

「豊饒（アバUNDANCE）」の瞑想

子宮の祝福への調和の瞑想へのご参加の後、この「豊饒（アバUNDANCE）」の瞑想を行っていただくことができます。



両手で水をすくい上げる小鉢のような形 – 「子宮の小鉢」 – を作ってください。

その両手の小鉢の中に、何か新しいものの種が置いてあるとまじイメージしてください

この種の中に、あなたをご自身の人生で手に入れたい豊饒を意図して入れていってください。
(その豊饒をどのように手に入れたいか、具体的に意図していただけます。例えば、より健康で幸せになりたい、もっと裕福になりたい、新しい仕事を見つけたい、愛する相手を見つけない、援助とサポートを手に入れたい、休暇が欲しい、など、あなたが本当に欲しいと思っていることを何でも意図してください)

※ここでいう豊饒は、あらゆる意味の豊かさです。金銭的な豊かさだけでなく、愛情、人間関係、などあらゆる面での豊かさを意味しています。

(少しそのままいてください)

あなたの種について、それからその種があなたの人生でどんな風に成長していくか、を少し思い描いてください。それから、この種と同じように、あなたのハートがどんな風に開き、喜びと幸せで満たされていくかをも思い描いてください。

思い描いた時に感じた感情が下の方に流れ、あなたの手で作った「子宮の小鉢」を満たしていくのをイメージしてください。

(少しそのままいてください)

それから、あなたの手の中にある種は、この瞑想に参加しているすべての女性の種をも同時に表していることを感じてください。

この瞑想に参加しているすべての女性達との繋がりを象徴しているこの種は、美しいエネルギーによって成長していくことを感じてください。

(少しそのままいてください)

あなたの頭上に輝く満月に意識を向けてください。

月の光があなたに降り注ぎ、あなたの腕を滑り、やがて手で作った小鉢へと流れていくのを感じてください。

この瞬間、あなたは瞑想に参加しているすべての女性の望みを具現化し、それに祝福を与えていることを感じてください。また、すべての女性の参加者達からも同時に、あなたの望みに対して月の光による祝福が与えられていることを感じてください。

(少しそのままいてください)

すべての女性の参加者の豊饒の種が、目覚め、愛と月の光で輝き始めるのを感じてください

世界中の何千もの女性の意図による、月の光による祝福があなたの豊饒をも目覚めさせ、あなたの人生の中で形を成していくことを感じてください。

この瞑想の終わりに、ご自身の意識を子宮の木の根元に向け、その根が地球の奥深くへと伸びていくのをイメージしてください。それからゆっくりと手足の指を動かし、目を開けてにっこりと微笑んでください。:o)

今、あなたの愛と豊饒は世界に向けて広がり、シェアされたのです！

あなたはご自身の欲するものごとを「新たに作り出す」必要はありません。ただシンプルにリラックスして、この瞑想を通じて送られてくるあらゆる豊饒を受け入れ楽しめばよいのです。

この「豊饒（アバンダンス）」の瞑想の後、「祝福を共有する」瞑想を行い、この祝福のエネルギーを世界中の女性達と分かち合いたいと思われるかもしれません。「祝福を共有する」瞑想は、Womb-Blessing-Attunement-japanese.pdfに記載してあります。他のドキュメントと同じ場所からダウンロードいただけますのでご利用ください。

子宮の祝福イベント以降に行う豊饒のエクササイズ

子宮の祝福イベントの後1ヶ月間ほど、5～10分間のエクササイズを続けてください。まず、リラックスして座って「子宮の小鉢」を手で作ってから、以下のエクササイズを行ってください…

あなたの頭上に満月があるとイメージしてください。その美しい光があなたのオーラや肌に降り注いでいる様子を思い描き、リラックスしてください。

あなたの両手が満月の光で満たされ、リラックスしていくのを感じてください。

子宮の祝福イベントのエネルギーが、豊饒を得る妨げになる行動パターンや心の癖をポジティブに癒しつつけているのを感じてください。それは直感、創造、愛と情熱といった女性のエネルギーの再覚醒でもあるのです。それはあなたが心や魂の中で感じている摩訶不思議な望みを生み出す助けもしてくれています。

このエクササイズの終わりには、にっこりと微笑み、女性としての魂が豊かに愛される力を引き出すことで、あなた自身がその日一日を輝いて過ごせるようにしてあげてください。