

ライブ瞑想 12月6日

人類を癒す瞑想をします。いくつか覚えておいて欲しいことです。

第一に、あなたは人類です。ですから、あなたの身体と、メタフィジカルなあなた・セルフを通してエクササイズをします。私たちは人類です、だから、自身の身体を癒すことで、私たちは人類の身体を癒します。エネルギーを使って、人類のエネルギーに働きかけます。始める前にクリアにしたいこと、あなたは魂をもつ身体ではありません。身体と個性は魂だと思ふ人がいて、魂をハンドバッグのように話しますが、実際、あなたは、体と個性をもつ魂です。身体と個性は、束の間です。

ですから、日々、忘れないでください。第一にあなたは素晴らしい。

「やあ、元気？」って聞くと、殆どの人が、「まあまあ」って答えますが、私は、「私は素晴らしい」と答えます。あなたは、メタフィジカルです。物質を超えて。あなたは多次元的です。三次元を超えています。あなたは、素晴らしくメタフィジカルな多次元の永遠の愛と光の存在です。愛は創造です。光は創造です。これがあなたです、永遠に。

私たちは魂として意識を進化させるためにここにいます。それが私たちの旅です。意識の進化、創造的な努力で、意識を進化させるのです。私たちを創造する。愛、情熱、敬い、思いやりで。私たちはそうして宇宙を創造しています。なぜならすべてが、一つのエネルギーだからです。

ですからここでするのはエネルギーを動かす、です。

あなたのエネルギーを聖なるものと見るのです。あなたを、人類を聖なるエネルギーとして見るのです。聖なるエネルギーを動かし、形を与え、作り出すのです。知っていてください。これは瞑想をはるかに超えるものです。これは創造です。この創造の一部になってください。今、私とともに瞑想する人もいれば、後で瞑想する人もいるでしょう。瞑想に変わりはなく、あなたはあなたのためだけではなく、人類のためにするのです。これからするすべては、すべてのためです。あなたは価値があります。

私たちはチャクラを見ていきます。知っていると思いますがチャクラは回転するエネルギーです。たとえば、自転車の車輪のようです。車輪にはスポークがあります。チャクラはエネルギーのスポークのようなものです。とてもきれいです。たとえば、1日に何度か、チャクラのエクササイズをすればするほど、さらにチャクラにエネルギーを注ぐことになるので、エネルギーでチャクラが満たされます。つまりチャクラを成長させます。つまり、あなたが成長します。なぜならチャクラはあなたの一部だからです。

メタフィジカルな体は、肉体よりもはるかに複雑です。はるかに高い周波数です。ですから

すべてはつながっています。人類はこのつながりを失っています。あなたが再びつながること以外に、私たちにできることはありません。あなたが再びつながることで、あなたは人類が再びつながるのを手助けすることになります。それ以上に人類への素晴らしいギフトはありません。

では美しい目を閉じましょう。呼吸をして肺を満たします。そして、ゆっくり吐いていきます。少しの間、あなたの呼吸を意識しましょう。「呼吸する」はあなたにとっては瞑想でしょうが、私にはエクササイズです。吸って、はきましよう。やさしく。ゆっくり過ぎず、深すぎず、心地よい呼吸です。

吸い込むとき、ピンクの癒しのエネルギーを想像してください。意識的な想像です。それはとてもパワフルです。人々は、想像しますが、たいてい、潜在意識的です。

意識的な想像は、潜在意識的なものとまったくことなるカテゴリーです。なぜなら、あなたが焦点を当てるところへと、エネルギーは向かいます。そのように働きます。

あなたは、あなたの人生のあらゆる瞬間に、あなたの人生のあらゆる瞬間の方向と中身を作り出しています。だからうまくいくのです。意識的な想像です。

ピンクの癒しのエネルギーを肺に吸い込みます。はいていきます。それでは、エネルギーを導きましょう。

意識して、ピンクのエネルギーを左脳に入れましょう。左脳は次第に穏やかに、静かに、平安になります。心配、不安、思考、すべて手放しましょう。今していることに焦点を当てています。左脳にピンクのエネルギーを入れる、それは涼しい空気のような感じです。穏やかに、平安に、静かになります。

意識してピンクのエネルギーを右脳にいれます。右脳は刺激を受け、エネルギーッシュに、活発になります。左脳は静かで平安に。右脳は刺激を受け、活気にみちます。感じましょう。エネルギーがシフトするのを感じてください。

意識して想像しましょう。二つの小さな雲が、漂い近づき、融合しバランスのある全脳になります。脳にバランスをもたらします。

二つの脳の間には小さな松果体があります。残念ながら、松果体は石灰化し、健康的ではありません。本来、豆粒ほどの大きさですが、多くの人の松果体は米粒ほどになっています。松果体は、メタフィジカルとフィジカルのインターフェースです。松果体が退化するのはよくありません。

意識し、癒しのエネルギーを松果体に入れましょう。刺激し、活性化させると、松果体の成長をうながします。脳にバランスをもたらし、松果体を活性化します。そこは第三の眼です。

このことを毎日してください。毎朝起きた時、毎晩寝る前に、左脳と右脳にバランスをもたらし、松果体を刺激します。日々、歯を磨くことよりも重要です。

意識してピンクのエネルギーを目の奥にいれましょう。鼻へ、鼻腔から副鼻腔まで、エネルギーで満たします。口の中、くちびる、歯、はぐき、舌へとピンクのエネルギーが広がります。内耳へ、奥深くへ。頭全体がピンクの癒しのエネルギーで満たされます。

頭がいっぱいになりあふれ喉へ、喉から食道へ。食道から胃へ。

消化器系全体を、ピンクのエネルギーで満たします。排泄器系全体をピンクのエネルギーで満たしましょう。今日、多くの人々が、問題をかかえています。不安や、心配で太陽神経叢、消化器系、排泄器系のあたりは元気がありません。病気になりやすいところです。定期的にバランスをもたらすのです。バランスが鍵です。神とは無限のバランスです。

意識して想像しましょう。心臓の四室をピンクのエネルギーでいっぱいにするのです。あなたに愛を感じましょう。あなたはあなたが想像するよりもはるかに素晴らしい存在です。美しく素晴らしい存在です。あなたを愛してください。愛がわからないなら、想像してください。どのように感じるのか。あなたのハートが広がり、高められるのを感じます。その愛が癒します。

深い呼吸を三回しましょう。意識して、肺をピンクのエネルギーで満たしましょう。

意識して肝臓をピンクのエネルギーでみます。腎臓を、膵臓を、内臓すべてをエネルギーでみましょう。

ピンクのエネルギーを血液へ。動脈系をとおり体中の血管へと。

耳の先、手の指、足の先までピンクのエネルギーで満たします。そして、静脈系を通して心臓に戻ります。ピンクのエネルギーが大海の波のように体中をめぐるります。

神経系全体を満たしましょう。みぞおちにある太陽神経叢は、2番目に多く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。そこは消化器、排泄器系とつながっています。

ピンクのエネルギーをリンパ系へ。どこにあるか気にしないでください。言葉を聞いて、言葉と共にいてください。内分泌系へ。ホルモン系へ、ホルモン系にバランスをもたらし、癒しましょう。

免疫系へ。免疫系の働きは今とても必要です。あなたの免疫系はとてもパワフルになりえます。あなたが、あなたを愛するなら、免疫系はますますパワフルになります。あなたが創造主です。他の誰も作り出すことはできません。

生殖器系へ。心臓血管系へ。筋肉系へ。呼吸器系へ。体中のすべての系へ。ピンクの癒しのエネルギーで満たしましょう。あなたがあなたの身体を癒すとき、あなたは人類の身体も癒しています。すべてはひとつです。分離はすべて幻想です。

意識してピンクのエネルギーを骨格に。頭蓋骨、髄に。軟骨、関節、腱、すべてピンクのエネルギーで満たします。ピンクのエネルギーでより柔軟になります。

体で、怪我や病気、調子の悪いところがあれば、意識して想像してください。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。一日のうち何度でも、必要なだけそうすることができます。あなたが創造主です。あなたの身体です。あなたがヒーラーです。自分で病気を作ったのですから、癒しを作り出すこともできます。

私が中年の頃から、身体の調子はずっといいです。なぜなら私との関係がよいからです。あなたにもできます。

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。皮膚は体の中で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。

焦点を、メタフィジカルな体、チャクラにあてます。

回転する車輪のようなエネルギーで、色があります。イメージするとき、強すぎず、弱すぎず、直感をつかって中間の色にしましょう。バランスがあり心地よい色です。

赤をイメージするとき、強すぎず、弱すぎず、直感をつかって中間の色にしましょう。日々、エクササイズをするなら、チャクラを強めます。一日に一度、チャクラのエクササイズをする・それはあなたに与えることのできる最高の贈り物です。5分か10分ほどです。

焦点を背骨の一番下に当てましょう。

このベースチャクラは、回転する赤色のエネルギーです。中間の色に。このエネルギーがあなたのベースになります。一日このエネルギーを使います。怒る、ストレスをためる、批判的になる、するとエネルギーを小さくします。多くの人は、エネルギーを減少させ、昼過ぎには疲れてきます。ええ、睡眠は必要です。でも疲れと睡眠は少し違います。ですから、この美しいエネルギーを減少させないようにするのです。

へそ下のチャクラに焦点を当てましょう。仙骨のチャクラです。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。あなたは、人生を創造しています。毎瞬、毎瞬、あなたは自分の人生の方向と中身を作り出しています。あなたは創造主です。思考を作り出す、想像を作りだす。あなたの人生すべてを作っています。何を作り出すかを意識するのは賢明

です。つまり、批判する相手は誰もいません。あなたが作り出しています。あなたはあなたの人生の創造主です。

へそ上にある太陽神経叢に焦点をあてます。大体、ここはかなり大きくなっています。回転する黄色のエネルギー、きれいな黄金色にしましょう。感情のチャクラです。

このチャクラは人類にとってとてもパワフルな側面です。物質的、メンタル的に、とてもパワフルです。私たちは感情の存在です。

感情は大切にされるべきです。一日の内、怒りが湧いてきたら、このチャクラに焦点を当てバランスをもたらすのです。大きすぎるなら、直感をつかってちょうどいいサイズに。固すぎる、制御し過ぎなら緩めましょう。バランスをとるのです。日本人は、固すぎ、イタリア人は広がりすぎ・・・良いとか悪いではありません。ただ表現が違うだけです。どこの国の人であれ、バランスをもたらすのです。

バランスです。なぜならコントロール、制御ではうまくいきません。

多くは、いくつもの人生を制御して過ごしてきました。バランスをもたらすなら、まったく変わるでしょう。まったく自然な表現となるでしょう。

たくさんの方は、この3つのチャクラが開いています。言いたいのは、その上のチャクラは閉じていることです。これまでの3つのチャクラをつかって生きているという意味です。それでは、お金持ちになることはできますが、スピリチュアルな道を歩くことはないでしょう。

ハートのチャクラに焦点をあてましょう。心臓は少し左にあります。ハートチャクラは胸の中心にあります。回転する緑色のエネルギー、とても美しいエネルギーです。森林の緑にしましょう。

私にとってこれは、鍵となるチャクラです。あなたである魂の座です。メタフィジカルなハートです。無条件の愛、無条件の信頼の座です。愛と信頼はコインの表と裏です。意識の叡智の座です。知性は脳に、叡智はハートにあります。

あなたのハートをあなた自身にオープンにする必要があります。自分に怒りがある、批判的だと、ハートはオープンになりません。すると人生は苦しみになります。困難になります。本当のあなたは美しい、だから愛するのです。すべての批判を手放しましょう。あるがままのあなたを賞賛するのです。美しいチャクラです。

喉のチャクラに焦点をあてましょう。少し小さめです。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。どれほど話すかではなく、どれほど意識して話すかが大切です。おしゃべりではなく、意識的であることです。すると、聞く人は覚えています。大学の講義でもとても意識的なものがあります。すると学生は生涯覚えているでしょう。意

識的でないなら、忘れられます。

喉のチャクラは開いている必要があります。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。コミュニケーションしています。

ブラウチャクラに焦点をあてましょう。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です。それは松果体です。とても大切な器官です。どの臓器もメタフィジカルな側面がありますが、松果体は、一番強力です。インターフェースです。歯磨き粉に入っているフッ素は、インターフェースを閉じてしまいます。

洞察、直感があります。今日、人々は合理的、論理的に重きをおいていますが、直感をとおして働く叡智、洞察ほど素晴らしいものではありません。魂からセルフへのコミュニケーションです。魂から宇宙への、宇宙から魂への。誰にも可能です。用いる人はほとんどいませんが。洞察、直感、受け入れられ、賞賛され、敬われるもの・・・宇宙のマジックです。

最後に焦点をクラウンチャクラにあてます。頭頂です。回転するバイオレット色のエネルギーです。あなたをより広大な世界とつなげます。

その前にそれぞれのチャクラはつなげる働きをします。赤いチャクラはあなたを大地と。へそ下のチャクラは水と。太陽神経叢のチャクラは火と。ハートは空気と。喉のチャクラはエーテル界と。メタフィジカルとフィジカルのインターフェースです。ブラウンチャクラは普遍的知恵と。クラウンチャクラは、広大な世界と。つながるには、意識的であることです。

さらに多くのチャクラがあります。これまでのチャクラは、あなたを物質的な世界とつなげます。自然界のエレメント、エレメンタルと、です。

さらにチャクラがあります。これらは、メタフィジカルな体にあります。あなたのメタフィジカルな体は、肉体の3倍から5倍ほどあります。

頭頂から50cm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。光輝くバイオレット。あなたのより高い可能性があります。内なる輝き、洞察力、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。あなたの魂としてのこれまでのいくつもの人生のブループリントがあります。永遠なるあなたのこの瞬間に。

私たちに、おもに3つの創造的な流れがあります。他にもたくさんありますが、先生、創造主そしてヒーラーです。誰もがそれぞれのやり方でもちいています。

頭頂より3メートルほど上に焦点を当てます。10番目のチャクラ、回転する純粋な光のエネルギーです。そこには、あなたの聖なる創造性があります。愛を通してオープンにできます。あなたの男性性と女性性が融合する可能性も。人生と調和すると素晴らしい共時性が働きます。

頭頂より4.5メートルほど上に焦点をあてましょう。11番目のチャクラです。とても美しい輝くバラ色の回転するエネルギーです。スピリチュアルなあなたのより高い可能性があります。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の「知」があります。あなたはあなたが思っているよりもはるかに素晴らしい存在です。

最後の素晴らしいチャクラ。頭頂より8mから10mほど上に焦点を当てます。12番目の大きなチャクラには回転する輝くミニチュアの太陽があります。本物の太陽です。太陽系の太陽、銀河系の太陽、その他の太陽、たくさんありますが、あなたは太陽をもっています。小さいけれども、まったくの太陽です。あなたの太陽です。どうして太陽が。たまたまではありません。私たちは宇宙の存在です。それぞれが神聖です。

このチャクラが開くと、宇宙とつながり始めます。スピリチュアルなスキルを活性化します。つながると、二元性は終わります。すると、日々の中で、二元性を見ますが、影響を受けることはありません。例えば気分が高まる、落ちる・・・そこにバランスをもたらすため、二元性は終わります。

この太陽は、素晴らしくメタフィジカルな多次元の愛と光の存在であるあなたとつながり、成長を始めます。そうするとあなたの旅は、普遍的、宇宙的になります。

忘れないでください。すべてのエネルギーはひとつです。あなたはとても素晴らしい存在です。私たちは「私は誰か」について、愚かなゲームをしています。私もそのゲームをしました。

今私たちは、セルフを、人類を癒すためにここにいます。

あなたに気づいてほしいことは、あなたが聖なる存在であることです。私たちは、ホモサピエンスと呼ばれる人類です。いまは、素晴らしい目覚めのときです。素晴らしい真実が現れるときです。

内なる「知」が現れています。ホモ・イルミナスに向かっています。イルミナス、輝く存在です。

青虫がさなぎになり、蝶になる・・・同じことをわたしたちは経験しています。変態です。もしあなたがさなぎの中の青虫に、「どう？」と聞くと、「大難だ。この世の終わりだ。」というでしょう。

私たちにはとてもひどい事態に見えますが、素晴らしいことです。ただ一つしなければなら

ないことは、私たちのハートに光をもたらすことです。その輝きを存在にもたらすのです。その輝きに焦点を当ててるのです。私たちは内から輝く存在です。

本当のあなたに焦点を当てましょう。メタフィジカルな体は肉体の 5 倍ほどの大きさがあります。あなたは輝いています。光が輝き出てきます。白く輝く光です。その光は、あなたの家族に達します。どこにしよう。メタフィジカルに、すべてのエネルギーは一つです。あなたはつながっています。内からの輝きを広げます。輝きは大きく大きくなり、家じゅうを満たします。あなたのいる村を、町を、市を。輝きに触れるすべての人が、うちから輝き始めます。そして、何百人もの輝きが大きくなります。さらにさらに、そして、何千人もの輝きに。地球上のすべての人たちが、内から輝き、光を発します。その光が大きくなります。どの町にいる人もすべて、輝きが大きく、高くなります。国全体を輝きで満たします。さらに、大きく、世界中を満たします。

あなたたちの世界は、人類の輝きで満たされます。これが私たちに必要な焦点です。

一日中、何度も何度もこのことに焦点を当ててください。

否定的なニュースを聞いたとき、友人から否定的な話を聞いたとき、この輝きに戻るのです。いつも、です。あなた自身を輝きで満たしてください。

怒りや、恐れに囚われしないで、何かを変えようとししないで。

今、起きていることは完璧です。

どのように見えようと、全ては完全な秩序にあります。完全な状態です。

気に入る必要はありませんが、すべて完全です。

あなたの人生は、あなたが作り出しています。気に入らないなら、あなたのために、もっと愛を用いて作るのです。

すべての人類が輝き、カバルのすべて、世界の指導者のすべて、大統領すべて、すべてが内から輝きます。彼らに選択はありません。なぜなら、光が銀河系の外から地球に降り注いでいます。他の存在たちも関わっているのです。この人類のことだけではないのです。銀河系の規模で起きています。私たちの宇宙中で。変化が全体的に起きているのです。周波数は高まっています。

その周波数には、愛の輝く光があります。愛の輝く光、これがあなたの鍵となる言葉です。いつもこのことに焦点をあてるのです。

人類の愛の輝く光が、大海に注がれ、満たします。世界の海を。世界の海に住むすべての生き物が愛の輝く光で満たされます。人間のエレメントがそこにはあります。私たちの創造、わたしたちはつながっています。海の微生物とも、私たちはつながっています。微生物からクジラにいたるまで。人間の愛と光がそこにはあります。

このことが大切です。ただ愛とひかりではなく、意識的な人間の愛と光です。世界中の湖、

池、水たまりへ。雨の一滴、一滴、すべて愛と光で満たされます。あなたがどこにしようと。愛の輝く光でみたされます。

愛の輝く光が、大地へ、地中へ、洞窟へ、大洋の下へ、溶岩層、マントル、地球の核へ。人間の愛の輝く光、人間の愛と光が達します。

人間のエネルギーがそこにあることを知らせましょう。

「私たちは目覚めようとしています。愚かなゲームをしていたけれども、いま、目覚めつつあります、あなたたちに知ってほしい」

森へ、世界中の森、とくにアマゾン、愛の輝く光で満たしましょう。

森に語りかけるのです。

「私たちのしたことを謝ります。ですが、私たちは目覚めようとしています。私たちのエネルギーをあなたに注ぎます。あなたを愛しています。ありがとう。あなたたちなしで、私たちは生きることができません」

森林伐採をする人たちも、愛の輝く光で満たしましょう。チェーンソーをもっている人も、チェーンソーを売る仕事をしている人も。愛の輝く光で満たしましょう。彼らを嫌わないでください。彼らに腹を立てないでください。彼らを愛のエネルギーで満たしましょう。彼らのエネルギーが高まると、そのようなことはなくなります。

今、私たちの地球では、破壊が起きています。再構築するのは私たちです。愛の輝く光で。愛の輝く光をもたらす、何度でもしてください。

私は月に1度、焦点をもたらすためにしていますが、より多くの人に参加できるように。

愛の輝く光、それはあなたです。輝き、その言葉をずっと意識してください。

あなたは光を発しています。あなたが触れ合う人々に輝きをもたらしてください。

全ての森、すべての農業、破壊的なものもありますが、すべてを愛の輝く光で満たしましょう。

有機の、自然の農業になるように。

すべての空を飛ぶ鳥、動物、爬虫類、昆虫、蜘蛛、祝福しましょう。すべては、あるべきところであって、バランスが取れています。そのバランスが、失われています。

私たちがバランスです。私たちがアンバランスです。

あなたは選択しなければなりません。

日々、あなたはバランスをもたらすのか、

起きていることに腹を立てるなら、あなたはアンバランスです。

恐れは避けましょう。

愛の輝く光、それがあなたです。あなたは素晴らしく創造的な存在です。

あなたは世界を変えることができます。あなたは創造主だから。

一日に、10回、百回、千回、焦点を愛の輝く光にあてるのです。私は愛と光の輝く存在。このことを意識して過ごすと、どこにいても、誰といても、愛の輝く光をもたらします。これは素晴らしいことです。

数百名が、数千人が、数万人が・・・人類を満たすまでするなら、日々、そうするなら、人類に選択肢はなく成長するしかありません。成長する選択しか・・・。私たちは価値ある存在です。

私たちは地球という幼稚園にいて、どのように大人になるのか、宇宙の存在になるのか、必死に学んでいるところです。遊び場で迷子になっています。遊び場でいじめを見ます。成長するときです。いじめを見るのは、脅威です。だから私たちは安全を確保しようとしています。でも間違っただけをしています。ただ愛するのです。

あなたを愛し、人類を愛し、愛する、愛する、愛する。

ここでしばらくこうあってほしい世界、愛と光で満ちた世界、その輝きが宇宙に達し、宇宙の人たちが、「あれ、あの光をみて。あれ人類だよ。幼稚園を出ようとしている。小学校へ行く準備ができたんだ。何をしているか見に行こう」という。

それが私たちです。素晴らしいことです。

小学校が終わったら、中学校ですが、それは何千年も先のことでしょう。小学校、そこはすばらしいところです。そこでは、あなた自身を愛しています。すべての人々を愛しています。すべての生命を愛します。すべてが偶然でないことを知っています。誰もが、お互いが先生です。

成長するには素晴らしいところです。やさしく学年を上がっていくでしょう。

ここで、世界を、あなたがなってほしい世界を想像しましょう。

(しばらく沈黙)

あなたは選択してこの地球にいます。

ここを去る人もたくさんいます。もう十分！と。すべて問題ありません。誰もが永遠の存在です。疲れ切って出ていく。かまいません。日々、多くの人が亡くなっています。そしてたくさんの方が、やってきます。

ですが、あなたはここにいる選択をしたのです。偶然はありません。あなたに、人類に差し出すものがあるからです。あなたの愛以上に素晴らしいものはありません。

あなたは人類です。本当に分かってほしいことです。人類のエネルギーはひとつです。メタフィジカルな存在として、セルフの外には何もありません。

ハートで感じてください。あなたは宇宙です。あなたは世界です。あなたは人類です。あなたは自然です。あなたは生命・人生です。

想像してください。あなたは愛している・・・あなたは輝いている、「愛の輝く光」

あなたが人類に差し出すことのできる素晴らしい贈り物です。

世界のどこが間違いか・・・それは終わりにしましょう。間違いはありません。すべては完全です。これは青虫がさなぎから蝶になるのと同じです。快適ではないし、優しくもありません。ですが、必要なことです。

わたしたちは、ずっと青虫のままでいたいとは思いません。

私たちは光の翼を見出して、飛翔したいのです。

メタフィジカルに愛と光の創造へと。

このように私たちは作られているし、このために生まれています。

あなたには翼があります。あなたに準備ができるなら、いつでも光の翼で飛ぶことができます。

準備が出来る、それはあなたがあなた自身を無条件に愛することです。

ハートのチャクラが開きます。完全に、全ての人類にたいし。あなたが自分を愛するとき、あなたは人類を愛します。家族だけを愛することは、ありません。あの家族はひどい・・・だから嫌い。それは愚かなゲームです。ずっとゲームをしています。

あなたは人類です。近所の人たちも人類です。あなたの家族も人類。あなたの敵も人類です。敵と友達になるまで、敵はあなたです。あなたが敵と友達になると、人生はあなたを愛します、とてもシンプルに、美しく、完全に。

あなたも、私も経験できます。

私は、ひどい痛みを経験しました。多分、誰よりも。肉体的、メンタル的、感情的に。20年間、身体が痛みました。私を作り出したものです。いまは、そうしません。あなたもする必要がありません。

この広大な輝く愛と光の存在として、あなたの焦点をあなたに向けます。素晴らしいメタフィジカルな多次元の愛と光の永遠の存在として、愛と光をあなたの肉体に注ぎます。50兆、60兆ある細胞が喜びでふるえます。DNAを変えます。あなたを無条件に愛することで、DNAを変えることができます。私を信頼してください。

あなたが愛を創造するとき、愛があなたを再創造します。

日々、車の中で、電車の中、職場で、家で、あなたは愛の輝く光です。

人々に忍耐強くありましょう。

あなたを敬い

あなたを賞賛しましょう。

参加してくれてありがとうございます。

わたし一人でもできますが、あなたたち一人ひとりが、光を拡大してくれます。
だからとても重要です。あなたたち一人ひとりにお礼を言います。
この後で人類を癒す瞑想する、日々する、週一回する・・・ぜひそうしてください。すばらしいことです。
どのようにするにしても、お礼を言います。
あなたと私はひとつです。
私たちは、ハートで一つになり、魂で一つになり、エネルギーで一つになりました。
そのエネルギーはつながったままになります。永遠に。愛に焦点を当てる間は。
怒りに、批判に焦点をあてるとき、私たちは分離します。
愛に焦点をあてると、つながります。
あなたは愛、私は愛、私たちは愛です。すべては愛です。神は愛を作りました。
心から、ありがとう！