

2月7日ライブ瞑想

人類を癒す瞑想を始めます。私たちは人類が癒しを必要とする時代にいます。悪い、間違いではありませんが、人類は意識を高める必要があります。ですから、ライブ瞑想では、人類のエネルギーを高めます。

裁きも、批判もありませんが、多くの人が傷つき、苦しんでいます。多くの人が路上で暮らしています。いつも寒い、いつも飢えている状態で生きるのは簡単ではありません。

いくつか、伝えたいことがあります。ここでは、あなたは想像力を使います。地球上のどんな動物にも想像力はありません。とても人間的です。あなたが想像するとき、あなたは創造しています。あなたが私の言葉を想像するとき、視覚化できなくてもかまいません。あなたは想像できます。誰もが、です。

私たちはチャクラをみていきます。あなたも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。チャクラはエネルギーです。車輪のように回転する光です。チャクラに、継続的に働きかけると、チャクラは進化します。進化すると複雑になります。すると、私たちは意識の進化の途上にいます。

かなり回数をしてきたので、もうはじめましょう。

あなたにしてほしいことは、思考を静めることです。考える必要はありません。テキストする必要もありません。必要なことは、言葉とともにあることです。ともにいてください。テキストしながら、ここにいることはできません。

これは左脳についてではなく、包括的な存在であるあなたについて、です。

ふかく息を吸いましょう。あなたの肺を満たし、吐きながら目を閉じましょう。リラックスです。ただリラックス。

ゆるみがあなたをとおして広がり、闇の中を光が広がるように、ゆるみが、よく緊張している肩にひろがり、あなたの身体全体へと広がります。

呼吸します。遅すぎもせず、早すぎもしない呼吸です。瞑想のときのように。リラックスします。

呼吸に焦点をあててください。息を吸って、吐くことに。では、ピンクのエネルギーを吸いましょう。癒しのために、違う色を用いる人がいます。あなたがそうなら、違う色をイメージしてください。かまいません。ピンクは、大体において癒しの色です。

ピンクの癒しのエネルギーを吸いましょう。吐いていきます。吸って、吐いて。

あなたは創造主なので、この瞑想では創造の法則をもちいましょう。

あなたは、あなたの人生を作り出しています。

息を吸って、ピンクの癒しのエネルギーを左脳へと入れていきます。左脳がピンクの癒しのエネルギーで満たされるのを感じます。満たされると、静かになります。穏やかに。さらに静かに。思考はゆっくりになります。

視覚化が好きなら、左脳をピンクの綿菓子でみます。粘々しているため、思考は、動けなくなります。

ピンクのエネルギーを吸って、左脳を満たします。静かで穏やかになります。ピンクのエネルギーを吸って、ピンクのエネルギーを右脳へと入れていきます。すべて、意識して、です。私たちは、普段、あまりにも潜在意識的に過ごしています。意識してするのです。

ピンクのエネルギーを吸って、右脳へといれます。右脳を元気にし、活性化します。普段、多くの方は左脳優位です。悪い間違いではありません。どちらが優位ではなく、バランスが必要です。左脳は静かに穏やかに、とても静かに、右脳は元気に活性化します。意識して左脳と右脳を小さな雲のように想像します。二つの雲が近づき、融合し、ひとつの全脳、バランスの取れた全脳になります。それはあなたの人生を変えるでしょう。

二つの脳の間には、小さな腺があります。松果体です。それはとても誤解されています。松果体にはメタフィジカルな面があり、物質的なあなたと、メタフィジカルなあなたのインターフェースです。残念ながら、それは小さくなり、不活発になっています。塩素やフッ素の悪影響も受けています。今では、米粒ほどの大きさですが、本来は、豆粒の大きさです。

二つの脳の間にある松果体にピンクの癒しのエネルギーを入れ、みたくしましょう。刺激し、活性化して、発達させましょう。活発にすることができます。それには、直感を使い、直感を信頼することです。しかし、刺激することから始まります。

脳にバランスをもたらし、松果体を刺激することです。

毎日してください。毎朝、毎晩の日課にしましょう。起きた時、寝る前、大切なときです。脳にバランスをもたらし、松果体を刺激する、それはあなたにとっても素晴らしい恩恵をもたらします。

意識してピンクの癒しのエネルギーを目にいれましょう。目は鼻とつながっています。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。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。

頭がピンクのエネルギーでいっぱいになりあふれ喉へ、喉から食道へ。食道から胃へ。

意識して、消化器系全体をピンクのエネルギーで満たします。そこからあふれて排泄器系全体へとピンクのエネルギーが向かいます。お腹全体が、太陽神経叢あたりが、ピンクのエネルギーで満たされます。

意識して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。心臓の四室が、ピンクの癒しのエネルギーを受け取ります。良い影響があります。とてもはやく。物質的に、その効果は少しゆっくりになります。毎日そうするなら、あなたのハート、心臓を強めます。ハートに平安をもたらします。

意識して、肺をピンクのエネルギーで満たしましょう。3回深く呼吸しましょう。ピンクの癒しのエネルギーで肺が満たされます。

意識して働き過ぎの肝臓をピンクのエネルギーでみます。

腎臓に、脾臓に、そのほかの内臓すべてをピンクのエネルギーでみたくしましょう。

そうすることであなたはあなたを、あなたの身体を癒すとき、あなたは、人類を、人類の身体を癒しています。あなたも私も知っています。私たちは分離していないことを。私たちは一つの人類です。

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。身体全てをピンクのエネルギーで満たします。耳の先から、足の先までピンクのエネルギーで満たします。そして、静脈を通過して心臓に戻ります。そして、また体中へ。ピンクのエネルギーが押し寄せては引いていく波のように。

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。あなたが動揺するとき、あなたの消化器系は弱ります。そうすると排泄器系も弱ります。たくさんの方が消化器系、排泄器系に問題を抱えています。まず、感情的になることで、トラブルは始まります。太陽神経叢のあたり、神経系をピンクのエネルギーで満たしましょう。

ピンクのエネルギーをリンパ系へ。内分泌系へ。どこにあるか気にしないでください。必要なことは、言葉とともにあることです。するとうまくいきます。ホルモン系へ、多くの方がバランスを失っています。ホルモン系にバランスをもたらしましょう。

免疫系へ。免疫系の働きは今とても必要です。毎日、免疫系にピンクのエネルギーをながすなら、あなたの免疫系はとてもパワフルになるでしょう。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。

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。

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。少し固まっている関節は、ピンクのエネルギーでより柔軟になります。骨さえも少し柔軟になります。毎日してください。あなたがあなたの身体を作っています。硬直した思考は硬直した体を作ります。あなたが柔軟になるなら、骨全体が柔軟になります。

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るところを。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。

自分で病気を作ったのですから（それは不調和です）、癒しを作り出すこともできます。癒しは、調和です。私たちは創造主です。間違っって作り出したなら、作り直すことができます。

あなたの身体を作り出したのはあなたです。愛し、敬うのです。感謝するのです。そうすることで、あなたは美しく柔軟な、そして、もっと頑丈な体を作り出します。あなたの身体を愛し、敬い、受け入れるなら、あなたの免疫力はうんとあがります。ワクチンも不要です。

あなたの身体全体がピンクのエネルギーであふれ、身体じゅうからあふれ出ています。皮膚が一番、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。そして、皮膚からあふれ出します。

では焦点を変えましょう。チャクラです。あなたの身体は癒しの状態にあります。癒しは続きます。あなたの身体を、人類の身体を。

焦点を背骨の一番下に当てましょう。ベースチャクラです。意識して想像してください。それが創造です。色は中間の色にします。赤というとき強すぎず、弱すぎず、中間の色にしましょう。バランスのある色です。

このベースチャクラは、回転する赤色のエネルギーです。このエネルギーはあなたを大地とつなげます。地球の、大地のエネルギーとつなげます。いつもつながっています。そのつながりを認識していないと、パワーを失います。あなたは地球とつながっています。地球はとてとてもパワフルです。

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。消費してなくなることはありません。午後には疲れる、夕方には疲れる、それはあなたがつながりを失っているからです。エネルギーを失うのではなく、意識的なつながりを失うのです。悪いとか間違いではありませんが、疲れとなります。

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。このチャクラはあなたを水とつなげます。あなたの身体の中にある水と、地球にある水と。私たちは、物質的にも、ほぼ水の存在です。

これは創造のチャクラです。生命の原理があります。人生のあらゆる瞬間に、あなたは、あなたの人生のあらゆる瞬間の中身と方向を作り出しています。毎瞬、あなたはこの創造的なエネルギーを作り出し、そのエネルギーをもちいています。あなたは意識していませんが、起きています。この創造的なエネルギーはベースチャクラのエネルギーとつながります。活発な間はつながります。このようにして、一日を作ります。エネルギーレベルでは何が起きているのかまったく知らないままに、です。

意識して想像しましょう。へそ上にある太陽神経叢に焦点をあてます。あなたを炎とつなげます。お腹に炎があるって言う人がいますが、そうでしょう。炎のエレメントとつながります。回転する黄色のエネルギーです。きれいな黄金色にしましょう。感情のチャクラです。私たちはほかのどんなものよりも感情的です。感情は私たちのパワーハウスです。ですが、落とし穴でもあります。人々、感情を誤って使います。批判しているのではありません。ですが、感情の用い方を間違えています。

チャクラの色を、素晴らしい黄金色にしてください。とても美しい色で、気持ちよく感じます。想像の目を通してつながってください。馴染みあるものに、親しくなってください。

これは現実について、です。これは「あなたが誰であるか」について、です。あなたがあなたの寿命を決めます。前もって定められたものではありません。あなたの生き方が、あなたとの関り方、あなたの体との関り方を決めます。あなたの身体と関係をもつのはいいことです。これはあなたについてです。

この太陽神経叢のチャクラはとてもとても重要です。素敵な黄金色をしています。これはあなたの感情についてです。ほとんどの人は、怒ります。

私は30年世界でセミナーをしてきましたが、感情は不安定です。私たちがしようとするのは感情を制御することですが、決して上手くいきません。感情にバランスをたらず必要があります。あなたが感情的になったとき、その感情を否定しないことです。悪いことでも間違いでもありません。それが何であれ感情です。

ですが、選択するなら、バランスをもたらすことができます。意識してあなたの太陽神経叢を想像するのです。それが怒りで広がりすぎているならまとまりあるものに、固く小さく制

限されていたら緩めるのです。美しい黄金色のエネルギーにするのです。それはバランスをもたらす行為です。調和です。

正しい、間違い、悪い、良いといったラベルは不要です。

太陽神経叢のチャクラを認識し、用いるのです。本当のあなたの一部です。あなたはエネルギーの存在です。太陽神経叢のチャクラを用いるのです。バランスをもたらすのです。

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。

ハートのチャクラに焦点をあてましょう。とてもパワフルな緑色の回転するエネルギーです。あなたを空気とつなげます。空気は、愛と同義語です。なぜならハートは、いつも、愛の場だからです。とても愛にあふれパワフルです。パワフルな森林の緑色です。回転しています。

私にとってこれは、鍵となるチャクラです。あなたの人生の鍵です。このチャクラとつながるなら、そうするなら、メタフィジカルなハートについて話していますが、そこは、あなたである魂の座です。メタフィジカルなハートです。意識の叡智の座です。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。

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。自分にオープンでないなら、誰に対してもオープンになりません。何を言っても、自分に閉じているなら、人々にも閉じています。あなたの外（ほか）には誰もいません。分離は幻想の一部です。私たちは一つです。

ですから、鏡を見て、微笑み、あなたの名前を言って、愛していると言うのです。

私を愛している。美しい存在。そして、感じるのです。心からそう言うのです。

そうできないなら、毎日、やってみるのです。居心地がよくなるまで。

今の時代、とても大切です。いつも大切ですが、いまは、とりわけ大切なことです。

あなたの人生の鍵、真の豊かさの鍵です。あなたの健康の鍵です。あなたが創造主です。人生は外にあるのではなく、人生はあなたです。あなたが創造主です。

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。このチャクラはあなたをエーテル界とつなげます。

コミュニケーションについて、です。意識して話すなら、あなたはコミュニケーションしています。たくさんの人が、潜在意識的に話していますが、そうすると自分で何を話しているのかさえわかっていません。コミュニケーションはとても大切です。意識的であるなら、聞いた人は覚えています。あなたはその瞬間にいて、ハートもそこにいて、すべてがあなたの言葉にこもっています。からっぽの通路ではありません。

喉のチャクラが開いていると、エネルギーはいつも上から下、下から上へと流れます。コミ

ユニケーションしています。閉じているなら、チャクラのコミュニケーションはありません。一般的に、このチャクラが、開いていることはあまりありません。悪い間違いではありません。閉じていても、基本的に、問題はありません。

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。藍色が難しいなら、紫にしてください。あなたを普遍的な叡智とつなげます。このチャクラは第三の眼です。第三の眼はあなたを松果体とつなげます。一日に二度、松果体を刺激し、活性化するなら、あなたはブラウチャクラを世話しており、あなたは第三の眼を使うことができるようになります。つまり、松果体です。洞察、直感を育てます。内なる知を。

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。あなたに対し、より広大な世界をオープンにします。

どのチャクラも、人為的な手段で開くことはできません。愛を通して開きます。オープンにするには、愛から、ハートからです。自分への敬意、賞賛、受容、敬意。あなたへの他者への。これがチャクラをオープンにしていく自然な方法です。これら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、知恵と、より広大な世界と。

私たちはメタフィジカルな存在です。さらにチャクラがあります。5つあります。私はよく、グレートチャクラと言います。肉体のチャクラよりも、かなり大きいからです。

頭頂から 60 cm ほど上のチャクラに焦点をあてましょう。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。スピリチュアルな存在としての。内なる輝き、洞察力、より高いコミュニケーションをもたらします。

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。これは、家を建てる時に用いるブループリントとは違います。このブループリントは毎瞬あなたが作り出しています。過去のブループリントもありますが、毎瞬、あなたはブループリントを再創造しているのです。ブループリントは、この瞬間のあなたです。魂の継続です。そして、魂にはエネルギーが流れています。全ての魂には、3つのエネルギー、創造的なエネルギーの流があります。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。正しい、間違いはなくそれぞれのあり方で。

そのことに気づいたら、先生、創造主、ヒーラー・・・自分のなかへ抱き入れるのです。あなたの人生に持ち込み、用いてください。

愛のイメージであなた自身を創造するのです。

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。色はありません。そこには、あなたの聖なる創造性への現実化があります。

物質的ではなく、あなたの聖なる創造性です。聖なる創造性があるあなたを作る。

そして、人生との共時性があります。あなたの男性性と女性性が融合する可能性も。言い換えると、素晴らしいバランスがあるあなたの人生にもたらされます。

チャクラを活性化し、もちいるのです。もちいるのです。ただそうなることはありません。あなたが創造主です。定期的にチャクラを活性化するなら、あなたはチャクラを成長させます。チャクラが成長するとあなたの意識が成長します。

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。とても美しい色、物質的な色では説明できません。あなたのより高いメタフィジカルな能力があります。ここが活性化されると、他の次元、領域、現実にいるあなたであるセルフについて「知」るでしょう。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。はるかに、です。このことに気づく人はごく少数です。

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。12番目のチャクラに。殆ど人は気づいていません。小さな太陽ですが、本物の太陽です。私たちが太陽と呼ぶ太陽とも関係があります。宇宙の全ての太陽と関係があります。時間も距離もありません。

あなたがこのチャクラにはたらきかけるなら、それは素晴らしいパワーハウスであり、パワーハウスにアクセスできるのです。ミニチュアの太陽と友達になるのです。私たちの太陽とも。関係を育てましょう。するとあなたに潜在する可能性を見出すでしょう。

真理です。感じてください。私たちは、素晴らしいメタフィジカルな多次元の永遠なる愛と光の存在です。

愛は創造のパワーです。光も。私たちは宇宙のなかでとても創造的な存在です。

私たちは創造性をもちいる必要があります。

ええ、いまから用いましょう。人類の意識を高めるために。特に人類の、です。自然はうまくやっています。私たちがどう思おうと、地上から自然を一掃することはできません。私たち自身を撲滅することはできます。が、私たちは永遠の存在です。

太陽神経叢に焦点をあてましょう。太陽神経叢のチャクラを黄金色にしましょう。美しい黄金色の太陽神経叢が大きな車輪となって輝きます。回転する車輪のような光のエネルギーです。あなたのなかで輝いています。次第にあなたの体全体に広がります。黄金の色で輝いています。次第に、黄金色に輝くエネルギーがあなたの家族全員に広がります。黄金色に輝く美しい太陽神経叢のなかで。いま、すべての感情にバランスが、調和がもたらされます。次第に、家の中にいる家族全員に。アパートにいるならアパートの全員に広がります。彼らを知る必要はありません。彼らに許可を得ることもありません。すでに許可を得ているからです。なぜなら、あなたは彼らです。彼らはあなたです。あなたは一つの人類です。あなたは人類を癒しています。

次第に太陽神経叢のエネルギーはさらに広がり輝きます。

その中心に緑色の光が輝いています。これはハートのエネルギーで、太陽神経叢のエネルギーの中で輝いています。

さらにさらに輝く太陽神経叢のなかに、深い緑色の光、愛がともに輝いています。バランスのある感情と、深い愛が共に輝いています。

次第に近所全体に広がります。輝く光が回転しています。巨大な竜巻のように。これは、バランスと愛の竜巻です。近隣全体を満たします。

次第に輝きが広がり、広がり、あなたの町全体をエネルギーで満たします。村を、都市を。広がり続けあなたの国全体を満たします。あなたの国全体が黄金色の太陽神経叢のエネルギーと、愛の、人間の愛のパワフルな緑色の輝くエネルギーが大きな渦となるまで。おたがいへの愛、人類への愛です。このことに良いも悪いもありません、人類です。人類を愛し、受け入れ、人類とともにあのです。

さらに広がりすべての国へと広がります。すべてがつながっています。

大地を、海洋へと広がります。

さらにさらに広がり、地球全体を満たします。意識的に想像してください。地球全体が回転しています。巨大な黄金色の太陽神経叢のエネルギーのなか、光を輝かやく巨大な緑色の愛のエネルギーのなかで。

いま、緑色のエネルギーのなかに、純粋なバイオレットのエネルギーが現れます。最高の可能性のある、とても美しいチャクラです。

ええ、多彩な色のチャクラになります。

黄金色の太陽神経叢は、私たちの感情にバランスをもたらし、純粋な愛が、全ての人類を、全ての動物を、大洋を、地球を、木々を、農場を、ゴミ捨て場を、

あらゆるところを、大統領府を、すべての政府を、すべてを、愛のエネルギーで満たします。

バランスのある感情、純粋な愛、私たちの最高の可能性である美しいバイオレットが、すべ

てを輝かせています。

いま、私たちは人類を、地球を高めています。世界を高めています。バランスのある感情、純粋な愛、私たちの最高の可能性である美しいバイオレットで、高めています。

あなたの想像のなかに、このエネルギーをたもってください。

少し変えたいなら、かまいません。変えてください。

ですが、黄金色、緑色、バイオレットは変えないでください。私たちに必要です。

しばらくここで時間をとります。輝くさまを想像してください。とても大切です。

Pause

巨大な黄金色の太陽神経叢、緑色の愛と光、より高い可能性のバイオレットのなかで、恐れはありません。恐れは存在しません。

P

巨大な黄金色の太陽神経叢、緑色の愛と光、より高い可能性のなかで怒りや憎しみはありません。

P

この世界を包む巨大な黄金色の太陽神経叢、愛を脈打つ信じられないほど美しい緑色のエネルギー、より高い可能性のなか、汚染はありません。

P

この黄金色の太陽神経叢、巨大な愛のパワーハウス・緑色の愛、美しいバイオレットのなかで、人類は癒され、全体になり、完全です。

私たちは、作り出しました。完璧に。人生のどこかで、私たちは自分たちが完全であることを忘れました。そして、批判し始めました。いま、批判は消えました。

いま、あなたの完全性を感じるのです。感じてください。敬うのです。認めるのです。受け入れるのです。

そして、人類の完全性を敬うのです。人類の愛を敬うのです。人類の美しさを敬うのです。

この最も高いエネルギーは、いつもそこにあります。いつもそこで待っています。私たちがすることは、それをこの地球にもたらすことです。

私たちの感情にもたらすのです。

全ての人類に植えつけるのです。

現実にもたらす。日々にもたらすのです。

明日、あなたが仕事に行くとき、一日の始まりに、あなたは太陽神経叢にあるバランスです。あなたはハートの中の愛です。あなたはクラウンチャクラにあるあなたの最高の可能性です。これがあなたです。

このことを生きるのです。

バランス、愛、最高の可能性になるのではありません。あなたはすでにそうなのです。これまでもずっと。なろうとしたら失います。

私たち一人ひとりが、日々、生きることで、このエネルギーを地球にもたらすのです。

どうすべきか、人々に説く必要はありません。それはエネルギーの無駄です。

ただ最善をつくして、生きましょう。

バランス、愛、最高の可能性を、一時的に、失ったとしても批判しません。ただ、そこに戻るだけです。

怒りません。腹が立っても腹が立った自分に怒りません。ただ微笑んで、怒りを手放します。

そして完全な自分に戻ります。

正すことは何もありません。

いつも私たちのうちにある、そこに戻ればいいだけです。私たちは完全です。

意識して想像してください。

次第に素晴らしい黄金色のチャクラは小さくなります。

地球全体に広がるチャクラは、あなたの国までに、そして、あなたの中に。

気づいてください。これはあなたの黄金色の太陽神経叢です。

あなたが地球です。だから地球をおいてきたわけではありません。

あなたは人類です。人類を離れたわけではありません。

あなたは全ての森、すべての大洋です。

あなたは、一つのエネルギーです。ワンネスです。あなたのなかですべてが生きています。

だから、あなたが世界をたずさえる、世界です。世界を生きている。

日々、あなたは世界です。

一つだけ自分に聞くのです、今日、私は世界を敬ったかどうか。

人類を敬ったかどうか。

一日の終わりに、「イエス」といえるなら、あなたはたぐいまれな美しい人間です。

「私は進歩しつつある」とも言えます。それは美しいことです。素晴らしいことです。

あなたは、個としてのあなたがどれほど重要かしりません。

「一体、私に何ができるの」それは、自分をとても小さくする言葉です。

あなたは違いをもたらすことができます。

最後に、参加して下さったことに心からの感謝をします。

毎日このエクササイズをしている人たちがいることを知っています。

感謝の言葉がありません。

人類はあなたに感謝しています。

地球もあなたに感謝しています。
あなたには聞こえないかもしれませんが。
人々はあなたに「ありがとう」と言わないかもしれませんが。
ですが、全ての生命が、天国が、天使が、たくさんの人が、あなたに感謝しています。
毎回あなたがこの瞑想をするたびに、人類に、地球に、奉仕しているのです。
真実のパワフルな奉仕です。
人々は、「私に何ができるの」と聞きますが、これがあなたにできることです。
この瞑想をするとき、あなたは成長します。
成長しないで、このチャクラのエクササイズはできません。
意識しないままこのエクササイズを、瞑想をすることはできません。
この瞑想を私と共に終え、あなたは、瞑想を始める前のあなたではありません。
最も深いレベルの誠実さからのことばです・・・あなたはここで成長しています。
あなたは自分で認識しないかもしれませんが、私は認識しています。
始めたときのあなたではありません。

ありがとうございます。ともにしてくれて。
あなたの思いやりに感謝します。
あなたの人類への愛に感謝します。ありがとう。