

皆様、本日は「マグネティックに愛も豊かさも引き寄せるヴィーナス・メディテーション」の瞑想会にご参加いただき、ありがとうございます。

1) アイスブレイク

今日は、ちょうど天秤座の新月ですね。天秤座の支配星は、金星。そう、愛と美と豊かさの女神ヴィーナスと関係の深い星です。女神ヴィーナスの後押しも受けて、素晴らしいタイミングで、この瞑想会の第一回目を始められること、感謝の気持ちでいっぱいです。

オーラソーマで言えば、天秤座に対応するボトルは、B59 レディ・ポルシャ。シェークスピアの「ベニスの商人」の中で「裁かれないために、裁くなかれ」と演説したレディ・ポルシャにちなんだボトルです。自分に対する「ジャッジメント」を手放すことで、新しく生まれ変わる。そんな気持ちで、今日は、自分に対するジャッジを手放し、自分に愛を贈ることを、瞑想とワークを通じてやっていきたいと思えます。

そして、レディ・ポルシャのボトルに対応するポマンダーがこちらのピンク。このピンクの意味するところは、まさに今日のテーマである「自分自身に愛を贈る」です。今日は途中、このポマンダーなんかも使っていきたいと思えます。ちなみに、ポマンダーとは、49種類のハーブと複数のクリスタルを含み、オーラを浄化するために使われます。

ここまでで、何か質問とかありますか？

2) チェックイン (Hands CD)

それでは、まずはご自身へのチェックインから始めます。くつろげる楽な姿勢で座っていただき、軽く目を閉じてください。そして、ゆったりとした呼吸を繰り返します。呼吸を繰り返すごとに、心も身体もゆっくり、ゆったりくつろいでいくのを確認します。

そして、今この瞬間、ここにいる自分にフォーカスしていきましょう。

それでは、ご自分を深くチェックインしていきます。

今のあなたの身体、エネルギーの状態、感情の状態を「チェックイン」してみてください。身体の感覚はどんな感じなのか。感情はどんな感情があるのか、内側をチェックインしていきます。表面的な感情のその下の、本当の気持ちを感じていきます。表面的な感情の下にある、本当の気持ちとつながっていきます。呼吸を繰り返しながら、どんどんと心が落ち着いて、身体も楽になって、エネルギーも落ち着いていきます。

では、ご自分のペースで、ゆっくりと目を開けてください。

今の身体の状態、そしてエネルギーの状態、感情の状態について、シェアしていただける方は、シェアしてください。

3) ヴィーナス瞑想とワーク

今日の瞑想は「ヴィーナス瞑想」と言って、私が普段しているヴィーナス・コーチングの中でも提供している瞑想です。この瞑想は、女性の子宮スペース、つまり第二チャクラを活性化する瞑想です。物理的な子宮の有る無しに関わらず、この部分は女性にとってのパワーセンターです。ここを活性化することで、女性性が開花する、いわゆるその人らしい存在感、私はそれを女神オーラと呼んでいます、その人独自の魅力が外に向かって解き放たれるようになります。肌艶が増し、目もキラキラと輝き出し、口角も上がるので、笑顔美人になります。そして、何より、身体の奥から安心感、自分にくつろぐといった感覚がわいてきて、心が満たされる

ので、人と自分を比較したり、ジャッジしたりということから遠ざかることができます。

この瞑想の効果を理解していただくために、今日はワークの中に瞑想を取り入れていきますね。

では、今から2人組になってください。そして、1分半で、かわりばんこに「今日朝起きてから、ここに来るまでの私」についてお話してください。では、よいスタート。(タイマー)

今の感じを覚えていてくださいね。

それでは、これからヴィーナス瞑想に入ります。

ゆっくりとくつろげる状態で座ってください。ただ、背中を丸めてしまわないように、背筋をまっすぐ立てて、骨盤を立てた状態で座ります。軽く目を閉じて、深く安定した呼吸をご自身のペースで繰り返してください。

それでは、子宮スペースに意識を向けていただきます。ちょうど、おへその下10cm、そして約10cm奥の辺りです。両手で下向きの三角を作って、おへそに親指を当てると、指先が当たるちょうどその辺りの10cm奥が、あなたのパワーセンターです。骨盤のお椀の真ん中辺り、その中心点を捉えてください。

おへそから10cm下、10cm奥の辺りです。その中心点を捉えたら、そこにスイッチをオンするような感じであかりを灯します。電球に光がポッと灯ったような感じだったり、またはキャンドルの炎のゆらめきのような明かりであったり、ご自分のイメージのしやすい形で明かりを灯してください。

そして、ゆっくりと、ゆったりとした呼吸を繰り返しながら、呼吸とともにその明かりがわーっと広がったり、すーっと収縮したり、呼吸とともに息づいているのを感じます。

その明かりが気持ちよくあなたから広がっていくのを感じてください。あなたを取り囲むほどのサイズにまで広がっていきます。あなたが柔らかい光で包まれて、そして同時にその中心点が子宮スペースにあることをとらえていてください。はい、OKです。では、ゆっくりと目を開けてください。

では、この子宮スペースにしっかりとインした感覚とともに、もう一回、1分半「朝起きてから今までの私」のテーマでお話してみたいと思います。(タイマー)

はい、終了です。ありがとうございました！

では、最初の時と、2回目の子宮スペースに入った時とでは、自分が話していてどんな変化があったか、またお相手の方が話しているのを聞いて、どんな変化に気づいたかをシェアしていきたいと思います。

順番にシェアリングタイム。

子宮スペースにしっかり入る、インしていただくと、同じトピックスでも話す内容や、声のトーン、ペースなどが変わりますよね。そして、自分の中とつながって、その上でお相手とコンタクトをとっていくので、表面的なことのその下の気持ちや、感情も感じやすくなります。いつものレベルと違ったところまで感じられるので、コミュニケーションのクオリティ

イも変わってきます。

女性は、いつも家族や周りの人を気にかけて、ついついエネルギーを外に外に出して使ってしまうと、自分にはそのエネルギーが残っていない、疲れ果ててる、なんてことも多いと思いますが、このヴィーナス瞑想は「自分でエネルギーを作り出し、溜める、ホールドする」ことができるので、親切で豊かなマインドも作り出すことができます。

いつでもどこでも、自分に愛を贈るこの瞑想、良かったら日常に取り入れてみてくださいね。

では、5分休憩をして、最後のくつろぎの瞑想に入ります。

4) ピンクのポマンダーのワーク

それでは、瞑想に入る前に、最初のところで紹介したピンクのポマンダーを使ってみようと思います。この香り、苦手ではないですか？だいじょうぶ？

では、立っていただいて、左の手のひらにポマンダーを3滴たらしめます。両手を頭上に広げ、左の手のひらからピンクの光が広がって、部屋全体に、そして地球全体に広がり、包み込むのをイメージします。頭の上で両手を重ね、色と光のシャワーを全身に浴びます。身体の隅々から、オーラの隅々まで、必要なところに光が届けられるのをイメージします。

後頭部と首の後ろ側を浄化、保護し、何度も繰り返してしまう古いパターンを手放します。

こめかみの気づきの扉を、やさしくなでて浄化します。

両手を頭上で一つに合わせます。左手と右手、女性性と男性性、直感と理性を一つに統合していきます。

ゆっくり両手を下ろして、コミュニケーションを司る喉の前で開き、浄化します。

胸の前で両手を重ねて休ませます。ハートにその色の光が広がるのを感じましょう。

さらにみぞおちとお腹周りも浄化します。手が届く範囲で、背中側と腰回りを浄化します。

ゆっくり足の方へ両手を下ろして、大地とつながるイメージをします。

両手のひらを上向きにして、オーラをすくいあげるようにしてゆっくり立ちあがり。最後に3回深く息を吸い込みます。

5) その日のテーマの（自分に愛を贈る）瞑想（CD）

では、これから最後の瞑想に入ります。楽な姿勢で、座るか、横になって、リラックスしてください。

では、軽く目を閉じて、深く安定した呼吸をご自身のペースで繰り返してください。再び、子宮スペースに意識を向けていただきます。ちょうど、おへその下10cm、そして約10cm奥の辺りです。骨盤のお椀の真ん中辺り、その中心点を捉えてください。

おへそから10cm下、10cm奥の辺り、その中心点を捉えたら、そこにスイッチをオンするような感じであかりを灯します。電球に光がポッと灯ったような感じだったり、またはキャンドルの炎のゆらめきのような明かりであったり、ご自分のイメージのしやすい形で明かりを灯してください。

そして、ゆっくりと、ゆったりとした呼吸を繰り返しながら、呼吸とともにその明かりがわーっと広がったり、すーっと収縮したり、呼吸とともに息づいているのを感じます。

その子宮スペースの明かりを捉えながら、あなたの子宮スペースのエネルギーを観察してみてください。そこにあるエネルギーのクオリティはどんなエネルギーでしょうか？軽やかなのか、もしくはみっちりとした感じがするのか？もしくは何にも感じられないでしょうか？

ジャッジメントをしないで、ただそのエネルギーを感じて、そしてそのエネルギーを味わって呼吸をしましょう。もし、心地よいと感じたら、その心地よさをゆったりと味わってみてください。

では、今度は片手を下腹部の子宮スペースに、もう一方の手を胸の真ん中あたりハートセンターに置いて、深く安定した呼吸を続けましょう。

二つのエネルギーセンターが、あなたの身体の中で、ひとつのラインでまっすぐつながり、お互いがお互いに微笑みかけているのをイメージします。

呼吸をしながら、二つのエネルギーセンターが調和して、あなたのために働いていることを確認しましょう。

では、手は自由な位置に置いて、好きな姿勢でディープリラックスしていきます。横になっても構いません。最後のくつろぎのポーズです。

(クリスタルチューナー3回)

それでは、徐々に目覚めていきます。手や足の先を動かして、ゆっくりと伸びをします。両手をこすり合わせて、手のひらでまぶたを覆います。その中でゆっくり目を開けて、一息ついたら、ご自身のペースでゆっくり起き上がってください。

6) クロージング

はい、以上で本日の瞑想は終了です。今日は、たくさんエネルギーが動いているので、お水をいっぱい飲んで、ゆっくり休んでくださいね。

今、みなさんは「本当のご自身」とつながった状態にあるので、今のみなさんの願いは「心の底からの願い」である可能性が高いです。今日はゆっくり、ご自身の本当にやりたいことや、ありたい自分にフォーカスして、新月に願いを届けるのもいいかもしれませんね。

では、今日は、みなさまありがとうございました。(合掌)

(一般のお客様)

※一両日中に、お客様のメールアドレス宛に、プレゼント特典付のアンケートを送らせていただきますので、今日の感想などを聞かせていただければ幸いです。(チラシも配る)