



ハート(愛)のアセンション日記

No.1 愛伝

人は誰もが愛の存在で、光の存在。

そのことを学ぶためにこの地球に生まれ

様々な経験から

愛を感じ、愛を贈り、愛を体験するのだと思います。

でも、あまりにもショックなことがあると

ハートを閉ざすことで
その辛い現実を受け入れ
生きていくこともあるのだと思います。

ハートは自分自身
とても大切だから護ろうとして
分厚い殻の奥にしまいこみます。

私もそうでした。

そして自分は愛とは無縁の冷たい人間だと思って生きることにしました。

(それでもどこかで愛と光を探しながら…。)

心に鎧を着続けてきたら
どこかで無理をしていたのでしょう。

八方塞がりになって
今までの生き方では立ちいかない状況になりました。

自分が進む道を根本から変えようと決断した時

一筋の光を感じる出来事がありました。

或る人にあなたには、安らぎを与える力があると言われたのです。

全く意識の外に置いてきた自分の本質

それを教えてもらったような言葉でした。

そこから

誰かを癒してあげたいという気持ち

安らぎを贈りたいという気持ちが

自分の中から湧いてきました。

その自分の内側から湧き上がってくる思いが

最初は何なのか良く分かりませんでした、

ハートがとても暖かくなって

そこから溢れる惜しみないうるうるのエネルギーを感じた時

それが **愛** だということに気づきました。

自分の中に愛があることに

気が付きました。

私は愛を長い間奥深くに閉じ込めてきたことを

思い出しました。

でも何かが詰まっていて

自分のハートの蓋が開かないように感じました。

開きたい！！って思いました。

蓋を開けるにはどうしたらいいだろう？

考えて出てきたアイデアはイメージ力でした。

イメージの力を借りてOPEN！！

ハートを

ロゼのシャンパンボトルに見立てました。

クリスタルボウルという楽器のヒーリング音楽で

瞑想しました。

リラックスしてハートに意識を向けて

自分のハートに愛と感謝をいっぱい贈りました。

自分の中からエネルギーが満ちてきた

その瞬間

胸の中心のハートのシャンパンボトルの栓を

思いっきり引き抜きました！！！！

ハートから

シャンパンシャワーが吹き出して

愛が降り注ぎました。

ものすごい解放感と
幸せが満ちていきました。

そして

ハートの奥から
とってもピュアピュアな
マシュマロみたいな「愛」が顔を出しました。

マシュマロちゃんは
私の中のひとへの怖れを吹き飛ばして
ひとを愛するという
本来の姿にしてくれました。
(実は「愛」はとっても強かった！！)

私は自分の意志でハートを開きました。

そこからが

本当にアセンションのはじまりとなったのだと

今改めて感じます。

この体験が私のハートのアセンションの原点です。

ハートのGATEを開くこと

まさにそこからアセンションがはじまるのだと思います。

勇気を出して

その一歩を踏み出しましょう。

愛伝

∞愛∞光∞信頼