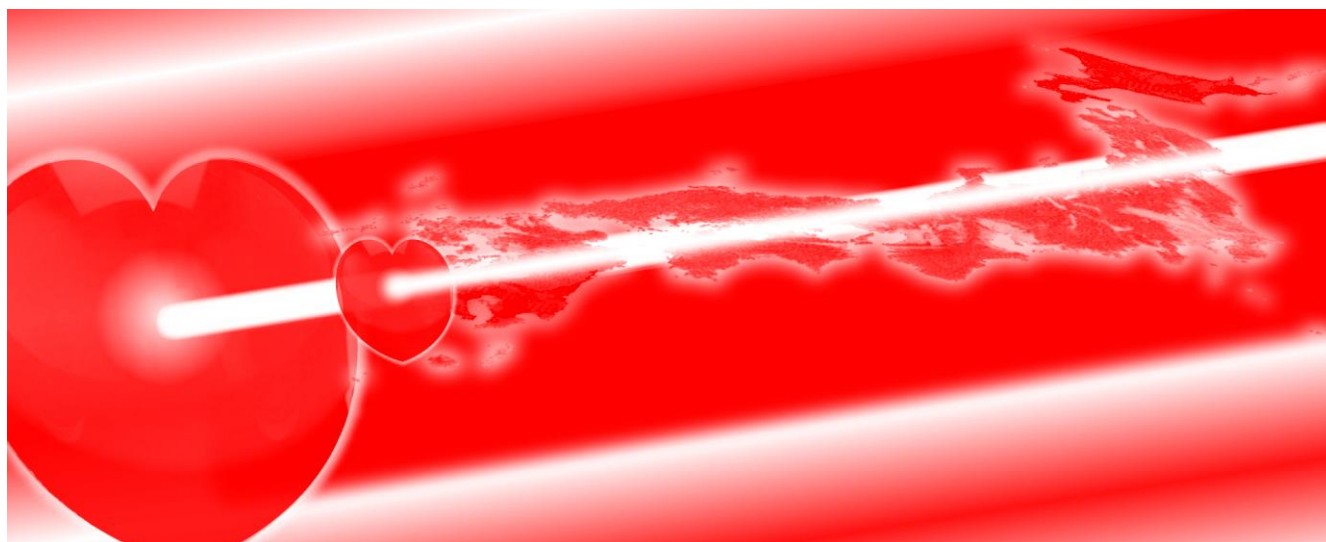


NMCAA Ascension Library  
—ACJ 2017 Ascension Project—



**<グラウンディング&センタリング>**

**Vol.1**

～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@^^@////////

◎6月～7月のアセンション&ライトワークのテーマは、

<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、地上に居ること。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、地上に居るのか!!!

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



**[39]** 初日

2017年06月02日 21:44

みなさま こんにちは

初日です。

グラウンディング&センタリングというテーマで

真っ先に浮かんだのが「人として」という言葉です。

いろんな場面で使われる言葉だと思いますがライトワーカー

だからこそ、この地上できちんと地に足を着けて生きていく。

その意識がとても大切だと思いました。

アセンションとはライトワーク。

みんなの為に一つでもプラスになることをやっていく。

心を込めて、やっていく。

そのプラスの積み重ねが、自分の周りから始まり、地域、日本

さらに地球全体へと広がっていく事を信じています。

この地上で何の為に生まれ、何をやるのか。

それを一人一人が見つけ、始めていく。

それこそが地上に産まれた「人」の「人として」の生き方

だと思います。

小さな一歩でも、心を込めて愛を増やす。

みなさんと一緒に私もしっかり地に足を着けて進めて

いきたいと思います。

初日

**[40] 天白**

2017年06月03日 13:39

皆さま、こんにちは！

天白です。

ライトワーカーにとって、

グラウディング、センタリングは、  
地上で、人類がアセンションするための

土台、車の両輪だと感じています。

グラウディング＝地上セルフが、地に足を  
着けて、今いる場所で、

今、ここ、この瞬間に  
ライトワークするための  
土台です。

その土台が宙に浮いていると、不安定で、  
流されますので、土台を地球にしっかりと  
固定する必要があると思います。

その土台を固定するためのもう1つが、

センタリング＝不動の愛の意思＝真心

にフォーカスすることだと感じています。

このグラウディング&センタリングは、  
共に、

地球人類をアセンションさせたいという

「不動の愛の意思」があれば、

何があっても揺るがない、不動で、  
ハートと魂の中心に根ざっていると  
思います。

みんなのために、みんなのハートに  
愛をブレストファイアーで

出し続けるだけで、共鳴して、

百匹目の猿現象が起きると  
思っています。

共に、全力で、  
愛を出し続けましょう！

天白



**[41] みさき**

2017年06月07日 23:35

愛するアセンション・ライトワーカーのみなさま

こんにちは！ みさきです。^^

「今、なんのために、地上にいるのか！！！」

しっかりと、どっしりと足の裏で大地を感じながら

自分の中心の中心の中心で、心から感じることを

こちらのブログに書かせていただきました。^^

<http://shin-bunmei.jugem.jp/?eid=322>

よろしければ、お読みくださいね！！

心からの愛と感謝をこめまして

みさき

**[42] 桃香**

2017年06月08日 08:44

みなさま、こんにちは^\_^

桃香です。

梅雨に入り、緑の木々が美しく

輝いています。

紫陽花の色で季節を感じますね。

今月のテーマは、センタリング、グラウンディングです。

なぜ、これを今やるのか。

それは、私たちが大地に立ち、この世界で生きているから。

そして、今立っているこの場所に

エネルギーを入れることができるのは、

ここに立っている私たちだから。

私は、大地に根を張り、どっしりといつも静かに立っている

大きな木に自分になったようにイメージすると、

自然としっかりグラウンディングできると感じます。

頭で考えず、ただ、イメージして

感じるだけ。

しっかり大地に立ったら、

自分のハートで感じる気持ち

心の奥にある、すべての人を思う気持ちを

ぎゅーっと集めていくように、

感じて、感じて、感じ尽くせば、

きっと感じるものがあると思います。

それが、センタリング。

私は、それをすると、胸の奥にある、すべてを愛してる！



という強い思いを感じて、ウルウルして、涙があふれます。

その気持ちを自分の体を通して大地に広げていくようにすると、

エネルギーが広がるように思います！

みなさまも、ぜひ感じてみては

いかがでしょうか^\_^

### [43] 優愛

2017年06月14日 22:55

みなさま。こんにちは(\*^▽^\*)

優愛です。

本当に幸せと感じる時は  
グライディング。センタリングしている時だな！と  
思います。

何故ならその時にハートとハートが共鳴するから。  
この世で何が一番幸せかな？  
お金持ちになること？  
地位や名誉があること？

本当に幸せと感じるのは  
愛を出している時、愛を感じている時！  
その時グライディングしていてセンタリングしている！

想いが形になった時  
例えば、職場で感動して一緒に泣いた時。  
例えば、農作業をみんなでやって一緒に  
やり遂げてありがとうと言いつつ合った時。  
例えば、同じ目標の仲間と一生懸命一つのことに取り組んでいる時。

頭の中のイメージではなく  
イメージを体現した時

この上なく希望が湧き  
幸せ！！！！！！

みんなで愛を形にしていきましょう！！！！

お互い贈りあいましょう！！！！



[44] 天白

2017年06月15日 12:17

皆さま、こんにちは！

天白です。

私が感じているグラウディング&センタリングとは、

腹の底から大笑いしている時、  
好きなことをして集中している時、  
誰かを心の底から愛している時、  
美しい自然を眺めて一体化している時、

何かに集中して、1つのことを  
全身で成し遂げようとしている時

だと感じています。

その時は、意識は、

今、ここ、この瞬間にあり、

身心一体となって、

体を地に着けて＝グラウンディング、

目の前の事象に集中＝センタリングしています。

意識の中心が、肉体の中心の

ハート＝愛にあり、ハートで感じて

ポジティブであり、明るく輝いています。

私は今、スイカを  
グラウンディング&センタリングして、  
大事に育てています。

毎日、スイカの実が大きく成るのを、  
子供を育てるように、  
楽しみにしています。

こういう瞬間を多く持つ、経験すること  
が、幸せで平和な世界を創る＝アセンション  
にとって、とても大事な基礎、土台に成る  
と感じています。

スイカを大きく愛して育てるように、  
ただ純粹に無条件に愛する  
無条件の愛を大きく育てていきます。

地球と人類のために、  
グラウディング&センタリングして、  
アセンションの花を咲かせ、  
実も鈴なりに成らせましょう！



## [47] 初日

2017年06月19日 23:35

みなさん こんにちは

初日です。

今日は「絶対ゆずれないもの」にフォーカスしてみました。

特に等身大の自分にとっての絶対ゆずれないもの。

それは

「地上でアセンションすることが、本当に楽しく、喜びにあふれている事。それを体現し、見せる事」

アセンションとは天然、自然のものですが、いざその道を

明確に進むと決め、実践していくといろんな事が起こります。

それでも続けるのか。

愛を選択し続けるのか。

どこか遠くの高いエネルギーにうっとりするのではなく

地上にしっかり足をつけ、一步一步、愛になっていく事。

それが本当に楽しい。うれしい。

地上にちょっとずつでも愛が増えていくのを実感、体感できる。

自分が地上で愛と光になっていく事が真に幸せであり

喜びであると胸をはって言えるよう、自ら喜びそのものになり、広げていこうと思います。

みなさんもぜひご自身の「絶対ゆずれないもの」を探してみてください。

あなたのハートがより強く、輝いていくと思います。

初日

**[48] 天戸**

2017年06月25日 21:03

みなさま、こんにちは～

天戸です。(^^)/

日々の生活を過ごすなか、

どんな気分で、どんな想いで行動していますか？。

なにげない自分の雰囲気・エネルギーが

自分と周りの環境を創っています。

小さいながらも、世界のすべてに影響しているとしたら

また、影響を受けているとしたら…

私は、心がワクワクすることに目を向けたり  
リラックスすることに気持ちを向けてみたり、  
こんな世界になったら最高！ワクワク～～と  
想像してみたりしながら  
楽しい環境・世界を感じ、創って行きたいです。

ハートで感じる楽しさは無限大！！！！

愛の星・地球でみんなの愛とワクワクを

ドンドン広げていきましょう！＼(^o^)/

#### **[49] 由貴**

2017年07月01日 00:42

みなさま、こんにちは。由貴です

今回のテーマは、センタリングとグラウディングですね。

みなさんも ハートからくるフツとした思いつきを

体験されたことがあるのではないのでしょうか？

例えば

「今、これをすればいいのではないかな～」

などの思いつきです。

そのような時、私は

「でもね。。。」 と

否定的な言葉とか、言い訳じみた事を

頭で考えてしまう事がありました。

それは 私の中に

「考えるのは 頭で行うもの」

という意識があったから

つい頭で考えてしまっていたんだな。とわかりました。

頭で考えないようにし、

ハートで感じるようにしたら

愛に基づいた声がきこえるんだな～と実践しながら感じています。

例えば

「いつもお世話になっている〇〇さんにプレゼントしよう。。。

何をプレゼントしよう。。。」と

そうすると、ウキウキ ワクワク 楽しく感じている自分がいます。

喜んでもらえる姿を想像して また楽しく嬉しくなります。

プレゼントを選んでいると



自分の事は、一切頭になく、相手の人のことしか考えていなくて

ハートで感じて、考えている時は

愛からくる想いだし、自分が本当にしたい事だから

楽しくなるんだ～と思いました。

楽しい時、喜んでいる時、幸せな気持ちとかよいエネルギーが

自分から、出ているのを感じます。

その状態の時、

自分がいつもの状態より、エネルギーで 元気！！

自分の気持ちが、明るく軽くなっています。

ポジティブな人を見ると、

周りの人を全て受け入れて、よいエネルギーを全開で出して、

周りを明るく元気にしていくパワーがあるな～って 感じています。

それは、ハートが全開で開いて ハートから愛があふれ出ているから。。。だと感じました。

想う（思う）ところはハートからなんだなあ。。。

ハートに意識があり、ハート（愛）が自分 なんだなあ。。。 と思いました。

センタリングは

ハートで感じて、ハートで考えて、ハートから愛の元気パワーがでている状態で

自分がハートを意識している時

グラウディングは

センタリングした状態で足を地にしっかりつけ、

この地球の大地の力強いパワー、エネルギーとともに、

愛に基づいた行動、実践をし、愛のエネルギーを

増やしていくこと。だと私は思いました。

センタリングもグラウディングも愛で真心からくるものだと感じました

自分が楽しい気持ち、よいエネルギーになって周りにおくっていけば、

まわりも元気になる。

自然にエネルギーが流れていく。と思うと

常に良いエネルギーを出していこうと思いました。

これからも、みんなに、元気を届け、

愛を届けるライトワークをしていきます。

読んで頂き有り難うございました。

皆様に 愛を込めて 由貴

**[50] 陽羽**

2017年07月02日 00:44

皆さまこんばんは！

陽羽です。

センタリング、真心を込める、ですが、

「本音の本音の本音につながる」

と、想える今日この頃でした。

表面の本音(?)でなくて、奥の奥の奥の奥に、核にある本音、

泣きたくなっちゃうような本音に。

皆さんに愛を MAX、ありがとうを MAX、祝福を MAX、贈らせていただきます！！！！

**[51] 天戸**

2017年07月07日 00:41

みなさま

元気ですか～～

天戸です。

ありったけの元気なパワーをおくります。

いま、安全なところに居るなら

心配な気持ちをもつよりも

すべてを元気にしていく

元気パワー=晴れの気持ちを

送りませんか。

元気があれば！なんでもできる！！！！

元気パワーを増やしていきましょ！

あなたの元気は

愛のエネルギーになるよ！

愛が地球を救うのさ！

**[52] 天白**

2017年07月09日 12:08

◎天白さんより

皆さま、こんにちは！

天白です。

今は、地球人類のアセンションにとって、

大事な分水嶺、分かれ道だと思っています。

アセンション=今までの意識を変えて、  
よりポジティブで、愛全開になり、  
皆が幸せ、平和になり、  
何の心配もなく生活出来る世界に、  
意識と体を使って、変えていくことだと感じています。

私達の世界は、意識が元で、  
その意識に基づいて、体を使って  
現実の世界を創っていると思います。

愛の意識だけでは、現実化しません！  
愛の意識と体の両方を使わないと、  
現実化しないと感じています。

「身心一如」と言われています。

今は、一人より2人、2人より3人、  
より多くの方が、同じ愛の意識をもって  
地上に愛を出せば、愛=光のシナジーと  
なって、  
大きな力、パワーになり、うねりとなり、  
地球の浄化、アセンションに、

貢献できると感じています。

今の時期、咲いている蓮の花も、  
土台である泥中に咲いていますが、  
1つの池の中でも、あちこちに、  
美しい花を咲かせています！

善にも悪にも強い、なにものにも  
負けない愛の意志を  
表していると思います。

その愛の意志のパワーを、  
今は、身につけ、1つにする時だと  
感じています。

無限の無条件の愛と強さが  
あれば、アセンションは出来ると  
感じています。

私達は、そのために、今、  
生きて、呼吸して、命を

頂いています。

生まれてきた役目は、

きっちりと果たしましょう！

生まれてきた目的は、

愛であるハートの中心=核に

聴いてみれば、

答えてくれると思います。

分かるまで、聴いて観ましょう！！！！

天 白



[53] まさと

2017年07月10日 13:23

みなさまこんにちは、まさとです^^

<グランディング、センタリング！>

無限にレベルがあると、想いますが

それは、この地上で愛を、命を生きることそのものと、感じます^^

最近、自分自身がグランディングで実践していることがあります。

その心がけが、

「落ち着く」

ということです。^^

一見当たり前のように想いますが、日常の中で

意識をしていないと、何かそわそわしていたり

考え事をしていたり、もしかしたら焦ったりしているかもしれません。

そんなときに

「落ち着く」と、意識的にやってみてください。

上の上の方にあった意識が、す〜〜と

中心に、そして足元に降りてきて

同時に力がみなぎってくる感じがすると思います。

そうすると

「過去、現在、未来のすべてが今この瞬間にある！！！」



ということが感じられてきて

日の本、地球、宇宙全体にとって今何をすべきか

どういう意識で生きるべきか

というものが感じられてくると思います。

個=全体

になってくると、思います^^

そうすると、生き方そのものに安定感が出てきますし

そして、さらに能動性が出てくると思います！！！！

何もないところから、やる気を出すのは大変ですが

いったん落ち着いて、地に足をつけることで

しっかりと踏ん張って前に進んで行けるように思います。

それが、地上セルフが地上でできること。

地上にエネルギーを拡げていくには

地上セルフからエネルギーが出ていないと増えない。

全てのハイアーセルフも、自分の中心に

落ち、着けて=一体化して

この地上で共に共同創造していくと、地球はどんどん

愛に変わっていくと感じています^^

皆さんと共に、愛の星を共同創造していきましょう！！^^

まさと

**[54] 初日**

2017年07月22日 23:20

みなさま こんにちは

初日です。

最近、ネットでおもしろい記事を見つけました。

それは脳の「情報を集めたい欲求」。

みなさまは仕事や家事の合間の休憩時間どうされてますか？

または休日とか。

スマホ見たりパソコンで動画を見たりしてませんか？

(私もやっていますが！)

モバイルを触って無くても、仕事の段取りとか人との付き合い

家族の心配等々・・・。

常に何か考えてますよね？

一見体は休んでいるようですが、脳は四六時中動いている。

これは脳が情報を集めようと、働き続けているからだそうです。

この状態は動物でいうと狩りをしている状態。体が緊張して

いる状態なので休んでいるようで、実は体は休めていないそうです。

私たちのアセンションの学びでも常に「考えるな！感じろ！」

と言われます。

それはエネルギー＝「愛」は考えて分かるものではなくハート

心の中心でのみ感じられるものだからです。

現代の人はみんな忙しい。

でも、一日数分でもいいからスマホもみない。PCもみない。

苦手な上司の事も考えない。

何も考えず自然に目を向け、自身の心で今この瞬間を

感じる時間を取ってみてください。

あなたのハートの中心から何か大切なメッセージが来る

かもしれません。

何も感じなかったとしても、何も考えずボーッとするだけでも

緊張状態から解放され、体がリラックスしてくると思います。

ぜひ試してみてくださいね。

初日

**[55] 天白**

2017年07月24日 12:22

皆さま、こんにちは！

天白です。

日本列島の西半分は、梅雨が明けたと

感じていますが、まだ、東北、北海道が

梅雨明けしていません。

梅雨が明けた地域では、

暑いけども安定した時期に入りました。

太陽も虹の7色の光を放っています。

虹の7色は、人体の7つのチャクラの

7色と呼応していると思います。

第1チャクラの赤から、第7チャクラの

頭頂の紫まで、

地球に必要な光の生命エネルギーを

太陽から受けて、人体の7つのチャクラに流し

地球の中心に流していると感じています。

虹は、雨が降った後の、太陽の光が

雨粒に当たることに依って、

角度により、プリズムで、

虹の光が出ていると思います。

雨＝水分＝人体＝地球であり、

太陽の光＝生命エネルギーであり、

この水と光が、虹を創るように、

人体の70%に太陽の光を入れれば、

人体も、虹の光のように、

7色の光を放つと感じています。

虹は、幸せの象徴、このまま進めばいいよ！

というサインだと感じています。

虹の7色は、幸せ＝愛を

表していると思います。

常に虹の7色の光を放つ、歩く虹人間に

成るつもりです。

自分が、変われば、

すべてが幸せ、喜びの方向に

変わると感じています。

粘り強く、諦めないで、

1つ1つ、クリアーして、

みんな一緒に、幸せに成りましょう！

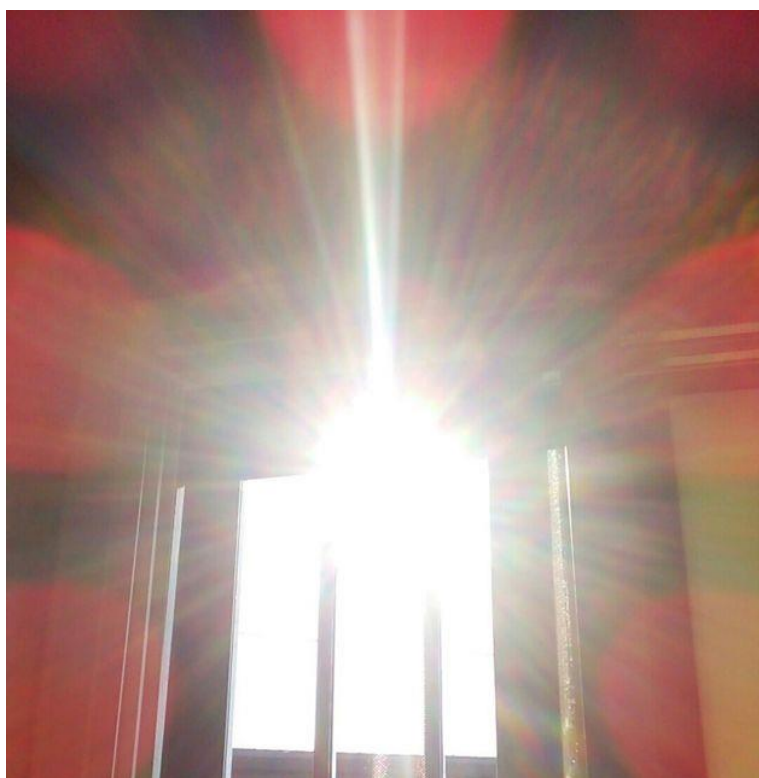
みんな一緒にの幸せ＝アセンションだと

感じています。

東北と北海道に、梅雨前線を吹き飛ばす

愛のビーム光線を

送ります!!!!!!!!!!!!!!



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)