

9月のライブ瞑想です。瞑想という人もいますが、私は、インナーエクササイズというほうが好きです。なぜなら、メタフィジカルな体でエクササイズするからです。

まず脳にバランスをもたらし、松果体を活性化します。とても大切です。毎朝、毎晩、この2つはお勧めします。そして、意識的な想像力を持ちます。潜在意識から、あなたを導くことはできません。潜在意識はいつも過去からです。このエクササイズは、この瞬間にいる必要があります。ですから、意識的である、がとても大切です。意識的な想像は、創造の基本です。潜在意識から望まない現実を作るよりも、望む現実を意識して作りましょう。

それから忘れないでください。あなたがあなたを癒すときですが、あなたは人類です。人類とあなたはなく、あなたと80億の分離した人々はなく、80億の分離した乗り物にいるすべての魂、全ての人類はひとつの意識です。私たちは、本当に、一つの人類です。私というとき、すぐに分離を感じるでしょう。意識してください。あなたがあなたを癒すとき、あなたは人類を癒しています。

でははじめましょう。

目を閉じて、肩をゆるめましょう。あなたの呼吸を意識してください。

深く息を吸いましょう。息を吐きながら体全体がリラックスするのを感じましょう。呼吸を意識しましょう。瞑想のときのように。

呼吸しながらゆるみを感じましょう。ただリラックスするのです。

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。ピンクがじっくりこなければ、あなたの選ぶ色にしてください。じっくりする色に。

ピンクの癒しのエネルギーを吸います。

ピンクの癒しのエネルギーを左脳へと入れていきましょう。左脳は静かに、穏やかに、平安になります。思考が淡くなり穏やかで静かになります。さらに平安に。左脳がピンクのエネルギーで満たされます。さらに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。右脳を刺激し、活性化し、元気にします。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ふわふわの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。感じましょう。1日に2回やり続けるなら、次第に、温かいシャワーを浴びているときのようになり、脳がアルファ波になるのが分かります。これは脳にバランスをもたらしします。

二つの脳の間には松果体があります。

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。そうする必要があります。殆どの人の松果体は、米粒ほどに萎縮しています。本来、豆粒ほどの大きさです。

ですから、松果体を刺激する必要があります。これは、第三の眼です。刺激と活性化が必要です。調和をもたらすのです。この脳のバランス、左脳優位、右脳優位から全脳へ。そして、松果体への刺激を、毎朝、目覚めた時、毎晩、寝る前にしてください。いまこの時代に、そうすることがとても必要です。

あなたの人生が違ってくるのがわかるでしょう。次第にリズムをもたらし、バランスがとれ、包括的なエネルギーになるでしょう。強いることはできません。成長させるのです。

バランスがもたらされるよう。批判やジャッジ、怒り、恐れ、このすべては、あなたをバランスから遠のかせます。

バランスはあなたの人生を変化させます。あなたの人生への見方を変えます。

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。あなたの体を満たします。すべての内臓へ、様々な系へ。神経系、リンパ系、内分泌系、ホルモン系、生殖器系、心臓循環器系、呼吸器系、そして、いまとても大切なのは免疫系です。忘れないでください。あなたがあなたを愛するなら免疫力は上がります。あなたの体に敬意と感謝をもって話しかけるのです。

「なんて素晴らしい体だろう」と。そうすると免疫系に違いをもたらします。

お腹の辺りすべて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が腕に、足に流れていきます。足の指先まで。

骨格全体に、骨髄に。

もし、調子の悪いところや、怪我や病気があるなら、そのあたりへ焦点をあて、ピンクのエネルギーで満たしましょう。

私たちは、自分の身体の創造主です。とくに、健康か病気かを作り出しています。

1日に一度、体全体をピンクのエネルギーで満たしてください。愛と深い感謝でもって。

そうすると、あなたの体は、丈夫になり、元気になります。

私たちは創造主です。忘れないで下さい。

あなたの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方向と中身を作り出しています。

このことを知っていようとしまいと、信じようと信じまいと、聞いたことがあろうとなかろうと、これは誰にとっても真理のままです。

ピンクのエネルギーを呼吸し続けるので、次第に体全体を満たし、次第に皮膚からあふれで

ます。皮膚が一番大きな器官です。

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。ちょうどよい色合いにしてください。活火山の炎のように強くはしすぎないように。それほど強くする必要はありません。バランスを保ってください。ほどよい素敵な赤色です。このチャクラはあなたを大地とつなげます。あなたはいつも大地とつながっています。もし潜在意識的であるなら、そのつながりは無効になります。私たちは、意識的であるよう作られています。

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。世界中の水、身体の水分、雨、大洋、湖と、私たちはつながっています。

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。回転する美しい黄金色のエネルギーです。あなたを炎とつなげます。炎のエレメントと。私たちは、炎に恐れをもっているようです。炎への恐れ強くなるほど、惑星の炎は制御不能になるようです。人類と炎との関係が変わるとは思いませんが、ですがあなたは、次なる方向へ向かうことができます。あなたと炎の関係を深い敬意と感謝へと変えるのです。

例えて言えば炎は素晴らしい従者にもなり、ひどい主人にもなります。私たちが自分の主権を、玉座を放棄するときだけ、ひどい主人になるのです。このチャクラは重要です。感情のチャクラです。この時代、あなたの感情は試されています。感情をコントロールしてもうまくいきません。バランスをもたらす必要があります。制御するのではなくバランスをもたらす。どのようにして、でしょう。太陽神経叢のチャクラをみて、大きすぎるなら、小さく、固すぎるなら、緩めるのです。あなたは、直感的にバランスをもたらすことができます。毎日、このチャクラにバランスをもたらすのはよいことです。程よい大きさ、ほどよい色に。これは、あなたについてです。

あなたがあなたのチャクラにバランスをもたらすなら、あなたは人類のチャクラにバランスをもたらす手伝いをしているのです。

ハートのチャクラに焦点をあてましょう。胸のほぼ中央にあります。緑色の回転するエネルギー、森林の緑です。パワフルで、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。ある意味、世界の肺とつなげます。それは自然を意味します。これは私にとって特別なチャクラです。人生の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。無条件の愛と信頼が座する場です。意識と叡智がともにあるように、愛と信頼もともにあります。ですから、ハートをオープンにしてください。あなたは人類です。多くの人のハートは他人が嫌いで閉じています。ですが他人はありません。あなたがいるだけ

です。あなたは人類です。知的に理解しているだけかもしれませんが、このことを感じるときが来るでしょう。私たちはそこへ向かっています。

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。あなたをエーテル界とつなげます。エートスとしても知られています。フィジカルとメタフィジカルのインターフェースです。コミュニケーションのチャクラでもあります。どれだけ話すかではなく、どれだけ意識してこの瞬間にあなたの言葉とともにあるかが重要です。ですから、言葉をコントロールするよりも、意識して話すなら、そのほうがはるかに伝わります。

ブラウチャクラに焦点をあてましょう。額の中ほどです。回転する藍色のエネルギーです。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ありません。人は自分の知恵だと言いますが、違います。知恵は普遍的であり、遍在します。

ブラウチャクラは第三の眼の場です。第三の眼とは基本的に松果体のことです。右脳と左脳の間にある松果体とつながっています。いまは、第三の眼が働くようにするときです。この第三の眼は直観、洞察についてであり、気づいている、意識的であること、あなたは世界と一つであることについて、です。あなたがこの瞬間に在るなら、世界はあなたとコミュニケーションするでしょう。すべては第三の眼からです。外を見るのではなく、内を見るのです。外なる世界は、殆ど幻想であり、内なる現実、より広大な世界の一部です。

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。より広大な現実を作るとは、身体と個性からよりも、あなたである魂から作ることです。あなたは、魂です。あなたがより意識的なら、より魂とつながっています。ここまでの、基本的に身体の主要なチャクラです。

ですが、わたしたちは身体だけの存在ではありません。私たちは、永遠のメタフィジカルな存在です。

肉体は、車のようなものです。私たちはいろいろなタイプの車に乗ります。車は生涯使い続けることはできませんが、でも車とよく似ています。

頭頂から 50 cm ほど上のチャクラに焦点をあてましょう。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。スピリチュアルにより高い可能性があります。メタフィジカルな体のチャクラはすべて、発達の可能性を有しています。その可能性をあらわせるかどうかは、あなた次第です。

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。過去ではなく、この瞬間の魂のブループリントです。つまり、ブループリントは絶え

ず変化しています。あなたが成長したり、停滞したり。今、エクササイズをしているあなたが停滞することはなく、成長するでしょう。

魂の錬金において、私たちには、先生、創造主、ヒーラーという創造性があります。

まずあなた自身に用いることです。あなた自身の先生になる、ヒーラーになる、創造主として意識的に創造できます。そして、残り全ての人類に影響を与えることができます。あなたに影響を与えることは、すべてに影響を与えます。分離はありません。

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。メタフィジカルなチャクラは、身体のチャクラよりも大きく、上にいくほど大きくなります。そこには、あなたの聖なる創造性の現実化があります。個人的な創造ではなく、聖なる魂の創造です。

これらのチャクラはあなたがつながるのを、アクセスするのを待っています。意識的でないとつながることはできません。潜在意識的にチャクラを発達させる方法はありません。

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。素晴らしく美しい色です。あなたのより高いメタフィジカルな可能性があります。スピリチュアルなあなたのより高い可能性です。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。

より高い、より新しい表現です。

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。

太陽とつながりましょう。あなたの太陽とです。メタフィジカルな体でその太陽を抱えてハートチャクラに降りていきます。

ハートチャクラに入ると、ハートチャクラは大きくなりミニチュアの太陽と融合し、ともに上昇し始めます。しだいに地球よりも大きくなり、地球を抱き、上へ、上へと、大気圏をとおっていきます。次第に、地球は、まだ下にある古い地球ではなく新しい地球であることに気づき始めます。高く、高く、より高く、太陽系の太陽に達するように。

太陽に近づき、太陽を見ると、火炎が 1000 キロメートルほど高くジャンプしていますが、そのなかにもう一つの太陽があります。あなたは、古い太陽と新しい太陽に気づき始めます。

それはより静かな太陽です。この太陽とつながろうとしていることがわかります。次第に太陽に近づきますが、熱はありません。巨大な火炎の中を進みますが、熱はありません。

そのすべての中心に、同じ空間を占めていますが太陽があります。輝く輝く太陽です。見る

のは難しいけれどもエネルギーを感じることができます。エネルギーに違いを感じます。エネルギーから、太陽があなたを歓迎しているのがわかります。ですから、数分間、あなた自身の経験をしてください。

ハートチャクラと12番目のチャクラで作られたこの大きな球は、新しい太陽を経験しています。そして、新しい太陽と一つに融合します。一つのエネルギーです。新しいあなたは、新しい地球、巨大なハート、12番目のチャクラ、そして新しい太陽、未来の太陽あなたはこのなかで経験しています。あなた自身の経験をしましょう。

新しい太陽のなかで、あなたはハイアーセルフを自由に表現できます。メタフィジカルなあなたより高いチャクラに自由につながることができます。

あなたがあなたを発達させると、人類を発達させています。私たちは一つです。ですから、あなた自身の経験をしてください。あるがままに。

この新しい太陽のなか、愛を感じます。

新しい太陽に存在が見えます。純粋なエネルギーです。もちろん、あなたも純粋なエネルギーです。あなたはメタフィジカルな存在であり純粋なエネルギーです。この新しい太陽にいる存在たちは、とても高いエネルギーです。

あなたは交わる、コミュニケーションすることができます。したいなら。

あなたが三次元を経験するとき、もう同じ幻想をもつことはありません。

太陽のエネルギーも、地球のエネルギーも、普段、私たちに見えているものとはかなり違うことが分かります。

この太陽のエネルギーの中から、宇宙のエネルギーを見ると、もう一つの太陽が近づいています。これはユニバーサルサン（グレートセントラルサン）です。もちろん、何百万という太陽があります。ですが、ユニバーサルサンは一つだけです。この太陽が近く、近く、近づいています。

あなたのハートチャクラと十二番目のチャクラのエネルギーのなか、あなたの個人的なソウルサン、ソウルサンと呼びましょう、とつながり、あなたは、私たちの太陽系の太陽とつながり、このすべてがユニバーサルサンとつながります。あなたのエネルギーで、あなた自身の経験をしましょう。

経験しながら、私たちは宇宙の存在であることを思い出してください。

私たちは、まだ幼稚園にいる宇宙の存在かもしれませんが、その多くは、幼稚園を去って、小学校へ入学するときです。

新しい宇宙の先生たちから学ぶときです。

恐れから、痛みから、惨めさから成長する・・・もう手放しましょう。

十分に意識的になるときです。

無意識は幻想です。潜在意識的とは、意識的ではなく、もう役に立ちません。

あなた自身の主権、パワーへと向かうのです。

それは、しいる力ではなく、パワーです。地球で展開する新しさのなか、あなたの場をもつことができます。地球上の一人ひとりが、自分の場を見出します。

そうすることは、とても複雑なステップのダンスのようです。このステップを学ぶために何千年もかけました。音楽がやんだとき、私たちはどこにいますか？

新しいダンスとともに？あるいは、まだ古いダンスのなかに閉じこめられている？

新しさのダンスへと私たちは向かう必要があります。そうするためには、新しい音楽に耳を傾けることです。宇宙の音楽、ユニバーサルサンの音楽、太陽系の太陽、太陽系の新しい太陽、新しい地球、そして、新しいあなたの音楽に。

毎日、思い出してください。

あなたは素晴らしいメタフィジカルな、多次元の永遠不滅の愛（創造のパワー）と光（創造の光）の存在です。あなたは、あなたの人生の創造主です。

あなたが意識してそう生きるなら、ここは楽園になります。

意識してこの意識の状態になるか、また繰り返しをするのか、です。

このことに、良いも悪いも、正しいも間違いもありません。すべき、すべきでないも。

ですがもし、日々、ハートでユニバーサルサンと、太陽系の太陽と、12番目のチャクラの太陽とつながるなら、あなたの最大の可能性へと向かいます。

ここで終わりますが、参加していただきありがとうございます。

あなたたちをこのままにしておきましょう。あなたは、戻りたいときにもどってください。

なぜなら、あなたの外には何もありません。

戻らなければと言ったとたんに、幻想に戻ってしまいます。

あなたはユニバーサルサンであり、太陽系の太陽であり、あなたは、新しい世界であり、あなたは、新しいあなたです。

すべてはひとつです。あなたは一つです。

あなたは全ての中の一つであり、一つの中のすべてです。

そのままいて、戻りたいときに戻ってください。ありがとう。