

## 祈りを捧げる音源

この音源は非物理の存在に対して祈りを捧げるための音源ね。

自分が心から信じている存在に対して真摯な祈りを捧げる行為は、魂にとっても有益だし、心を正しい方向に導いて良いメンタル状態を作り出せるからね。

自分の気持ちを整理したい時や心を落ち着かせたい時。  
穏やかな気持ちになりたい時や真摯な気持ちを持ちたい時。  
悩みを聞いてもらったり導きが欲しい時などにも最適ね。

それじゃはじめるけど、まずは静かな落ち着ける場所についてから椅子に座るか横になるかして、くつろげる姿勢を作り出してね。

リラックスできる状況を作り出したら、目をつぶって心の空間…自分の内側へと潜り込んで、誰にも邪魔されない自分だけの聖域…「心の空間」を作り出してみてね。

これは心の聖域「ハートサンクチュアリ」みたいなもので、自分だけが入ることができる絶対安全領域みたいにイメージすればいい感じよ。

それじゃ少し時間を取るから、心の聖域を作り出してそこに浸ってみてね。

心の聖域を作り出したら、安全なそのエリアの中で君が交流のあるガイドたち、非物理の存在たちを呼び出していくわよ。

これは1人でも複数でも構わないわ。

君が祈りを捧げたい存在たちを呼び出すのもいいし、直接祈るのが照れ臭い場合は、存在たちを模した祈りの彫像や祈りの祭壇みたいなものを作り出すのもOKよ。

しばらく時間を取るから存在を呼び出したり彫像を作り出したりしてみてね。

呼び出したら、存在に対して祈っていくわよ。

祈りと言っても内容は自由にして構わないからね。

交信をする感じに語りかけてもいいし、感謝の言葉を述べたり感謝の気持ちを届ける形でも構わないし。

真摯な気持ちでひたすら祈るのもいいし、やり方は何でも構わないわ。

大切なのは「物理世界での雑多でノイズだらけの感情」から距離を置いて、静かで穏やかな時間を取るからね。

普段はなかなか生み出せない真摯な気持ちや敬虔な気持ちになることは重要だからね。

こうして謙虚で清らかな気持ちを生み出す時間を取ることで、魂の輝きはどんどん増していくから、とっても貴重よ。

祈りを通して君が交流のある存在たちに感謝の気持ちを届けて交流を深めつつ、自分の魂も綺麗に磨いていけるから一石二鳥ね。

それじゃ少し長めに時間を取るから祈りを行ってみてね。

はいOKよ。

うんうん、とってもいい感じに祈ることができたわね。

こうして真摯な気持ちで祈りを行うと、普段とは全く違った精神状態になってとても気持ちいいし、こうした精神状態は心にも魂にもプラスの栄養になるからね。

それじゃ一区切りついたところで、存在たちにお礼を伝えてお別れしつつ、心の聖域から離れて精神を通常モードへと戻していくわよ。

通常モードに戻ったら目をあけて。

最後に一回深呼吸。

これで祈りの音源は終了よ。

お疲れ様っ。