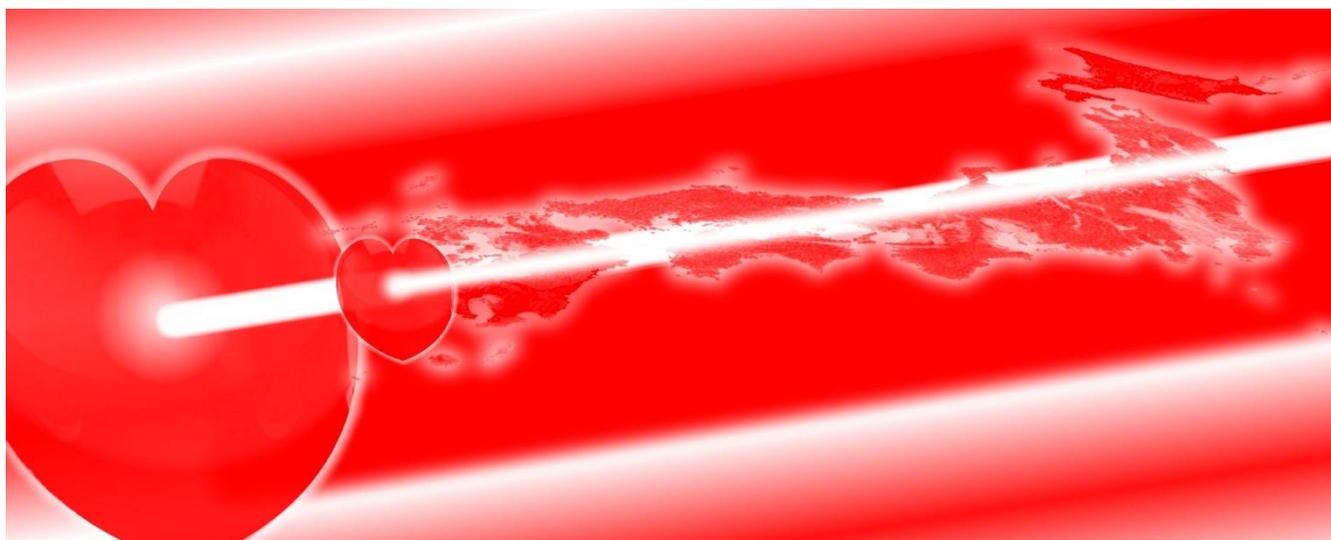


NMCAA Ascension Library  
—ACJ 2017 Ascension Project—



**<グラウンディング&センタリング>**

**Vol.2**

～アセンション日記&メッセージ&コンテンツ～



日の本のアセンション・ライトワーカーの皆さん@^^@////////

◎8月のアセンション&ライトワークのテーマも、引き続き

<グラウディング&センタリング>です!!!@^^@

※グラウディングとは!? むずかしく考える必要はありません。^^

グラウディングとは、地上にいること。地上でやること。地に足がついていること!

※センタリングとは!? 無限にあると思いますが、

一番わかりやすく、もっとも重要なことを1つにまとめると、

『真心をこめる!!!』 だと思います!!!@^^@

あらゆるすべてに!!! つねに、いつも、真心をこめる!!!!!!

※ゆえに、中今のテーマを、わかりやすくまとめると、

<地上のアセンション&ライトワーク!!!>

すなわち、皆さん=日の本のアセンション・ライトワーカー

=人々と地球のために役立ちたいと思っている人!!!

は、今、何のために、地上にいるのか!!!

今、地上で、何をすべきか!!!

それをぜひ、自分のハート=ハイアーセルフから、しっかりと受け取って、

全開MAXで、実践して、シェアしてください!!!@^^@//////////

皆でともにつくる、日の本と地球のアセンション!!!

楽しみにしています!!!@^^@//////////

∞ LOVE & LIGHT

NMCAA アセンション・アカデミー  
メイン・ファシリテーター Ai



## [56] 愛光

2017年08月16日 17:50

みなさま こんにちは!!!

愛光です(\*'ω'\*)

お盆に息子が帰省して、久しぶりに家族4人揃って、

家族っていいな～って思いました(^O^)/

食事や洗濯の量が増えることがとても嬉しくてたまらなくて、喜びいっぱい、

お料理は何をつくらうかな～

お爺ちゃんの作った野菜やお米で、懐かしい味にしようかな～

もうワクワク・ルンルン♪♪♪

息子がお料理をパクパク食べてくれると、本当に嬉しくて

大きくなってもかわいくて、もうたまら〜〜んって感じでした

ただただ息子の母ちゃんであることが嬉しくて、

ただ傍に息子がいて、母親らしいことができて、

母親にさせてもらっていることが、これ程嬉しいことかと。

母親として振る舞ってる時、

「自分」というものがなく、頭がからっぽで、

料理や何かをするから母親だというのではなく、

ただ息子の母ちゃんという思いだけでやってて、

開き直るといふか、母ちゃんの認定はないけど、

母ちゃんだと思ってくれている息子がいることが、これまで当たり前と思っていたことが、

それがすごく嬉しくてたまりませんでした

そう思うと不思議なのですが、本当の息子の母ちゃんになりたいと思えてきました

息子がやりたいことは、すべてさせてやりたいし、

全力で応援したいし、

失敗したり、もし裏切ることがあったとしても許す、

そんな母ちゃんになりたいです。

そう思うと、私自身も常に核心をもって、ぶれない母ちゃんになりたいくなりました

息子や周りが母ちゃんにさせてくれていて、

更にパワーアップした母ちゃんになってもいいよと、言ってもらっているように感じました

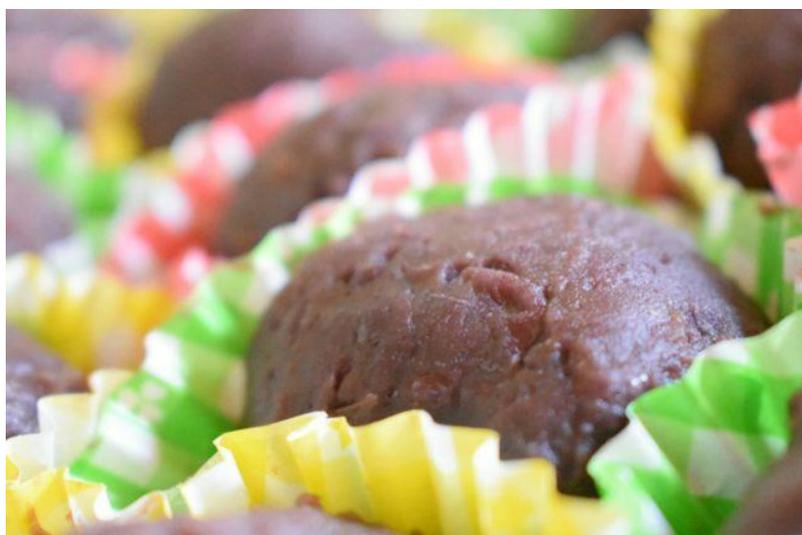
なのでこれからは、当たり前を意識をやめて、

息子や周りのためにも母ちゃんをさせていただく意識になりたいと思います

それ程、息子の成長が眩しくみえ、母ちゃんであることの喜びを与えてもらったお盆でした

家族っていいですね～

∞愛光∞



[58] 陽羽

2017年08月29日 21:46

皆様こんにちは、陽羽です。

特に、普段真面目な方(ついつい楽しむのを忘れて深刻になったりって人)に

有効かもって感じる、 センタリングについてシェアさせていただきます。

先日、「根源の岩戸開き2」に紹介がありました「マカロニ」のワークをやってみました！

愛と光でできた、自分の2, 3cmぐらいの本体が、胸の中心にいる！

その本体が、しゃべると、「あー！」と声が出て来るという話だったのですが、

それをイメージして、感じながら、ワークをやってみました！！！！

「開いてあー」と、言葉にしながらのワークをやらさせていただきました。

まずは自身が、イメージで透明になるようにしてから、自分のハートの核、核の子供性から

「開いてあー」と、純粋な子供になりきって声をだし、

「あー」のときに手を広げるってワークです。

個人的に性分にあっているのか、このワークをすると、

すぐ純粋で、元気なハートの核にセンタリングできる感じでした。

どうも今までが、真面目な性質もあってか、「真剣」にしようとする、

「深刻」になりがちになったり、愛から楽しんでライトワークをすることからずれて、

義務感からが比重として大きくなることもあったのですが、

声の出せない時も心の中で「開いてあー」のワークをすると、

真剣でありつつ深刻でなく純粋でワクワクの核にセンタリングしやすくなりました。

さらに、なんとなく、ですが、「あー」のとき、さらにハートから

よけいなものを脱ぎ捨てるイメージが出てきまして、やっています。

脱ぎ捨てるたびに、ドンドン純粋性が、上がっていく観じです。

イメージをイラストにしてみましたので、観てみてください。

皆様お一人お一人に愛のシャワーを送ります&皆様の日々のライトワークが、  
より一層実り豊かになりますように！！



### [59] 陽羽

2017年09月04日 21:32

皆様こんにちは、陽羽です。

前回報告させていただいた、「開いてあー」のセンタリングワークですが、

「イラストを、もうちょっと別な感じにも描いてみたいなあ。」

と、想いまして、バージョン2、として描かせていただきました。

そして、やり方は

## 準備 ①

自分が透明になったようにイメージしてみる（すうっとしてリラックスした感じも）。

## 準備 ②

自分のハートのもう少し上あたりの、純粋な核の核のエネルギー、その子ども性を感じてみる。

### 「開いてあー」のワーク ①

核の核の子どもが、手を前にもってきて、子どもらしいカワイイ声で「ひらいて」と言う。

### 「開いてあー」のワーク ②

核の核の子どもが、手を広げて、子どもらしいカワイイ声で「あーー」と言う。

### 「開いてあー」のワーク ③

①と②を繰り返す。

※ 「開いてあー」①②③、は、イメージするだけでもいいですし、

より実感したい時は、ひとりで部屋にいるときなど、実際に声を出して、手の動きもやってみてくださいね。

そして、「あー」と、手を広げた時、よけいな皮がはがれて、不純物がとれて、

繰り返すうちに核がドンドンより純粋になっていくイメージです。

(もちろん核は最初からすごく純粋ですが、さらに、さらに純粋になっていくかんじです)

ちなみに、私がこのワークをやってみますと、

純粋で楽しくワクワクでキラキラした核に、スッと焦点が集中して(センタリングして)、

核がよりパワーアップしてより存在感を感じれて、

体も心もより純粋で楽しくワクワクウズウズでキラキラのエネルギーに、

そしてまわりもなんだかキラキラしてくる、そんな感じがいたします！！！！

以上です。

皆様の日々のライトワークの参考に、いくばくかでもなりましたら嬉しいです。

皆様の毎日が、幸せで溢れますように！！！！！！！！



[60] 初日

2017年09月10日 14:08

みなさま こんにちは

初日です。

まだまだ暑いですが、朝夕は秋の気配を感じるようになりました。

農家の友人が稲刈りを始めていると言っていました。

こういう話を聞くと自然の豊かさ、ありがたさを感じます。

ですが一方ではニュースをみると穏やかならぬニュースを絶えず目にします。

「いったいどうなってるの??」

と知っている方も多いのではないのでしょうか?

こういう時、私が心掛けているのは

「根明になる!!!」

「根明」と聞くと楽天的でちょっとバカっぽいように聞こえますが、「根が明るい」と聞くとちゃんと地に足をつけながらも軽やかに地上を歩んでいる。

自分の生き方の根本、中心が明るく清々しいように感じて私は好きな言葉です。

明るい人は周りも明るくできます。

世間で起こっている事に知らないふりをするのではなく知っていても、知っているからこそ、明るく元気に!!!

ぜひ皆様も根明星人になって自分も周りも明るく照らして  
いって下さい!!!

初日

[61] 天白

2017年09月12日 13:08

皆さま、こんにちは！

天白です。

人間で、1番大事なものは、何でしょうか？

人間＝肉体＋ハート&魂であり、

愛の心だと

感じています。

肉体で言えば、1番大事なものは、

生命の源である、心臓です！

日の丸で言えば、中心の赤い愛の太陽です。

しかし、その心臓を支えているのは、

肝心要と言われるように、周辺の肝臓、腎臓、肺

と共に、

肉体の中心を通っている背骨と、

それらを動かしている生命エネルギーです！

すべてが一体となって、生命を循環させています。

人間も、地球では、

生命を循環させるポンプの役目を持っていると

感じています。

今、人間が活着ているのは、

何の目的もなく、ただ、活着ているのではなく、

地球のアセンションと連動して、

人類をアセンションさせるためだと

感じています。

今ある不安定な世界を変えるのは、

一人一人が、心の底から、

みんなの幸せを願い、

そのために、第1歩として、

自らの心を愛で満たし、平和で安らかな心で、

生活することだと思っています。

不調和な状態には反応せず、

自分の生まれたままの

完全円満大調和の世界を、

24時間、維持し続けることだと

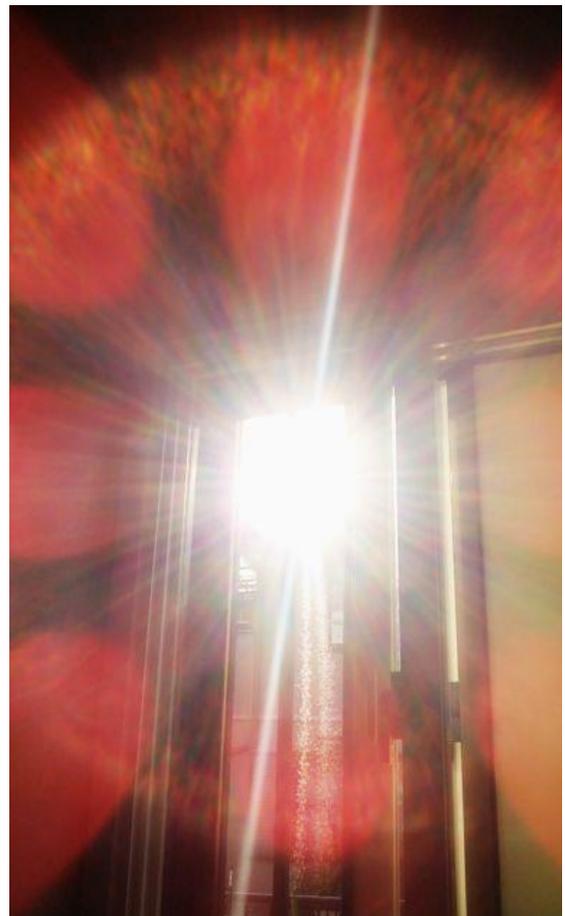
感じています。

まず、自分の出来ることを、

全力でやってみましょう！

道が見えて来ると思います！

天 白



出典：アセンション Café Japan 2017 Ascension Project!!!

「2017 アセンション日記&メッセージ&コンテンツ」

[http://mixi.jp/view\\_bbs.pl?comm\\_id=6051750&id=82240331](http://mixi.jp/view_bbs.pl?comm_id=6051750&id=82240331)