



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。



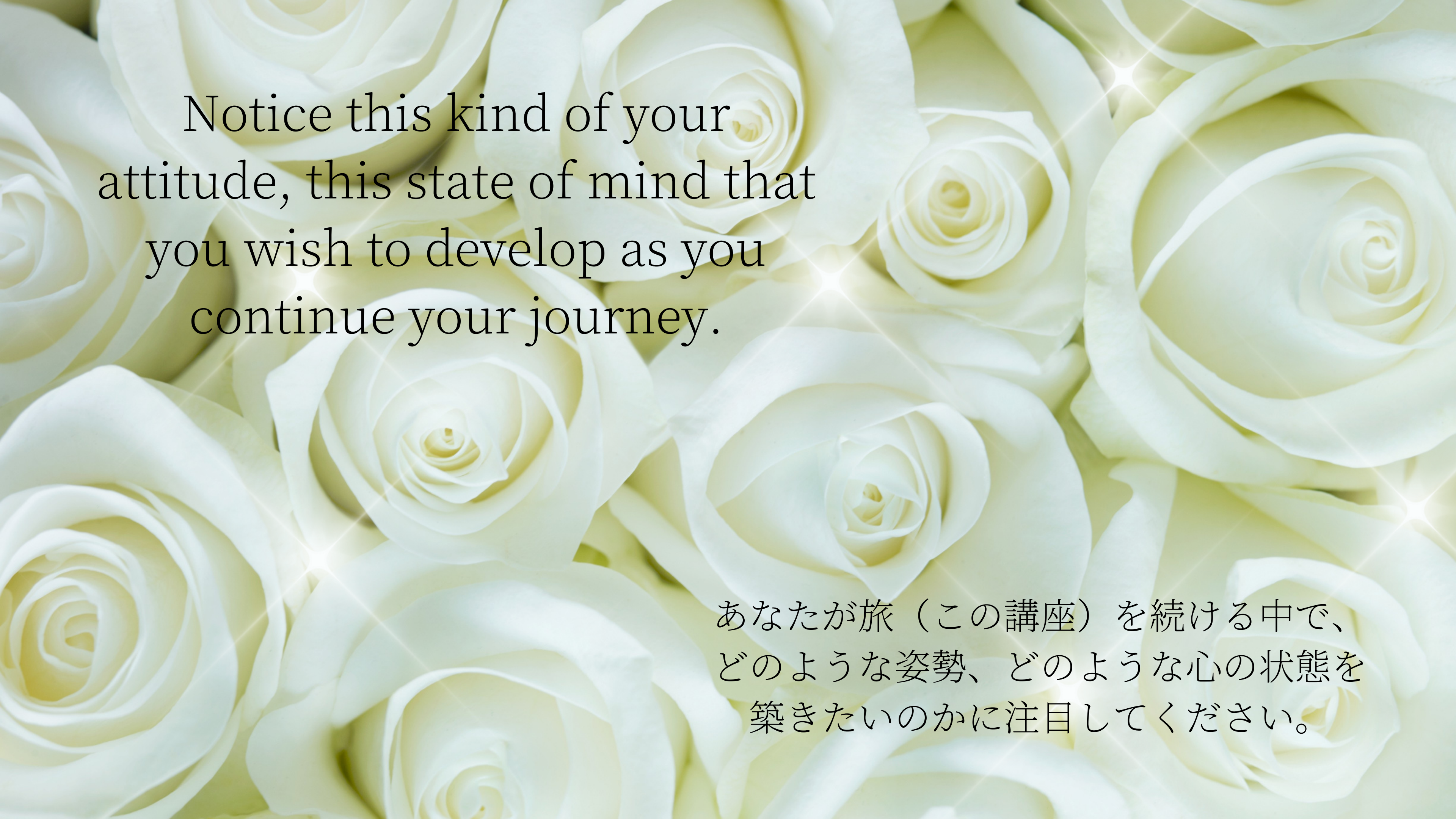
Let's take 3 cleansing breaths  
together to fully bring our  
tension to the body.

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。



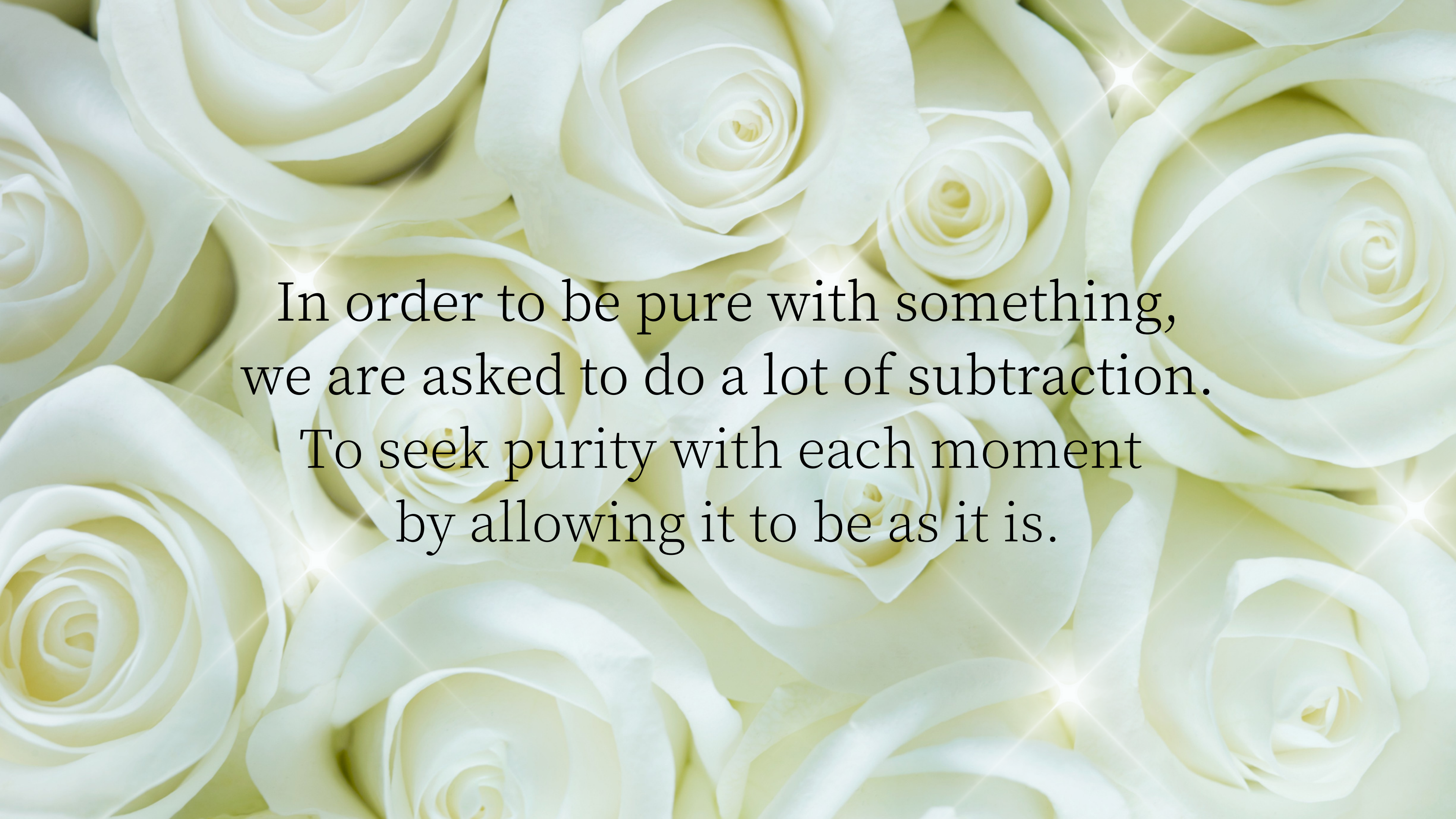
Can you begin to imagine slowly  
lifting each vertebra up and off of  
each other.

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。



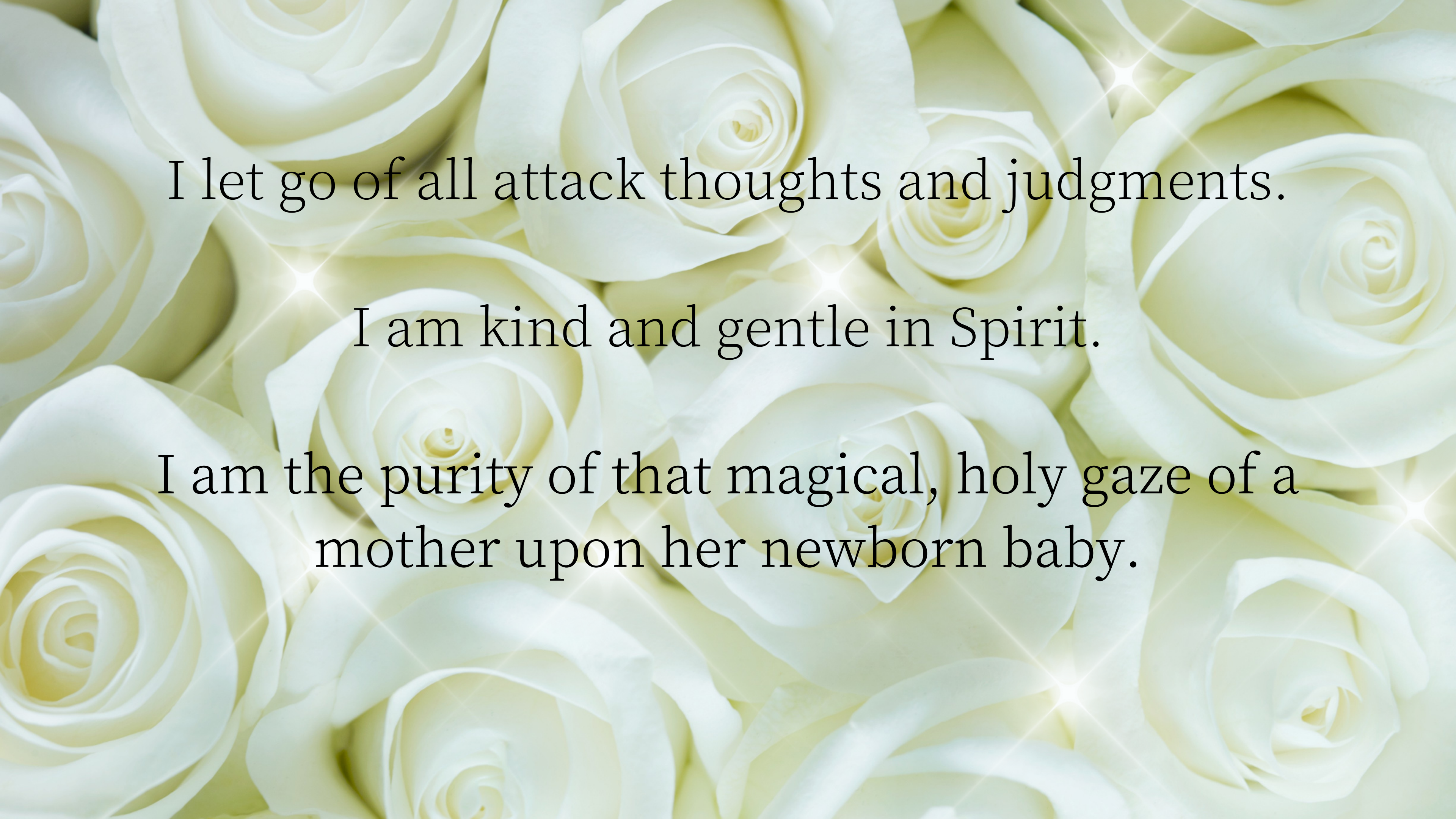
Notice this kind of your  
attitude, this state of mind that  
you wish to develop as you  
continue your journey.

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。



In order to be pure with something,  
we are asked to do a lot of subtraction.

To seek purity with each moment  
by allowing it to be as it is.



I let go of all attack thoughts and judgments.

I am kind and gentle in Spirit.

I am the purity of that magical, holy gaze of a  
mother upon her newborn baby.