

# メアリー・サイズによるマグダレナ・メディテーション

2018年1月



マグダレナ・ヒーリング養成プログラム

マグダレナ・エナジーの瞑想 サイマー・ティーチャー、メアリー・サイズによる献上

(一般の方も見られるHPにあるマグダレナの瞑想 18分)

<https://www.magdalenahealing.com/meditation/>

## 日本語用 誘導瞑想

(楽な姿勢で、背骨をまっすぐにしてすわります。)

一緒に深い・・・深い呼吸をしていきましょう・・・

頭頂に、クラウン・チャクラに意識をもっていきましょう・・・

そこが一層広がって開いていきます・・・

あなたのクラウン・チャクラは純粋な光です・・・

そして、高次元とか、天とか、色々な言い方がありますが一あなたを高い領域に結び付けている、光の筒があるのに気づいて・・・光の筒を感じて、感触を味わってください。クラウン・チャクラが天からの光で満たされていきます。

深い呼吸とともに、光が脳の中に注がれていきます。脳の左半球から右半球へと無限大の八の字を描きながら光が入っていきます。それを楽しんでください。

もう一呼吸して、光が脳の中枢部分に入っていきます。感情をつかさどる部分、大脳辺縁系の部分(注:脳下垂体や松果体があるところ)です…その部分の構造全部に光と癒しを入れます…今、脳のすべてが光を一杯に浴びて満たされています。

では眉間に意識をもっていって、「第一の目」と呼ばれているところに…そこにも光を浴びさせて、あなたがヴィジョンを超えて見られるように…何が自分にふさわしいか、自分にとって何が完全なのか知っている、安心をもって自分の次のステップがわかっているところです。

呼吸しながら、光をのどのチャクラへ。そこには、光のヴォルテックスがあります。真実と正真正銘の本当のものがあるところ…光を浴びて満たされていきます。

深く一呼吸して、光をハートへ移して…ハートを開いて、広げて…感謝でハート満たしましょう…この人生で頂いたすべてのギフト(贈り物)に対しての感謝…友情や家庭、愛する人達への感謝……コミュニティへの感謝…

深—い深い呼吸をして、光を太陽神経叢へおろします・・・あらゆる器官や(内分泌)腺に光を・・・自分自身を輝かせて・・・。

もう一呼吸して、さらに低い所へ、聖なる、仙骨のところ、第二チャクラへ・・・人間関係のチャクラ。そこのどんな痛みや傷も光で癒されていきます・・・

深く呼吸しながら、光を背骨の基底部、第一のチャクラへとおろします。信頼と安全と安心感を活性化します。

深呼吸して、この光を足の裏から下へおろします。母なる地球の核、中心へ・・・自分が地球に定着しているのを感じましょう。完全にここにおいて、光の柱として地球に天をもたらしめています・・・そして、光を地球の核、中心から上昇させて、自分のハートに定着させます、これを母なる地球からの応答として感じてみましょう。

あなたの全身が今、光で満ちあふれ輝いています・・・呼吸して、光を自分のまわりのサトルボディといわれているエネルギー体、全体に広げて、光で満ちあふれさせ、光を放射させます。

今あなたはここに、地球の上で光の柱として尽くし、ここで輝き、あなたの役割を果たすためにいます・・・みなさんの多くは、ご自分の中の深いところで分かっている部分があって、ここ地球に来ている目的があるはずだと、自分が何かするために、何かの一部となるために来ている、と分かっている部分があります。

それでは、マグダラのマリア様の存在プレゼンスが今あなたの前に立っていらっしゃいます。最愛のマグダラのマリア様のグレース(天恵)に、自分を開いてください。

マグダラのマリア様は地球に聖なる女性性のエネルギーをもたらしました。

聖なる男性性の体現であるイエス様、と一緒に二人で、美しいユニオン(統合)、魂のユニオン、を創造しました。聖なる男性性と女性性の統合をもたらしました。

初めは、あの時代は、マグダラのマリア様の役割は抑え込まれて、しいたげられていたといえます。あの時代、女性は尊ばれていなかったからです。そして、私たちの多くは、自分自身の力、パワーを抑え込んでいます。武力や勢力という意味ではありません、ずっと抑圧してきた、しいたげられてきた聖なる女性性のグレース(天恵)、のパワーのことです。

多くの私たちにとって、今こそがその時なのです。パワフルな女性性を持つ存在として、リーダーとして足を踏み入れる時なのです。神様の偉大なる設計図の中で、自分の役割を果たしていく準備ができている、リーダーとして。

武力ではなく、聖なる女性性のエネルギーをただただ歓迎し、体現し、私たち一人一人の中にある聖なる男性性のエネルギーと溶け合っていくことによって、踏み込んでいく時なのです。

フェミニストになるとか、戦うとかいうのではありません。本当に真実、聖なる女性性を、グレース(天恵)を、テンダーネス、慈愛のパワーと、ハートのパワーと、思いやり慈しみのパワー、に踏み込んでいき、歓迎するのです。今がその時なのです。

私たちの女性性の特徴、私たちの女性性のパワーを、自分のものとし、目覚めることで、この本来の私たちの力を真実主張していきますか？

私たちひとりひとりの中にあるグレース(天恵)、女性にも男性にもあります、これがバランス均整をとり、調和にあると、私たちは真実、本来の自分達のパワーにたてるのです、それはハートを含みます。

今あなたの目の前にマグダラのマリア様が立っています。あなたのハートにマリア様の両手が置かれているのを感じて・・・どんな風に置かれていますか・・・あなたの

中にある聖なる女性性を目覚めさせています。、あなたの中にあるテンダネス、慈愛を活性化させているのを感じてください。このエネルギーを、この光を、この愛があなたの全身に拡がって充満していきます。これは最愛のマグダラのマリア様からのギフト贈り物です。この贈り物をあなた自身に浴びさせて・・・満たしてください。

神様の偉大なる設計図の中で、あなたも、役割を果たすことに踏み込めると、はっきりと明確に求めてください。マグダラのマリア様は偉大なる設計図の中で、ご自分の役割を果たしました。そして、今ここに私たち一人一人をサポートするためにいらっしやいます。私たちがグレース(天恵)とテンダネス(慈愛)、ハートを持って役割を果たせるよう、サポートするためにいらっしやいます。

はい、yes と言ってくれてありがとう。この驚くべき素晴らしい時期に地球にいてくれることに感謝します。ありがとう。

