

人類を癒す瞑想（インナーエクササイズ）です。

今回はこれまでと少し違います。先日夢をみたとき、これは次の瞑想にいいと思いました。いま、サンシャインコーストは、摂氏9度とか10度で亜熱帯に暮らす私たちには、凍えるほど寒いです。昨夕はZOOMでたくさんの人とつながれて楽しかったです。

この瞑想を、この瞬間から聞いてください。できるだけ思考をなくして。

この人類を癒す瞑想は、私たちからの世界への贈り物です。いま、私たちは、これまでで一番、エネルギーを高める必要があります。光をもたらす人々が必要です。人類の向上が必要です。なぜなら、今人類は、コロナ、ワクチン、その他の恐れで、自分で気づいている以上に苦しんでいます。ですから、学ばなければなりません・光に焦点を当てるよう、人生の明るい側面を見るように。私たちの焦点を高く保つ必要があります。

そのために、毎月、人類を癒す瞑想しています。始めた頃、どれくらいの人が参加してくれたのかわかりませんが、毎月続ける、このことが違いをもたらします。

深く息を吸いましょう。これからチャクラを、回転する車輪のようなエネルギーを用います。意識的な想像を使います。意識的な想像とは創造と遊ぶことです。

ではガイドしましょう。素晴らしいものになるでしょう。

深く息を吸います。美しい目を閉じて、リラックスし、ゆっくり吐きましょう。瞑想のときのように呼吸しましょう。静かに、深すぎず、浅すぎず。

息を吸いながら、想像してください。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、静かになります。静かに、穏やかに。さらに静かに。静かになります。

意識して、ピンクのエネルギーを吸い、右脳へと入れていきます。右脳を元気にし、活性化し、刺激します。左脳は静かになり、右脳は活性化します。

意識して左脳と右脳を小さな雲のように想像しましょう。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のエネルギーになります。脳をバランスのとれた全脳へと・。バランスはとても必要です。

二つの脳の間には松果体があります。殆どの人類の松果体は、縮小しています。意識して、米粒ほどの大きさの松果体にピンクの癒しのエネルギーを入れ、満たしましょう。意識して松果体にエネルギーを与え、刺激し、活性化し、新しく成長させましょう。

今このことが、とても必要です。脳にバランスをもたらし、松果体を活性化すると、あなたの人生は、より気づきが深まり、はるかに素晴らしくなります。

ですから、毎朝、毎晩、脳にバランスをもたらし、松果体を刺激するのです。とても知恵あることです。

意識して肩をゆるめ、腕をゆるめ、胴体、胃の辺りをすべてゆるめましょう。ゆるみは足へと広がり、親指の先まで達します。リラックスしています。

ピンクの癒しのエネルギーを吸っています。神経系へ、リンパ系へ、内分泌系へ、ホルモン系へ、免疫系へ、免疫系は、ピンクのエネルギーをととても必要としています。私たちはパワフルな免疫が必要です。生殖器系へ、心臓血管系へ、呼吸器系へ、あなたの体のすべての系へ、リラックスしてすべてをピンクの癒しのエネルギーで満たしましょう。

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ます。あなたはピンクのエネルギーを呼吸し続けます。

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。回転する赤色のエネルギーです。慣れてきたと思いますので、強すぎず、弱すぎず、ちょうどよい色合いにしてください。このチャクラはあなたを大地とつなげます。足をとおして自然とつながります。また、手から自然とつながる方法はたくさんあります。回転する赤色のエネルギーです。

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。このチャクラはあなたを水とつなげます。あなたの性的資質とも。あなたの創造性とも。世界中の水とつなげます。水のエレメントと。

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。回転する黄金色のエネルギーです。基本的には黄色ですが、黄金色へと向かっています。あなたを炎とつなげます。世界中の炎と、熱と。地中のマグネプラズマと。炎のエレメントと。多くの人は良い関係にありません。私たちは炎を恐れます。その必要はありません。

ハートのチャクラに焦点をあてましょう。左側というよりは胸の中心近くにあります。とてもパワフルな緑色の回転するエネルギーです。これは鍵となるチャクラです。魂の座する場です。意識の叡智が座する場です。無条件の愛と信頼が座する場です。これらの質は魂と共にあります。魂すべてがこの質をもっているという意味ではありません。あなたを空気とつなげます。こういった質を学ぶために魂はここにいます。ですから、とても特別なチャクラです。すべてのチャクラが特別ですが、ですが、このチャクラはあなたの鍵となります。豊かさの鍵、健康の鍵、幸福への鍵、鍵の意味は、愛です。愛を選ぶ、愛である、あなた自身を愛する、全ては、ハートから引き起こされます。ハートのチャクラはあなたを空気とつなげます。

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。コミュニケーションのエネルギーです。このチャクラ

はあなたをエーテル界とつなげます。フィジカルとメタフィジカルのインターフェースです。エーテル界は、自然のスピリットや、様々なエレメンタルの領域があります。

ブラウチャクラに焦点をあてましょう。回転する藍色のエネルギーです。あなたを普遍的な叡智とつなげます。人類は、この叡智とのつながりを見失っているようです。誰もがではありません。ですが、種族としては見失っています。今、起きている多くのことに、知恵はありません。できるだけこのチャクラに携わってください。毎日、意識してチャクラのエクササイズをしてください。そうすると、チャクラを強め、チャクラがあなたを強めてくれます。あなたをパワフルにします。

焦点をクラウンチャクラにあてます。頭頂です。回転するヴァイオレット色のエネルギーです。より広大な世界の場です。高いエネルギーのチャクラです。そのより広大な世界に、メタフィジカルなあなたのエネルギーがあります。あなたには、物質的三次元の世界があります。メタフィジカルなあなたのエネルギーは、この三次元の世界にはありません。ですが、ワンネスにおいて、全ての異なる次元、すべてのエネルギーがあります。

これまでの 7 つのチャクラは私たちが暮らす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。ブラウチャクラはあなたを知恵と、第三の眼とつなげます。第三の眼とは松果体です。1日に二度、エクササイズして、エネルギーをマッサージして、松果体を育ててください。とても必要なことです。

メタフィジカルなあなた・セルフのチャクラに焦点をあてます。これらのチャクラは、大きく、パワフルです。人によって見え方が違いますが、問題ありません。あなたの経験を信頼してください。あなたを信頼するのです。あとで見え方が変わることがあるなら、信頼の結果かもしれません。すべて問題ありません。正しいも間違いもありません。

頭頂から 50 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。あなたのより高い可能性があります。日々、この可能性とつながるのはよいことです。より高い可能性へと進むときです。人類がそうするなら、地球上にミラクルが起きるでしょう。瞬きする間に、すべてが変わります。残念ながら、私たちは、ゆっくり、痛みのある変化の仕方を好みます。

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。とても美しい。あなたがチャクラを理解する必要はありません。理解はとても制限があります。あなたに必要なことは、経験することです。ですから、毎日、チャクラを経験してください。多くの人は知的に理解しようとします。それではうまくいきませ

ん。このチャクラには、あなたである魂のブループリント（青写真）があります。この瞬間のブループリントです。毎瞬、あなたが作り出しています。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。

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、あなたの聖なる可能性があります。私たちは聖なる可能性を忘れてしまっています。物質的な可能性を探究しますが、聖なる可能性は無視しています。私たちには、神性があります。神との直接的なつながりがあります。創造性との直接的なつながりがあります。私たちは見失っています。取り戻すときです。

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。ローズクォーツのような色です。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。私たちは輝くセルフではなく、影の自分を生きています。

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。このミニチュアサンはほとんどの人が、聞いたこともなければ、気づいていません。何も知りません。もしこの瞑想をするなら、ミニチュアサンとともに・・・するとともに馴染みあるものになるでしょう。信頼してください。その時が来たのです。チャクラに馴染み、チャクラによって、私たちが活性化されるときです。このより高いエネルギーと共にあるときです。それはとてもタイムリーです。

では、小さなミニチュアの太陽を手にとって下さい。テニスボールほどの大きさにするのです。とても大きく燃える太陽をもっている人がいますが、テニスボールほどに、小さくしてください。それで、強さやエネルギーが小さくなることはありません。そして、手にもったまま11番目のチャクラへと、ローズ色のエネルギーです。

10番目のチャクラへ、回転する純粋な光のエネルギーです。

9番目のチャクラへ、

8番目のチャクラへ、ウルトラバイオレット色のエネルギーです。

次は、クラウンチャクラへ。ミニチュアサンがクラウンチャクラに触れます。エネルギーをオンにしましょう。この太陽は純粋なるエネルギーですから。それは、あなたのエネルギー、セルフのエネルギーです。それは、あなたを世界と宇宙とつなげるエネルギーです。すべての自然とつなげるエネルギーです。地上の全ての生命と。大洋と。地球そのものと。ミニチ

ユアの太陽をあなたのクラウンチャクラに触れています。太陽をクラウンチャクラに沈めましょう。するとエネルギーが融合します。

次へ進みましょう。やりすぎはしなように。ミニチュアサンをクラウンチャクラから出して、額の中央ブラウチャクラへ。第三の目のあたりに触れましょう。

太陽のエネルギーを松果体へ移しましょう。松果体に入るのを感じてください。それは松果体の可能性を広げます。松果体の成長を促します。すべては自然におきています。

太陽のエネルギーが松果体のエネルギーにエネルギーを注いでいます。あなたであるセルフのエネルギーを、です。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、それがあなたです。

あなたがやり過ぎない限りすべて安全です。ブラウチャクラから出して、喉のチャクラへと。太陽が喉に触れ、あなたのコミュニケーション能力とつながります。あなたのコミュニケーション能力を高めます。あなたのコミュニケーションを豊かにします。

あなたのコミュニケーションの意図を明快にパワフルにします。目的を明快に、コミュニケーションを確かなものにします。言葉は少ないかもしれませんが、多くを伝えることができるでしょう。

では、ハートへ進みましょう。意識して、視覚化、イメージしてください。あなたのハートハウスを。

これはもちろん純粋にメタフィジカルです。あなたのハートは、今、ハートハウスです。心臓の4室ではなく、ハートハウスには部屋がひとつ、イメージしてください。扉があります。あなたの太陽をもってあなたのハートハウスに入ってください。ハートハウスは物質的な心臓がメタフィジカルに表現されたものです。

ハートハウスに入ると。太陽は、ハートのエネルギーと直接的につながります。それは、もちろん、愛のエネルギーです。太陽はあなたである愛のエネルギーとつながります。そしてあなたのハートを輝かせます。あなたの体すべてのエネルギーを輝かせます。

想像してください。あなたのハートのエネルギーは純粋な愛です。あなたが色を、意識して純粋な愛のエネルギーの色を、どんな色でも、想像してください。ピンクの癒しのエネルギーでも、ハートも緑のエネルギーでも。どんな色でも、あなたが選んだものを。

純粋な愛のエネルギーが全身に優しく広がります。

あなたの胸、胸全体を満たしましょう。胃の辺りを。そのとき、全ての否定性を押し出していきましょう。すべての病気を押し出します。もしワクチンを打って後悔しているなら、す

べて押し出すのです。病気も、怪我も、すべて押し出します。純粋な愛のエネルギーが次第に体中に広がります。輝く愛のエネルギーが。体中を満たし清めます。さらにさらにパワフルに。

手足を、指や、つま先まで。足全体を。

内臓を、肺を、肝臓を、腎臓を、膵臓を、すべての臓器を輝く愛のエネルギーで満たします。だから、あなたの体すべてが、愛の輝くエネルギーを放っています。

太陽のエネルギー、セルフの太陽があなたを癒し、浄化しています。これまでで、一番パワフルに。

感じてください。感じるのです。ともにいてください。

このことがあなたを癒すので、あなたは人類も癒しています。あなたは人類です。

誰一人としてすべてから分離していません。たとえ、あなたが自分で切り離しても。

あなたの思考で、あなたの日々の暮らしで分離しても・・・それでもすべては幻想です。私たちは一つの人類です。私たちはホリスティックな存在です。

あなたがあなたを癒すことで、あなたは人類を癒しています。

この太陽のエネルギーは愛です。あなたである愛です。愛がすべての細胞を作り上げています。体の全ての原子を。世界中の人類の原子を作っています。これが愛です。聖なる愛のパワーです。創造のパワーです。これがあなたです。

体中から次第に、ハートハウスに戻ります。テニスボール大の太陽をもって戻ります。

つぎにあなたの愛する人たちのうちの 6 人に焦点をあてましょう。彼らをあなたのハートハウスに招待してください。もし来ない人がいれば、無理強いしなでください。他の人を選ぶのです。

あなたが愛し、敬い、思いやる人たちはあなたのハートハウスに来る可能性は大きいと思います。彼らは、おそらくこのような瞑想をしていないし、おそらくスピリチュアルではないでしょう・・・それでも問題ありません。

あなたの愛する 6 人。あなたがサポートしたい人たちです。役に立ちたい、共に生きて、高めたい人たち。

あなたの太陽を少し大きくしてください。サッカーボールほどの大きさです。サッカーボール大の太陽に手をいれ、そのエネルギーを手でつかみ、取り出します。取り出してもミニチュアの太陽が小さくなることはありません。何も失いません。太陽から取り出したもの、あなたの手にあるのは、平安、愛、喜びです。

その取り出したものを、6 人のハートに入れてください。メタフィジカルなので簡単です。

あなたの手にあるのは、平安、愛、喜びです。平安、愛、喜びが、6人のハートの部屋を満たします。急ぐことはありません。時間をとってください。

そうしながら、彼らの目を見てください。メタフィジカルなあなたもハートハウスにいますから。ひとりひとりに伝えてください。

「このギフトをあなたに贈ります。私があなたにあげられる最高の贈り物です。あなたへの創造の贈り物・・平安、愛、喜びで自分の人生を創造するという贈り物です。」

すべて終えた時、一人ひとりに伝えてください。「あなたの友だち、愛する人たちに同じことをしてください。6人の人をハートに招いて・・」

このことを物質的に後押しするために、エクササイズが終わってから、一人ひとりに手短かにあなたのしたことをメッセージにして送ってください。愛する6人を選んで、それを手渡しして欲しいと。愛の手渡しは、続けられます。

6人を戻しましょう。このことで、あなたの太陽のエネルギーの輝きが、ミラクルのエネルギーが小さくなることはありません。分かち合うことで、与えることで、よりパワフルになります。私たちは一つです。誰も分離していません。

もしさらに続けたいなら、3人とか4人でも・・・6人以上はしないでください。まだ贈りたい人たちがいるなら、ハートハウスに招いてください。

サッカーボール大の太陽に手を入れ、平安、愛、喜びのエネルギーをとりだし、一人ひとりのハートに入れ、彼らに、愛と平安と喜びを贈ってください。

贈り物は、彼らが許す範囲で日々の暮らしの中で活性化するでしょう。彼らの自由を奪わないことです。あなたは彼らの愛にパワーを与えているのです。

このことを広め続けるために、物質的な現実にもたらずために、多分、必要かもしれないこと・・あなたのしたことを彼らに伝え、手渡ししてほしいと。彼らが、そうしなくても、かまいません。

あなたの愛する人たちを彼らの体に、家に戻しましょう。

再びあなたの太陽をテニスボールの大きさに戻しましょう。両手に抱えると、あなたのハートハウスはさらにパワフルになっていることを感じます。そのパワフルさはそこに留まります。取り除かれることはありません。太陽がいつもの場所に戻るからといって、そのパワフルさが小さくなっていくことはありません。

太陽をハートハウスから、のどのチャクラに、あなたをエーテル界とつなげます。そして、

松果体とつなげ、ブラウチャクラへ、あなたをパワフルに普遍的な宇宙の叡智とつなげます。
あなたの松果体と。

クラウンチャクラへ。あなたをより広大な世界とつなげます。つながるときです。

8番目のチャクラへとあげていきます。メタフィジカルなチャクラで回転するウルトラバイ
オレット色のエネルギーです。あなたのスピリチュアルな可能性をパワフルにしています。

虹色の9番目のチャクラへ。魂であるあなたのブループリントをパワフルにしています。

10番目のチャクラへとあげていきます。純粋な光のエネルギーです。あなたの認識、可能
性を強めています。聖なる創造性を。

11番目にあげていきましょう。美しいローズ色のエネルギーです。メタフィジカルな能力
にパワーを与えています。

最後に12番目のチャクラへと、太陽は、回転する燃え立つミニチュアの太陽に戻ります。

合掌して、感謝しましょう。太陽に、ありがとう。世界にありがとう。宇宙にありがとう。

この瞑想で、私たちは違いをもたらしました。

日々、もし繰り返したいなら、録音を聞くことができます。

人々に、愛と平安と喜びを贈ることができます。毎週、3人とか、4人選んで、このエクサ
サイズをするなら、とても素晴らしいことです。

創造のパワーが次第に人々に広がっていきます。奇跡を生み出すことができます。

贈り物をした人に、ショートメッセージを送ってあげてください。そうすると、中には、直
感的に分かる人たちがいるでしょう。これは、本当だと。そして、贈り物を手渡すことにな
るでしょう。

世界中に愛を広げることができるでしょう。

急ぎません。急いで戻ることはありません。

いま、まだ続けたいならそうしてください。

私たちは光をもたらすものです。

人々に光をもたらします。愛と平安と喜びを。

参加して下さって心から感謝します。人類に変容をもたらす、その一部になってくださり、
ありがとうございます。

愛しています！