

ライブ瞑想 10月5日

人類を癒すライブ瞑想によろこそ。

ここで必要なことは、意識して想像することです。意識的な想像です。

私たちはたくさんの方のことを想像して、あまり歓迎しない現実も作り出します。

意図をもってする意識的な想像はとてもパワフルです。

ここでの私たちの意図は、人類を癒すこと、世界を癒すことです。

私たちがこの意図をもって想像するなら、さらにさらに多くの人とともにしてるのでとてもパワフルです。

もう一つ知ってもらいたいこと、チャクラは回転する光です。それぞれのチャクラは違う色をしていますが、あまりとらわれないでください。チャクラはメタフィジカル（多次元的、非物質的）な体にあります。

メタフィジカルな体は、肉体の3倍から5倍あります。だからチャクラを肉体の中に押し込めないようにしてください。

どちらに回転していてもかまいません。球のように見えるなら、それもかまいません。

とらわれないでください。

では、呼吸を意識してください。

目を閉じましょう。リラックスします。肩もゆるみ体全体がリラックスします。

ただリラックスしましょう。

数回、意識してピンクのエネルギーを吸いましょう。

意識してピンクのエネルギーを左脳に入れます。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。しようとしなくても大丈夫です。静かで、穏やかで、平安になります。

意識して右脳に入れます。そうすると、活性化し、刺激されます。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ひとつになります。全脳のエネルギーになります。左脳と右脳にバランスをもたらすことができます。

今日の世界は左脳優位です。間違いでも悪くありませんが、バランスはとれていません。

左脳と右脳の間には松果体があります。その大きさは、本来、豆粒ほどですが、いまでは米粒ほどになっています。

意識して松果体にピンクのエネルギーを入れましょう。小さな小さな松ぼっくりのように見えます。ピンクのエネルギーを入れると、松果体は刺激され活発になり輝きます。松果体は今より大きくなる必要があります。

毎朝毎晩、左脳と右脳にバランスをもたらし全脳にし、松果体を刺激し発達させるようお勧めします。あなたの焦点が向かうところへエネルギーは流れ、つながり創造します。あなたは創造主です。脳にバランスをもたらし、松果体を発達させるのです。

目の奥深くにピンクのエネルギーを入れましょう。

鼻から鼻腔、副鼻腔へといれます。

口、唇、歯、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。

消化器がピンクのエネルギーであふれると、排泄器系全体へとエネルギーは流れます。

臍の上、太陽神経叢のあたりは、弱くなっています。ピンクのエネルギーで癒しましょう。

心臓の4室に焦点をあてましょう。肉体の心臓とともに、あなたにはメタフィジカルなハートがあります。心臓よりもおおきく、複雑です。メタフィジカルレベルでは、すべてが一瞬のうちに起きます。物質的レベル・・・それははるかに緩慢です。

ピンクのエネルギーをメタフィジカルなハートに吸い込むので、肉体の心臓にも良い影響を与えます。

3回、深呼吸してあなたの肺をピンクのエネルギーで満たしましょう。

肝臓を。膵臓を。脾臓を。内臓すべてをエネルギーでみたくします。

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、動脈、毛細血管、静脈へ。体全体がピンクのエネルギーで満ち溢れます。足の指先まで、耳の先端まで。

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、言葉とともにいて、意識してください。

リンパ系へ。内分泌系へ、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癒し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。

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、そこをピンクの癒しのエネルギーでマッサージしているところを。

一日の中、何度でも必要なだけしてください。

あなたは自分の身体を癒しています。だから人類の体も癒しています。私たちはひとつです。分離はありません。分離は幻想です。

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。

血液が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。皮膚は一番大きな臓器です。あなたは、ピンクのエネルギーを吸い込み続けます。

○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。

1日のベースとなるチャクラ・エネルギーです。否定的な思考や、睡眠不足でエネルギーを消耗しないことです。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。このチャクラはあなたを水とつなげます。チャクラは全てのエレメント、エレメンタルとつなげます。

これは生産と創造のチャクラです。何かを作るのに得意であればこのチャクラを用いています。勿論、誰もが用いています。なぜなら、あなたは、人生のあらゆる瞬間に、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。他の誰も作ることはできません。あなたは、あなたの人生の創造主です。このチャクラを使っています。

○臍上にある太陽神経叢に焦点をあてます。西洋社会では、一番大きなチャクラです。使われすぎ、あるいは誤用されています。間違いでも悪くありません。このチャクラは回転する黄色のエネルギーです。黄金色のようにしてください。意識的な想像を用いてこのチャクラを見ることを学びましょう。見えるようになるのにそれほど時間はかかりません。私たち誰にも、内なるものを見る能力があります。ただ、失っているだけです。

このチャクラはあなたを炎とつなげます。怒りや、激怒とつながります。

怒りが湧いてきたら、コントロールしようとするのではなく、ただチャクラにバランスをもたらすのです。コントロールしようとしてもできません。ただ目を閉じて、美しい黄金色のチャクラをイメージし、そこにバランスをもたらすです。このチャクラは感情のチャクラです。

○ハートチャクラに焦点をあてましょう。胸のちょうど真ん中ほどにあります。回転するパワフルな緑色のエネルギーです。このチャクラはあなたを空気とつなげます。鍵となるチャクラです。あなたの人生の鍵、豊かさ、健康、幸福の鍵です。今の時代、このハートは開く必要があります。

メタフィジカルなハートのチャクラはあなたである魂の座、無条件の愛と信頼の座、意識の叡智の座です。叡智を用いるには意識的でなければなりません。だから、叡智は用いられていません。知性が代用されています。

あなたに対してハートをオープンにしましょう。そうすると、人類のハートにもオープンになります。

このチャクラはすべてのチャクラをオープンにする鍵となります。テクニックでチャクラをオープンにしようとしなないことです。

ただ愛を選択しましょう。それだけです。愛を感じるのです。愛でいるのです。

○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。あなたをエーテル界とつなげます。メタフィジカルと、フィジカルをつなげます。メタフィジカルのほうがとてもとても広大です。ここはメタフィジカルです。あなたはメタフィジカルな存在です。すべての幻想は三次元にあります。

喉のチャクラはコミュニケーションのチャクラです。もしハートから話すなら、あなたの言葉にはパワーがあります。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。頭から話すなら、それほどパワーはありません。

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のです。

○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。このチャクラはあなたを普遍的な知恵とつなげます。知恵は個人的なものではなく、普遍的なものです。このチャクラは第三の眼として知られています。松果体とつながっています。松果体は第三

の眼で、内なる目です。内を見ます。内なる目、内なる直感、内なる洞察、用いれば用いるほど、信頼すればするほど、発達します。私たちにある素晴らしいパワーの一つですが、かなり無視されています。

○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。メタフィジカルなあなたは、そこで多くの時間を過ごしています。気づかないままにですが・・・。テクニックを用いてこのチャクラを開かないでください。愛をとおしてです。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。自分を愛することです。

あなたに対し怒りや批判を抱かないことです。あなたを完全に受け入れることです。それは愛することです。無条件の受容、それはチャクラをオープンにします。

「これらは肉体と共にある 7 つのチャクラですが、それ以上のチャクラがあります。メタフィジカルなあなたと共にいつもあります」

○頭頂から 50 cm ほど上のチャクラに焦点をあてましょう。8 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。ひかり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、潜在する覚醒、裁きではなく識別、より高いコミュニケーションです。

○あなたの焦点を頭頂から 1,5 メートル上にあてましょう。9 番目のチャクラ、回転する虹色のエネルギーです。あなたである魂のブループリント（青写真）があります。いくつもの生まれ変わりでこのブループリントを作り出してきました。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。あなたが生きることで作ります。それは、宇宙のなか、あなたを示すサインのようなものです。このあなたである魂のブループリントを通して、宇宙はあなたを知ります。

誰にも、能力があります・・・ヒーラー、クリエイター、教師としての。それぞれに違うユニークな割合でこの 3 つの能力を用いています。この質を用いるときに意識してください。あなたは、あなたが自分で作り出す作品なのですから。

○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。このチャクラには、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。かなり深いレベルで、です。十分に活発になるとあなたの男性性と女性性が融合し、よりすばらしいバランスをもたらす可能性があります。つまり人生に素晴らしいバランスをもたらします。

○頭頂より 4.5 メートル上に焦点をあてましょう。11 番目のチャクラです。メタフィジカルなチャクラは上にいくほどさらに大きくなります。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、現実、周波数にいるあなたであるセルフとつなげます。あなたはあなたが思っている、はるかにそれ以上の存在です。

○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。これはずっとあなたと共にある太陽です。このことが人類をユニークにしています。

このチャクラが発達し、オープンになると、あなたと宇宙とのつながりが活性化します。素晴らしいスキルをもつことになります。宇宙とコミュニケーションできます。宇宙に耳を傾ける、聞くことができます。そして、二元性の生き方が終わります。あなたは二元性を観察します。必要な時には用いますが、もう二元性の世界にはいません。

あなたの輝く小さな太陽と関係を作りましょう。この太陽との関係を育むのです。この太陽は私たちの太陽と私たちをつなげます。私たちの太陽は、他に何百万とある太陽と私たちをつなげます。宇宙の中の。多宇宙の中の。

私たちは宇宙の存在です。地球の上を 2 本の足で生きる存在ではありません。

あなたは素晴らしいメタフィジカルな存在です。それがあなたです。

もう一度、ハートに焦点を当てましょう。

意識して想像してください。あなたのハートが輝いています。純粋な愛のイルミネーション、輝き。体全体が輝く光になっています。

あなたが愛する家族の一人、一人に、友人の一人、一人に焦点を当てましょう。すると彼らは、照らされ輝きます。輝く存在になります。

彼らも、彼らの友人に焦点を当てます。そうして、広がります。

あなたは、完全に光です。あなたは光の存在です。光のなかで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。私たちはひとつです。分離はありません。分離は、私たちが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。

もし敵がいるなら、彼らにも焦点をあてるのです、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、その彼らから、広がります。

ドミノのように。世界中に。世界中の人々が輝いています。全ての人が。

意識してあなたが好きではない人たちに焦点をあてましょう。

輝いていませんがイルミナティと呼ばれるひとたちにも、あなたの輝きを注ぎましょう。人類を支配しようとする1%の人たちに。人類に思いやりをもてない人たち、彼らすべても、人類の一部です。彼らに対して腹を立ててもうまくいきません。愛と光を注ぎましょう。

愛、輝き、光・・・愛は創造のパワーです。光は創造のパワーです。この輝きは、愛と光の創造です。すべての人類に広がります。

・・・すべてが輝きます。全てが変わります。あなたの愛と光のパワーは、より高い周波数で、すべてのエネルギーを高めます。私たちは創造主です。知恵をもって創造しましょう。

ゆっくりと人類のハートとマインドに焦点を向けましょう。とくにあなたのマインドです。

もうあなたの役に立たない信念を手放しましょう。両親から受け継いだ信念。学校でつちかった信念。仲間から。すべてのもう役に立たない信念を光で消滅させましょう。

怒りがあるなら、怒りをどこに向けようと、怒りはあなたに向かいます。なぜならひとつの人類だからです。光で怒りを消滅させましょう。そうできます。終わりにしましょう。

すべての恐れ、たくさんの恐れがあります。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。死への恐れもありますが、死はありません。輝く光で恐れを消滅させましょう。

もし嫌悪があるなら、嫌悪は自滅的です。愛と光で消滅させましょう。

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。この瞬間、愛し、微笑みましょう。あなたは、あなたを新しく作り出すことができます。今。あなたは創造主です。

すべての否定的な思考と感情は、あなたを、私たちすべてを小さくします。

美しい光の輝きで消してしましましょう。

あなたのうちにあるあなたを大切にしない思考、感情すべてが、消え、人類の内にあるものも消えていきます。私たちは一つの人類です。

はるかに遠くからでも見えるほどに人類の輝きはさらに大きくなりました。

大きく広がり大洋に、すべての海が、光で満たされます。海上から深海の底まで、何マイルもの暗い海低、光で満ちています。海の生物、微生物から巨大なクジラまですべてが光に照らされます。すべての魚が、すべてが、小さなオキアミまで。

世界中の川に、世界中の湖に、雨に、水に焦点を当てましょう。すべてが、光で輝きます。

農地に焦点をあてましょう。

輝きは、農地へ、とりわけアグリビジネスが荒廃させた農地へ、土壌が荒らされ、多くの豊かな生命が減ぶとき、私たちも、同じです。すべての農場を、農地を光で満たしましょう。農家の人たちを、従事する人たちすべてを。

地球全体が美しい光で輝いています。

輝く光を地球の中へと、下へ下へ、地球の核まで愛と光で満たしましょう。地球にバランスをもたらすのです。今日の地球はストレスを受けています。私たちがストレスを受けているので、地球もストレスを受けています。すべてはひとつの意識です。地球の内部全体が光に満ちて輝きます。

この輝きが、人類に、世界にバランスをもたらし癒しています。

想像しましょう。未来がどうであってほしいのか。意識して想像しましょう。人類の未来を。あなたは人類です。人類の未来を作りましょう。あなたを敬う未来、一人ひとり、全ての人を敬う未来を、です。この地球上での暮らしがどうあってほしいのか想像しましょう。

**** (しばらく無言です)

意識して想像する未来において、あなたは至高の存在です。

至高の存在であるのに、ずっと昔、あなたは自分のパワーを放棄しました。真のパワーは愛だけです。

愛の座に戻りましょう。

チャレンジとなりますが、あなたが想像した未来のために、あなたそのことを生きる必要があります。

映画館に入るなら、あなたは上映されている映画を見るでしょう。

あなたは、中で、歩き回ったり、アイスクリームをかったり、自分の好きにします。

ですが、スクリーンに映る映画は、あなたの映画ではありません。あなたではありません。

スタジオで作られた映画です。

あなたが映画館の外へ出て・・・日常がまっています・・・その日常も幻想です。

人々は、自分のしていることをあまり意識していません。潜在意識のプログラムに従っています。間違いでも、悪くありません。ですが、それではうまくいきません。

そのため、病院は患者であふれ、病室はいつもいっぱいです。潜在意識に従っていると、たえず病気にかかります。

私たちを、私たちの王冠から、私たちの至高の座から遠ざけ続けます。

ですから、あなたのビジョンを生きるのです。あなた自身の現実を。

十分な数の人が、自分を敬う人生を生きるなら

十分な数の人が、愛と思いやり、知恵と叡智を生きるなら

人類を動かすでしょう。なぜなら、愛、思いやり、知恵、叡智は、素晴らしいパワーです！

私たちは、今日、あまり叡智を働かせません。

思いやりもありません。残念ながら、殆どの人は、愛を知りません。

あなたの夢を、あなたのビジョンを生きてください。あなたの周りの映画がどんなものであれ、あなたを生きるのです。

そこから外れても、投げ出されても、あなたの夢、ビジョンに戻るのです。

あなたのビジョンを生きるのです。そうして、作り出しましょう。

あなたは創造するために生まれてきました。意識的な創造主になるのです。

このようにして、創造します。

ビジョンを生きるために唯一必要なこと、それはいつも、意識して愛を選択することです。

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。

あなたの身体に戻りましょう。深いレベルで、あなたはピンクのエネルギーを呼吸しています。いつでも、この癒しをしてください。とてもパワフルです。

あなたの意図を向けるところに、パワーが向かいます。
焦点を当てるところに、エネルギーが向かいます。
あなたには素晴らしいパワーがあります。
そのパワーを人類のために、創造的に働かせましょう。

ここでしていること、それはすべての生命を高めることです。聖なる源のレベルへと。
私たちすべてに神性があります。

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。

輝きをそのままに、身体に戻りましょう！
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。

来月の第一月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！