

2022年10月の瞑想会資料

私たちのマインドを<今>この瞬間に向けることにフォーカスし続けましょう。「I AM-我あり」の召喚文を瞑想として使う時、ボディ、スピリット、ソウルの協働体であるマインドのバランスがとれます。

思考と感情を切り離してしまうと、偽のエネルギーが生まれます。つまり、欲望のエネルギーです。欲望は純粋なエネルギーではないので、追い求めると常に不足や欠乏の感覚に繋がってしまいます。

自分が何であるかを知り、日々そのことを宣言するなら、思考と感情はバランスして「今」に存在します。それは純粋なエネルギーとして、マインドのすべてを現実化していくのです。

まず「^{アイアム}私としての私である—I AM as I AM」、それから「私は私なり—I AM that I AM」という自分のヴィジョンを持ちましょう。そうすれば私たちは、この次元とそこに存在するありとあらゆる生命にとって、とてつもなく価値のあるものになります。

Within the celestial presence of Earth's eternal spirit, Gaia,

the I AM of my conscious soul,

now indwelling on Earth, through its harmonic collaboration of

human spirit within human form,

天空の聖なる存在、地球の永遠なるスピリットであるガイア、
その内に在る大いなる私 (the I AM)、我が魂の意識は

今、地上に住み、

人間の形体に宿る人間のスピリットとの協働により

as to the complete awareness of my three-fold mind, I AM enjoined and

connected to all that is indwelling within this self-derived reality.

三層から成るマインドの完全なる^{アウェアネス}感覚意識として

私 (I AM) は結合し、自ら創りあげた現実のすべてと繋がっている

My mind as pure intention,

being perfectly balanced in the declaration, I AM as I AM.

純粹なる意図としてのわがマインドは

「私としての私である—I AM as I AM」という宣言において

完全なるバランスを保つ

I AM sovereign in each moment, radiating gratitude as my influence on consensual reality.

あらゆる瞬間において、自主独立した主権を持ち、

自ら影響する力としての感謝を

合意された現実へ放射する

I AM as this moment, collaborative mind giving manifest dimension to all I experience,
even as I AM, all experience giving manifest dimension to me.

私はこの瞬間

私の経験のすべてをこの次元に具現化する協働するマインドであると同様

私はすべての経験であり、私自身に具現化した次元を与える

I AM as the will and determination of ALL THAT IS within the mind of Gaia.

私は、ガイアのマインドの内に在る

大いなる全て（'ALL THAT IS）の意志と決意であり、

I AM within the mutual boundaries of this manifest moment releasing all delusion,

even as, I AM all delusion releasing the I AM as I AM.

私は互いの境界内に具現化した瞬間において、

すべての妄想を解き放っていると同時に

私はすべての妄想であり「大いなる私としての私」を解き放つ

I AM the witness to each unfolding moment.

I AM compassionate knowing

私は展開するそれぞれの瞬間の証人である

私は慈愛に満ちた叡智であり

I AM that I AM

アイアム
私は私である

今回、リラックスのための効果的な手法と組み合わせた、新しい誘導瞑想も行います。協働する私たちのマインドの、さらに拡大された側面と繋がるためです。

その準備として次の簡単なテクニックを行なってもかまいません。

息を吸うごとに心の中で、「私は (IAM)」 と唱え

息を吐きながら 「アイアム 私としての私 (As IAM)」 と心の中で唱えましょう。

訳注：すべて大文字の IAM は、源である創造主の細胞としての自己です。

The IAM は創造主そのものを表します。

I AM As IAM は自分という存在のすべてを完全に受け入れた状態です。

ですから、唱える時には通常の日本語の一人称の「私」ではなく、アイアムの私は大いなる自分自身である WATASHI であることを意識して唱えましょう。