



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



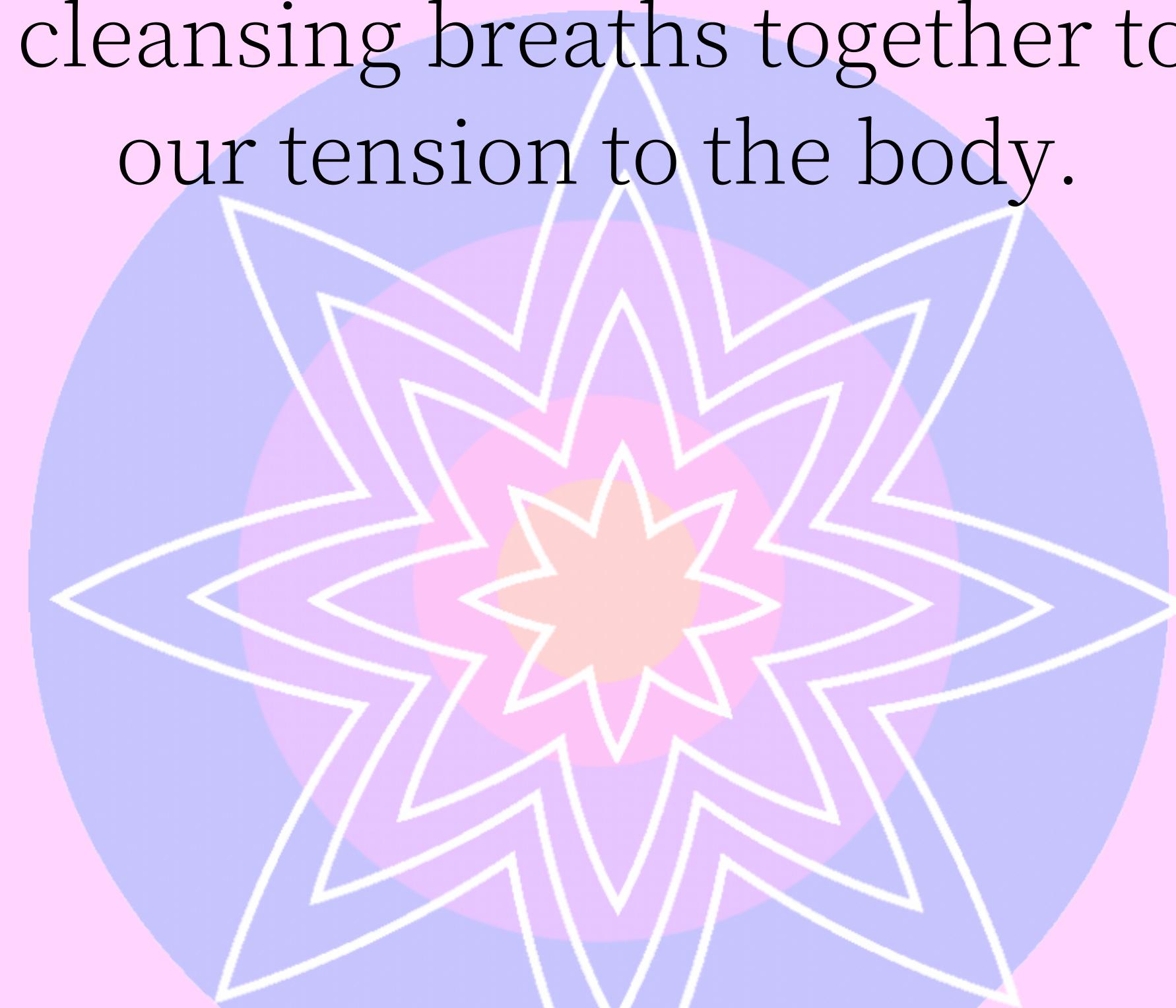
最終目的地に着陸したことをイメージし、  
集中的に目標に達成するためのスペースを作ります。

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



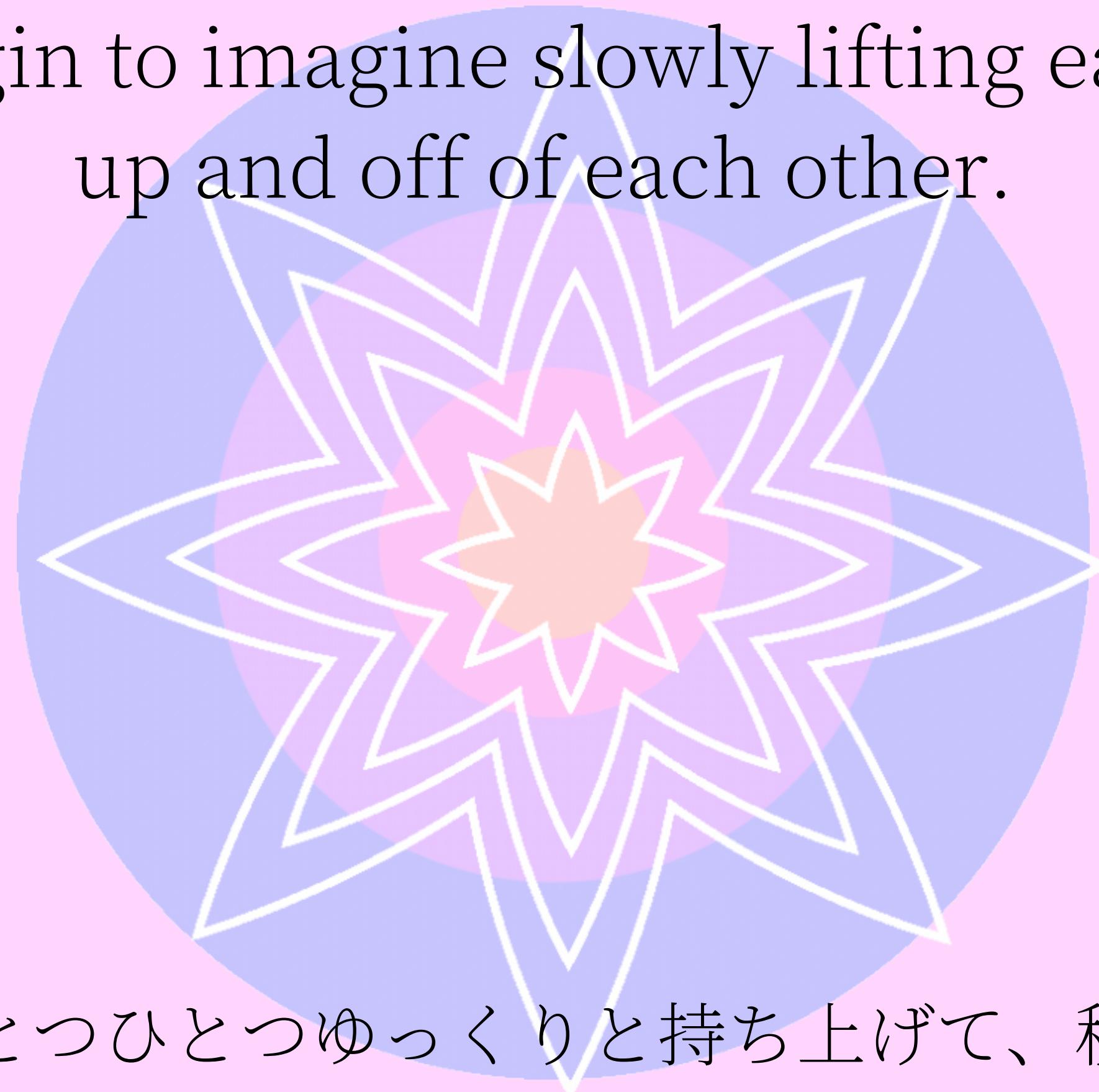
静かに背筋を伸ばして座りましょう。  
あなたの身体は大地に根付き、安全な場所だということを感じています。

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。

Saucha invites us to purify our bodies,  
our thoughts, and our words.



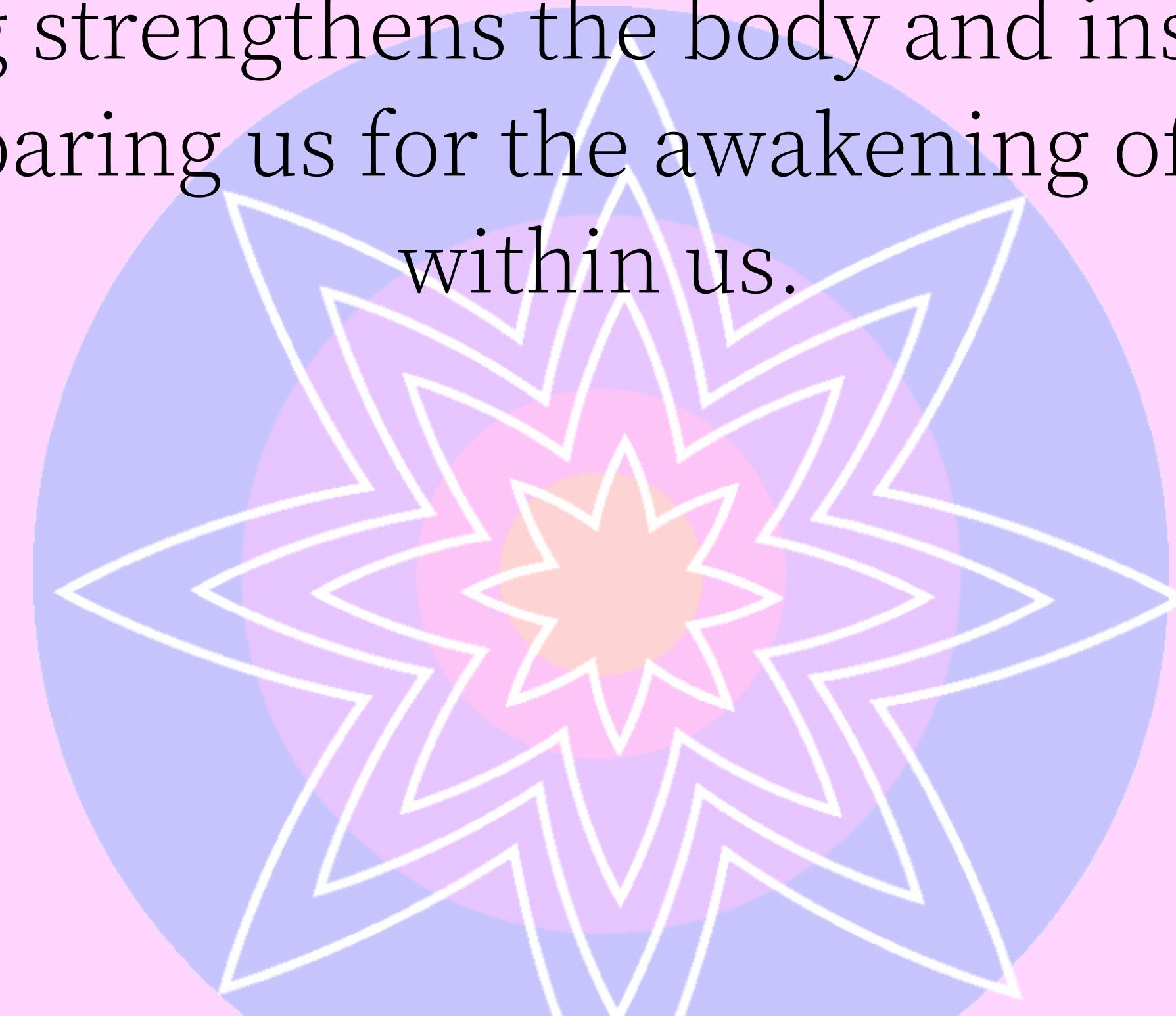
サウチャは、私たちの身体、思考、  
そして言葉を浄化するよう、私たちを導きます。

Purification brings about a brightness  
and clarity to our essence.



浄化は、私たちの本質に明るさと明晰さをもたらします。

Cleansing strengthens the body and insulates the mind, preparing us for the awakening of the energy within us.



浄化は、身体を強化し、心を絶縁して、私たちの中のエネルギーが目覚めるための準備をします。



Where are these "loads" for you?

あなたにとって、この「負荷」はどこにあるのでしょうか？

