**第三章ハイヤーセルフ**

**１.目を閉じてグラウンディングしてください。**

**２.あなたのオーラをひき寄せたり伸ばしたりして、身体から六十から九十センチほどのところまでをおおうように調整します。境界の色とバラの花を確認して、必要なら交換しましょう。**

**３.あなたの前に立って人間の姿を見せてくれるよう、あなたのハイアーセルフに呼びかけてください。**

**4.ハイヤーセルフがあなたの前にあらわれたら、両手を差しだしてハイアーセルフの手のひらをあなたの手のひらに合わせてくれるように依頼しましょう。**

**５.ハイアーセルフの手からあなたの手にエネルギーが伝わってきます。**

**そして手のひらから両腕を通り、ハートに到達し、そこからさらにエネルギーがあふれだして全身へと流れていくのを感じてください。**

**6.エネルギーが全身を流れているのを感じながら、ハイヤーセルフに名前をたずねてください。気持ちを落ちつけて返事を待ち、一分ほどたっても名前が返ってこないようなら、そのまま次に進みましょう。**

**7.両手を降ろして、今度はチャクラを融合させます。**

**あなたの背後に立ってくれるようハイアーセルフに求めてください。**

**８.頭頂のクラウン・チャクラから息を吸いこみましょう。**

**そして、ハイヤーセルフのクラウン・チャクラからあなたのクラウン・チャクラへと光のコードを伸ばしてくれるよう求めてください。**

**実際に光のコードでつながったのを感じたら次に進みます。**

**9.あなたの後頭部の中心から息を吸い込んで、その場所にハイヤーセルフの第三の目から光のコードを伸ばしてくれるよう求めましょう。**

**つなかったのを感じたら、さらに次へ進みます。**

**10.あなたの首の後ろから息を吸いこみ、ハイヤーセルフの喉のチャクラからあなたの喉のチャクラの裏のその場所へと光のコードを伸ばすよう求めてください。**

**つながったのを感じたら、さらに次へ進みます。**

**11.あなたのハートチャクラの裏側にあたる、左右の肩胛骨のあいだから息を吸い込みましょうハイア―セルフのハート・チャクラから、その場所へと光のコードを伸ばすよう求めてください。**

**つながったのを感じたら次へ進みます。**

**12.太陽神経叢のちょうど真うしろから息を吸い込んで、その場所にハイアーセルフの太陽神経叢から光のコードが伸びるよう求めてください。**

**つながったように感じたら、先に進みましょう。**

**13.　仙骨のチャクラから息を吸いこんで、ハイアーセルフの仙骨のチャクラからあなたのその部分に光のコードを伸ばしてくれるよう求めます。**

**つながったら先へ進みましょう。**

**14.あなたの尾骨から息を吸いこんで、ハイヤーセルフのルート・チャクラからあなたのその場所に光のコードを送ってくれるように求めましょう。**

**ここであなたの背後からさあっとエネルギーが流れこんできて、身体中に満ちていきます。静かな高まりを感じてください。**

**それはあなたのハイアーセルフがあなたの肉体と完全に溶けあったしるしです。**

**身体がひろがったような気がしたり、光、やすらぎ、喜びなどを感じるかもしれません。あるいは愛に満たされた、いいようのない幸福感を味わうかもしれません。**

**好きなだけ充分その状態を感じてください。**

**身体のどこかにハイアーセルフとまざりあっていない部分があるようなら、その場所にむけて呼吸を通しながら緊張を解いてください。**

**ハイアーセルフがそこに溶けこんでいくにつれてエネルギーがシフトするのを感じるでしょう。**

**15.あなたのハイヤーセルフに、何を贈ったらいいかたずねてください。**

**そしてそれをプレゼントしましょう。**

**その贈り物の意味について知りたければ質問してください。**

**16.次あなたの両手を差しだして、ハイアーセルフからの贈り物を受けとります。**

**その贈り物に触れ、眺めながらエネルギーを感じてみましょう。**

**贈り物の意味を知りたければ質問してください。**

**17.充分に贈り物を味わったら、それをあなたの身体のなか、あるいはオーラ内のもっともふさわしいと思う場所にしまってください。**

**18.ここで何かあなたに伝えることはないかどうか、ハイアーセルフにたずねてみましょう。**

**全身の力を抜いてリラックスし、その声に耳を傾けてください。**

**メッセージを受け取る場合もあるし、受けとらない場合もあるでしょう。**

**19.それが終わったら、あなたがハイアーセルフと永遠に結ばれたいと思っていることを伝えてください。**

**そのゴールに向かって適切なあらゆる方法で援助してくれるようにハイアーセルフに要請しましょう。**

**さらに、すぐにまた会いたいと思っていることを伝え、今後はこの瞑想をしていないときも、できるかぎりあなたと溶けあっていてくれるように求めましょう。**

**20.あなたの鼻孔から出入りする室内の空気を感じてください。**

**それからあなたの身体に意識を向けながら、ゆっくりと静かに目を開きます。**

**日常生活に戻る前に、少しの間目を開いたままハイアーセルフとのエネルギーのつながりを感じて下さい。**

**そして自分の中心にいるという安らかさを感じてみましょう。**

**これからあなたが何をしている時もハイアーセルフとのつながりがに保たれ、援助されるのをおぼえておいてください。**