

人類を癒すライブ瞑想 1 1 月

今日は、少し違う方法でやってみようと思います。いつも変化させるのは良いことだと思うので。深く息を吸って美しい目を閉じましょう。息を吐きながらリラックスしましょう。忘れないでください、意識的な想像が大切です。あなたの人生、健康、すべてを創造しているのはあなたです。だから、どんなことも、決して他人のせいにはしないことです。それは素晴らしいことですよね。

リラックスし、意識してピンクの癒しのエネルギーを吸いこみます。ピンクのエネルギーが体中に満ち溢れます。

体が癒しのエネルギーで満たされ、皮膚の毛穴からゆっくりとしみ出していきます。出ていくエネルギーが、痛みやネガティブなものを取り除いています。

意識して想像しましょう。ピンクのヒーリングエネルギーを脳全体、両半球に吸い込みます。そして、無限大のシンボルを想像しましょう。松果体の上から始めて、片方の半球を回り、もう片方の半球を回ります。8の字を描くように何度も交差させていきます。横たわった8の字です。だんだんと動きを速めると、エネルギーが大きくなっていくのを感じるでしょう。それはいつも松果体の上を横切ります。すると松果体は輝きはじめ、次第に、松果体から光が放たれます。

無限大のシンボルの動きを速めていきます。そうするとパワーも強くなります。無限大とは、全体性と永遠のシンボルであり、脳の二つの半球を同調させてバランスと調和をもたらします。さらに速く回転します。

今日は、チャクラすべてを通ることはしません。

では、みぞおちにある太陽神経叢のチャクラに焦点をあてましょう。

回転する黄色のエネルギーです。新しい無限大のシンボルを想像してください。チャクラの中心で交差します。どちらに回転してもかまいません。チャクラは車輪のようであっても球状であってもかまいません。回転しています。あなたがしていることです。

これは、あなたの感情のチャクラです。感情のバランスがとれていても、いなくても。無限大のシンボルを回転させるため、脳でもまだシンボルは回転しています。

感情のチャクラに無限大のシンボルを描くことで、あなたは、感情のセンターにバランスと調和をもたらしているのです。

脳と感情のチャクラ、この二つのチャクラが一つのチャクラであることに気づいてください。すべてのチャクラは一つであり、一つのチャクラはすべてのチャクラです。

感情のチャクラはあなたを炎のエレメンタル、エレメントとつなげます。炎が熱くなりすぎ

ると怒りになることが多く、火の気がまったくなくとき無関心になります。ただの燃えカスにすぎません。この炎を大切に育てる、世話する必要があります。燃え盛る炎ではなく、穏やかな炎に保つのです。あなたが炎に燃やされる必要はありません。炎と友達になるのです。無限大のシンボルは、チャクラの上で回転しており、脳と松果体の上で回転するエネルギーと一つになっています。

では、ハートのチャクラに焦点を当てましょう。回転する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。鍵となるチャクラです。あなたである魂の座する場です。無条件の愛と信頼の座する場、意識の英知の座する場です。

どのチャクラも、とても価値があり重要です。ですが、私たちの人生にもっとも影響を与えるのは感情とハートです。私たちの人生を支配しています。感情については、ひどい勘違いがあります。多くの人は、まだ愛が感情であると信じています。

チャクラに焦点をあてているあなたは、3つの無限大のシンボルが一つになるのを感じます。3つの無限大は一つであり、一つは3つの無限大のシンボルです。

あなたは無限大のシンボルに焦点を当てています。今話している愛とは、ホリスティックです。感情ではなく、自動的でもありません。意識的な愛です。愛の選択は意識的であることです。親は子供を自動的に愛すると考えますが、自動的な愛は愛ではありません。それは単に感情的なつながりです。正しいとか間違いではありません。

あなたは、脳の二つの半球に調和をもたらし、太陽神経叢の感情のチャクラにも調和をもたらしています。ハートでは無限大のシンボルがまわっているのです、あなたのハートはオープンになっていきます。

ハートは、あなたに対してオープンになっているのです。他人にオープンになって、自分に閉ざすことはできません。それは、単に錯覚です。ですが、あなたにオープンなら、ほかの人々にもオープンです。あなたは人類だから。あなたは、あなたに本当の癒しをするとき、あなたは人類を本当に癒しています。分離はありません。

ひとつである3つの無限大のシンボルは回転し、とてもパワフルになっています。

さらにパワフルになっている松果体、第三の目は強い光が発し、それとともに、直感、洞察がわいてきます。

あなたは、今、自分はセルフ (Self) であることに、素晴らしいメタフィジカルな、多次元の永遠で不滅の愛と光の存在であることが、愛とは創造のパワーであり、光とは永遠の輝きであることがわかります。本当のあなたの真実に気づいています。

私たちが日々行う個性のゲームは、ふりをしているのです。ええ、自分でふりをしていることに気づいていません。

無限大のシンボルが回転している 3 つのチャクラに焦点を当てましょう。メタフィジカルな存在であるあなたに焦点をあてるのです。

あなたの目の前には、銀色の道があります。この道を歩いていきます。

この道はあなたを美しいガーデンハウスへと連れて行ってくれます。庭へ入ると左手にバラが咲いており、立ち止まって見ていると、気づかせてくれます。毎日、花の香りがかぐ時間を取るように。それは意識的な行為であり、一日のうちでとても大切な行為の一つになるでしょう。

あなたはさらに銀色の道である庭の道を進むと、小さな池があります。

立ち止まり池を見ましょう。そこには静けさ、平穏、静寂があり、それはあなたのうちにあることに気づきます。一日の中、時々立ち止まり、あなたのうちに平安と静けさを感じましょう。それは時間を大切にすることであり、あなたを素晴らしい価値あることへと向かわせてくれます。

あなたはその道を歩いていくと美しい落ち着いた小さな家、ガーデンハウスに着きます。扉を開けて中に入ると、ハウス全体が愛に包まれています。そこにある椅子に腰かけリラックスしましょう。

あなたはメタフィジカルな存在です。回転する無限大のシンボルによって、チャクラのバランスはとれ、パワーは強められています。感情のチャクラ、ハートチャクラ、全脳のチャクラはパワフルに回転し、さらに強力になっています。3つのチャクラは1つであり、1つは3つです。パワフルなシンボルです。

あなたの焦点を思いやりにあてましょう。

普段から私たちは、他人に対して思いやりがあります。彼に、彼女に、彼らが経験していることへの思いやりがあります。病院で苦しんでいる人たちに大きな思いやりをもっていきます。ですが、次第に、思いやりは外へだけ向かうようになります。

しかし、より深いレベルでは、あなたの外(ほか)には何もありません。あなたは人類です。ですから、このガーデンハウスに座り、思いやりを内側に向けてほしいのです。子供のころに、罰を受ける、虐待される、また何かで深く傷ついたことがあったかもしれません。思い出してみてください。あなたはそのことにどう対処したらいいのか分からなかった。その子を慈しんでほしいのです。深く深く、愛に満ちた思いやりで傷ついた子供を癒してください。

あなたは永遠の存在です。あらゆる意味で、子供がいくつであっても、その子供も永遠の存在です。あなたのいくつもの人生を戻っていくと、その子供は、何度も何度も何度も傷つい

てきたことがわかるでしょう。

そのために、前もって予想するようになります。子供時代とは困難なものだと。例外はありますが、たいていの場合、子供時代は、多くの内なる傷をとまいません。このサイクルを断ち切る必要があります。原因を見つけ、直そうとするではありません。ただその子を愛し、その子にとっても深い思いやりを感じることで、このサイクルを断ち切るのです。子供が悪かったら、間違っていたらとか、問題ではありません。それは幻想の一部にすぎません。

あなたの焦点のすべてを向けましょう・・・その子供を愛し、あなたにできる最大限の思いやりを感じることに。あなたはどうすればいいか知っています。メタフィジカルな存在として、子供を抱きしめる、あなたのハートで抱きしめましょう。永遠のこどももまたメタフィジカルだから抱きしめることができます。

あなたが、あなた自身のこわれた子供を癒すとき、あなたは人類すべてのこわれた子供を癒しているのです。彼らに、良い影響を及ぼしているのです。

子どもが泣きたいなら、泣かしてあげましょう。

子どもが泣いているとき、あなたも泣きたいなら泣いてください。それは、この子供の感情です。

ジャッジすることなく、ためらうことなく、思いやりをそそぎます。子供の自分をありのままに受け入れるのです。昔のことと思うかもしれませんが、過去に未解決だったことは、いまも未解決のままです。

その子どもがあなたの思いやり、愛で癒されたと思っても、まだほかにも、こうすることが必要な出来事がたくさんあるかもしれません。それは、別の機会に自分でしてください。また、一体性のなか、子どもが全体的に癒されていると感じることもあるでしょう。なぜなら真実、分離はないからです。左脳が分離を作り出しているのです。ですが、あなたがより全脳的で、ひとつのなかですべてが起きると感じるなら、それは本当に素晴らしいことです。確かに可能なことです。

次に、あなたが10代後半に起きた出来事に向かいます。10代後半になると、また何かが起こります。あなたは何かひどいことをし、それを恥じて、それ以来自分を受け入れることができないでいるかもしれません。あなたが誰かに何かひどいことをしたのかもしれません。あるいは、他の誰かがあなたに何かをしたのかもしれません。それは未解決のままです。再び、メタフィジカルなあなたの愛で十代のあなたを抱きしめてください。深く思いやり、完全に受け入れてあげましょう。何が起きたかは関係ありません。その結果が問題なのです。癒す必要があるのは感情的なトラウマです。ハートをオープンにして思いやりをこめて、感情体を癒してあげましょう。

そうしていると1つである3つの無限大のシンボルがどんどんパワフルになります。

3つはひとつであり、1つは3つです。

裁くことは何もありません。

10代のころの自分への思いやりと愛が、そのときのトラウマを癒していきます。何も裁くことはありません。それはまったく関係ありません。そんなことはありません。なぜなら、私たちは一度も間違ったことはありません。間違いと思い込んでいるだけです。この二つは、まったく違います。

一体の世界、全体的な世界に私たちは生きています。何一つ、間違いはありません。ですが、分離と幻想に世界に生きてると、すべてが、場違い、間違いのように見えます。

真実があなたを癒し、真実があなたを自由にします。

十代のあなたを抱きしめると、愛と思いやりのエネルギーが、素晴らしい浄化のエネルギーとなって流れ込み、無限大のシンボルとつながり、こどもに、十代の自分に、バランスと調和をもたらしています。

あなたは自分を癒すことで、人類を癒しています。すべてはひとつであり、1つはすべてです。

つぎに、もっと最近の、おそらく大人になってからの出来事にむかひましょう。あなたはどのようなこともないことをしてしまった。決して言うてはいけないことを言うてしまった、怒らせてしまった、あるいは、ひどいことを言われ傷ついた、など。それが何だったかは問題ではありません。それがトラウマになっています。何が起きたかは関係ありません。トラウマに終わりはありません。有効期限もありません。修理をして治せるようなものでもありません、何もこわれていないのだから。

もう一度言いますが、それはあなたがそう思っているだけで、真実ではありません。

思いやりと愛をもって、その時の自分をただ完全に受け入れましょう。深い深い思いやりと愛をもって。「大丈夫」「大丈夫」と。

多くの人が、自分のとらえ方、見え方のなかで間違いを正そう、トラウマを直そうとする、そのことに気づいてほしいのです。それはすべて幻想です。それはすべてゲームであり、うまくいきません。あなたが思いやりをもたらす。光の波のように、愛の波のように。それは純粋な錬金を引き起こします。癒します。直します。あなたの見方、思いかた、考え方を取り去り、真実があらわれます。

あなたへの愛と思いやり、あなたへの無条件の受容、それは思いやりの表現です。

思いやりは、あなたの内なる神性を育くみます。

あまりにも多くの人が、ひどい出来事を、トラウマを追い求め、明らかにしよう、分析しようとしします。それは時間の無駄です。それは現実ではありません。

愛と思いやりのエネルギーに向かうと、何が間違いかといった概念は、そのパワーを失います。

あなたの人生のひどい出来事をこのようにして癒すことができると感じるなら、そうしてください。

これは一回で完全な癒しとなると感じるなら、そのようにしてください。あなた次第です。

あなたの脳にあうやり方でしてください。正しいも間違いもありません。ただ脳の働きに合わせて、してください。

無限大のシンボルを、ハートのチャクラで、感情のチャクラである太陽神経叢で、脳のまわりで、回転させ続けることができます。数分ごとに、あなたの注意をそこに戻すだけです。これから2時間、3時間とそうし続けることもできます。

誰も的人生の中で、もう癒すべきことは何もないと自分に言うときが来ます。私は完全である。私は満たされている。それは素晴らしい状態です。それは意識の状態です。癒されることを求める意識はその必要性を作り続けます。意識が、私は完全に癒されていると言う。そのような意識は、癒しを必要とする事態を作り出しません。このことを受け入れるのです。これは、多くの人にとって、考え方を完全に変化させることになります。

永遠の子供、永遠の10代、永遠の大人は、ただあなた自身への愛ある思いやりで完全にいやすことができます。

なぜなら、美しいあなたは、素晴らしく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から。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。それ以下はありません。それ以下のものは、単なる概念にすぎません。

真実はあなたを癒します。

真実は、あなたを完全にします。

真実はあなたを平安にします。

真実はあなたを自由にします。

立ち上がってガーデンハウスから出ましょう。

銀色の道に戻ると池の静寂さに気づき、あなたがかつてないほどパワフルになっていることに気づきます。花が、香りがかぐことを、意識的であることを思い出させてくれます。

銀色の道を歩いて、あなたの部屋に戻ります。

部屋にいるあなたの体へと歩いていき肉体をセルフの愛と光で抱きしめます。

この体は、自分のものだけれども、あなたはこの肉体ではないことがわかります。

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創造パワーである愛と永遠の輝きである光の存在です。

これがあなたの真実です。

あなたを自由にする真実です。

そうでありますように。