

## 三位一体の呼吸

### Triad Breath

身体・スピリット・魂を統合して、調和した<sup>アウェアネス</sup>感覚意識に整える

**目的:** 三層のマインド(身体感覚、スピリットのエネルギー、魂の観察者)を安定し、クライストボディ活性化のフィールドを開く。

#### 呼吸パターン:

- 鼻から6カウントで吸う  
(腹部を意識しながら一身体)
- 3カウント止める  
(ハートの空間を感じる一スピリット)
- 口から9カウントでゆっくり吐く  
(クラウンを通して解放する一魂)

**サイクル:** 9ラウンド繰り返します。

1ラウンドごとに、静かに少し休みます。

この呼吸のリズムは「6(創造)+3(調和)+9(完成)」という聖なるパターンに身体を同調させて、幾何学的な意識とキリスト意識のフィールドの両方につながります。

---

#### 誘導瞑想:「輝く静寂の部屋」

##### The Chamber of Radiant Stillness

魂の六つの表現を通してクライストボディの統合を促す瞑想

#### 始めに:

静かな場所を見つけて、楽な姿勢で座るか横になります。  
身体がやわらぐまで、三位一体の呼吸を用いて呼吸します。

---

#### 瞑想のSCRIPT:

意識を胸の中心に向けましょう。

呼吸は光となっていき、金色の霧の中を波のようにゆっくりと流れます。

今、あなたは光に満ちた輝く部屋にいと想像してください。

壁は柔らかな白と金の光で輝いています。

ここはあなたの魂の最も深い記憶が息づく空間です。

部屋の中央にはゆっくりと回転するクリスタルの球体があります。

それが回転するたびに、六つの光のフィールドが放射されます。

それぞれが、あなたの永遠の魂の表現のひとつです。

**最初にエーテルフィールドが放射されます。**

それは身体が一番近いところで動いています。

ささやくように唱えてください：

「私は、形あるものを統合することを歓迎する (*I welcome the integration of form.*)」

**今、アストラルフィールドが姿をあらわします。**

感情は透明性の中へやわらいでいきます。

ささやくように唱えてください：

「私は、受け継いだ反応を手放す (*I release inherited reaction.*)」

**コーザルフィールドがあなたを包みます。**

魂の記憶がやさしく流れます。

ささやくように唱えてください：

「私は、感謝とともに思い出す (*I remember with gratitude*)」

**メンタル体のフィールドがあなたの上方で澄みわたります。**

思考が真理とひとつになります。

ささやくように唱えてください：

「私は、守りを手放し、叡智を受け入れます (*I open to knowing without defense.*)」

**セレスチャルフィールドが優しく歌います。**

歓びが拡大します。

ささやくように唱えてください：

「私は、光に導かれることを許可します (*I allow light to guide me.*)」

今、神聖なるクライストフィールドが立ち上がります。

六つのフィールドがひとつになります。

ささやくように唱えてください：

「私は、統合された魂の輝きです (*I am the radiance of the unified soul.*)」

静寂 (Stillness) の中に座っていきましょう。

この部屋のすべてが、あなたの呼吸と骨と感覚の意識の中へと溶けていきます。

もう握りしめるものは何もありません。

あなたは、すでにひとつ (whole) です。

準備ができれば、ゆっくりと呼吸を深めましょう。

指先や足先を少しずつ動かし、優しくこの場に戻ってきます。

今や、あなたはクライストボディを「概念」としてではなく、

生きた恩寵のフィールドとして、あなたの内に携えているのです。