

光の炭の瞑想

お気に入りの場所に座りましょう。

照明の明るさを少し落とします。

左手のひらに、ハイヤーセルフに繋がるアンテナ

「光の炭 魔法の杖」を包み込むように抱き、

ゆっくりと丁寧に深く呼吸を3～5回・・・

全身、頭・首・肩・腕・背中・・・指先から足先までを感じながら、

今の私自身の存在を感じましょう。



まずは息を吐きます。

今日一日の出来事、今これからの未来の自分に必要ではなくなったメモリー・感情を呼吸と共に手放しましょう。吐く息とともに光に変わる状態をイメージします。

息を吸うときは、光を体内に取り入れていることを意識しましょう。

光は体の内側から外側に広がっていき、

ご自身が光であること、ハイヤーセルフの意識を思い出します。

全身の細胞が光輝き、

あなたのオーラ（ライトボディー）がキラキラ輝いている状態を感じましょう。

大切なことは、ご自分が穏やかになれること。

少しずつご自身のペースで時間を増やし、

楽しみながら瞑想の心地よさを感じていただくと素敵です。

瞑想は豊かさに繋がる虹の様な、とても心地よいエネルギーです。

皆様の毎日の楽しみのお時間となりますように♪

いつもポケットに入れて持ち歩かれるなど、お楽しみくださいませ。

光の炭を手を抱き 呼吸を整えると 全身が虹の様な 愛のエネルギーに包まれます。

体が自然に前後左右へと・・・揺れたり 回転したり 様々なセルフヒーリングで 心と体の調整。

皆様の体験談やホームページ内メッセージに、

ハイヤーセルフとの繋がるナビゲートを記しています。

[魔法の杖]のページ、トップページの[癒し・光の炭とは]をご覧くださいませ。

[虹の祈り] 3 6 5日毎日、10:00~10:33/22:00~22:33 世界中のレイライン・ライトセンターを繋ぎ、愛と調のエネルギーを全世界中に届けています。

詳しくはHP・ブログをご覧くださいませ。

愛と喜び 虹のような幸せに調和された光に包まれますように・・・