

4月の瞑想によろこ。この瞑想の最後に瞑想を終わらせる誘導はしません。あなたを残していくので、いつでも銀色の道に戻ってください。そして、意識的な想像が大切です。意識にとってパワフルに想像された現実と物質的に起きている現実の違いはわかりません。知的には理解できないでしょうが、本当に取り組むとき、意識にとってそれが現実です。

気持ちよく息を吸い、肩の緊張をゆるめましょう。息を吐いて美しい目を閉じます。リラックスしてください。呼吸で瞑想するときのように、です。

リラックスしましょう。意識してピンクの癒しのエネルギーを吸い込み、左脳へと入れていきましょう。左脳は穏やかで、落ち着き、静かになります。すべての思考がなくなり、もう何も考えることはありません。ただ信頼しましょう。瞑想と共にいてください。あなたが信頼するのは私ではなく、あなた自身を、です。

ピンクのヒーリングエネルギーを深く吸い、右脳へ入れましょう。右脳に活力を与え、活性化し、刺激します。

無限大のシンボルをイメージしましょう。8の字です。エネルギーが8の字に沿って、脳の右半球を回り、2つの半球の間を、松果体をとおり、脳の左半球へ。左半球から右半球へ。脳の2つの半球を、何度も何度もループし続けます。

ピンクのヒーリングエネルギーが松果体を通るたびに、脳のバランスを整え、松果体を刺激しています。これはとても簡単なことです。ピンクのヒーリングエネルギーでなくても、無限大のシンボルをめぐらす。これを1日に数回してください。脳のバランスを整える、それは今の時代にはますます重要になっています。

起きていることにバランスのとれた見方ができるなら、知的な見方のように怖くなることはありません。

ピンクのエネルギーが松果体を交差し続けることで、松果体のエネルギーは強くなっていきます。エネルギーは光のように徐々に強くなっていき、松果体のエネルギー全体が光で頭を包み込むようになります。光輪、後光が差しているような感じです。キリストの写真を見たことがある人ならわかるでしょう。光輪は、松果体の活動が非常に活発な状態です。

松果体のエネルギーを感じています。それがいま体のなかを動いています。心臓へと向かいます。心臓の鼓動を整え、太陽神経叢へと降りて、感情のバランスを整えます。日々、そうすることで、心臓を統合し、太陽神経叢の感情のバランスを整えることができます。

あなたは今、自分の肉体を意識しています。そして、あなたの肉体と同じ空間を占めるメタフィジカルな体も意識します。その体はより高い周波数であり、大きさは肉体の約3倍です。ですから、意識が肉体を含むように、肉体も意識を含んでいます。肉体からメタフィジカルな体に焦点をうつしましょう。そうすると、あなたは、あなたが壮大でメタフィジカル

な多次元の永遠で不滅の、創造のパワーである愛、そして永遠の輝きである光の存在であることがわかります。

これが本当のあなたです。あなたの真の本質であり、真髓のセルフです。愛と光の存在として、肉体から離れ、部屋の外へ歩いていきます。部屋の外に出ると、銀色の道が見えます。この銀色の道は、これから行くところへあなたを連れて行ってくれます。そして、あなたが戻るときも、銀色の道があなたを戻してくれます。

あなたは銀色の道を歩きながら、この道が、無条件の信頼の道であることがわかります。何を信頼するのでしょうか。あなたが素晴らしいメタフィジカルな多次元の愛と光の存在であることを信頼します。あなたはあなたを、本当のあなたであるセルフを信頼します。あなたは、人生のあらゆる瞬間に、あなたを、セルフを信頼しているのです。

そして、銀色の道を歩いていると、その道はあなたをあなたのハートハウスへと連れて行ってくれます。ハートハウスのなかへ入ります。ハートの第一室は、あなたの子ども時代の部屋、勝利・栄光の部屋です。第二室へ、そこはあなたを敬う、あなたの主権、王座のある部屋です。

第3室は、「豊かさ」と「感謝」の部屋です。そして、第4室は、あなたの真理・真実の部屋です。そしてそこには、光が射し込む扉があるのがわかるでしょう。その扉を開けると通路に入り、その通路を歩いていくと、通路の先には、薄い扉から差し込むものすごい光がみえます。

その扉の奥には、あなたのハートの第5室があります。ここはあなたの本当の、あなたの真のパワーの基（もと）です。そこでは熱く、信じられないほど明るく輝いています。あなたは愛のパワーであり、永遠の光です。だからあなたは通路を歩き、ドアを開けて入ります。いろいろな意味で、あなたはこの世界の中心であり、宇宙の中心であり、あなたはあなたの、セルフの中心です。

ここは、頭で理解できるような場ではありません。分析する必要がある経験でもありません。しかし、あなたはこのきらめく光と信じられないほどのエネルギーの場にいます。あなたは生き生きとして、これまでよりもさらにパワフルであることを感じます。このハートの第5室から空中に上昇していきます。上昇を続け、地球を見下ろせるまで、そして、地球全体が見下ろせるようになるまで空中に上昇し続けます。

そこまで来ると、地球はあなたの下にあり、すべてを見渡すことができます。そこで止まりましょう。私たちは物質的な地球しか見たことがありません。地球は物質をこえてはるかに

メタフィジカルです。メタフィジカル・スピリチュアルが、すべての創造において物質に先行します。スピリチュアルが先です。物質的なものは、その反映に過ぎません。それは、影のようなものです。

地球を見下ろしていると、地球がゆっくりと巨大な蓮の花に変化していくのがわかります。とても大きな一輪の花に。あなたは蓮の花の中心へとゆっくりと降りていきます。

下降しながら、信じられないほどの思いやりを感じます。思いやりを深めましょう、広げましょう。そして、その思いやりの中で、あなたは自身に対するとてつもない思いやりを、これまで感じたことがないほどの慈愛を感じます。思いやりを感じます。

あなたが直面するすべての葛藤、すべての恐れに

あなたがたさんの生まれ変わりをとおしてこれまで耐えてきた数々の恐れに

いつも光に向かってもがいてきたことに

影に圧倒されることがよくあったことに、必ずしもあなたの影とは限りません。

あなたは自分自身に対する信じられないほどの思いやりを感じます。

思いやりのエネルギーに包まれているような感じです。

まるで、母親の腕の中にいる小さな子供のように、思いやりに抱かれ安心を、安全を感じます。

ゆっくりと地球の蓮の花の中、さらに深く降りていきます。今、あなたは感謝を感じます。自分自身に対し信じられないほどのパワフルな感謝の気持ちを感じます。あなたであるすべてにたいし、成長したこれまでのあなたに。そして、未来のあなたに。今のあなたに、あるがままのあなたに。そして、目が見えることに、呼吸のできる肺に深く感謝しましょう。自由に動き、歩くことのできる腕や足に。音楽という贈り物に、自然という贈り物に感謝しましょう。森を歩く、花の甘い香りを嗅ぐという贈り物。その感謝の気持ちとともにいましょう。

あなたの友人や家族に深い感謝を感じましょう。嫌いな人にも、それはあなたの中にあるあなたが好きではない部分であり、その写しです。あなたが折り合う、解決するなら、彼らは友好的になるか、あなたの人生からいなくなるでしょう。それほどシンプルです。だから、自分の人生にいる人たちに感謝しましょう。友達がいることに、家族がいることに、愛を分かち合っていることに。決して当然、当たり前とは思わないでください。

そ地球の蓮の花の中、さらに深く入っていきます。あなたの健康に感謝しましょう。あなたが光そのものであることに感謝し、死がないことに感謝します。私たちは、愛と光の美しい存在として、肉体から離れ、移行するだけです。私たちは愛と光の存在であるという真実へと戻っていくのです。そして、ある時期が過ぎると、また移行して肉体に戻り、経験し、学

び、さらに魂を成長させます。それは移行であり、決して死はなく、終わりはありません。

だから、不滅のあなた、永遠の存在であるあなた自身に、感謝しましょう。永遠の存在・・・考えてみてください。あなたは永遠に、さらに素晴らしく、さらにさらに広大になっていくのです。壮大なあなたが、あなたを待ち受けています。あなたは生命そのものであり、生命そのものを経験していることに感謝を感じましょう。

地球の蓮の花の中にさらに深く深く沈んでいき、そこであなたは地球とのつながりを感じます。地球はある意味、あなたであり、地球とあなたは別々ではありません。あなたは地球とひとつです。

地球は広大ですが、宇宙の中では、ちいさな存在です。私たちもまた、小さいけれども広大な存在です。地球とのつながりを感じてください。

地球深くへ降りていくと愛を感じます。信じられないほどの愛です。地球そのものである蓮の花から愛が溢れでているようです。しかし、愛は意識です。潜在意識から、愛を語ることはできますが、愛は意識です。潜在意識の愛など存在しません。だから、地球の意識を感じましょう、それは愛です。人類の意識は愛ですが、人類は愛を否定しています。すべての人がそうではありませんが、あまりにも多くの人がそうしています。

愛は宇宙の至高のパワーであることを意識しましょう。戦いは虚しく、愛こそが唯一の道です。私たちにとってこの状況から抜け出す唯一の道です。愛は、一人一人にとっての出口です。あなた自分自身を愛することです。あなたの子供を愛するようにあなたを愛しましょう。自然を愛するようにあなたを愛してください。地球を愛するようにあなた自身を愛し、愛しい人たちや素晴らしい親友を愛するように、あなた自身を愛することです。あなたの外には何もないからです。

さらに地球の奥に進むにつれて、光がどんどん強くなっていくのがわかります。地球の深くへ入っていきますが、地球の深くという感じではありません。まるで太陽の中に入っていくようです。太陽が輝いています。その熱は恐れ与えたりや傷つけるものではなく、熱はエネルギーであり、エネルギーはあなたにパワーを与えてくれます。

ここから、全人類に愛を送りましょう。あなたが知っている国々、あなたが知っている人々、あなたの知らない人々に、すべての人類に、です。人類はひとつです。

誰にも悪がないなら、人類に悪は存在しません。だから、悪は特定の人々にだけ宿っているのではありません。多くの人の中に残っているエネルギーです。それを取り除いて、愛を生きている人たちもいます。多くの方は、取り除き愛へ向かうその過程にいます。私たちが人類と愛を分かち合うことで、その過程にパワーを与えることができるのです。これが人類の

癒しです。

私はあなたをこのままにします。あなたが望む体験をして戻りたいときに蓮から戻ってください。蓮の中から出てきたら、銀色の道を歩いて、自分の体のある部屋に戻ります。急ぐ必要はありません。ゆっくりでかまいません。今、あなたはとても深いところにいます。好きなだけそこにいてください。

あなたを愛しています。