思いますが、そのビジョンへと戻り続けるのです。

古い世界を生きるのではなく、あなたの新しい世界を生きるのです。簡単ではありませんが、できます。

世界はどれほどひどいかを話している人たちがいたら、離れましょう。

重石を足にくくりつけられたワシは大空を飛ぶことができません。

新しい世界、美しい世界、新しい波動の自然について話す人たちと交わりましょう。

新しい波動の自然、それは答えです。あなたが答えです。

問題を話し合っても、解決にはなりません。それは人類に深く根づいた古い、古い、解決策です。

魂の深いところでできることが分かります。何度転んでも、あなたが作り出した新しいビジョンを生きるのです。

あなたのビジョンを生き続けるのです。愛を選択し続けるのです。あなたは創造主です。

あなたはパワフルです。

輝きはそのままにしておきましょう。やがて淡くなっていきますが、完全に消えることはありません。私たちは人類の中に輝きを作り出しました。

その光を、とりわけ私たちを害する人に、あなたを害する人に向けましょう。

輝きを必要とする人たちを、照らしましょう。

あなたも、私もこのことをするために必要です。

一人では、これほどのことはできませんが、一緒になると世界を変えることができます。

あなたたち、一人、一人が大切です。心から感謝します。

けっしてあなたのパワーを小さくみないことです。ただ愛を選びましょう。
あなたを愛するのです。

しだいに、輝きをそのままに、身体に戻りましょう。
あなたは、まだピンクのエネルギーを吸い込んでいます。
あなたは自分の身体を癒すことができます。
自分で作り出した病気は、自分で治せる可能性があります。
ですが、私たちはパワーを手放し、誰かに頼ります。それは古いやり方です。
良くも悪くもありません。あなたのパワーを取戻しましょう。
あなたの癒しのパワーを小さくみないでください。
私たちは自分のパワーを手放しています。
あなたのパワーを味わい、見て、感じ、ハートにある無条件の愛のパワーを発火させましょ
う。
車はエンジンのスイッチを入れないと動きません。
スイッチを入れ、エンジンをかけ、前進するのです。
あなたを愛しましょう。
あなたは、愛へと作られました。
あなたは愛です。
愛でいましょう。
愛を分かち合いましょう。
愛を選びましょう。
すると愛でないすべては、消えていきます。

あなたたちに心から感謝します。
何度でも、このライブ瞑想をしてください。

来月の第一日曜日のこの時間にライブ瞑想をします。
一緒にやりましょう。
友人や家族にも声をかけてください。
ともに瞑想をする人が増えれば増えるほど、パワフルになり、さらに必要な変化をもたらし
ます。
変化をもたらすことができます、共に！