

ライブ瞑想 2021年8月

こんにちは、ライブ瞑想へようこそ。

まず、瞑想の間、ずっと意識して想像することを忘れないでください。

意識的想像が私たちの人生の中身と方向を作り出します。もう一つ、瞑想中に忘れないでほしいこと、それは、あなたは人類である、です。

どこか外に人類がいるわけではありません。いま、ひどい時代です。人々が人々とたたかっています。長い間。私たちは、一つの人類であり、一つの人類のエネルギーです。

ですから、あなたがあなたを癒すとき、エクササイズを、瞑想をするとき、いつもより広大な全体像を意識してください。あなたは、人類を癒しています。孤立はありません。孤独に悩む人々がいますが、孤立はありません。

私たちは一つのエネルギーフィールドでつながっています。私たちは、その一つのエネルギーフィールドを扱います。

では、座って、リラックスしましょう。背中をまっすぐにするとエネルギーが流れやすくなります。寝そべると眠たくなるでしょう。それではうまくいきません。

深く息を吸って美しい目を閉じましょう。息を吐いてリラックスします。リラックスです。呼吸を意識しましょう。呼吸があなたをリラックスさせます。瞑想のときのように呼吸しましょう。

リラックスし、肩が緩み、腕が緩み、あなたの体、足が、全てが緩みます。

あなたの思考を淡くしましょう。何も考えることはありません。ただリラックスしましょう。思考もエネルギーも、緩みます。

意識的な想像を用いて、ピンクの癒しのエネルギーを吸い込みます。ただ優しく呼吸するだけで、創造的パワーが活性化します。

ピンクの癒しのエネルギーを左脳へと入れていきます。静かに、穏やかに、平安になります。思考を淡く、淡く。穏やかで静かに。

マインドは普遍的であることを知ってください。あなたのマインドも私のマインドもありません。マインドは普遍的です。

ですから、あなたが穏やかで静かなとき、マインドは、あなたに対し穏やかで優しくなります。あなたが批判的で攻撃的なとき、マインドはあなたに対し批判的で攻撃的になります。怒りっぽくなります。ですから、あなたの思考と感情から始めるのです。

意識して、ピンクのエネルギーを吸い、左脳へと入れていきます。静かで、平安、さらに静かになります。

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。もしあなたが、右脳優位であるなら、二つの脳にバランスをもたらす方法を学んでください。二つの脳にバランスをもたらすあなた自身の方法を見出してください。

世界の82%の人は、左脳優位ですが、いま、こうして私と共に瞑想をする人の多くはおそらく右脳優位の人が多いでしょうから。ですから、バランスを見出してください。あなたの右脳をすこし静かにするほうがよいかもしれません。一般的には、右脳の活性化はとても有益ですが。ですから、右脳優位なら、やりすぎないように。

意識して左脳と右脳を小さなふわふわの雲のように想像しましょう。50センチほど離れています。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。感じましょう。温かいシャワーを浴びているときに、そのエネルギーが身体的全細胞に行き渡ります。感じてください。意識して。自分自身に意識的になるのです。多くの人はそうではありません。

二つの脳の間には松果体があります。松果体はひどく縮小しています。本来、小指の第一関節から先ほどの大きさですが、今では、米粒ほどの大きさです。意識して松果体を活性化する必要があります。バランスのとれた全脳が必要です。そうすると、より全体的な生命・人生が見えるようになります。

意識して松果体にピンクの癒しのエネルギーを入れましょう。松果体を、刺激し、活性化し、新しく成長させましょう。

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。調和をもたらすのです。私の知る限りでは、意図的に、委縮、退化させられてきました。脳も松果体も、その全体的な活動において、です。

意識して、ピンクの癒しのエネルギーをあなたの頭全体に入れましょう。そして、喉へ。胸全体へ、肺へ、心臓へ、すべての内臓へ、消化器系へ・・・身体の全ての系を、ピンクのエネルギーで満たしましょう。

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。

血管中を、手の先、足の先まであなたの体全体をピンクのエネルギーが満たします。骨髄にも行き渡ります。骨格全体に。あなたの体は、癒しが続きます。体は癒しの状態のまま

になります。あなたはピンクのエネルギーを身体全体で呼吸し続けます。

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。これらのチャクラが何なのかも
う知っているでしょう。回転する赤色のエネルギーです。強すぎず、弱すぎず、ちょうどよ
い色合いにしてください。何度もしているの、赤色がさらに赤くなっているならそうして
ください。私はガイドであり、決めるのはあなたです。このチャクラはあなたを大地とつな
げます。足や手やベースのチャクラを通してです。

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。大地というとき、地球全体を、水と
いうとき、世界中の水すべてをさしています。あらゆるものが全体的です。分離はありませ
ん。分離は恐れと共に最大の幻想です。恐れと分離は強く手を取り合います。

意識してへそ上にある太陽神経叢に焦点をあてましょう。回転する黄色のエネルギーです。
あなたを炎とつなげます。地球の中心にあるマグマの泡と。マッチをすったときの炎と、世
界中の野火と。暖炉の炎とつなげます。炎はエレメントの一つです。私たちは炎と友達にな
る必要があります。

あまりにも広がりすぎていたら、少し小さくまとめましょう。固すぎるなら、柔らかくしま
しょう。感情を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ことができるだけ
です。知性は、感情を抑えようと言うけれど、叡智は、私たちの思考と感情に、永遠のバラ
ンスをもたらすように、と言います。

ハートのチャクラに焦点をあてましょう。緑色の回転するエネルギーです。森林の緑です。
強く、生き生きとしています。あなたを大気とつなげます。地球の大気圏とです。これは私
にとって特別なチャクラです。あなたの人生の鍵となるチャクラです。あなたの健康の鍵、
豊かさの鍵、なぜならこのチャクラは魂の座する場だからです。あなたである魂が座する場。
無条件の愛と信頼が座する場です。意識の叡智が座しています。これらの質は魂と共にあり
ます。ハートをとおして表すことができます。

本当に触れ合いたいとき、頭と頭で対話しましょうとはいいません。ハートとハートで対話
しようといえます。愛を表現する場だからです。

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。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。

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。私たちは宇宙の存在です。知恵は所有するものでも、知的に解釈するも

のではありません。知恵は世界のためにあります。人類のためにあります。つながりのある生命あるすべてのもののためにあります。知恵とつながりをもつのは賢明です。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。

ブラウチャクラは第三の眼です。第三の眼とは基本的に松果体のことです。松果体を毎日二回活性化する、そうすることで、第三の眼を開けることになります。

焦点をクラウンチャクラにあてましょう。頭頂です。回転するヴァイオレット色のエネルギーです。あなたをより広大な現実とつなげます。多くの人は、個人的現実と総意による現実には閉じ込められています。私たちの旅は、より広大な現実へ向かう旅です。そこであなたは遍在する存在であることがわかります。意識がすべてです。それ以外は幻想です。

ここからの 5 つのチャクラはメタフィジカルです。あなたを通して、物質的ではありませんが、ほぼ、メタフィジカルです。

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。あなたのより高い可能性があります。この可能性へ向かうほどチャクラは発達し、より深くつながります。つながりは、いつも意識において、です。あなたはエネルギーフィールドであり、その意識の状態です。

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。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。すべての生まれ変わりであったブループリントがここにありますが、この瞬間のあなたである魂のブループリントです。ブループリントは、従うものではなく、毎瞬あなたが作り出すものです。

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。そこには、あなたの聖なる創造性の現実化があります。私たちの神性から創造し、私たちの神性を創造します。

私たちは、たくさん物を作りました。知的賢さも十分に追及しました。知的賢さは、愚かさ
と手をつなぎます。

私たちは、恐れに向かうか、私たちの神性さに向かうか、強いられています。あなたは、神性の道へ向かってください。あなたは聖なる存在です。

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。回転する輝くバラ色のエネルギーです。あなたのより高いメタフィジカルな能力があります。

あなたのスピリチュアリティに、神性に焦点を当てればあてるほど、あなたのメタフィジカルな能力が発達します。

頭頂より 8m から 10m ほど上に焦点を当てましょう。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。このミニチュアの太陽は永遠に私たちと共にあります。ほとんどの人が、幻想にふけっているいるため聞いたこともなければ、気づいてもいません。あなたが、光の中に飛び込むとき、ミニチュアの太陽はそこにあって、あなたを待っています。ずっと待っていました。

これらのより高いメタフィジカルなチャクラとつながるときです。毎日、このチャクラのエクササイズを意識してするなら、あなたは成長します。あらゆる面で成長します。あなたが意識において成長すると、叡智も成長します。知性は関係ありません。

あなたは、素晴らしく、メタフィジカルな多次元の永遠で不滅の愛と光の存在です。愛は創造のパワーであり、光は、創造の光です。あなたは、本当に素晴らしい存在です。

私たちは今、どちらかへ向かうよう強いられています。つまらない存在になるか、素晴らしい存在になるか。幻想に気を取られないようにするのはです。抵抗するなら、さらに深く幻想に囚われます。つまらない、あるいは、素晴らしい、これはあなたの選択次第です。素晴らしさを選んでください。

メタフィジカルな愛と光の存在であるあなたは・物質的なあなたの 3 倍か 5 倍ほどあります。愛と光の存在であるあなたは、月の光が射しているように見える道を歩きます。その道を歩きながら、あなたは真理と信頼を感じます。足の裏から、そのエネルギーが入って来るのを感じます。真理と信頼は一体です。あなたは真理を信頼する。そして、真理はあなたを信頼する。

あなたが、あなたを信頼するとき、真理があなたの中へと入り、現れます。あなたが自分を疑うとき、真理は、見知らぬものとなります。ネットで検索しても、決して見出せないでしょう。

あなたはこの月の輝く道を歩きます。あなたの前に家があります。これはあなたのハートハウスです。あなたのハートの家です。ハートハウスには部屋が 4 室あることがすぐにわかります。心臓の四心室と同じように、です。あなたは全人類としてこのハートハウスに向かいます。あなたは、あなたです。ひとりの人です。ですが、あなたは、エネルギーとしては人類の代表です。すべて一つです。

一つの扉が見えます。扉まで歩き、開けて入ります。あなたが入った部屋は、薄暗く、この部屋は子ども時代の悲劇であることがわかります。もし、涙が出そうなら、泣いてください。かまいません。ここであなたは癒しを行います。

部屋の中を見回してください。壊れた玩具や守ってくれなかった約束が散らかっています。「お前は十分ではない」、「賢くない」、「可愛くない」、そういったものが散らかっています・・・すべてが意図的に傷つけるものではないけれども、一つ一つが、あなたに突き刺さっています。子ども時代は、傷つく経験になりえます。ひどく傷つく経験に。

身体的なことで傷つく子どもたちもいれば、感情的に、メンタル的に傷つく子どもたちがいます。例えば、学校で一番ビリとか。

幻想から抜け出るまでは、痛みあるものです。その幻想から抜け出てはじめて、あなたを、あるがままのあなたを受け入れます。

あなたはあなたのミニチュアの太陽をもってきています。強く輝くミニチュアの太陽です。太陽を両手にのせます。大きくしないように、テニスボールくらいの大きさです。するとミニチュアの太陽、その輝きが部屋中を満たします。この素晴らしい太陽のエネルギーで、子ども時代のすべてが燃え尽き、すべての痛みが消え、全ての体が、人々がもし部屋にいるなら、すべていなくなります。あなた以外誰もいません。太陽の輝きが、あなたの子どもの時代を、全ての人類の子ども時代を輝かせます。きれいにし、癒し、元気を回復させ、活気づけます。

次第に、太陽の輝きがミニチュアの太陽に戻ります。部屋を見渡すと、むさくるしはなくなり、愛と光で明るく輝いています。

あなたはまた、子ども時代の勝利も知っています。

あなたが愛を感じたとき、あなたが賞賛を感じたとき、敬意を感じたとき、とても望まれ、とても安全であったとき、あなたの両親の愛のエネルギーも。

子ども時代は、いつも否定的だったわけではなく、いつも肯定的でもあったのです。

両親からではなく、他の人から、親戚や友人から愛のエネルギーを感じた人もいるでしょう。ですが、まったく愛がなかったということは、ほとんどありません。

いま、あなたの子どもの時代の部屋は、平安で満ちています。ずっと続く深い平安です。

次の部屋への扉が見えます。次の部屋は快適でないことを伝えておきます。ですが、あなたは、あなただけでなく、人類のエネルギーを癒すためにここにいます。扉を開けて部屋へ入ると、うす暗闇です。屠殺場のような臭いがします。ひどいエネルギーです。

自己攻撃のエネルギーであることがわかります。この人生のすべて、いくつもの生まれ変わりでのすべての自己攻撃のエネルギー、思考、人々を攻撃する思考の全ては、一つの人類のエネルギーです。それに伴うすべての感情があります。

この部屋を見渡すと、床にいくつもの死体があります。腕、足、頭、が散らばっています。あちこちに血痕があります。自己攻撃のなせるわざです。それはあなたを破壊します。あなたの人生を終わらせます。何度も、何度も。いくつもの人生を終わらせます。何度も。あなたは、不滅です。ですが、肉体は違います。何度も何度も、自分の人生で、悲劇を繰り返してきました。

今この部屋で、あなたは輝くミニチュアの太陽をもっています。両手を開くとそこには太陽があります。信じられないほどの素晴らしいエネルギーを、今一度、放ちます。

部屋にあるすべては、清められ、消されます。ゆっくり、ゆっくり、とてもきれいになります。エネルギーは、まったく変容しました。そのエネルギーとともにいてください。

今、あなたは、この瞬間にハートハウスの部屋を変容させたので、あなたのいくつもの人生を変容させました。永遠の魂としてすべてを変容させたのです。あなたの全ての人生から、痛み、自己攻撃を取り除きました。人類のなか、準備が出来ている人たちすべての痛み、自己攻撃を取り除きました。

部屋は完全にきれいになりました。愛と光で輝いています。ミニチュアサンを乗せている両手を閉じましょう。部屋は変容しました。今この部屋は、セルフ・サポートの部屋になりました。敬いの部屋です。あなたを敬います。

あなたはメタフィジカルなハートハウスのメタフィジカルな部屋を変容させたので、そのエネルギーは、あなたの心臓にも達します。とてもゆっくりです。ですが、12時間以内に心臓の四室じゅうに達するでしょう。

次なる部屋への扉が見えます。3番目の扉を開けますが、中へ入るのは簡単ではありません。部屋はいっぱいです。ですが、あなたはメタフィジカルですから中へ入ります。自分が欲しいと思ったものがこの部屋にあるのです。あなたがいくつもの人生で、強く欲しいと思ったものとあなたはエネルギーでつながります。欲しいと思っても手に入らなかったものと、エネルギーでつながります。大体は、物質的な物です。

この部屋はそれほど汚くはありませんが、ものがたくさんつまっています。貧しさの部屋です。

貧困とはお金がないということではありません。貧困の意識とは、いつも、もっと欲しい、もっと欲しい。超富裕であっても、貧困の意識があります。もっと、もっと欲しがります。お金がなくても、満足し人生を楽しむ人たちもいます。彼らには豊かさがあります。どれほど富があっても、もっと欲しいは貧困の意識です。

部屋の真ん中で、両手を開き、ミニチュアの太陽の輝きで部屋中を満たします。すべてが消

滅します。すべてが消えます。そして、部屋には愛と光があります。部屋中が愛と光で輝いています。

これは、あなたの欲しい、あなたの貧困の意識だけではなく、人類の欲しい、貧困の意識について、です。

ともに、私たちは違いをもたらします。ともにいると、私たちはパワフルです。

何千人、何万人、何百万人と、ともにすると、私たちは人類を変容させることができます。今、部屋は愛と光で満たされています。両手を閉じて、ミニチュアサンを包みこみます。この部屋は、あなたの豊かさの部屋です。豊かさがあなたの新しい焦点です。あなたにあるものに感謝し、賞賛します。あなたにないものは、おそらく必要ないものです。

必要性と欲求はまったく違います。

もしあなたが、あなたを愛しているなら、必要なことは、かないます。あなたがあなたを愛しているなら、ほとんど「欲しい」はありません。

あなたはあなたのハートハウスの部屋を、そして、人類の意識を変容させました。

第四室の扉が見えます。扉を開き輝く愛と光の中へ入ります。きれいな壁です。

この壁に、あなたが人生で学んだ真理を書きましょう。あなたにお伝えするものもあります。指を使って壁に書きましょう。

*私の人生のあらゆる瞬間に、私の人生のあらゆる瞬間の中味と方向を作り出しています。

*私が焦点をあてる場所へと私のエネルギーは流れ、つながり、創造する。だから、私の焦点はいつも愛です。

*この瞬間に私が愛を選ぶなら、私は人生に、愛の中味と方向を作り出す。それほどシンプルなら。

*すべての人類が愛に焦点をあてるなら、私たちはまったく異なる周波数へと上昇するでしょう。

*問題ではなく、解決に焦点をあてる時です。

あなたの真実を書きます。

*私は愛とひかりの存在である。

*私は素晴らしいメタフィジカルな多次元の不滅で永遠の愛と光の存在である。これが私の真実。もし、この真理を生きるなら、真理が、私を自由にするでしょう。

あなたにはあなたが出会ったあなたの真実があります。愛の美しい真実が。

ハートのこの部屋で真理を書いてください。

何故なら真理はこの部屋に属し、ここに座し、愛もここに座しています。

最後の扉が見えます。扉を開けて、ハートハウスから出ます。ハートハウスをみると愛と光で輝いています。そのエネルギーが高く高くなるのを感じます。

はっきりとわかります。このエネルギーが、あなたの体の心臓にたっし、エネルギーを強め、きれいにし、癒し、あなたという存在全体のエネルギーを高めるのです。

あなたはあなたの人生の創造主です。あなたはあなたの健康の創造主です。

あなたは創造主です。

ハートハウスから離れ、あなたの焦点をあなたの体に戻します。魂の愛と光で、あなたの体を包み込むと、愛と光がすべての細胞に、すべての原子にいきわたるのを感じます。

あなたは、この体は愛と光そのものであることに気づきます。

いわゆる体の中身は幻想にすぎません。エネルギーです。

あなたが、自分を愛するなら、そのエネルギーを病気のないレベルまで高めます。

いま、いわゆる「ウイルス」があります。なぜなら人類に恐れが蔓延しているからです。

恐れを愛に変容させると、ゲームは終わります。

私たちがとても長い間、服従してきた巨大な幻想を超えるなら、終わります。

今が、その時です。これがすべてです。世界的に起きていることについて。

幻想を超える機会です。

目を開けましょう。時間をかけてかまいません。急ぐ必要はありません。

参加してくださり感謝します。

共に愛と光のエネルギーを人類の意識に加えることができ感謝します。

何ものも、このことを押しとどめることはできません。

人々は、知らない、関わらないかもしれませんが・・・それでも、人類の意識に、今のこのエネルギーは存在します。あなたと、私は、私たちは人類の意識ですから。

私たちは一部であり、全体です。ですから、感謝します。

あなたたちを愛しています。