

ライブ瞑想 2021年10月

人類を癒す瞑想です。目的は人類を癒すことです。一人ひとりが、あなたが人類です。私たちが、頭の中で、アイデンティティゲームの中でお互いに分離を作り出します。しかし私たち人類の意識は一つです。私たちは一つの家族です。仲間です。

プレッシャーが強くなると、私たちはそのつながりを失います。恐れによって分離させられ怒りによって分離させられ、相手を責めてしまいます。

ですが、いまは、私たちの最大の可能性のときです。長い間、待っていた、予言されていた私たちのゲームをより高いレベルへ上げるときです。

私たちは自動的にそうすることはありません。そして、どういうわけか、プレッシャーがかかると人類は高まるようになりました。プレッシャーがかかると、私たちは高まります。私たちはゲームに勝ちます。まちがいありません。なぜならそうするためのエネルギーは私たちとともにあるからです。

それに加えて、この惑星には、ますます多くのエネルギーがより高い天使たち、愛と光の存在たちが他の領域から、他の次元から来ています。他の種族たちが。

このことにおいて、私たちは孤立していません。決して。

このつながりをもち続ける必要があります。人類を癒す瞑想は、人々が一緒になって、一つの共通の焦点をもちます。その焦点は愛です。あなたを愛しましょう。あなたは人類ですから。私たちは他人を、人々を愛そうと、できる限り最善を尽くしますが、  
ですが、他人をどれほど愛するかは、あなたが自分をどれほど愛するか次第です。より広大な現実において、あなたの外はありません。

ですから、チャクラのワークをします。ここではエネルギーのワークを、意識的な想像をもちます。このことについてたくさん話すことはありますが、いまはそのときではありません。

どのように創造するかは、意識的な想像によります。意識的な想像を、肯定的に、意識的におこないます。そうしてパワフルに作り出します。私たちは創造主です。

このことにある真理の原理は、聞いたことがあると思いますが、  
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中味と方向を作り出している・・・です。

誰もこの真理をあなたから取り去ることはできません。あなたがあなたの主人公であることを、あなたの主権を放棄しない限りは。

もう一つの真理は、あなたが焦点をあてるところへとエネルギーは向かい、繋がり、作り出す・・・です。

ですから、私たち全員が人類を癒すことに焦点をあてるとき、たくさんのエネルギーがひとつになり、つながり、作り出します。とても素晴らしいことです。

ではリラックスして、深く呼吸しましょう。

あなたの肺を満たしましょう。美しい目を閉じて。リラックスします。

呼吸に焦点をあてます。ゆっくり、やさしく。深すぎず、浅すぎず。

ピンクの癒しのエネルギーを吸い込みます。違う色がいいなら、そうしてください。

私はこのことを瞑想ではなく、メタフィジカルなエクササイズと呼びます。

呼吸が落ち着き、リラックスしてきます。頭から緊張を放ちましょう。思考を淡くして、肩の緊張をほぐしましょう。体を緩め、感情を緩め、思考を緩めましょう。

意識してピンクの癒しのエネルギーを吸い込みます。ピンクは、普遍的に癒しの色ですが、他の色がよければ、そうしてください。そして、吐いていきます。

意識してピンクのエネルギーを左脳に入れます。そうするとあなたの脳は、より穏やかに、静かに、平安になります。これが創造です。左脳の忙しい思考が淡くなります。静かに、穏やかに、平安に。

意識してピンクのエネルギーを右脳に入れます。右脳は活発になり、活性化し、刺激を受けます。左脳は静かに穏やかになり、右脳は活発になります。

想像しましょう。左脳と右脳が、お互いに近づき、融合し一つの全脳になります。小さな雲と小さな雲が近づいて融合し一つの雲になるように。これは脳にバランスをもたらしています。

左脳にも右脳にもどちらも優位にならないように、とりわけ左脳優位に。バランスある全脳です。あなたの脳が全脳になるとき、世界は違って見えるでしょう。

脳にバランスをもたらすと、あなたの世界への見方は、はるかに調和したものになるでしょう。

左脳と右脳の間、小さな松果体があります。第三の眼として知られています。私たちにとってとても重要です。フィジカルとメタフィジカルのインターフェースです。もちろん、物質的な存在理由があり、メタフィジカルな理由はそれほど気づかれていません。バランスをもたらすために必要です。本来の大きさよりもかなり小さくなっています。

意識して癒しのエネルギーを松果体にいれましょう。小さな松果体を刺激し、エネルギーを与え、元気にし、成長をもたらします。松果体を成長させる必要があります。

松果体は第三の眼です。過小評価されています。弱められています。元気にする必要があります。ですから毎日してください。毎朝、毎晩です。脳にバランスをもたらし、松果体を活性化するのは。おそらく、今、一番、する必要のあることです。

ピンクの癒しのエネルギーで脳全体を満たします。とても静かで平安です。より高い意識状態になります。癒しのエネルギーが両肩へと向かいます。両腕を流れて指先まで満たします。ピンクのエネルギーが指先からあふれ出ます。

エネルギーは、下へと向かい、ハートへと、心臓の 4 室をピンクのエネルギーで満たします。あなた自身への愛を感じましょう。ピンクのエネルギーは下へ、下腹部へ、そして、両足へ、指先までピンクのエネルギーは流れます。

ピンクのエネルギーが背骨へ、臓器へ、体中の細胞へと流れ満たすのを感じます。すべてが癒され、リラックスしています。

あなたの焦点を背骨の一番下にあてます。ベースチャクラのあるところです。

回転する赤い車輪のエネルギーです。チャクラの色はほどよい色にしましょう。強すぎず、弱すぎずです。バランスをたもちましょう。回転する赤色のエネルギーです。

このチャクラは、あなたを地球全体とつなげます。私たちはつながるようデザインされています。私たちが潜在意識的であってもつながっていますが、それでは暗い部屋の中で、スイッチをオフにしているのと同じです。つながる必要があります。

へそ下のチャクラに焦点をあてましょう。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私たちの惑星の水とつなげます。

みぞおちにある太陽神経叢に焦点をあてます。おへその上にあります。回転する黄色のエネルギーです。みぞおちのチャクラは、あなたを火とつなげます。炎が私たちの敵である必要はありません。

感情のチャクラでもあります。このエクササイズのために、感情のバランスを取るのはいいことです。日々の中でも、してください。怒りを感じたり、絶望を感じたりするときに。意識の想像を用いてバランスをもたらすのです。あなたにはできます。

一般的に、西洋の人々のこのチャクラは少し大きく、アジアの人々は、より固くなっています。大きすぎるなら、程よい大きさにしましょう。直感的にわかるでしょう。バランスをもたらすのです。固いなら緩めましょう。バランスあるチャクラにするのです。

そうすることで、あなたの感情にバランスをもたらしているのです。感情のコントロールは、決してうまくいきません。すべてはバランスについてです。

一日に何度も、チャクラにバランスをもたらしましょう。

ハートチャクラに焦点をあてます。回転する美しい緑色のエネルギーです。このチャクラはあなたを空気とつなげます。

このチャクラは鍵となるチャクラです。安寧、幸福の鍵です。健康、幸福、豊かさの鍵となります。メタフィジカルなハートは魂の座です。無限なる叡智の座、無条件の愛と信頼の座です。無限なる意識の座です。本当の私たち、意識的な存在の座です。ですから、あなた自身に優しくしてください。ハートから生きるのです。

あなたが愛を選択するとき、ハートを活気づけています。ハートからです。

喉のチャクラに焦点をあてましょう。回転する青色のエネルギーです。このチャクラはあなたをエーテル界とつなげます。物質界と多次元界の間の膜のようなものです。

ブラウチャクラに焦点を当てましょう。額の中央にあります。回転する藍色のエネルギーです。あなたを普遍的な叡智とつなげます。だから、私はいつも、松果体を刺激するよう、大切にしようとするのです。これは第三の眼です。このチャクラは、左脳と右脳の間にある直接、松果体とつながっています。洞察が深まり、直感が、内なる知が働きます。すべてあなたの内を見ることです。

焦点をクラウンチャクラにあてましょう。回転するバイオレット色のエネルギーです。このチャクラはあなたをより広大な世界とつなげます。私たちはメタフィジカルな存在で、広大な世界をいきています。

これら7つのチャクラは肉体とともにありますが、私たちにはさらなる5つのより可能性のあるチャクラがあります。

あなたの頭頂から50cmほど上に焦点をあてます。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。スピリチュアルにより高い可能性があります。

あなたの焦点を頭頂から1.5メートル上にあてます。9番目のチャクラです。回転する虹色のエネルギーです。これらのチャクラは、上に行くほど大きくなります。このチャクラにはあなたの魂のブループリントがあります。過去ではなくこの瞬間の、です。過去はありません。この瞬間のあなたです。あなたが変わり続けるので、あなたのブループリントも変化しています。ブループリントを愛と光に向かって成長をさせ続けるのはよいことです。

頭頂より3メートル上の10番目のチャクラに焦点をあてます。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。個人的よりも、あなたの聖なる創

造性、です。十分に活発になるとあなたの男性性と女性性が融合します。人生の共時性も。

頭頂より 4,5 メートル上に焦点をあてます。11 番目のチャクラです。とても美しい輝くバラ色のチャクラです。あなたのより高い多次元的可能性があります。十分に活性化すると、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「知」り始めます。アクセスできる、用いることができる、もちろん、強いることはできません。達するにはあなたの意識を成長させる必要があります。

頭頂より 8m から 10m 上に焦点を当てます。12 番目の大きなチャクラです。回転する輝くミニチュアの太陽です。別の瞑想でこの太陽に戻りますが、今は、違う方向へむかいます。このチャクラとつながると、宇宙とのつながりにオープンになります。あなたは普遍的な存在、遍在する存在だからです。この惑星は私たちにとって教室です。私たちは普遍的な存在です。

メタフィジカルなあなたは肉体よりも 3~5 倍大きいことがわかるでしょう。あなたは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です。これがあなたです。愛と光で輝く存在です。メタフィジカルとスピリチュアルは同じ意味です。これがあなたです。

あなたの焦点をセルフに、あなたにあてましょう。愛と光のメタフィジカルな存在です。肉体とアイデンティティへの焦点は手放し、焦点を素晴らしい愛と光の存在であるあなたにあてましょう。

あなたは、あなたの周りに光を放っていることがわかるでしょう。そうしていると他の存在が見え始めます。存在たちがあなたの高い周波数の中へ入ってきます。彼らについて描写はしません。あなたには彼らが見えます。他の次元、より広大な現実にいる愛と光の存在たちです。虹色に輝く愛と光を放っています。さらにさらに愛と光の存在たちが現れます。彼らがあなたを愛と光で輝かせるため、あなたの周波数がより高く高くなります。

あなたは惑星より持ち上げられ、より高いレベルへと向かいます。より高いレベルへと向かうと、森が、海が、自然の大いなる存在が見えます。大いなる自然のメタフィジカルなスピリチュアルな存在です。彼らを自然の天使と呼ぶ人がいます。何と呼ぼうとかまいません。エネルギーの存在です。広大な叡智をもつ感覚、意識ある存在です。

彼らはすべて、この惑星のエネルギーを高めることに貢献しています。彼らは今、惑星のエネルギーが低く暗い領域へ落ちることがないように、ここにいます。

私たちは、とても長い間、気づかないまま、そこにいました。永遠と思えるほど長い間、エネルギーを高めようとあがいてきました。いま、高まり始めています。

何千もの存在が、より高く高くへと向かうの見えるなか、あなたには、人類も見始めます。すべての人類ではありませんが、たくさんの人々の愛と光の体が、高まっています。彼らの魂の体が高まっています。光の体は、身体と黄金色の糸につながっています。彼らは上昇しています。何百万も、何百万もです。そうすることを嫌がっているものもいます。あるがままです。

世界中で、何十億も、タンポポの種のように、かすみの中を上がっています。これらは、光の存在です。彼らは森から、海から、荒野から来ています。

光の存在たちは、アグリビジネスの農地からも、他の地球の存在たちを連れてこようと最善をつくしています。地球上のいたるところで、上昇するエネルギーがあります。

北極圏で、南極圏で。すべての砂漠で。

都市で、町では、そこでは人々が上昇しています。愛と光の体が。

驚いている人たち、肉体が眠っている人たちも。かまいません。

彼らのアストラル体が上昇しています。

アストラル体の中には、驚きのまなざしが、ワクワクしているもの、笑っているもの、彼らは軽やかに、軽やかになっています。一つの人類があるのみです。

誰も眠っている間は抵抗できません。彼らも上昇します。

次第に世界中で、何十億もの人々の魂が、愛と光の体が上昇しています。

天国のようなところから、さらに多くの天使のような存在たちが降りてきています。

さらにさらに、すべてに遍在する存在が、太陽からくる存在、月から、太陽系からくる存在、彼らとともにいてください。私たちの太陽に向かって上昇をつづけるのです。

あなたの意識的な想像をもちいて創造の旅を続けてください。

あなたは泡ようになって空へと上昇しています。際限なく。

**(数分・沈黙)**

上昇しながら、地球から目を離さないでいましょう。

惑星の地球は、美しく回転しています。

**(少し 沈黙)**

さらなる存在が、やってきます。広大な黄金色の愛と光の存在たちが。地球の周波数をあげるための機会に参加しようと。

黄金色の偉大な存在たちもやってきて、人々のアストラル体、魂のエネルギー、何十億もの関わる人々のエネルギーとつながる・・・すべての光がつながります。全てがつながります。

ゆっくりエネルギーが地球全体を完全に包み込みます。地球に部分はありませぬ。

バイオレットの、金色の、素晴らしい多色の色のエネルギーです。

人類である女神たち、男神たち、そして、偉大な存在たち。

あらゆる宗教による分断は、なくなります。そこにあるのは聖なるもの、無条件の愛です。

そこにあるすべてのエネルギーは無条件の愛になります。

これまで感じていてもいなくても、無条件の愛はあなたのハートにあります。

あなたの存在そのものが、無条件の愛です。

あなたのエッセンス、真実に、深く深く人類の真実に近づけば、

地上の生命の真理、私たちの太陽系の真理、私たちの宇宙の真理に近づけば、

あなたは気づき始めます。ビックバンや様々なことは単なる神話であることに。

すべてに秩序があり、秩序の後ろには、

人類の理解を超える愛の広大さがあることに。

事故や偶然といったものはありません。

私たちの太陽系、宇宙は、「感覚ある、意識ある存在」の意識が成長するようデザインされています。たえず広がるように。囚われるのではなく。

何十億の人がいます。

おそらく 30 億。40 億ほどの魂、アストラル体が、意識的に光の体にあります。

そして何百万もの他の存在がいます。より高い周波数の存在です。より高い領域の存在たち。

人類と自然、すべてが人類に、地球にエネルギーを降り注いでいます。

素晴らしいエネルギーは、バランスと呼ばれます。無限のバランスの終わりのない歌です。

そのことを神という人がいます。無限のバランスの終わりのない歌。力強く生き生きと躍動しています。

その躍動は、私たち、生命、広がり、成長、愛、光、意識であり、すべてずっと広がり、ずっと成長し続けます。

停滞が終わりを迎えるときです。

潜在意識からの繰り返しが終わりを迎えるときです。

私たちは超えていきます。コントロールをこえて、制限をこえて、幻想を超えて

集団的偽りをこえて、愛と光の真実へと向かいます。

真実とは自由です。自由には真理があります。

私の言葉をじっくり考える、感じてみてください。「セルフ（本当のあなた）の外には何も

ありません」

あなたに見えるすべては、あなたが関わるすべては、セルフの意識です。

私たちの偉大さを認識するときです。私たちの素晴らしさを。私たちの不滅を、永遠を。私たちは素晴らしい創造主です。とびきりのエネルギーの存在です。スーパーエネルギーです。

あるがままのあなた、本当のあなたを抱きいれるときです。

あなたの真実・真理を生きるときです。日々の中で。

真実を語るときです。

あなたを小さくするような振る舞いはやめましょう。

あなたは自分の真実を主張するときです。幻想のなかではなく自分の道を歩くのです。

あなたの真実、あなたは素晴らしいメタフィジカルな、多次元の永遠の愛と光の存在です。それがあなたです。

ここから、あなたをどこへも連れて行きません。戻ることもしません。幻想はなく、ここは私たちの属するところです。はるかにはるかに広大な現実です。

参加してくれてありがとう。