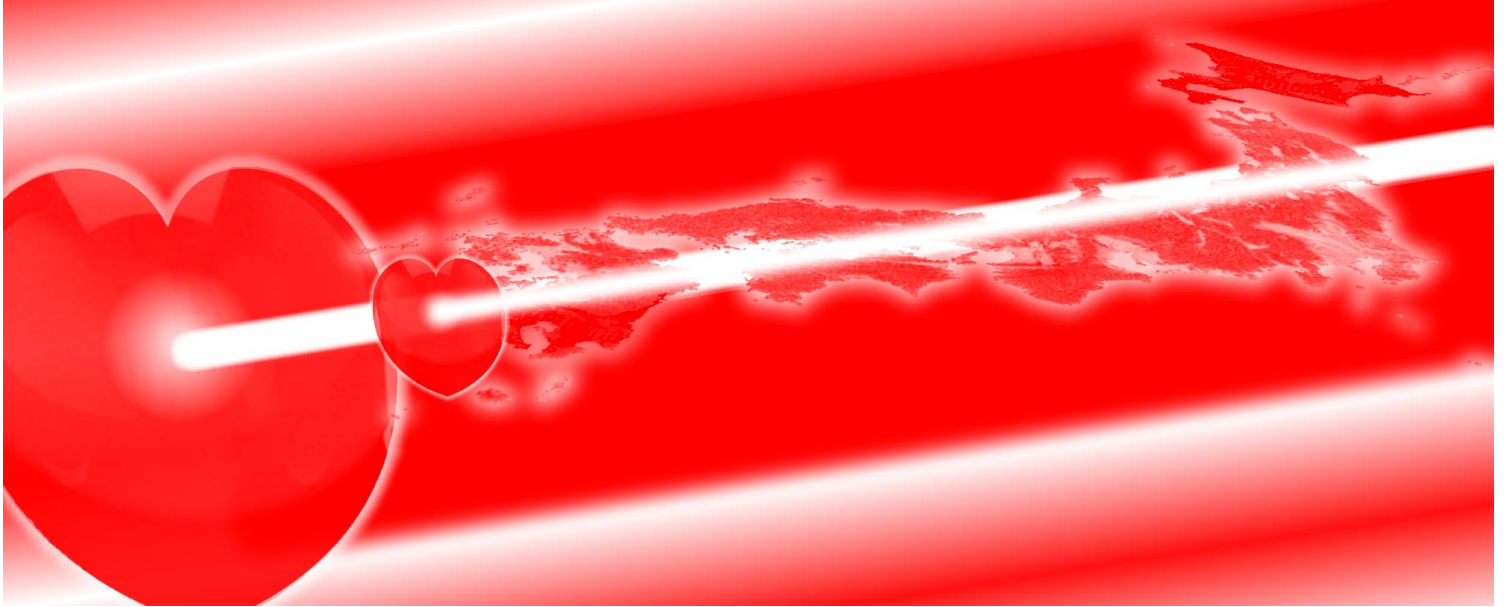


—ACJ 2016 Ascension Project—



**2016年9月**

**テーマ**

**日の本と、日の本のライトワーカーの**

**熱い愛の、目覚めの時！！**

**中今重要、必要と思うアセンション・ライトワーク！**

**Vol.3**

**日の本の**

**アセンション・ライトワーカーからの  
アセンション日記&メッセージ&コンテンツ集**



日の本のアセンション・ライトワーカーの皆さま\*^^\*////////////////////

<<<9月のアセンション・ライトワークのテーマについて>>>

中今の動き、日の本のアセンション・ライトワーカーの役割は、

いまだかつてないほど、ますます重要となり、

ギネス更新しています!!!!!!

今こそ、日の本と、日の本のライトワーカーの熱い愛の、

目覚めの時が、来ました!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

日の本のライトワーカー、一人ひとりと皆で、

中今重要、必要と思うアセンション・ライトワークを、

全開MAXで行って、どしどしレポートしてください!!!

\*^^\*////////////////////

LOVE&LIGHT ACJ事務局



[173] 2016年09月16日 14:20



愛光

みなさま こんにちは！！

愛光です

少し前に、「意識が変わると世界が変わる」と感じたので、

意識して過ごしてみました～

私の意識でも色んな意識があるので、

この地上で、本当にやりたいことをやるための意識を感じてみました

すると、いくつかの障害が出てきてきました<sup>^m^</sup>

これまでの意識だと、何とかその障害が消えないかな～という思いでしたが、

今回は、自分に素直になって正直に愛手の方に伝えよう、と思いました

まず自分に素直になり、本当にやりたくてワクワクする感覚であることを

自分自身が認めました

その次に、ものすごくワクワクする思いを、正直に愛手の方に伝えました

すると愛手の方が、その方法もあるかもと受け入れて下さると、

ものすごく嬉しくてたまらなくなっていて、ワクワクが倍増して止まらなくなっていて

イメージもどんどん湧いてくるようになりました

「意識が変われば世界が変わる」

は本当でした

そして、ただ変わるだけでなく、ものすご〜くて、何倍もの幸せになりました

今回、意識を変えることと同時に、

自分に素直になることが大事だと感じました

素直になり、自分を信じて進んだ時、初めて道は開けるように感じました

本当に自分自身の扉を開け続けると、どうなるのでしょうか〜

ワクワクしてきます(\*'ω'\*)

自分の扉を思い切って開くことで、

世界が拡がり、夢が拡がり、幸せいっぱいになりました

私は、自分がこの地上でやりたいことのために意識を変えようと思い、

素直になることで変化を感じました

そのやりたいこととは、子ども達のために、家庭のお母さんがニコニコ太陽になることです

やりたいことを願うと、ものすごく勇気が出て、

多くの人の願いがこもっていると感ずます

みんなの願いだから、自分の心の扉を開いた時、

世界が拡がったように感じたのかもしれない

だから、一人ひとりの心の扉は幸せの扉で、大切なみんなの幸せの扉だと感じました

今から、心の扉を開き続けます

みんながニコニコ笑顔になり、幸せいっぱいになるために！！

今回もありがとうございました

愛してます

∞愛光∞

[174] 2016年09月17日 18:34



[天の雫](#)

みなさま こんにちは～

天の雫です。

いつも、感じていたんだ！

みんなの中心にある愛を、そして自分の中心にも確かにある愛を！！！！

大切な大切な仲間とハートの愛で結ばれた時、心が震え、全身の血液が

ポンプを押すように駆け巡り、体中があつくなる！

愛が溢れ、幸せに包まれ安心して過ごせる空間になることを！！！！

みんながハートを開いて、根源の愛でひとつになった時、

日の本、地球さんがほほ笑んで喜んでいる！！！！

待っているんだ！！！！

一步一步、真心を込め、一番大事が一番大事にしていきます！

ありがとうございます。

天の雫

[175] 2016年09月18日 06:50



愛星

みなさま

おはようございます^^愛星です。

つい最近体験したことで

とても

大切だなと思ったことを  
シェアさせていただきます。

みなさんは、

大切な家族や友達、恋人に

あいの告白していますか？

参加させていただいた  
ワークショップで

最後に  
先生が

せっかく  
愛すべき人

愛する人がいるのに

もったいないと思います！

とおっしゃり

みんなに向けて

あいしています。

と  
伝えてくださいました。

愛する人が  
目の前にいて

リアルに  
その気持ちを伝えられることができる

そのことって、

とても  
幸せなことで、

大切な人に

あいしてるよ^^

って伝えないと  
もったいない  
ほんとうに思いました。

帰って、早速家族に

伝えました。

家族は  
少し恥ずかしそうに

けど、

あいしてよ～^^

と伝えてくれました。

あいてるの言葉が

リレーのように

次々と  
あいのバトンとして

渡って、

繋がっていったら、

地球は  
今すぐにでも、

愛の星になると思いました。

私から  
みなさまへ

あいのバトンを渡します^^

あなたを

心から

あいしています。



愛星

[176] 2016年09月19日 10:12



菊日女

みなさん

こんにちは、菊日女です^^

最近、改めて大切だと思うことは

とても、シンプルで

本当に、したいことだけをする！

ということ♪

それは、愛することを全開ですること！

どんな場面でも、どんな人に対しても

愛している～！

という想いが、真実であり

本当に、伝えたいこと！

だから、絶対に、どんな時も

ここから、ぶれない！こと。

そうすれば、必ず周りも変わってくるし

もし、すぐに伝わらない場面は

しっかり、言葉で伝えていけばいいと思います。

言葉で伝えることは

行動に現すこと！

本当に、相手を思っていなければ

行動まで移すことはできませんし

行動に移すことは、勇気もいることだと思います。

だから、行動に移すことで

相手の心にも伝わっていくのだと思います。

だから、本当にしたいことだけを

行動に現し続けること！

自ら、勇気を使って

愛を、行動に現し続けることを

毎瞬全開でしていきたいと思います♪

菊日女

[177] 2016年09月20日 18:07



愛光

みなさま こんにちは！！

愛光です^^

心の扉を開いて、素直になって仲間とコラボしました

すると、愛手の方の心も開きやすく、

本音の本音の本音のコラボになっていきました

まるで「すっぽんぽん」のようで、

隠し事がない感覚！！

家族の団欒のようで、

とても安心して、リラックスできる場になりました

本当にたまらなく大好きに感じたので、

大好きと思いを込めて伝えると、

愛手に伝わり、相思相愛のようになり、

本当にとても幸せになりました

素直になって大好きを伝えることって、

とっても幸せになることなんですね～！！

大好きという思いは、愛手の方と磁石のように引っ付き、

どんどん多くの方と引っ付いていき、一体となり、

みんなが喜び、私も本当に嬉しく感じました

大好きをもっとたくさん伝えたら、どうでしょう？！

常に、言葉だけでなく、思いを込めて生活するとどうでしょう？！

愛がたくさんになって、何かが変わるかな～？！

これから試してみますね！

ありがとうございました

∞愛光∞

[178] 2016年09月20日 21:51



初日

みなさま こんにちは

初日です

今、自分とみんなの心を一つにすることを楽しんでいます。

「一心同体」

すべての人はみんな同じところから産まれてきている。

その事に気づけばすべての人が家族になれると感じて

います。

同じ所から生まれ、地上に降り立ちそれぞれの個性を輝かす。

すべての人が等しく大切であること。

それをみんなが思い出せばそれだけで幸せな世界になります

よね。

人だけでなく、自然、地球そのものとも同じ所から産まれている。

そう感じられるようになったとき、地球も人も宇宙の家族の一員

であると思わせる気がします。

真の宇宙、地球の家族になっていくように！

その為に私たちの心を一つに愛を響かせ合っていきたいと思います。

初日

[182] 2016年09月21日 19:30



[天白](#)

皆さま、こんばんは！天白です。

今、感じていることです。

「わが内の

ハートに輝く太陽は

創造の母の愛の心なり

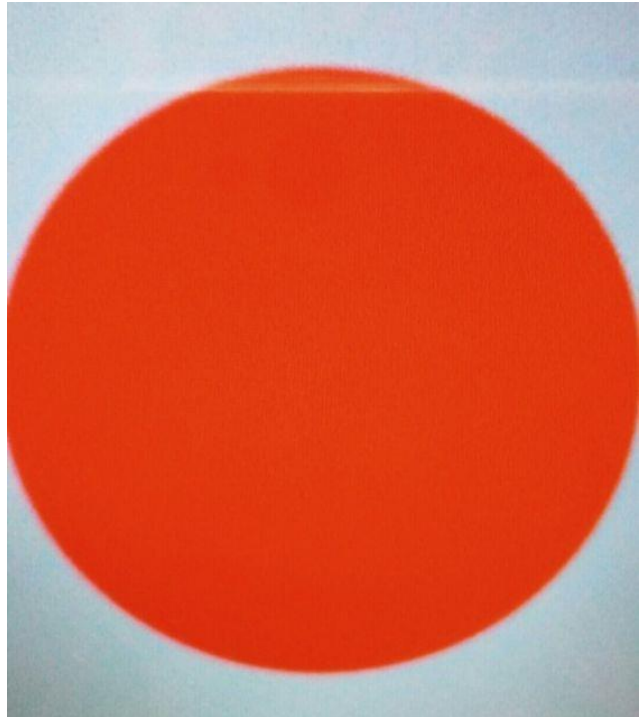
すべてはわが子、わが家族！！！」

「天翔る

愛の光が地に満ちて

愛と平和の星地球を

いざ、創りなん！！！」



今、愛で望む地球を創る  
チャンスだと感じています。

共に、愛の人になりましょう！

[183] 2016年09月22日 00:11



由貴

皆様 こんにちは！！

由貴です

最近 私が感じる事を伝えたいと思います。

みんな同じ愛から生まれてきているというのを感じています。

本当は、みんな

「みんなを愛したい、幸せにしたい！！！」

と心の奥底では 思っている事に気づきました。

「愛している」 「好き!!!」

と言われると とても心が嬉しくなって 暖かくなって幸せ。。。

知らず知らずのうちに、自分の幸せが周りに届いているみたいです。

もっと、もっと 幸せを周りに広げ 自分が幸せに感じ続ける為には、

自分からその気持ちを出し 表現していくことのように感じています

気持ちというのは、本当の自分で正直な自分を感じられるところだと思います。

正直な自分、素直な自分になって

「愛してる。

好きです。」

と言葉に出す行動

それは、自分の意志次第で

自分から どんどん愛を広げることができるんだな～。

と感じています。

愛を贈ると 愛がどこからともなく 何倍にもなって還ってきているのを体感しています。

自分が愛されている という愛を感じるには

自分から周りに愛を贈り広げる

自分から始める事だと気づきました

そして 本当に相手にとって必要な言葉 を伝えることも愛だと感じています。

それは

相手の人にとって大切な事だから。。。。。

相手の人がとても大切だから、できる事ではないかな。 と思っています。

これからも みなさんに愛を贈り続けていきます

由貴

[184] 2016年09月22日 08:13



美菜

愛する皆さま

こんにちは！美菜です。

皆さんのこと大好きです。

愛しています。

心から繋がり

愛し合うことはとてもとても幸せなことです(\*^^\*)



素直な気持ちになってみる  
想いに正直になってみる

すると、みるみると気持ちがシンプルになっていき

愛する想いだけが  
溢れてきます(o^^o)

それは  
私たちは同じひとつの  
愛から生まれていて  
愛へ還るからなのでしょう^^

すべては愛なのだ

愛することや愛を伝えて生きることは  
人の本質だと感じ

愛で生きることは本当に素晴らしく感動的です(o^^o)

人と人が愛で繋がりあうために  
愛することを伝え続けていきます^^

ありがとうございます(o^^o)

美菜

[185] 2016年09月22日 21:59



[久美](#)

みなさま、こんにちは！

今、「水」が大事なライトワークの一つのキーになっています！

そこで、改めて「水」にフォーカスしてみました。

- ・無色透明
- ・流れる。 流れ続ける。
- ・決まった形がない。 自由自在に変化する。
- ・容器に合わせて収まるし、どんな隙間でも入り込み、沁み込む。

(光の振る舞いと同じです。)

- ・大地の上をへばりついて流れ、進む。

\* 水の意志で流れているそうです。 例：蛇行

- ・ 洗い浄める。
- ・ 生命にとっても、生活にとっても、絶対に必要で、この上なく大切！

日常、有難味は忘れられているけれど、一年 365 日、生命・生活を支えてくれている。

(太陽みたいです。)

人として、ハイアーセルフの器として、

”水のようにあれ！澄んだ水のような意識であれ！” と感じます！

確かに、例えば、きれいな澄んだ湖は、光をそのまま通し、周りの景色を鏡のように映し出しています。

それにしても、お水さん^^、ありがとう！

そして、身体にも、日々酷使している中、働き続けてくれてありがとう！

・・・そんな気持ちになりました!(^^)!

久美

[186] 2016年09月23日 01:45



愛光

みなさま こんにちは！！

愛光です^^

大好きな思いをいっぱい込めて過ごしてみました～

すると面白いことがわかりましたよ(\*'ω'\*)

皆さんは、もう体験されてご存知かもしれませんが、

私には楽しい発見でした

それは何と、「好きと思うと好きになれる」ことがわかりました！！

普通に接している方に大好きを贈ると、本当に大好きに思えてきて、

大好きな方に大好きを贈ると、たまらなく大好きになり、

メロメロな感じになりました

そして何気ないしぐさに感動して、ウルウルになったり、

愛の感度が上がり、幸せいっぱいになりました

これまで以上に、とても穏やかに過ごせて、

愛手の方を優しく包み込める感じになり、

何でも許せる感覚で、

愛手との境目がどんどんなくなり、

私の「大好き空間」が拡大していく感じがしました

次第に、大好きという感覚から、護りたいと思えてきました

大好きに思うと大好きになると実感し、

思ったことが実現するとわかりました

これまで如何に大切なものを見過ごしてきたのかと感じました(#^.^#)

次は、大好きな皆さんの幸せを祈り続けて過ごしてみようと思います

ありがとうございました

∞愛光∞

[187] 2016年09月24日 14:20



桃香

みなさま、こんにちは！

桃香です。

秋晴れの美しい空が見えます。

今日は、海を見ながら車を走らせました。

水面に光る太陽の輝きを感じながら、

改めて、地球の美しさに気づかされます。

先日、主人が風邪気味で、体が凝っているようだったので、

マッサージをしてあげました。

「力でなく、エネルギーをこめてやってみよう」

と、思い、まずはしっかりと自分の中心のハートを意識して、

手からエネルギーを出す意識をしてやりましたが、

なかなか凝りがほぐれません。

そのとき、「共鳴」という言葉が浮かび、

いのちのエネルギーと一体となり、主人の細胞ひとつひとつまで愛し、包み込む気持ちで、

自然をイメージしながら、主人の体にエネルギーを響かせていくようにしてみました。

すると、カチカチだった筋肉がふっと柔らかくなり、固まっていた肩が動き出すのがわかりました。

私たちの体を作る細胞すべて、いのちのエネルギーで動いているんだと感じ、

そのエネルギーと一体となり、愛すれば共鳴して伝わっていくんだと

改めて感じた日でした。

そしてまた、1時間ほどマッサージしましたが、自分の体が疲れず、むしろ元気になる気がしたのも、

感動の体験でした！

相手を想う気持ちがあれば、

その気持ちは必ず伝わるのだなあと

感じました！

桃香

[188] 2016年09月24日 22:58



初日

みなさま、こんにちは

初日です。

久しぶりに 96 歳になる祖母に会いに行きました。

耳が遠く、記憶力も???という感じですがまだまだ元気で

次のオリンピックも見たい!!!と言っています。

彼女をみていると、「生きる」という事をいつも考えさせられます。

長い人生でいろんな事があったと思います。

孫の私に話すことはほとんどないけれど、祖母の顔のしわの

一つ一つが愛おしく感じます。

「ありがとう」

祖母がいるから、母が産まれて、私が今、地上に生きている。

感謝の想いでいっぱいです。

生きる事。命をつなぐこと。

命の響きに溢れている地上を創りたい。

命をつないでくれた祖母の一日一日が穏やかで愛のある毎日に

なるよう、家族と一緒に愛を広げていきます。

初日

[189] 2016年09月25日 13:04



Yokko

こんにちは。Yokkoです。

最近の大きな大きな感動をシェアさせていただきます。

つい先日、この地上で愛し合うということを

初めて体感しました！

今世、○数十年けっこうな年月を過ごしてきて、

アセンションを志し、愛の実践を重ねて来た私としても、

驚きというか、これか！！！！という感動の感覚でした。

「愛でひとつになってみんなが幸せな世界を創りたい！」

という思いはこれまでもずっとありましたが、

この愛でひとつという、真の感覚を掴み始めたのです。

そのきっかけは、ハグです。

実践コラボワークの時にハグをして愛を伝える時に、

大好きな誰よりも信頼のおける仲間たちなのに、

私にはハグの距離感が近すぎて息がつまる感覚になってしまいました。

そのハグへの抵抗感や違和感が、

これまでの魂の経験や今世の経験で

自分を護るために培われた防御心だったのです。

でも、本当に愛を伝えたい相手に防御があっては伝わりません。

ファシリテータの先生に

「あとは自分で愛するって決めるだけですよ」

とアドバイスいただき、

思いっきり体を相手に委ねてみました。

幼い頃に母の胸に抱かれ、母の匂いをおもいっきり嗅いで、

母の肌の感触をおもいっきり味わって安心と幸せに包まれていた頃を

思い出しました。

委ねているのにハートがどんどん満たされて、

愛おいしい気持ちがどんどん増えていく。

とても自然なんだけどあったかくてつながっている感じ。



これまでの人生すべてかけて、この愛でひとつでつながれる仲間を

ずっとずっと探していたんだ！と気付きました。

ソウルメイトやツインソウルなど言われているけど、

その更に更に深い根源の故郷のような

その魂の家族との顕在意識での再会だと感じました。

日本全国にいるこの魂の家族と真に地上で愛し合うことで

その歓びと幸せが響き渡っていく、とてつもない愛のパワーを体感し、

新しい愛の世がこの愛で創られていくんだと感じました。

新時代へ突入する今、この地球に生まれて来ているすべての人が、

この魂の家族と再会しハートでひとつになることを

やりに来たのではないのかなと、感じます。

もう、何も防御する壁はないし、

あとは自分から愛していくことを決めるだけ！！！！

もっともっと多くの家族との再会を願ってやみません！

みんなあいしてる！！！！

Yokko

[190] 2016年09月27日 17:02



みなさま こんにちは!!!

愛光です^^

幸せを祈って過ごしてみました～

すると、祈っている私の方がとても幸せいっぱいになりました

当たり前と思っていることが、とても有り難くて

今ここに生きていることが、

本当にどれ程素敵で、素晴らしいことかと感じました

今ここにいるのは、やりたいことがあるから、ここに

だから、ここにすることが、夢を叶えること!!!

そう思うと、本当にワクワクしてきて、

夢を叶えることができると思えてきました

そして、ワクワクしていると

本当に叶ったように思えてきました

本当にワクワクしてきて、

胸の中心からパワーが湧き起る感じがしてきました

ワクワクしていると、ハートがプクプクで

何でもできそうに思えて、

応援のエネルギーも集まってくるようです

ワクワクして願うことは、自分だけの願いではなくて

みんなの願い、高次の願いでもあり、みんなの願いだから

応援のエネルギーがいっぱい集まってくるように感じます

みんながニコニコ笑顔で、楽しい愛の世界ができると思います

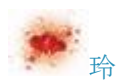
今ここにいることが夢を叶えること！！！！

今ここにいることが夢が叶ったこと！！！！

ありがとうございました

∞愛光∞

[191] 2016年09月28日 02:07



玲

みなさま、こんばんは。玲です^^

うちには今、9. 11に生まれた娘の娘、愛真（エマ）がいます。

4歳の男の子もいて、私は娘の代わりに、いろんな世話を今しています。

娘はこの4歳の男の子をつれて再婚をしたので、愛真が生まれたことで、

4人は本当の家族になれたように思います。

フルタイムで仕事をしている私が、こんなにも家族と関わったのは、久しぶりでした。

父親も介護が必要なため、あっちもこっちもという感じなのですが、

みんながそれぞれ、労り愛ながら、とても優しいエネルギーの空間になっていて

こんなにも家族の中でいいエネルギーを感じたのは、何年ぶりだろうと幸せを感じています。

これって実は大切なことなんじゃないかなと思います。

ひとつひとつの家庭から出ているエネルギーも、きっと宇宙に響いている。そう思います。

今まで、やはり家族間でも、いろんなことがありました。

自分の目の前にいる相手は、互いに自分のいやな面にも気づかせてくれる大切な存在。

その目の前の人をまるごと愛するということは、自分のまだ統合出来ていない部分も

統合していくことに繋がっていくことを、体験してきたように思います。

そして家庭の中においても、職場においても、自分がどんなエネルギーで一日を過ごしているか、

自分がどんなエネルギーを発しているのかが、とても大事だなあと思います。

それは自分の発した（与えた）エネルギーが、自分の受け取るエネルギーだから。

一日一日が、幸せで愛に溢れた一日なら、そのエネルギーがまわりにも伝わり、

幸せが広がっていくと思います。

愛を循環させていくと、やがてひとつの大きな愛になると思います。

毎瞬毎瞬、愛を選択して、穏やかに愛を循環させていきたいと思います。

玲

[192] 2016年09月29日 12:21



天白

皆さま、こんにちは！天白です！

今、莫大なエネルギーが動いていると

感じています。

これも、地球がアセンションするための

産みの苦しみだと感じています。

すべては、人類と地球がアセンションするための

浄化作用だと感じています。

地球も人類も、一心同体であり、

地球、人類、宇宙も、一心同体です。

すべては、関係し、影響しあっています。

我よしだけでは、地球も宇宙も、成り立ちません。

「共存共栄」だけが、

愛と平和の基盤だと感じています。

「自分が変われば、世界が変わる」

を信じ続けて、

家族、身の回りに、

「愛を共有する!!!」だけです。

愛は、いつでも、どこでも、存在しています!!!

その愛を、親の愛を、無色透明な心に成って、

感じて、増幅して下さい!

親の愛は=私達を生かし、万物を生かす

生命エネルギーそのものです。

まさに、地球と共に、

生命の親、太陽です。

地球と太陽の愛を受けて、

新たなる地球を創るチャンスです。

長年待った、時節到来です!

TPOを違えず、ピンポイントで、

ヒットして行きましょう!



出典：アセンション Café Japan 2016 Ascension Project!!!

「2016 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=79572767&comment\\_count=14](http://mixi.jp/view_bbs.pl?comm_id=6051750&id=79572767&comment_count=14)