



## 2012 アセンション日記

アセンションを学んで、愛について学んでいくうちに  
愛に成るってどういうことかなと思うようになりました。

どんなときでもどんな場所でも「全てを愛している」と心から思えることかなと思いました。

(本当は、言葉に出せて言えたらそんな素晴らしいことはないのだろうけれども)  
心の中で自然と思えるようになってきました。

もしも、ちょっと思えそうにないときは、自分の内側で愛を選択することを覚えてきました。  
そうすると自分の中に愛が広がるから、また「愛している」と思えるようになりました。  
そうするとすぐに周りが変わるのが分かるようになりました。  
そうやって少しずつ人は愛になっていくのかなと思いました。

最初は、「愛」を表現することに、ためらったりもしていたけれども、  
自然と表現できるようになってきました。  
そうしたら、気が付くと周りも「愛」という言葉を自然につかうようになってきたので  
驚きました。

大切なのは、自ら成るということだと思いました。  
愛に成るとは、自ら愛に成る体験そのものであるとも思いました。  
そして、みんなに影響しあい愛に成っていくことかなと思いました。

愛について、科学的に段階があるということも学んでいます。  
だから、愛はフワフワしたものじゃなくてエネルギーとして構築できるものでもあると  
わかってきました。

なので、ひとつひとつをしっかりと造り上げている段階だと思えます。  
まだまだ、学びの途中ですが、これからがとても楽しみです。

愛と感謝を込めて  
美菜