

【全身とライトボディの解剖学を整える】

左胸の上部に錨のようなフックが刺さっていました。ふだんから呼吸が浅いこと、胸周りが硬いことに関係していたようです。

ライトボディと肉体の両方に影響していて、錨を取り除くと、美しいバラが見えました。喜びなのか、愛なのか、涙が自然に出てきそうになりました。首の後ろ側の骨がギシギシと音を発していて、不思議でした（自分には聞こえていないのかもしれませんが）。

「自然にエネルギーの動きに委ねて」とのことです。身体が左右に動き、頭の周りの圧迫感が緩んでいき、いつまでもまったりしていたいような時間でした。

【ライトボディのイニシエーションとクリアリング】

イニシエーションを進めながら、同時にクリアリングが起こっているように感じました。あるところから突然鼻の通りがよくなり、空気が頭のなかに広がり、第三の目のあたりが拡張するよう感じられました。ときどきあることですが、この体験中には高音域の音が聴こえていました。

現実レベルではどういうことなのか？と疑問に思いました。登山をして山頂に到着しているイメージが浮かびました。実際には登山をしたことはありませんので、メタファだと思います。山登りを勧められているのかも？かもしれません。

【ライトボディによる未知なる領域】

世界に繋がるイメージが浮かびました。特定の国ではなく、さまざまな国や文化と広く、沢山繋がって交流している様子です。それが実現する次元の領域は、教育や学問や、何かを習得するのがヒントでした。まとめて型をつくらうとするより、適当に大きく広げて形を為すことから離れる方向を示唆されました。エゴを放れて分子のような存在意識、自由にのびのびしている感覚でした。ふだんの自分の考えとはちょっと違うと感じました。

【ライトボディによる2024年のプランニング】

健康診断に行きなさい。誕生日を祝うこと。フットワークの軽さを思い出せ。花を見に行く、屋外の広々とした鮮やかな場所。学校か学びの場へ入る。人の面倒をよくみてあげる。靴を履き替える。海（風景がみえた）。懐かしむ、思い出す、回想。家族との連絡。試験、テスト。家を磨く。赤いランドセル（意味はわからなかった）。

☆ 感想

ライトボディと肉体が連動しているのを実感できました。最後のライトボディのケアとメンテナンスのとき、睡眠の改善が本当に大切なのだと感じました。自分の場合、自然回復力や免疫力はライトボディのほうがやってくれているようです。ライトボディを意識して過ごすすと運もよくなりそうです！