

# 確実なグラウンディングの方法 1～4

## 1. 腹式呼吸3回（マカバの形成）



図1【マカバのイメージ】

心の中で以下の言葉を唱えながら 複式呼吸 を3回行う

「息を吸って聖なる合一（ごういつ）になり、」 大きく息を吸う

「息を吐いてバランスを取ります。」 大きく息を吐く

「息を吸って聖なる光を起動し、」 大きく息を吸う

「息を吐いて輝きます。」 大きく息を吐く

「息を吸って神聖な愛をアンカーし、」 大きく息を吸う

「息を吐いてこれで十分という状態になります。」 大きく息を吐く

「紫色と金色の美しいマカバが形成されました。」 と力強く宣言して

自分が 図1 のようなマカバに囲まれたイメージを思い浮かべる。

マカバのイメージ画像・マカバの形成アフメーション は、  
【ライトワーカーマイク 大天使ガブリエル 12：12 ポータル マカバ活性化】  
を参照しましたが、現在、参照元 URL は見つかりません。

## 2. 地に足をつける（グラウンディング）

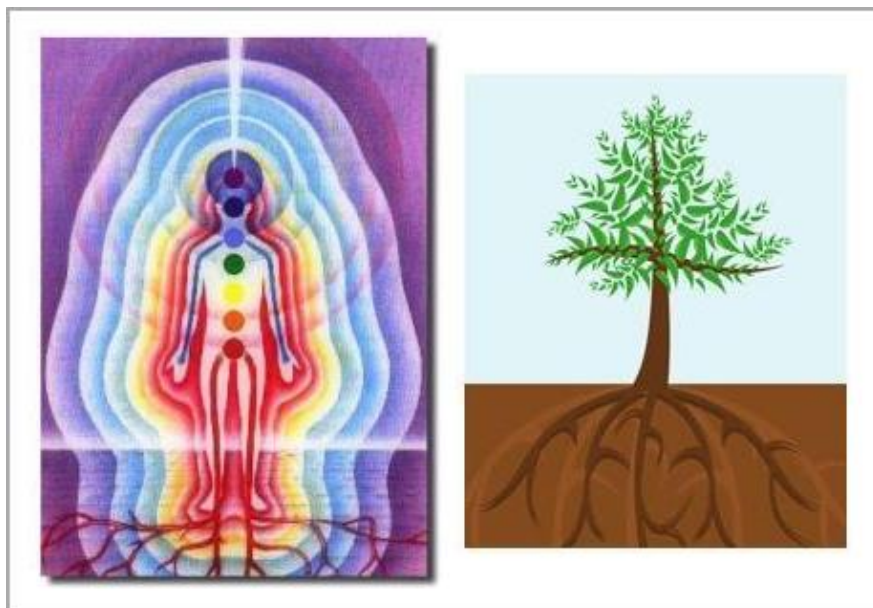


図2【チャクラとグラウンディングのイメージ】

画像参照元【人生を進化させるエネルギーの法則】 <http://ameblo.jp/daizouk/>

図2を参照しながら a. ~i. の順に進めてください。

- a. 椅子に座り目を閉じ両足の裏を床の面に付け、しっかり深呼吸する。
- b. ● 第6のチャクラがある眉間の前に大きなシャボン玉があると想像し、嫌なこと・不安感を全てシャボン玉の中に詰め込むイメージをしてからシャボン玉を手でパン！と叩いて潰す。  
(私は頭痛・鼻炎に悩まされることが多いので、第6のチャクラに関係している不調も一緒にシャボン玉に詰め込んで潰します)  
チャクラから嫌なものを排出した後は、以下の図3を参照しながら一瞬でチャクラを閉じる。

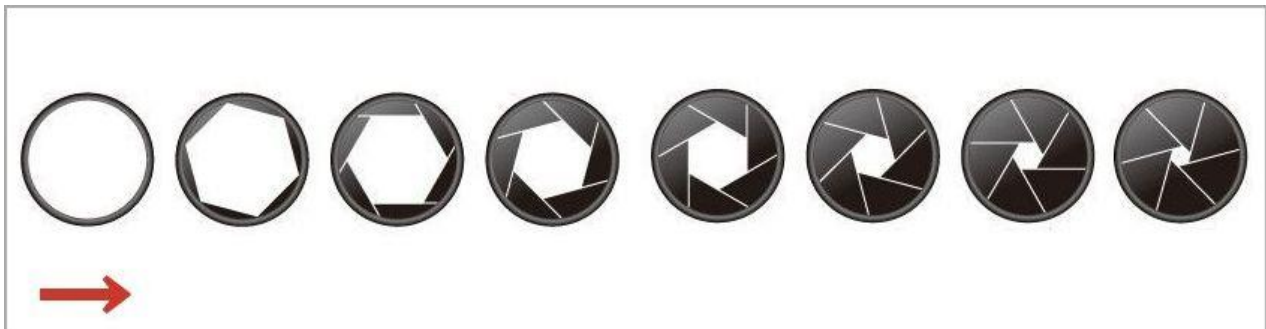


図3【チャクラを閉じるイメージ】

画像参照元【レッツデジイチ】<http://zphoto.shichihuku.com/>

- c. 不調がある箇所がどのチャクラに該当するか、以下の 図4 を参照し  
 各々のチャクラの前に大きなシャボン玉があると想像してシャボン玉  
 の中に不調なものを入れて叩き潰す。不調が無ければ省略する。  
 (私は腰が悪いので ● 第2のチャクラ がある 下腹 も行います)

頭上 ●7	脳、神経、精神、全身、皮膚、頭髮
眉間 ●6	大脳、小脳、前頭葉、側頭葉、後頭葉、脳幹、視床、松果体、目、耳、鼻、精神
喉 ●5	口、舌、歯、顎、声帯、咽頭、喉頭、気管、気管支、後頭部、視床下部、延髄、 頸椎、肩、鎖骨、上腕、甲状腺、顔面神経、首
胸 ●4	心臓、肺、血液、肋骨、肩甲骨、横隔膜、肋間神経、大胸筋、乳房、食道、 気道、皮膚、胸、手、触覚
中腹 ●3	胃、十二指腸、大腸、肝臓、膵臓、脾臓、へそ、脊椎、副腎、精神系
下腹 ●2	骨盤、前立腺、腎臓、子宮、卵巣、卵管、性ホルモン、仙骨神経叢、脊髄、仙椎、 直腸など腹部や背部、生殖器系、味覚、腰
尾骨 ●1	直腸などの下部消化器、腎臓、肝臓、膀胱、生殖器、脚、坐骨神経、動物的本能

図4【チャクラと関係部位】

画像参照元【目的別パワーストーン事典】<http://powerstone-effect.com/>

- d. 自分の頭の上に【美しい新生地球】が燦然と光輝くイメージを思い浮かべる。  
（【美しい新生地球】とは戦争が無くなり、宇宙のフリーエネルギーの活用が進み、自然が蘇って人々が共生する平和で理想的な地球の姿です）
- e. ● 第1のチャクラ がある 尾骨 を意識する。
- f. 大きく息を吸ってから足元に目を向け、「地球さん、こんにちは！」と地球に挨拶する。  
すると足の裏に地球のエネルギーが戻ってくる感覚がある。
- g. 地球の中心を想像しながら大きく息を吐き、  
● 第1のチャクラ の 尾骨 から木の根が広がりながらどんどん降りて行き、地球の中心まで届くイメージを思い浮かべる。
- h. 「必要なものを吸収します。」と心の中で言いながら大きく息を吸い、  
「不要なものを排出します。」と心の中で言いながら大きく息を吐き出す。
- i. 「私は神聖な光に包まれて金色に輝き、  
しっかりグラウンディングしています。」と心の中で力強く宣言する。

### 3. 更なる防御策（鏡のバリア）

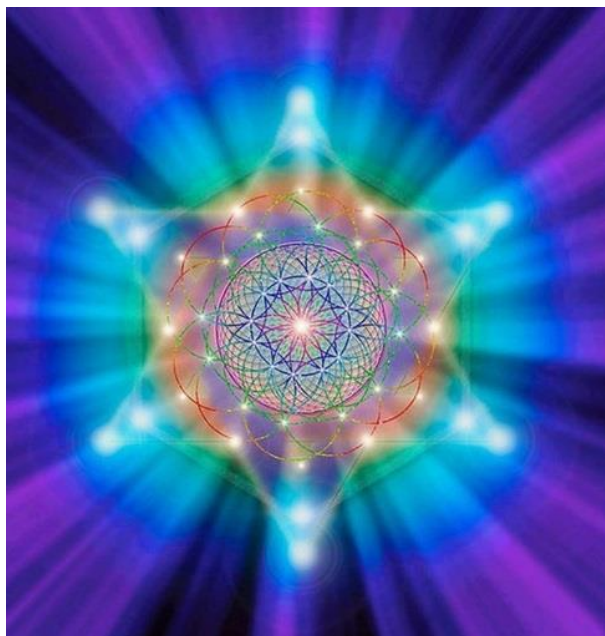


図5【鏡のバリアのイメージ】

画像参照元【宇宙の本質を語る宇宙人「オレンジャー」からのメッセージ】<http://ameblo.jp/oranger13/>

図5 を参照しながら、

「更に強固な鏡のバリアを張り巡らします。」

と心の中で宣言して、鏡のバリアに守られるイメージを思い浮かべる。

「強固な鏡のバリアが完成しました。」

と心の中で力強く宣言して、鏡のバリアにマカバの外側を囲まれ、

全ての悪意ある攻撃（邪悪な念、生霊の念 etc.）は、

発信している当事者に跳ね返されるイメージを思い浮かべる。

## 4. 周辺の浄化（大光明）

レイキ履修者の方は、第四のシンボルを1回描き、マントラを3回唱え、手のひらで受けとめたシンボルを（水をかぶるように）自分の頭にかぶせる。

レイキ履修者以外の方は、何か邪魔が入るような気配があれば、ご自身が良いと感じる浄化方法で周辺の浄化を行う。

例) 盛り塩をする、浄化用ホワイトセージを焚く、般若心経を唱える、先天の三種の大祓・不動明王真言・光明真言などを唱える etc.

特に気になることが無ければ省略して構わない。

## 5. 最後に

初めのうちは 確実なグラウンディングの方法 1～4 の行程が難しく大変だと感じるかもしれませんが、繰り返し行っていると次第に慣れて、マニュアルを見なくても可能になり、1分30秒程度で終わります。その際は、別ファイル【マカバ・グラウンディング・鏡のバリア】をA4用紙に画像が全て入るように調整して印刷し、画像のみを見ながら行ってください。又、ハガキサイズの厚紙に印刷して携帯すると旅先などで活用できます。