

In this meditation, we'll create space to set an intention landing and arriving at our final destination with focus.

★
最終目的地に着陸したことをイメージし、
集中的に目標に達成するためのスペースを作ります。

Allow yourself to sit nice and tall.
Feel grounded and safe.

静かに背筋を伸ばして座りましょう。
あなたの身体は大地に根付き、
安全な場所だということを感じています。

Let's take 3 cleansing breaths together to fully
bring our tension to the body.

★3回、深呼吸とため息をしましょう。
そして、身体に意識を持っていきます。

Can you begin to imagine slowly lifting each vertebra up and off of each other.

背骨をひとつひとつゆっくりと持ち上げて、
積み重ね、スペースを作るイメージで
始めてみてください。

Notice this kind of your attitude, this state of mind
that you wish to develop as you continue your
journey.

あなたが旅（この講座）を続ける中で、
どのような姿勢、どのような心の状態を築きたいのかに
注目してください。

Take the next few moments to visualize one person you care about.

次の数分間、あなたが大切にしている人を一人思い浮かべてみてください。



"Be a forklift;
you should always be lifting people up."

Yogi Bhanjan

Have we brightened their day by taking a moment
to listen, to sincerely compliment them,
or simply to smile?

私たちは、相手の話を聞いたり、心から褒めたり、
ただ微笑んだりすることで、
相手の一日を明るくすることができたでしょうか。