

2022年9月ライブ瞑想

数回、気持ちよく呼吸しましょう。リラックスできるような心地よい姿勢をとってください。愛と感謝を吸い込みましょう。緊張やストレスがあるなら吐き出しすのです。すべてを溶かしてしまいましょう。

想像しましょう。頭の中の大きな風船は、膨らんで容量がいっぱいになり、思考が脈絡もなく飛び移り、あなたの注意を引こうとしています。この風船の空気を抜くと、すべての思考が流れ出て、遠のいていきます。あなたの人生の様々なことが遠のき、静かで平安になります。

想像しましょう。右脳と左脳の間、松果体の真上に、輝く小さな光の球があります。この小さな球が明るく輝きをましながら、松果体の細胞すべてをわずかに振動させています。松果体は刺激を受け活性化しています。

この小さな小さな球が動き出し、無限大の記号、8の字を描きます。球は脳のそれぞれの半球の周りをぐるりと回ります。松果体から右脳の下をとおり、右脳の上をとおり、松果体を通って、左脳の下へと向かいます。そして左脳の上を通り松果体に戻り、右脳の下を通り、また上を通り松果体に戻り、左脳の下を通り松果体に戻り、何度も何度も脳の各半球を回り、そのたびに松果体を通って、完全な無限大を作り出します。

1周するごとに、小さな光の玉が速く、さらに速く、振動しているのを感じます。そうすることで、神経経路に完全なバランスをもたらす全脳の周波数になります。右脳と左脳が一体となって、完璧な調和を保ちながら働きます。完璧な調和、バランスが大切です。いつも。

呼吸に意識を向けましょう。

ピンクの柔らかな光、癒しの光を吸い込み、頭全体を満たし、体全体に浸透し、すべての臓器、免疫系、神経系を満たし、すべての筋肉、腱、骨、骨髄に浸透していきます。血液の流れとともに体全体のすべての細胞や分子に流れ、皮膚を通して外へと流れ出ます。

美しいピンクの柔らかなエネルギーがあなたの体全体に浸透し、満たし、包み込みます。

アース・スターチャクラに焦点をあてましょう。あなたの足下30センチほどにあります。濃い赤紫色です。このチャクラはあなたを地球のエネルギーとつなげ、体のチャクラのシステムそのつながりを安定にしてくれます。ポジティブなエネルギーを大地から取り入れ、ネガティブなエネルギーを地面に排出します。

第一チャクラへ焦点をあてましょう。背骨の一番下にあります。美しい澄んだ赤色のエネルギーです。私たちを地球とつなげ同調させます。木の根のように、私たちに欠かせないものを差し出してくれます。食べ物、水、住まいなど。安全で安定した生活を送ることができます。そして、地球のエレメントとその生命エネルギーへの扉を開けてくれます。

へそ下にある第二番目の純粋な黄色のセクラルチャクラに焦点をあてましょう。あなたを水の意識とつなげてくれます。

自然の流れにのって、性的なエネルギーの創造者、あなたを癒し、浄化してくれます。人生の浮き沈みを、湖面の波紋のように、より簡単に穏やかに流してくれます。

次は三番目の太陽神経叢のチャクラへ向かいます。生き生きした黄色です。あなたを炎のエレメントとつなげます。このエネルギーセンターの内なる炎をイメージしましょう。あなたの自信を、勇気を目覚めさせ、あなたのパワーを強めます。

4番目のハートチャクラに焦点をあてましょう。魂の座であり、きらめくエメラルドグリーンの液体のような光は、あなたを生命にとって要となる空気のエレメントとつなげます。新鮮な空気の流れを感じ、自分自身とこの世界に対してもっと多くの愛を与え、受け取ることができるようになります。

すべての創造への愛を感じましょう。すべての創造への愛を。

5番目のチャクラ、のどのチャクラに焦点をあてましょう。とても美しい空色です。あなたのコミュニケーション、自己表現のすべてを、純粋さのエネルギー、愛のエネルギーで高めてくれます。言葉のもつパワーを意識しましょう。あなたが何かについて話し、イメージし、感じるなら、あなたはそれを創造しているのです。言葉にはパワーがあります。このチャクラは、自分の素直な気持ちを表現し、真実を話す能力を解放してくれます。

ブラウチャクラに焦点を当てましょう。6番目のチャクラです。濃い藍色です。紫に青を混ぜたような色です。ここは、直観、洞察をつかさどるチャクラです。知恵、神秘主義、さらなる明瞭さと内なる導きがあり、非物質的な現実と内面的な世界へとあなたをオープンにしてくれます。

7番目の頭頂部にあるクラウンチャクラに焦点をあてましょう。美しいバイオレット色です。バイオレットは物質的な目に見えるなかで周波数が一番高い色です。金色のフィラメントがあなたのスピリチュアルチャクラまで伸びています。それを通して、あなたには高次のパワーが織り込まれているという真実に目覚めるのです。あなたの神性に目覚めます。

スピリチャルチャクラに向かいましょう。頭頂部より 50 cmほどの高さにあります。第8番目のチャクラ、ソウルスターチャクラです。光輪のチャクラでウルトラバイオレット色です。より高い周波数をあなたの肉体に降り注ぎ、スピリチュアルな慈愛と無私の心へとあなたをオープンにします。二元性がワンネスに融合するところです。

1m50cmほどにある9番目のチャクラ、スピリットスターチャクラに焦点をあてましょう。柔らかな虹色です。このチャクラは、これまでのいくつものあなたの人生すべてのスキルと能力があります。魂の贈り物は、クリエイター、ヒーラー、先生的能力です。クリエイター、ヒーラー、ティーチャーとしての魂のギフトにあなたをオープンにします。そして、無限宇宙のパターンのなか、あなたの場へと導きます。

頭上 3mほどに 10番目のチャクラがあります。神々しいパールホワイト色をしています。このチャクラは、男性エネルギーと女性エネルギーを融合させ、それぞれの良さをとりこみます。それは無限の創造でもあり、宇宙との完全な調和を作り出します。

11番目のチャクラ、ギャラクティック、銀河のチャクラです。頭上より 5mほどです。ゴールドシルバーを帯びた美しい柔らかなピンク色です。このチャクラはスーパーパワーをもたらします。超自然的なパワーをバランスよく備え、時空を超えて旅する能力があり、あなたを宇宙の知恵にオープンにします。

最後に頭上より 12mほどに 12番目のチャクラがあります。聖なるチャクラです。無限の光を放つ黄金のきらめくエネルギーが輝く太陽、このチャクラが開いていると、無限の光できらめく黄金の太陽は、私たちにアセンション、そして神との一体感をもたらしてくれます。昔の王様がかぶっていた王冠のてっぺんには、王冠のチャクラを表す貴重な宝石がありました。それと同じように、私たちも王冠をかぶります。私たちは、自分の運命の支配者として王冠をかぶるのです。

この太陽が王冠でありあなたの上にあることを知り、あなたの主権を感じます。自分に主権をもたらす、それは、意識における大きな一歩です。あなたが、強いたり、操作したりするものではありません。あなたは、主権を受け入れ、身をまかせるのです。あなたのうちにある神性に身をまかせるのです。愛にあなたをゆだねるのです。あなた自身の偉大さにあなたをゆだねるのです。

多くの人にとって簡単ではありません。私たちは、自分の偉大さを、素晴らしさを教えられたことがありません。だから、私たちは、自分が作られたよりも自分を小さく小さくしてい

ます。

あなたがこの主権を感じる時、あなたは誰であるのか、そのことに気づくでしょう。

あなたは自分が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とが、愛は創造のパワーであり、光は永遠の輝きであることがわかります。これが、あなたの真実です。

この意識に身を任せるうちに、あなたはすべてのチャクラとつながります。そして、ポジティブな焦点をもってチャクラに対するとき、あなたはチャクラを活性化します。無視すると、つながらないままになります。

このチャクラのエクササイズを毎日するならば、チャクラを活発にします。あなた自身を、より高いレベルのあなたを、偉大で素晴らしいメタフィジカルな存在であるあなたを活性化します。少なくとも肉体の5倍から10倍の大きさのメタフィジカルなあなたに向かうので、肉体とアイデンティティを後にします。肉体とアイデンティティは本当のあなたではありません。体とアイデンティティはあなたが一定期間まとう服のようなものです。

あなたが広がるのを感じます。大きく広がります。さらに大きくなりますが、自分という感覚を失うことはありません。大きく広がると、薄くなるのではと思うかもしれませんが、違います。広がっても、あなたは愛と光の存在のままです。薄くなることはありません。あなたが世界だからです。あなたは人類です。あなたは宇宙です。いつか言葉を超えて、それが現実となるでしょう。

意識して、ただ広がり続けるのです。広がると、都市にいるかもしれないあなたは、あなたの周りにある建物の群れまで広がり、人々とつながります。すると、その人たちのエッセンスが、あなたの内に入ってきます。あなたの感覚が大きくなります。人々が小さくなってはいません。あなたは人類のワネスのつながりを経験しているのです。人類の意識はひとつです。広がり続けます。さらにさらに、次第に都市全体があなたの内に、そこにいるすべての人々のエッセンスもあなたの内にあります。人々は、感じているかも、感じていないかもしれませんが、かまいません。あなたは彼らとのつながりを感じています。けれども、あなたは彼らのアイデンティティを感じません。あなたは次第に、アイデンティティなど存在ないことに気づきます。あるのは意識だけです。

この意識があなたのなかで広がるのを感じます。あなたが広がるので、つながっている人々も広がります。ひとつだから。彼らに触れないままではいられません。彼らの中に、感じる人も感じない人もいますが、かまいません。

あなたはどんどん広がります。

次第に、郊外へとひろがります。農地があります。農地を感じるとそこに調和のエネルギーはありません。土壌に乱れを感じます。現代の農法に、土壌との調和はありません。作物を育て多くを収穫することだけが目的になっています。過剰に化学物質を用いなければならず、農地そのものを、性質を変えています。実際に、起きていることです。

今あなたはさらにひろがり、さらにたくさんの農地があなたの内にあります。ただ愛を感じましょう。あなたは愛です。様々な言葉で表現しますが、それは愛です。意識が広がるので、愛があるのみです。土地を愛し、農民を愛します。ただ愛を、慈愛を感じます。なぜ彼らがそうであるのかわかります。彼らの農地への向き合い方には知恵がありません。彼らは、いわゆる「無知な農法」をやめました。そうすることで、自分の感覚で感じる、直観や内なる「知」から大地に関わる農といった農業のやり方を失ってしまったことに気づいていません。本から、知識から農業をします。収穫のために農業を営み、より多くの収穫を土地に強要します。

あるがままです。批判も非難もありません。この状態で、怒りを感じることはできません。

あなたは、広がり続けます。あなたたち一人一人、どこにいても、どこかで、あなたたちは同じように広がっている人に会おうでしょう。そのため、広がりにはさらに加速します。

広がり続けます。あなたは林を、森を感じ始めます。野生の森林を。そこには、たくさん小道があります。たいていの方は、森を歩きます。楽しみます。森を愛しています。自然を愛しています。人それぞれに。

さらにさらにあなたの内に森林が多くなります。ここで広がるのをしばし止め、木々とつながりましょう。樹皮や地中の苔、葉や樹木とつながります。そよ風で葉がゆれています・・・いいえ、葉っぱが動いているのはそよ風のせいではないと感じます。葉っぱがダンスしているのです。なぜなら、彼らの内にほとんどの人類が知らない自由の感覚があるからです。

春になると新しい葉っぱが生まれ、小さな芽から大きな美しい葉っぱに成長します。そのとき、葉っぱは、いつか秋が来て、自分の生命エネルギーが失われることなど考えてもいません。地面に落ちて消えてしまう。そんなことは考えません。それは人間の考えです。

葉は木全体と一つであり、すべての葉はすべての葉と一つです。自分たち葉っぱは木であり、木は葉っぱであることを知っています。ですから、秋が来ると、葉の働きは、土に移動して、木が成長期をとおして作り出したエネルギーで土を豊かにすることです。そして、そのエネルギーを放出しながら、再び根に戻り、次の春を迎える準備をします。

だから、木には深い意味での生命の循環があるのです。このことをあなたも意識して取り込むのです。私たちは分離の人生を送っています。秋を恐れます。冬をとて怖がります。死をこわがりますが、死は決してありません。ワンネスに融合するために、肉体を去る必要があるだけです。

私たちは、光の翼を使ってより高いエネルギーフィールドへと飛び、そこで、私たちがしてきたことを見つめ直し、問題を解決すると決め、光の翼で再び飛び立つのです。別の葉っぱ、別の身体で、再び始めるのです。そうです、私たちはこの木々とひとつです。

常緑樹は違います。季節によって落葉するのではなく、一年中、葉を落とします。だから木々の葉は、ずっと緑です。いつも葉を落としています。木々は、私たちが新しさにオープンにしてくれます。

次第に川に、湖に気づき始めます。川が蛇行しながら大地を流れるのが見えます。山から水の恵みを運んでいます。

水とつながりましょう。あなたは水とのワンネスを感じます。つながっても、氷のように冷たくもないし、温かくもありません。それは、あなた自身とセルフ (Self) とつながるようなものです。

水には、他にはない生命のエネルギーが宿っています。他にはありません。私たちは、この大地から水を汲み上げてきました。大地から水がなくなれば、生き生きとした生命を表現するものは何もなくなります。水のエネルギーを大地に戻し、調和を取り戻すなら、生命は栄え生き生きと育っていくでしょう。あなたの肉体も、水で満たされているのです。あなたは他の何よりも水です。しかし、つまるところ、水はエネルギーです。この川や小川、そして湖や池がそうであるように。すべてエネルギーに過ぎません。プール、池、あるいは大きな湖、すべてエネルギーです。

森の上、大地の上に意識を向けましょう。湖や、池の上に。

もう一つの違う川を意識しましょう。私はそれをワールドリバーと呼びます。ワールドリバーは、私たちの惑星の子午線です。これをレイラインと呼んでいます。レイラインはエネルギーです。そしてワールドリバーは、私は川といますが、それは流れるエネルギーです。何千もの支流があり、小さな川が大河に流れ込んでいます。支流が私たちの近くにあるとき、パワーポイントと呼ばれることがあります。

滝の近くを流れるとき、そういった滝は人々を引き寄せます。時々、ポータルと呼ばれます。

ワールドリバーの支流は、メタフィジカルで高い周波数です。肉体の目では見えませんが、私たちは、物質的存在ではありません。私たちはメタフィジカルな存在です。支流を見ることができます。ワールドリバーを旅することができます。あなたは気づきます。世界は目に見えているよりも、それ以上であることに。

今の状態で、人類は本当に繁栄しているとはいえません。あなたはいま、再び広がり続けるので、さらなる神秘がそれ自身を明らかにします。ワールドリバーの中に森を見て、ワールドリバーを見ているのに（そうできるなら）、それは地球を見ているようなものです。水中を見ているのではありません。あなたは海を、都市を見ているのです。ワールドリバーは物質的ではないため、物理的な法則や原理には従いません。その川はより高い、はるかに高いエネルギーレベルにあります。

もしあなたがワールドリバーとつながることができるなら、それは、とても貴重な贈り物です。それは、あなたであるセルフへの、人類すべてへの贈り物としてシェアできます。

そう、あなたは今、地球を包み込むまで、素早く広がっています。あなたが広がっても、無傷であり、あなたは薄く引き伸ばされることはありません。あなたは完全であり、全体です。あなたは、これが真実であることをわかっています。この高いレベルでは、あなたは世界であり、あなたは常に世界なのです。そして、世界とはあなたのことです。あなたがより高いレベルで自分を表現しようとするとき、次第にあなたはより高いレベルで世界を表現しているのです。

地球のシフトは、人類のシフトでもあります。それは一緒に起こります。そのシフトのために、地球を去らなければならないこともあれば、留まることができるようになることもあります。それは人々の周波数次第です。それは、その人の思考の選択次第です。その人の愛の表現しだいです。その人自身との関係によります。

もしあなたが自分自身を聖なるものとして、愛として、世界として、人間として扱い、尊敬と思いやりをもって接したなら、同じ尊敬と思いやりをもって遇されます。キリストや、仏陀や、この惑星の偉大な存在に与えるような敬意と思いやりを持って扱われます。彼らに接するように、自分にも接するのです。そうすれば、あなたは高い道にいます。

そうすると、あなたはワールドリバーに向かうこととなります。ある日、あなたは、ワールドリバーに浸っているかもしれません。あなたは、あなたが思っている以上に、はるかに素晴らしい存在です。とても、とてもはるかに、です。

あなたは世界です。あなたは自分の中にすべての大海を感じています。

あなたはクジラの歌を聞くことができます。クジラは太陽と月に向かって歌うからです。彼らは私たちの太陽系に歌います。クジラに、人間の思考が作り出す距離はありません。なぜなら、直線的なものである距離というものはメタフィジカルには存在しません。距離と時間は、私たちが作り出したものです。より高いレベルで、それは現実のものでもありません。

素晴らしいクジラたちはこのことを知っています。だから、彼らは、銀河系へと歌います。私たちの太陽系へと。彼らの声は届いています。

あなたの内に太陽があり、月があり、地球があります。太陽はあなたの12番目のチャクラにあるからです。それは私たちの太陽です。私たちの太陽を表しています。あなたのうちに太陽、月、地球を抱いたまま、ただリラックスし、身を委ね、存在することを受け入れましょう。広がることを認め、頭から無用なものをすべて取り除きます。こちこちになった時代遅れの信念すべてを。あなたを再びパワフルに活性化しましょう。これは私たちが向うところですよ。蝶がする変態とある意味同じです。

変化しない、それはこれまでと同じです。変化を受け入れるのです。その錬金を、あなたの体の細胞、50兆個ほどの細胞だけでなく、感情体、メンタル体、メタフィジカルな体すべてにもたらすのです。身を委ねるのです。

戻る準備ができたなら、あなたの意識を愛と光の体に戻し、そして肉体のアイデンティティである自分に戻ります。あなたに準備ができているなら。あなた次第です。あなたに任せます。なぜなら、これはあなたの旅だからです。私の言葉で旅を終わらせる必要はありません。

これはあなたの経験です。あなたの経験の内にすべての人類がいるので、彼らが知っているにかかわらず・・・すべての意識はひとつです。愛は勝利します。愛は概念ではありません。戦争は起きません。愛は宇宙における最高のパワーです。

意識して、愛を選び、愛を生きて、愛でいきましょう。

ですから、自己、セルフ (Self) の内にある世界と、世界の内にある自己・セルフを一つとして経験しましょう。

そうでありますように。