

4月の瞑想

4月の人類を癒す瞑想です。いつものように意識的な想像力を用います。どういう意味かという意識は、強く想像される現実と物質的に起きる現実との違いを知りません。ですから、あなたが意識的に想像する現実、本当の現実であり、それはより広大な現実の枠に収まります。私たちはそこへ踏み込んでいく必要があります。

では始めましょう。今回、月にはいきません。

基本的には、あなた自身に、世界に愛のエネルギーをもたらします。いまは世界中が問題をたくさん抱えているからです。このことがすぐに終わるとは思いませんが、私たちは、火に油を注ぐのではなく、混乱、激動に、暴力に、恐れに、愛を降り注ぐことができます。

では深く息を吸いましょう。美しい目を閉じます。息を吐きながらリラックスしましょう。呼吸に焦点をあてるのです。

意識して想像しましょう。ピンクの癒しのエネルギーを吸い込み左脳へと入れます。左脳は穏やかに、静かに、リラックスします。おしゃべりが、頭の中のおしゃべりが終わり、話すことは何もありません。

ピンクのエネルギーを吸い、右脳へと入れていきます。右脳は元気に、刺激を受け、活性化します。左脳は静かになりリラックスし、右脳は活性化し、刺激を受けます。

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。

全脳のエネルギーは、今の時代とても大切です。人生をもっとバランスのとれた、もっと直感的な見方をするために、です。いつも全脳へ向かっていると、ハートから深く感じるようになり、ますますあなた自身の助言を受けられるようになります。あなたがハートで考えること、深く感じることに従うのです。多数に従う必要はありません。多数から離れるのはよいことです。あなたが行きたくないところへ行く必要はありません。

二つの脳の間には松果体があります。殆どの人の松果体は、小さくなり、成長していません。ですから意識して、ピンクの癒しのエネルギーをいれましょう。刺激を与え、活性化し、新しく成長をもたらすのです。新しいエネルギーです。今のこの時代にはとても重要です。このことを、毎朝、目覚めた時、毎晩、寝る前にしてください。私にとっては、歯を磨くよりも大切です。食事よりも大切です。もちろん、食べても問題ありませんが・・・どうかこのエクササイズをしてください。

ではここで、アーススターチャクラの説明をしましょう。ゼロチャクラとしても知られてい

ます。あなたの焦点をゼロチャクラにあてましょう。回転する鮮やかな褐色の暗い紅色のエネルギーです。両足の間、地表の下にあります。このチャクラはあなたを惑星の地球とつなげます。深いつながりです。もし、もっと灰色とか黒色に見えても問題ありません。これはあなたの意識が色をどのように見るか、次第です。鮮やかな褐色の暗い紅色に見えるなら素晴らしいです。繰り返します。両足の間、地表よりも下にあって回転するチャクラです。忘れないでください。メタフィジカルな話をしています。地球もメタフィジカルです。このことが、地球との深いつながりをもたらします。

焦点をベースチャクラにあてましょう。回転する赤色のエネルギーで、あなたの体のエネルギーを地球のエネルギーとつなげてくれます。いつも地に足をつけて生きることができません。

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。このチャクラは、あなたを炎とつなげます。恐れるよりも、炎と友達になりましょう。恐れるのはよくありません。

ここは、また感情のチャクラです。感情にバランスをもたらしましょう。意識的な想像力を持ちいてこのチャクラが、大きすぎる、荒々しすぎるなら、まとめてください。固くなっていたら緩めてください。このようにしてバランスをもたらしましょう。コントロールでは、決してうまくいきません。コントロールが永遠に続くことになります。

ハートチャクラに焦点をあてましょう。回転する生き生きした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。これは鍵となるチャクラです。人生において幸福への、あなたの人生の鍵となります。あなたである魂が座する場です。ですから、あなたを無条件の愛、無条件の信頼とつなげます。あなたを意識の叡智とつなげます。これらの質を学び、表すために魂はここにいます。このようにして、成長し続けるために、です。ここは魂の座する場です。だから、私はいつも愛を選びましょうと言い続けるのです。これは、あなたをあなたである魂とつなげます。あなたの魂はあなたの魂と言うより、あなたは魂です。

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。額の中央にあります。回転する藍色のエネルギーです。普遍的な知恵とつなげます。これは第三の眼です。第三の眼は松果体です。ただ額の内

側におとなしく静かにそこにあるではありません。松果体は内なる眼です。外を見るものではありません。もっと深いところにあってスピリチュアルな刺激でオープンになります。毎朝、松果体を刺激するエクササイズをするなら、第三の眼を開ける、オープンにするでしょう。

焦点を頭頂部にある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メタフィジカルな現実とつなげます。私たち誰もが必要とするつながりです。

次のさらなる 5 つのチャクラはあなたを、私たちのいるより広大なメタフィジカルでスピリチュアルな世界とつなげます。ここまでのチャクラは、地球と、地球のエレメント、エレメンタル、そして自然と、自然のエレメント、エレメンタルとつなげます。

あなたの頭頂から 50 cm ほど上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。あなたのより高いスピリチュアルな可能性があります。

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。このチャクラにはこの瞬間の魂であるあなたのブループリントがあります。

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しょう。回転する純粋な光のエネルギーです。このチャクラは、あなたの聖なる創造の可能性とつなげます。意識してあなた自身を創造しているときつながります。

頭頂より 4 から 5 メートル上に焦点をあてます。11 番目のチャクラです。とても美しく輝くローズピンク色の回転するエネルギーです。あなたのより高いメタフィジカルな可能性があります。このチャクラとつながるとき、他の次元、他の現実のあなた・セルフとつながります。

頭頂より 9m から 12m 上に焦点を当てましょう。12 番目のチャクラです。強く輝くミニチュアの太陽を内包する回転するエネルギーです。ミニチュアの太陽はテニスボールほどです。あなたは肉体の自分、アイデンティティの自分に気づいていますが、今は、メタフィジカルな存在であるあなたに焦点をあてましょう。

あなたは意識します。あなたは素晴らしい愛と光のメタフィジカルな多次元の不死で永遠

の存在であることを。愛は創造のパワーであり、光は永遠の輝きです。これが、本当のあなたの真実です。批判はうまくいきません。この真実を、日々、生きるなら、この真実があなたを自由にするでしょう。ずっと、そうです。この真実を生きるなら、もっとも早く成長することになるでしょう。

あなたは今、12番目のチャクラに立っています。回転するミニチュアの太陽を見えています。ミニチュアの太陽を取って手に持って下さい。この太陽をいつも、敬いを、敬愛をもって接することです。この太陽はずっと長い間、あなたとともにいました。それは、普遍的・宇宙的なつながりのためにあります。いつか、もっとも重要になるときがくるでしょう。

ミニチュアの太陽をハートのところで優しく抱えてください。ミニチュアの太陽があなたのハートにパワーを与えているのを感じます。

あなたは気づきます。金色の道があることに。すべてのチャクラにつながる道があることに。つながりの道と言いましょ。

あなたはこの道を歩いて11番目のチャクラへと降りて行きます。10番目のチャクラへ。9番目のチャクラへ。8番目のチャクラへ。7番目のチャクラへ。6番目のブラウチャクラに達します。

そこで、第三の眼を片方の手に取り、ミニチュアサンの隣にもって、ハートの前で抱えます。そうしてつながります。喉のチャクラを通り、ハートのチャクラに達します。

ハートチャクラまでいくと、ハートハウスがあります。ハートハウスの中には、心臓の4室があります。

(ハートを癒すハートハウス自体のインナーエクササイズがありますので、ご希望の方はマイケルローズ APAN まで連絡ください。)

第一室にはいます。子ども時代の勝利の部屋です。あなたが子ども時代のトラウマを勝利の部屋にしました。扉を開けて第二室へ向かいます。ここは、かつては、自己攻撃の部屋でした。いまは、あなたの主権、王座がある部屋です。このことが意味するのは、あなたは、あなたの人生のすべての責任を取るということです。あなたは行政や、医者、またほかの人に、その責任をゆだねてきました。あなたには自己主権があり、あなたの人生の主人公です。そういう意識になることが大切です。他の人より優れているという意味ではありません。ですが、もっと意識的な状態であることは確かです。

心臓の第三室へ進みます。かつてこの部屋は、恐れと欲望の部屋でした。ずっと前にあなた

はこの部屋を豊かさ、賞賛、感謝の部屋に変えました。豊かさへの道とは、あなたにあるものすべて、友人、家族、あなたの人生すべてに感謝する、賞賛することです。賞賛、感謝、同じことです。

第四室に進みます。この壁には真理が書かれています。あなたが書いたものです。あなたを自由にする真理です。知的なエクササイズではありません。ここに書かれている真理をあなたは生きようとしています。

たとえば、「私の焦点が向かうところへ、エネルギーは流れ、つながり、創造する。」覚えておいてください。「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身と方向を作り出している」つまり、あなたの人生のどんなことについても誰も責めることはできないという意味です。あなたはいるべき場所において、学ぶべきことを学んでいるのです。あなたがあなたの人生の創造主だから。とてもパワフルです。ですが、知っているても多くの人は、無視しています。

この部屋の中であなたにはもう一つの扉が見え、その扉を通り抜けようとする光のエネルギーが見えます。

扉には何か書かれています。それは、あなたのためのものです。ふさわしいときに、読むことができるでしょう。私とは関係ありません。あなたの扉です。

この扉の向こうは、第五室へ向かう通路です。扉を開けて中へ入ると、通路の終わりにあるクモの糸でできた扉の向こうからものすごい輝きがこちらに達していることがわかります。

第五室へ向かって歩きます。ここは、物質的にはとても小さい迷走結節です。ですが、真空中で、周りは摂氏 36 度ほどですが 100 度あります。物質的に、です。

通路を歩いていきます。第五室は人類がとてとても長い間失っていたものです。ですが、今、私たちはここにいます。通路を歩きながら、熱と輝きへの心づもりをしましょう。

あなたは愛のパワーです。あなたは永遠の輝きです。第五室の中へ入ります。あなたのホームへ。魂もホームにいます。あなたの「生まれ変わり」に関わらず、です。

まるで星の真ん中にいるようです。信じられないほどのエネルギーです。光の源はなく、ただ光輝いています。永遠の輝きです。その熱が、あなたのメタフィジカルな体に達し、きれいに浄化します。

いつもメタフィジカルがフィジカルに先行します。(物質を超えるメタフィジカルが、物質に先行します)ですから、このエネルギーが、肉体に達するまでに 12 時間ほどかかります。ですが、身体に達します。

ここは、あなたをきよめる、浄化する場です。メタフィジカルな体にある毒が、燃やし尽くされます。体に入れる毒だけでなく、否定的な思考の毒もあります。否定的な感情の毒。恐れ
の毒。嫌悪の毒。欲しい、欲しい…の毒。決して満足しません。

たくさんの毒があります。汚染された地球の毒や、都市の交通による毒だけでなく、私たちが、日々、作り出す毒があります。人々を嫌う、ひどく嫌う、復習したいと思う、たくさんの毒を作り出します。

燃やし尽くしましょう。守る必要は何もありません。熱と光を入れましょう。オープンに、無防備になるのです。

熱と光が、あなたの光の体に広がり、行き渡ります。この体は愛と光です。

あなたの光の体は、肉体の2倍から3倍ほどあります。肉体よりはるかに複雑で、はるかに進化しています。

肉体は密すぎてこの現実に対処できません。

光と熱がメタフィジカルなあなたの体へはいつてきます。

あなたの手には、輝くミニチュアの太陽は、片方の手には、第三の眼があります。

頭の上に掲げましょう。聖なるあなた・セルフの三位一体を作り出します。このパワーはずっと私たちと共にありました。ですが、いつの間にか忘れてしまいました。

そして、残念ながら、西洋の宗教の多くは、聖なる三位一体を私たちから取り上げました。すべての宗教ではありませんが。ですが、私たちが手放さない限り、彼らを取り上げることはできません。どのように起きたかは重要ではありません。私たちは三位一体を失いました。ですが、戻ってきました。あなたはセルフの聖なる三位一体です。あなたが、神を何と呼ぼうと、ここでは、神性と呼びます。ここはあなたにとってもっとも身近な場所の一つです。ですから、完全に身をまかせましょう。数分間、そうします。それから人類を癒します。すべての国の人々を。

(3分ほど沈黙)

では、意識して想像しましょう。この広大な場から浮きでましょう。とても広大なため、地球を見下ろしている感じです。あなたは世界が回転するさまが見えています。あなたの国を、あなたの愛する国と、瞬間につながりを感じてください。するとあなたはそこにいます。移動するのに時間はかかりません。あなたはそこにいます。あなたのいたい国であなたがともにいたい人たちと。

私たちは世界中に散らばります。オーストラリア、ニュージーランド、ヨーロッパの国々、アメリカ、世界中の国々に。愛以外に何もすることはありません。愛を送る必要はありません。あなたは愛です。あなたが世界です。ただ、愛に焦点をあてることで、あなたは世界を輝かせます。人類を輝かせます。

このようにして苦しんでいる人々を、日々、手助けしてください。人生の苦難に苦しんでい

る人々を。不正に立ち向かう人々を。こうすることで、恐れを取り除きます。どれほどパワフルであっても恐れは幻想です。愛は真理・真実です。愛の光の前には何も立ちはだかることはできません。愛は創造のパワーです。愛は感情ではありません。

感情は愛に向かって高めることができます。愛はあなたを感情的にすることができます。ですが、愛は感情ではありません。愛は創造のパワーです。

よく考えてみてください。あなたは創造主であり、全ての人が創造主です。

あなたが愛をもちいて意識的に創造するとき、あなたは宇宙と調和しています。あなたが潜在意識から想像するとき、幻想の中であって、宇宙との調和はありません。ベストな場所とは言えません。かなりの人が幻想の泡の中にいます。そこで無条件の愛でいることはできません。愛は幻想ではないからです。

あなたの愛をあなたが愛する国の人々に注いでください。あなたは平安です。あなたは全てであり、全てはひとつです。あなたは愛であり調和です。

何千人もの人々が毎日、愛を注ぐなら大きな影響を与えるでしょう。

あなたがあなたを癒すと、あなたは世界を癒します。あなたが世界を癒すと、あなたはあなたを癒します。あなたのほかには何もありません。すべては幻想です。あなたが世界です。あなたは愛です。しばらく、そのままでいてください。

(4分ほど沈黙)

ゆっくりとあなたの焦点を第五室に、あなたのハートに戻しましょう。

第五室の中、あなたは聖なる三位一体ですから、意識してください。人類の癒しとは、エクササイズに始まり、終わるものではありません。

いつもあなたに愛で接し、敬い、あなたを尊重するなら、あなたは人類を癒しています。なぜならあなたは人類だからです。

あなたを攻撃し、ジャッジし、批判するたびに、あなたは人類を癒すのではなく、人類を攻撃しているのです。これは全ての人に当てはまる真実です。殆どの人は知りたくない真実です。

ですからあなた自身に優しくし、大切にし、敬うなら、賞賛する、感謝するなら、あなたは人類を癒しているのです。

それは、一日のうちの数時間である必要はなく一日中、そして、毎日でもできることです。あなた自身に愛から接するなら、あなた自身との関係が愛からのものであるなら、あなたは人類を癒しています・・・ただこの地球にいてだけで、生きていてだけで。

それは、私たちが本当に向かう必要のあるところでは、より広大な真実・真理です。

第五室を去るときです。扉を通り抜けて、扉は、網が織られたもののようですが、それは、クモの糸で編まれた扉です。興味深い扉です。光を通しながら、光を止めています。

部屋を出てクモの糸でできた扉を閉めましょう。通路を戻ります。扉を開けて、四室へ。第四室から外へと出ましょう。

気づいていてください。あなたが、あなたを愛するとき、あなたのハートのチャクラをあなたに対し開いています。あなたは人類です。分離は幻想です。あなたは人類です。あなたにどう接するか、それが、

あなたの人類への接し方になります。金色のチャクラの道へ出て、チャクラの道を戻りましょう。喉のチャクラへ、ブラウンチャクラへ、第三の眼をそこへ戻し、頭頂部のクラウンチャクラへ、8番目のチャクラへ、9番目のチャクラへ、10番目のチャクラへ、11番目のチャクラへ、12番目のチャクラへ。

12番目のチャクラにミニチュアの太陽を戻します。

肉体に戻りますが、気づいていてください。肉体があなたではありません。あなた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す。愛は創造のパワーであり、光は永遠の輝きです。

これが、あなたの真実です。

あなたの素晴らしい永遠の真実です。

あなたがこの真理を生きるなら、そのことが錬金を作り出し、あなたを自由にするでしょう。そうでありますように。

参加してくださり感謝します。愛しています。ありがとうございます。これは、私一人ではできることではありません。あなたたちが必要です。

私たちがお互いを必要とするとき、私たちは、ともに集まります。それ自身に素晴らしい錬金があります。感謝します。