


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。



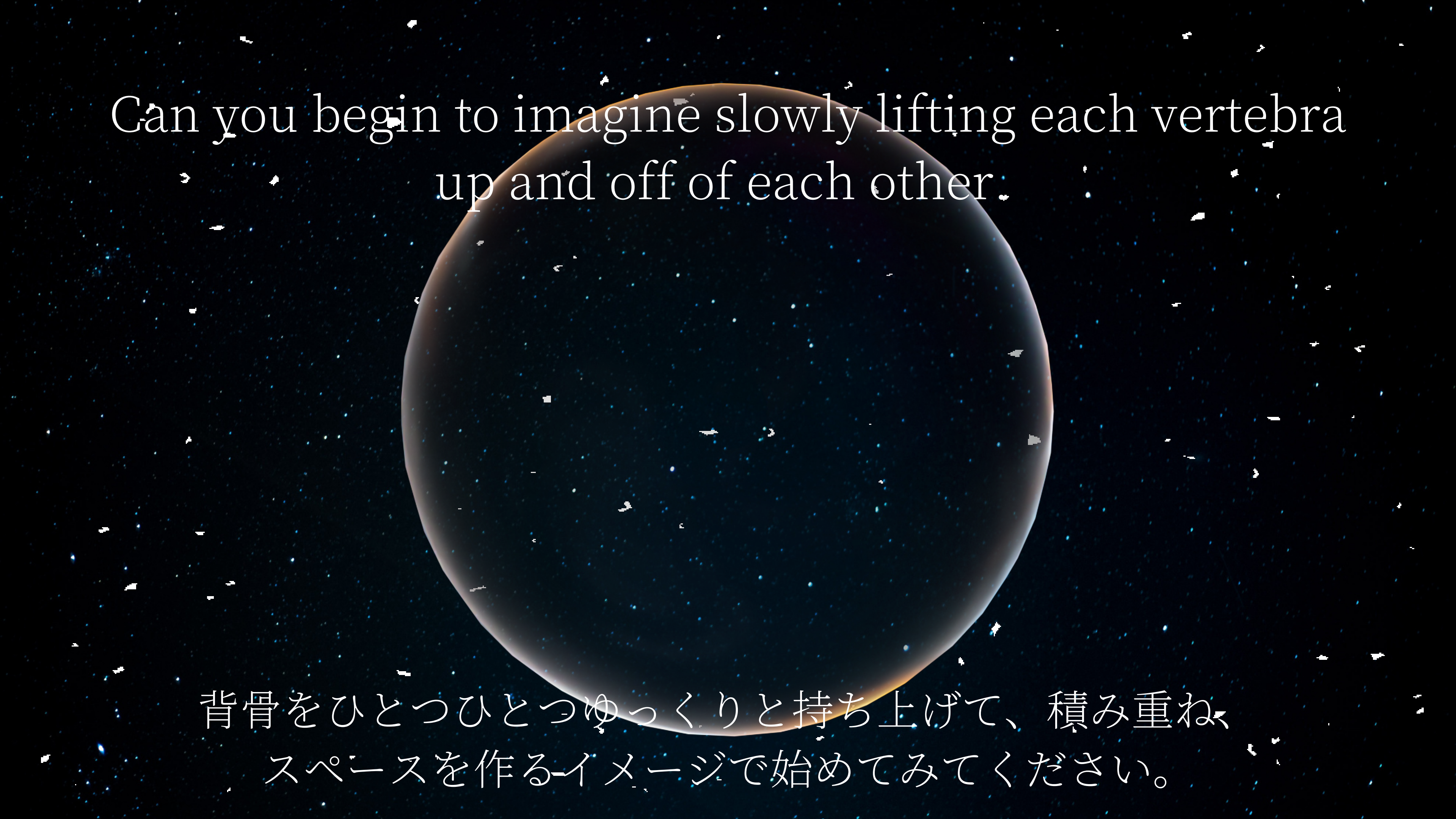
Allow yourself to sit nice and tall.
Feel grounded and safe.

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。



As we begin to lose the heaviness of waste and clutter,
we begin to feel lighter, more spacious and expansive.

無駄なものや重たいもの（余計な思考）を無くしていくことで、
私たちはより軽く、より広々とした広がりを感じるようになります。



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？

Our bodies become more alive, our minds become
more clear, our hearts more compassionate.

私たちの体はより生き生きとし、心はよりクリアになり、
より思いやりのある心になります。

