



2017年3月12日満月の瞑想

これは、あなたが、どのようにして尊い素晴らしい存在になったのかを気付くために美しい水面下で旅をする瞑想でトルコのイボン・ヌフィールドさんにより作成されました。

暖かくて、あなたが心地良く、安心できる場所を探して下さい。穏やかな呼吸を3回繰り返します...鼻から息を吸って、口から吐き出します...平和と穏やかさをあなたの中に吸い込みます...そして吐く息で不安を吐き出します。青い色があなたの体の中に入って行く様子を想像するか、または意図して下さい。(または他の色がやって来るかもしれません) 青は、平和の色で、あなたの体に平和と穏やかさをもたらします。

あなたの心の目で、あなたの足の裏から根が生えて、地球の中心へと深く伸びて行く様子を思い描いて下さい...母なるガイアの中へ深く...岩、石、クリスタル、そして宝石などの記憶を持っている全ての1次元...そして、それらは古代の知識と叡智を持ち、あなたが再びメンバーとなるのを手助けします。あなたの根が地球の中心へとたどり着き、そして地球の中心の鋼鉄の燃える赤色に繋がります...もしあなたが望めば、あなたは火のように燃える赤色をあなたの根に想像することができます...鉱石の王国を通り抜け...あなたの足の裏を通り抜け...脊髄の一番下にあるチャクラへと足から赤い根は上がって行きます...あなたの根が母なる地球にしっかりと繋がったことを感じて下さい。

あなたの心の目で、あなたの頭のとっぺんにあるクラウンチャクラからシルバーのコードが第七天国へと上へ上と伸びていく様子を思い描きます(または、他の色を見るかもしれません)...神、女神、偉大な存在、アセンデッドマスター、そして天使のような領域...あなたはあなたが選ぶ神やマスターに繋がる事ができます。ここは7次元、第七天国で純粋な愛...純粋な光...純粋なエネルギー...もしあなたが望めば、この純粋な愛、光、そしてエネルギーをあなたのシルバーのコードにもたらし事ができます...下へ...クラウンチャクラへと下へ。クラウンチャクラへとしっかりと繋がり、そしてハートチャクラの愛へ...エネルギーがクラウンチャクラを通り抜け流れるのを許して下さい、そして無限大のシ

ンボル（8の字の形）を通して、浄化します、そして、あなたの体中の細胞が浄化され綺麗になります...純粋なエネルギーがあなたのオーラ、エネルギーフィールドへと広がっていき、浄化され綺麗になっていく様子を思い描くのを続けて下さい。

壮麗な大天使ミカエルを祈願し、彼のロイヤルブルーのマントをあなたの肩にかけてくれる様をお願いします。彼は、マントの足元からジッパーを上げ、そしてフードをかぶせます。私達が、1次元から7次元へと通過することができるマルチな次元の存在なので、あなたは今、1次元に根付き、7次元へと繋がり、そして完全に保護されています。あなたの守護天使と共に神秘的な旅をする準備ができました。

あなたはマーメイドで浅い海の岩の上に座っている様子を思い描いて下さい。あなたの華やかな金髪があなたの背中や肩にかかっています。あなたの完璧な肌を抱きしめます。あなたはウエストから玉虫色の体と壮大な尾を持ち、キラキラする満月の光の中、ターコイズ色の水の中にあなたは優しく飛び込みます・・・あなたは、あなたの完璧な裸体を月が映しだしている様子を見て海鳥たちが夜の睡眠の前に頭上を丸く飛んでいる様子を感じます・・・あなたは息を吸うと海の塩臭さを感じることができます。塩気のある水は浄化するという事をあなたは知っています・・・あなたは平和の中にいて、あなたの尾をポンとはじくと全ての心配事が水へと押し流されて、水によって消えていくことを心得ています。この平穏な中で、あなたは岩の上に横たわり、旋律的な歌を歌い始めます。振動は放送のように伝わって、それを聞く全てのものにとって魅力的です。これはセイレーン（海の妖精）の歌です。

休憩の後、また、あなたの旅を続ける時間がきました。あなたは尾をヒュッとならして、岩から、すべすべした温かな水の中へと飛び込みます。あなたは遠距離を少しの力で旅ができるスピードに驚いています。サンゴ礁で、あなたは休憩し、あなたの前の、息をのむ美しさに驚きます...引き潮と潮の流れによって穏やかに揺らされ煌めくサンゴの色、月の影響を受ける、女性性のエネルギー...色鮮やかな魚、大きいもの、小さいもの、だらだらと泳ぐもの、一匹で浅瀬を泳ぐもの、群れをなしサンゴ礁の周りを泳ぎ、ずっと彼らが持っている世界。そこには時計がなく、締め切り時間や、他へのプレッシャーが全くありません。あなたは、陸地での全ての制約から自分自身を自由にすることができます。あなたが、あなたの周りをこの上なく幸せに泳いでいると、様々な形や大きさの貝殻の海のベッドに達する月の光で煌めいている母なる真珠の微妙な色相と、穏やかに揺れている海草の間に、あなたは真珠貝に気づき、そこまで泳ぎます。これまでにあなたが見たことがない程、最も貴重で、美しい真珠が中にあります・・・あなたの目はサテンの様な表面へと移動します。あなたは、真珠が何

かと思っていますか？ほんの少しの砂と真珠貝が周りに粘液を分泌し、結局、それが真珠になります。しばしば、あなたは、あなたが豪華な真珠として美しさを持つことができるようになるには、あなたは貴重な痛みと挑戦の期間が伴うということを思いだします...あなたは、この美しい知識の中にいます...この知識は、惑星でのあなたの旅で示すどんなことでも、一層明るくあなたの光を照らすために、あなたを磨きます。真珠貝が、あなたのこの経験の記念品として、またメッセージの思い出として真珠を取る許可を、愛を込めてあなたに与えます。あなたは感謝と愛でそれを受け入れます。

戻る時間が来ました。あなたは、あなたの尾で風を切り、あなたが旅を始めた所の岩へと戻ります。あなたは、美しい知識、あなたへの真珠の贈り物をしてくれた真珠貝、そしてあなたと共に旅をしてくれた守護天使にお礼を言います。さあ、あなたが旅を始めた陸地へと戻る時間です。あなたは、あなたが望む時にはいつでも心の中で海へと戻って来ることができることを知っています。

今のあなたの体に完璧にもどり、あなたの根が母なる地球の中心に深く入ったことを思いだします。あなたの周りのかすかな音を聞き、あなたの指とつま先を小刻みに動かし、軽くストレッチをしましょう。あなたの準備ができならば、美しく素晴らしい存在である自覚とともにあなたの目を開けましょう。

作成：イボン・ヌフィールド（トルコ）