



## 2016年4月22日満月の瞑想 ワンネスに繋がる

あなたの足を地面に平らに置き心地よい姿勢で椅子に座って下さい。または、床に直接座ることを選ぶかもしれませんが、あなたがどの方法を選んでも、あなたがあなたの下で大地と接触しているということを確認して下さい。穏やかに目を閉じて下さい。3回、深呼吸をして下さい。鼻で息を吸い、口から吐き出します。愛を吸い込み、非難を吐き出します。平和を吸い込み、心配事を吐き出します。喜びを吸い込み、憂鬱なことを吐き出します。正常な呼吸を続けて下さい。そして、それぞれの吐く息で、全ての不安と緊張があなたの体から解放されるのを感じて下さい。

あなたのマインドとボディが、全ての呼吸でリラックスし始めたら、太い金色の根があなたの足の裏から現れて、地中へと入って行くのを視覚化するか、想像して下さい。あなたの根が、沢山の地層を通りぬけてどんどん深く、母なる地球の中心へと正確に降りて行くことを許可して下さい。母なる地球のグラウンディングのエネルギーを吸収し、あなたの根を通して上り、あなたのアーススターチャクラ、あなたの足の裏に、そして、あなたの肉体へと入って行きます。母なる地球の豊富な愛情にしっかりとグラウンディングして、あなたは腕が空の方へいっぱい伸ばし、あなたは今、上に天へと手を伸ばします。源の神聖なホワイトの光へと到達し、あなたの手のひらで、それを引き降ろしてあなたのより高いチャクラを通してあなたのクラウンチャクラに、そして、あなたの肉体まで入れて下さい。これらの2つのエネルギーが混ぜ合わさり、あなたの体の全ての細胞、全ての分子、そして全ての電子に浸透するのを許可して下さい。あなたを保護するために大天使ミカエルのロイヤルブルーのマントを祈願し、あなたがゴールドのフィールドに定着するようキリストのゴールドの光線をお願いして下さい。

希望の光があなたの方へと下りて、軽くてふわふわとした雲に気が付きます。あなたに近づきそれがあなたのもとへ到達する時には、あなたの守護天使が現れ、あなたに静かにこの雲に座るようにと導いています。あなたが雲に座ると、あなたの守護天使が白い鳩の群れとともに雲を持ち上げて、空へと益々高く上に飛び始めます。

沢山の雲やエーテルの壮大で移り変わる色を通りぬけ浮かんで、上へ、上へと離れて、全体の地球の周りを周ります。世界中の様々な風景にあなたが驚くと、あなたは宇宙の5つの要素に気が付きます。第1に、下の地球、あなたがその美しい植物

相と動物相に気が付き、また人である住民…そして、それを取り囲んでいる全ての他の要素。海、そして水の生き物、両生動物種のそれらの拡がりによって 2 番目の要素である海洋、そして水塊に気が付きます。あなたは空気の要素も目撃し、翼で飛んでいる鳥の美しさを理解します。そして、あなたの髪にそよ風の新鮮さを感じて、また、あなたの周りにある強風にも気が付いています。より高く上がることにより、あなたは太陽の暖かさを感じ始めます … それは、激しくもあり、熱くも … 火の第 4 の要素です。あなたは、まだ地球の回りで雲に浮かんでいて、すぐに、あなたは月の穏やかさを感じるために向こう側へと到着します。その柔らかな輝きに浸りながら、あなたは月の表面から離れてそれがまさに太陽の軽い反射であることを思い出します。そして、1 つの要素が異なる時間に、異なる場所でこのような対照的な影響があるかもしれないことに、これをもって感じます。

其々の要素は、独自の香りを持っています。地球の土の香りのなんとも言えないにおい、雨の水の爽やかなにおい、風の日がくらむにおい、太陽の蒸し暑いにおい、月と星の程よく冷たく漂っている宇宙の広大な要素の広大な香りを呼吸して下さい。あなたは、驚きでいっぱい目の目で、全ての広大な広がりを観察します。空、宇宙の向こう… 星、恒星、衛星、惑星、流星、光の存在達、ユニコーン、妖精、天使、大天使、神、女神、アセンデッドマスターでいっぱい、スピリットガイドと、そしてとても多くの天の要素で満たされました。それは美しく、完璧で、あなたが属している場所です。

全ての間そこに在ることは、あなたに帰属意識、私達が全て一つであるという感覚を与えます。この認識がより深く染み渡ると、あなたは分離の全ての認識を切り離し始めます … 分離がないと、付着がありません … あなたは宇宙の一部で在り、宇宙はあなたに属しています。

そこで、あなたの素晴らしい雲に座って、あなたは宇宙のエネルギーで呼吸をします。そして、今、全ての呼吸で、あなたはあなた自身へと入って行きます。あなたは意識を頭から、ゆっくりハートの方へと移動します。あなたは、ハートに入ります。このスペースは、あなたを変容させます。あなたは、存在の幸福に満ち溢れた状態へと落ちます。あなたのハートのスペースの中で少し深く、探検してみてください … そして、センターで、ハートで最も深いコーナーでは、あなたはピンク色、黄色、青色の光の 3 倍の炎を見つけます。これは愛、強さ、そして叡智の炎です。これらのエネルギーがあなたのハートで拡大して、あなたの肉体を通して広がって、さらに遠くへ、あなたのゴールドのスペースに広らせることを許可して下さい。ゆっくりとしかし確実に、あなたは、あなた自身が全て、そしてこの宇宙の誰とも一つになるのを見ます。「私」は無へと分解し、無限に溶けます。

私は愛… (少し休む) 私は強い… (少し休む)

私は叡智… (少し休む)

そう！！私達は愛、私達は強い、私達は叡智！

私達は！… (少し休む) 一つ！！ (少し休む)

創造主と一致しているこの感覚、このワンネスの美しい感覚を楽しんでください  
… 天地創造の全てによるふさわしいもの。 (2、3秒休む)

あなたは、今、創造主、神、源へ敬虔にお辞儀をします… そして、あなたが今後、  
ハートからの愛、強さ、そして叡智でこれからは働くということを知っています  
… そして、ワンネスの宇宙を共に作って下さい。源は、あなたにゴールドの光の  
シャワーを与えます。あなたが慈悲と優美さによる輝きであること。あなたの訪問  
の目的は、達成されました。

地球へ戻る旅する時間です。あなたがこの惑星にグラウンディングした場所へと戻  
るため、天使の白い鳩達は、下へとあなたの雲を飛ばせます。全ての天の存在が、  
あなたの新しい発見の帰属意識とワンネスについて、あなたにお祝いの言葉を述べ  
ています。あなたの雲は部屋の床に着き、白い鳩達はあなたの方へ投げキスをして、  
幸せな歌とともに飛び立ちます。あなたの守護天使は、あなたが希望の光の雲から  
降り、静かにあなたの席へと戻るのを手助けします。雲は、跡形もなく消散します。

少しの間、またはあなたの新しい至福で、熱烈な、温和な **2** 人を楽しんで下さい  
… (少し休む) … 今、あなたの全ての体があなたの肉体と統合するという意図を  
与えて下さい。地上でしっかりとあなたの足に触れて下さい。ゆっくりと、そして、  
穏やかに、快適であると感じたならば、あなたはハートからの美しい微笑で喜びと  
ともに目を開きます。

作成：インド・ムンバイ **Juthika Dcruz**