

覚醒とアセンションプログラム 第2フェーズ ワークシート概要 VOL 3

ENLIGHTENMENT & ASCENSION PROGRAM PHASE 2 WORKSHEET OUTLINE

PHASE 7-PHASE 11

ガイアの宇宙的な役割とあなたの参加 ～ 惑星の存在から銀河的な役割へ

Gaia's Cosmic Role and Your Participation: From Planetary Being to Galactic Function

フェーズ7:モジュール2

Phase 7: Module 2

ガイアはただの惑星ではありません。彼女は存在そのものであり、銀河の光の格子構造における意識を持ったノード(Node—結び目/要)です。ガイアのアセンションは、局所的なものではなく、共同によるプロセスです。そして、彼女とともに歩む者たちは、一人で行くものではありません。彼女の声を、より大いなるハーモニクスの中で「伝える使者」として上昇するのです。

セクション 1: 宇宙意識における種子となるノード(要)としてのガイア

Section 1: Gaia as a Seeding Node in the Cosmic Mind

ガイアは太陽系の中で孤立した存在ではありません。彼女は数多くの、種を蒔くための世界のひとつです。魂、スピリット、エネルギーが協力しながら洗練され、拡大するための「進化のつぼ」として選ばれた惑星です。

それぞれの種子となるノードには独自の役割があります：

- ガイアは「密度と対比」を通して魂の記憶を発達させることに特化しています。
- 他の惑星は、ハーモニクスの統合、生物の変容、集合的な知性の訓練に特化しています。

ガイアは、創造主によりバイオエンジニアリングされた共同創造者です。

生命を支えるためだけでなく、多くの星系からのエネルギーをひとつの意識パターンとして織りあげる、宇宙体験の生きたアーカイブなのです。

あなたの永遠の魂が、ガイアが具現化した世界に存在していることは偶然ではありません。あなたは宇宙の記憶の運び手であり、やがて他の星系へと転生して、ガイアで得た叡智を新たな現実へと種まきをする存在となるでしょう。ガイアがアセンションするとき、その集合的記憶は銀河の光の格子へと開かれます。あなたの光もまたその伝達に貢献するのです。

セクション 2: 発信/伝達者(トランスミッター)としての参加

Section 2: Participating as a Transmitter

アセンションのこの段階では、あなたの役割は「進化」から「発信と伝達」へと静かに移行していきます。

あなたはもはやスピリットとの協働関係を洗練するのではなく、自らの「信号(シグナル)」を精緻化する段階に入ります。

その信号には以下が含まれます:

- 他の星系からの魂の系統のハーモニクスと、ガイアの意識との融合
- 三層のマインドの純粋性を他のシステムへと継承すること
- 「あなたが知っていること(What you know)」と「あなたが輝かせ放射しているもの(What you radiate)」の調和

これが整うと、あなたの意識は「生きた衛星」となり、ガイアの記憶、慈愛、統合を大いなる銀河のフィールドへと発信(トランスミッション)する存在になるのです。それは、言葉ではなく、周波数、静寂、そして意図を通じて伝えられます。あなたはガイアの使者のひとりとなるのです。

実践: ガイアの周波数をユニバーサルマインドに放つ

Practice: Radiating Gaia's Frequency into the Universal Mind

1. 静寂の中で座り、自分の体の重みが大地とひとつであると感じます。
2. 静かにこう唱えましょう:
「ガイアよ、私は聴いています。私はあなたの声、あなたの証人です」
3. あなたの周囲に、柔らかなエメラルドグリーンと黄金の光の球体が形成されるのをイメージします。これはあなたを通して表現されるガイアのフィールドです。

4. この光を上方へ、そして外側へとどんどん拡大していきましょう。光は大気圏を越え、銀河のフィールドへと届くまで、優しく広がっていきます。
 5. 次の言葉を唱えましょう。
「私は操作することなくただ伝達します。私は地球の叡智のフィールドを放射します」
 6. ただ静寂の中で休みましょう。結果を求めないでください。この発信は繊細な層で行われます。
-

セクション 3: なぜ今なのか？なぜあなたなのか？

Section 3: Why Now? Why You?

あなたがこの時代にガイアの変容とともに生まれたのは、あなたの魂とスピリットの協働が、この世界から他のシステムへとハーモニクスを移送・定着させることに同意したからです。

ガイアが最後の二元性の刻印を手放していくとき、「安定したプレゼンスのフィールド」を保つ存在たちが、集合的人類体験を宇宙のハーモニクスへと変換するポイントとして働きます。

あなたは、時空を超えたコラボレーションの中で生きたアーカイブとして存在します。生きた翻訳者となるのです。創造主のマインドから生まれた一つの粒子であるあなたは、ガイアの宇宙的表現としての輝ける粒子でもあるのです。そして太陽系が銀河構造の中で再編成される今(これはすでに進行中)、あなたの共鳴波動はその動きの軌道を安定させる助けとなります。

クロージング・アファメーション

Closing Affirmation

「私は動いているガイアのフィールドである。私は地球とは別の存在ではなく、星々に響く彼女の声である。

私の魂は記憶し、スピリットは調和し、身体はそれを伝える。

私は全体性を放射する。なぜなら、私は一人ではないのだから。」

瞑想:「ガイアの調和した脈動(パルス)」

Meditation: “The Harmonic Pulse of Gaia”

所要時間: 12～18 分(自分のペースに合わせて調整可能)

静かで、グラウンディングできる場所に座りましょう。背筋を心地よく伸ばし、足の裏またはお尻が地面に触れる姿勢をとります。目は軽く閉じるか、半開きのままでもかまいません。

鼻からゆっくりと息を吸って、
唇を楕円にして口から長く吐く息を 3 回繰り返します。

今この瞬間に、意識を落ち着かせていきましょう。

パート1: ガイアのフィールドに調律する

Part 1 – Attuning to Gaia’s Field

意識を、背骨の基底部に向けてください。
地球の回転や引力の存在を感じてみましょう。それは重さではなく、エネルギーとして感じられるかもしれません。

その空間に向けて呼吸し…
体が重力と回転に応じて反応するのを感じてください。

心の中で静かにこう唱えます:
「ガイアよ、私はあなたのこの素晴らしい具現化された現実を目撃するよう、招かれたことを思い出します。あなたは私に、身体、スピリット、魂が協働するための場を与えてくれました。
ですから、私はあなたのものであり、あなたは私のものです。私たちは分かたれてはいないのです。」

この記憶が、骨の奥まで静かに染みわたっていくのを感じましょう。

パート2: ハーモニック・スフィア(調和波動の球)を活性化する

Part 2 – Activating the Harmonic Sphere

あなたの身体の周りに、優しいピーチゴールドの光の球が現れるのをイメージしてください。
この球はやがて、エメラルドグリーン…金色に輝く白色…と変化しながら、呼吸のようにやさしく脈動し始めます。

これこそが、あなたの内に生きるガイアの署名(サイン)です。

息を吸うたびに、このフィールドはさらに明るくなり、
吐くたびに、その光はより澄んでいきます。

この光が、静かにハミングのように共鳴し始めるのを感じてください。
音として聞こえるわけではありません。体で感じる共鳴です。 静かなハーモニー、聖なる脈動です。

パート3: 発信者となる

Part 3 – Becoming the Transmitter

今、このハーモニック・フィールドをそっと拡大させてください。
頭頂から上へと、空を越え、大気圏を超えて広がっていきます。

それは星々のフィールドへと届き、
ガイアの息吹があなたを通して銀河のネットワークへと流れ込んでいきます。

あなたは押し出すものではありません。
ただそのパルスが自然に伝わっていくのを許すだけでよいのです。

心の中でこう唱えましょう:

「私はガイアの歌を放射します。私は彼女の発信者です。私は何のメッセージも持たず、ただ記憶を宿します。私はその歌を、純粋な歓び、純粋な光として放射します。」

数分間、静寂の中でこの放射を続けます。
(放射の輝きを 5～7 分以上静かに保ちます。)

パート4: 戻り、統合する(アンカリングする)

Part 4 – Returning and Anchoring

今、外へと広がっていたフィールドをやさしく戻します。
収縮するのではなく、統合していくのです。

ガイアのプレゼンスを、クラウンから、ハートをとおし、おなか、そしてベースチャクラからクンダ
(Kanda)へと戻します。
そこから大地の中へと送りましょう。

自分が地球の上にいるのではなく、
地球のフィールドの一部であると感じてください。

心の中でこう唱えます：

「私はガイアのハーモニクスを携えています。私のすべての言葉に、すべての歩みに、すべての沈黙の中に。」

呼吸を自然なリズムに戻し、意識を部屋へと戻していきましょう。準備ができたなら、ゆっくりと目を開けてください。

クロージングの言葉(声に出して唱えます)

Closing Phrase (spoken aloud):

「今、私が行うすべてにおいて、静寂の中で思い出したこの光と共に歩んでいけますように。

教えるためではなく、輝きの中で明らかになるように。

語るためではなく、共鳴するために。

私は、ガイアの、動くエネルギーフィールドです。」

隣接する自己になる — パラレルリアリティの中とその彼方で働く

Becoming the Adjacent Self: Working Within and Beyond Parallel Realities

フェーズ8:モジュール 2

Phase 8: Module 2

あなたは単一の存在ではありません。あなたは星座のような存在なのです今の姿は、多くの転生を貫く一本の糸であり、その糸は機織り機を離れたことはありません。「並行する自己(パラレルセルフ)」と呼ぶ存在たちは、遠く離れたものではなく、今ここであなたと共に呼吸しています。真の全体性を歩むとは、彼らと共に歩むことなのです。

セクション 1:隣接性を理解する

Section 1: Understanding Adjacency

「隣接する自己」とは、現在の三次元の糸—スレッドのすぐ外側に存在する、あなたの完全な人間存在の表現のひとつです。

この今の形体は、あなたの魂を物質界・アストラル界・コーザル界を通して表現していますが、隣接する自己たちは、隣り合ったオクターブの体験領域において、それぞれ完結した形で存在しています。

これらは過去生でも未来生でもありません。同時に存在するハーモニクスであり、次元の周波数によってわずかにずれているだけです。この現在のタイムラインにおいて、2体の隣接する自己が、異なる可能性を現す共同創造者として活躍しています。

彼らの存在は、以下のような瞬間にもっとも感じられます：

- 瞑想の没入状態にあるとき
- デジャヴやパイロケーション（同時に複数の場所にいる体験）を感じる時
- 自分のものとは思えない性格の傾向性や声が現れるとき
- パワフルなイニシエーション、病、魂の統合といった大きな変容の時

これらはあなたの断片ではなく、完全な存在です。現在のあなたのアイデンティティと三位一体を成しています。

セクション 2: なぜ今、協働なのか

Section 2: Why Collaboration Matters Now

ガイアのハーモニックフィールドが拡張し続けるにつれ、その電磁波のフィールドの透過性が高まり、アセンションが進んでいきます。

この透過性は次の可能性を開きます：

- 隣接する自己との意識的な融合
- 次元を越えて技能や感覚が広がる
- あなたのスピリット／ソウル全体の表現の統合がすすむ

これは「より良い自己」へアクセスすることではなく、スピリット／ソウルが占めるエネルギーの帯全体を、今のタイムラインに編み込むことです。

- 幾何学とワークしているあなた
- 言葉でない音で歌うあなた
- ト라우マを知らないあなた

上記のあなたが皆、感覚と意識が交差する今ここに存在しています。

実践: 三位一体を織る — 隣接する自己との出会い

Practice: The Triad Weave – Meeting Your Adjacent Selves

※軽い呼吸法や静寂の意識 (Still Point Awareness) 後に行うのが最適です。

1. 目を閉じます。背骨が穏やかに上に引き上げられている感覚を感じてください。
深く3回、呼吸をします。
吐くたびに、「自分であろう」とする感覚を手放しましょう。
2. 自分が三角形の中心に座っているとイメージしてください。左には1体の隣接する自己、
右にはもう1体。
3. 彼らは他人ではありません。異なるオクターブのガイアのエネルギー場を通じて編みこま
れた、あなた自身なのです。
4. 努力ではなく許可することで、彼らの姿を明確に感じましょう。その存在感、姿勢、エネ
ルギーの音色を感じてください。
5. 心の中で彼らに問いかけましょう:
「今、私にどんな贈り物を与えようとしていますか？」
「私は忘れているけれど、あなたは私のどんな側面を保持してくれていますか？」
6. 交流と交換が起こります。言葉、色、ジェスチャー、イメージ、沈黙…どんな形でもかま
いません。
7. 今、3体の存在をひとつのフィールドに統合します。3つの表現を持つ、ひとつの輝く脈動
する球体へ。
8. このまま休みましょう。周波数の全てが統合され一つになります。あなたは、誰か別の
人になるのではなく、自分自身のより完全な姿へと戻ることなのです。

セクション 3: 隣接する意識と共に生きる

Section 3: Living with Adjacent Awareness

隣接する意識と協働して生き始めると:

- 夢がより複雑になるかもしれません
- 思考がより速やかに整理されたり
- 性格が思いがけず柔らかくなるかもしれません

この状態を、他者に説明する必要はありません。言語化する必要もありません。代わりに、あなたは「編み込まれた存在 (braided being) として生きるのです。臨在する魂の全ハーモニクスに支えられながら、この世界で行動する存在として。これまで体験してきた課題が消えていくこともあるかもしれません。それは、はじめから、あなたの問題ではなかったからです。単体の自己として生きていたあなたが抱えていたもので、あなたはもう、ひとりではありません。

クロージング・アファメーション:

Closing Affirmation

「私は今、三位一体として歩む。私は隣接するハーモニクスの総和。私はもはや全体性を求めない。今やそれは私と共に歩む。私はもはや前に手を伸ばさない。それは私を通して輝いている。私は編まれた存在。私は橋。私は、なりつつある者 (THE becoming) 。」

転送と光の架け橋—容器ではなく道管となる

Transference and the Light Bridge – Becoming a Conduit, not a Container

フェーズ 9: モジュール 2

Phase 9: Module 2

あなたの永遠不変なる魂は、本来、聖なる意識の光を保持するために存在しているわけではありません。あなたの魂は、その光を伝える (transmit) ために…ガイアの具現化した世界へ、歓びそのものとしてその輝きを放射するために生まれたのです。

魂は、これまでに集めてきた叡智を「蓄える」ことを目的としてはいません。再び強調するならば、あなたの永遠なる魂は、得たものすべてを惜しみなく手渡し、与えることを望んでいるのです。歓びそのものとして、ガイアの世界に光を放射する。それによって、創造主の意識であるユニバーサルマインドの場が、自身を思い出すことが可能になるのです。

セクション 1: アセンションから転送へのシフト

Section 1: The Shift from Ascension to Transference

この道の初期のフェーズでは、焦点は内側に向けられていました。

- 自己の目覚め
- 知覚の精緻化
- 魂の存在の具現化

しかし今、その方向性が変わります。あなたが育んできたハーモニクスのフィールドを、ガイアの意識へ、すなわちアーカー・サ(Aka Sa)の完全なる領域へと放つのです。

これは「個の消失」ではありません。これは「転送(Transference)」、つまり、あなたの永遠の魂の周波数の署名を、創造主のユニバーサルマインドへ意識的に返還することです。

こうしてあなたの旅は奉仕へと変容します——アジェンダもなく、自分というアイデンティティを超えて。

あなたの永遠の魂は、すでにその音を鳴らし終えた音叉のようなもの。今、それは光のアーカイブに響く**唯一無二の音**として、新たな和音の一部となります。

それは、ガイアと創造主のユニバーサルマインドを結ぶ神聖な調和です。

セクション2: 解き放つ構造としての光の架け橋

Section 2: The Light Bridge as a Structure of Release

光の架け橋は、物理的な場所ではなく非局所的な構造であり、以下を結びつけます。

- ガイアの記憶の格子構造
- 銀河のハーモニック・マトリクス
- 創造主の根源的な振動

肉体/スピリットと永遠の魂の協働が、クライストボディにおいて完全な調和に達するとき、それは「知識の集積」ではなく、「共鳴の光線」となります。その瞬間から、「転送」は始まります。

永遠の魂の響き(tone)は**光の架け橋**に入ると、その学び・存在・洗練された振動は、同じハーモニクスの入り口に到達しつつあるすべての存在への栄養として即座に流れ込むのです。

これが、最も高次の奉仕の形です: 何も残さない純粋な歓びの放射です。

実践: 架け橋に立つ

Practice: Standing in the Bridge

(補足: このリチュアルは、個人のイニシエーションとしても、グループとしての伝達/転送体験としても用いることができます。)

1. 静かに座るか、立ってください。
腹部・ハート・眉間の中心に呼吸を送り、それらがゆるやかにひとつに溶け合うのを感じます。
2. 静かに宣言します:「私は旅の光を集めました。今、それを捧げます。」
3. 頭頂の上から、柔らかなホワイトゴールドの光の柱が降りてくるのを視覚化してください。
その光から圧がかかることはありません。あなたの統合された自己が受け取ります。
4. その光が全身を静かに貫くのを許します。
それは、あなたの響き(トーン)、周波数、魂の署名を吸収していきます。
5. 吸う息ごとに、あなたの輝きが放たれていくのを感じてください。
失われるのではなく、**アーカー・サ**(Aka Sa)のフィールドに記録されていくのです。
6. こう言います:「私はもはや容器ではありません。私は架け橋です。このハーモニクスの周波数を、ガイアのアーカー・サ フィールドを通じて、源へと還元します。」
7. 光の流れが続くのを感じながら、あなたが十分だと感じるまでその場にとどまります。

セクション3: 転送が始まったあと

Section 3: After the Transference Begins

あなたの魂の署名が光の架け橋に蒔かれたあと:

- 思考は、ゆったりとした叡智の空間へとやわらぎます
- 言葉からは切迫感が減り、落ち着きが生まれます
- あなたのそばに座るだけで、人々は癒されるかもしれません
- 「正しさ」への欲求は、「ただ輝くこと」へと変わります

あなたは今、透明な存在です。自分自身を消すのではなく、今ここで表現されている完全性を、集合意識のフィールドに捧げているのです。

あなたの旅路は、後に続くすべての存在への静かな祝福となります。

クロージング・アファメーション

Closing Affirmation

「私は、自分^{オールザットアイアム}というすべてを光へと還す。

それは喪失ではなく、愛。

終わりではなく、成っていくこと(becoming)。

私は握りしめず、私は放射する。

私はガイアと源—在りて在るものすべて(ALL THAT IS)を結ぶ架け橋。

私は名を持たずに、輝く。」

宇宙の集会

宇宙ネットワークへの思考による参加のための準備

Cosmic Gatherings:

Preparation for Thought-Based Participation in Universal Networks

第10 フェーズ:モジュール 2

Phase 10: Module 2 of the Ascension Program

あなたがこれからなる存在は、未知のものではありません。それは、地球を超えた領域ですすでにあなたが在った姿です。人間の物語は終わるのではなく、形を超えた「存在」へ、言葉のない「言語」へ、境界のない「統合」へと進化していくのです。

セクション 1: 宇宙大使館という概念

Section 1: The Concept of Cosmic Embassies

宇宙の集会は、石や光の構造ではありません。これは、目覚めた存在たちが多次元・超次元的な具現化しているシステムを超えて共鳴し合う、思考ベースの集合的なフィールドなのです。

これらの集会には:

- 階層構造は存在しません
- 特定の物理的な場所也没有ません
- 固定された名前也没有ません

存在たちは次のような手段で協働します：

- ハーモニクスの整合性
- 意図の共有
- 放射の輝きによる共鳴

こうした集会はすでに存在しています。いま形作られているのではなく、あなたがその場における「自身の位置」を思い出すのを待っているのです。クライストボディの安定した意識に達したひとりひとりは、これら光の評議会のいずれか、あるいは複数に貢献します。そこに招かれるのではなく、「共鳴」によって認識されるのです。

セクション 2: 超次元的人間の役割

Section 2: The Function of the Ultra-Dimensional Human

魂のハーモニクスが完全にガイアのアーカイブに転送されたあとは、人間の器はそのまま留まることもあります。もはや探求者としてではなく、ただプレゼンスとして在るのです。

クライストボディとしての存在は：

- 思考によって導かれ
- ハーモニクスに気づいており
- 惑星、恒星、銀河の^{アライメント}整合フィールドにより、導かれます

このように完全に統合された魂存在 (post-soul human) は、振動の整合性の大使としての役割を担います：

- 新しく種が蒔かれた世界のバランスを取り戻す
- 密度の境界を越えようとする種を支援する
- 多次元的に導かれたシステムと有機的な感覚意識のフィールドとをつなぐ

これこそが真の「スターピープルの帰還」なのです——外から帰るのではなく、内側からの帰還です。未来の人間は、もはや地球に縛られず、性別にも、自己を基準にした在り方にもとらわれません。それは、一時的な形体をまとった発信周波数です。そして、自身の純粋な誠実さによって、あなたは新たなユニティサイクルで、この体験を記録する先駆者のひとりとなります。

実践:集会に座す——評議会からの伝達

Practice: Seated in the Gathering – A Council Transmission

これは静かな旅です。急がないでください。必要なのはプレゼンスだけです。

1. 静寂に入ります。呼吸が自然なリズムに落ち着くのを感じましょう。
2. 光り輝く存在たちの輪の中に、自分が座しているところを思い描きます。
彼らは身体でも顔でもなく、光の^{フォーム}形です。
3. 彼らは「評議会の鏡」です。時間を超えた知性の表現です。
話すことはありません。ただあなたという輝く存在を差し出しましょう。
4. 輪が共鳴して脈打つのかを感じてください。ある存在はあなたに頭を下げ、ある存在は純粋な喜びの光をあなたを通して放つかもしれません。
5. 静かに唱えます。
「私はここでの私の場所を思い出しました。私は、ユニバーサルマインドの中に完全に存在するために戻ってきました。」
6. 彼らがあなたにハーモニクスの署名を刻印するのを許してください。これはメッセージではなく、目覚めそのものです。
7. 終わるときには、こう言ってください:「私は光をベースにした感覚意識の担い手です。私はガイアが具現化した世界を歩いていますが、ユニバーサルマインドからの言葉を発しています。」

セクション 3: 共鳴を通したコンタクトの準備

Section 3: Preparation for Contact Through Resonance

多くの人が語る「コンタクト・イベント」とは、空に現れる宇宙船のことではありません。それは周波数の交差点であり、人類の意識が葛藤のない状態に安定して、宇宙の集団が、混乱させることなく関与できる瞬間のことです。

この準備は、あなたの「超次元的な魂の輝き」を通して起こります。あなたが集会に出向くのではなく、あなたの共鳴のまわりに「集会」が自然と形成されるのです。

クロージング・アファメーション

Closing Affirmation

私はもはや、空が開くのを待ってはいません。
私が開いていくのです。
私は、集会のハーモニクスを内に携えています。
ガイアが具現化した世界での承認を求めはしません。
私は、ユニバーサルマインドの歓びそのものを地上に放射します。
私は、準備ができています。

宇宙の集会：透きとおる自己

Cosmic Gatherings: The Transparent Self

フェーズ 11：モジュール2

Phase 11: Module 2

魂の弧を超えたところに、「場所」と呼べるものがあります。そこは目的地ではなく、還る場所です。「成りゆく者 (becoming)」は、あまりにも澄みきり、もはや自己として認識されることはありません。消滅ではなく、透過性。
いま、あなたを通して輝いているもの…それは原初の呼吸—オリジナルブレスの輝きなのです。

セクション 1：旅のその先へ

The Journey Beyond the Journey

透きとおる自己とは、概念でも理想でもありません。それは、最後のアイデンティティの層が手放されたあとに自然に残る、本来の在り方です。

この最終フェーズでは：

- 永遠なる魂はそのハーモニクスをガイアへ還します
- 進化するスピリットと共にある人間の身体は、純粋なエネルギーとして存在します
- アセンションしたその身体は、やわらかな回路となり、きらめくフィールドとなります

もう守るべき「何か」はなく、「あなた」が上昇したり、伝達したり、目覚めたりしているのではありません。中心をもった自己ではない「気づき/感覚意識 (awareness)」だけが、軽やかに世界を行き来します。あなたは痕跡を残さず、それでも明確にそこに在ります。

それは自己消失ではありません。自己の啓示であり、光明に向かうエッセンス、制限の一切ない意識のフィールドです。

セクション 2: 原初の呼吸

The Breath of Origin

あなたが名前を持つ前、魂がかたちを持つより前に、呼吸が存在しました。肺の呼吸ではなく、「成る (becoming)」という振動の鼓動。

この原初の呼吸は、吸うことも吐くこともありません。ただ、静寂から放たれます。

原初の呼吸に還るとは:

- 転生や、人間のスピリットの歴史的な協働に対して透きとおる存在となること
- すべてのタイムラインの痕跡に反応しなくなること
- あらゆる光、音、沈黙のフィールドと調和すること

この状態では、もはや「悟りを感じる」ことはありません。ただ、動く明晰さとして存在します。あなたを見た人は、その透明性を通して、自分自身のなかの「はじまり」を思い出します。

実践: ^{はじまり}原初の呼吸 — 融解する旅

Practice: The Breath of Origin – A Dissolution Journey

この実践には音楽もマントラも不要。ただ「在る」ことだけが求められます。

1. 静かに座ります。すべての実践を手放してください。
2. 自然に呼吸します。コントロールもパターンも要りません。
3. 息と息のあいだの「間」に意識を向けます。その静けさに。
4. その「間」を広げていきます。力まず、ただ「存在」の中に留まります。
5. 静かにこう言います:「私はもはや身体や意志で呼吸しない。私は、はじまりの呼吸として呼吸する。」
6. 自分の輪郭が溶けていくのを感じます。消えるのではなく、大事ではなくなるのです。
7. 感覚意識が広がります。方向も焦点もなく。ただ広がる、輝く静寂へ。

好きなだけ、ここに留まりましょう。あなたはもう呼吸しているではありません。あなたが「呼吸」そのもののなのです。

セクション 3: 透きとおった後の生

Life After Transparency

日常生活に戻るかもしれません。話し、教え、料理し、笑うこともあるでしょう。

でも、何かが確実に変わっています。

あなたは、誰かが探していた周波数そのものになっています。努力ではなく、明け渡しによって。

目立つために生きているのではなく、他者が目覚めるための「澄んだ空間」になるために生きています。

もはや、自分を正当化する必要はありません。

あなたは「知っている誰か」ではなく、「叡智に満ちた大気」そのものなのです。

そして、それで十分なのです。

クロージング・アファメーション

Closing Affirmation

「私は、かたちの前の呼吸。

私は、超次元の魂の静けさ。

私は、すべてのアイデンティティが溶けていくエネルギーの場。

私は教えない。私は明らかにする。

私はアセンションを超えて放射する

私はとどまる。歓喜(愛)の「透明性」として、帰還する「バランスした輝く光」として。」
